Subject: HA und Psyche

Posted by [Hairtalk385](#) on Wed, 19 Jan 2022 21:24:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit langem dreht sich bei mir alles nur noch um das Thema HA. Ich verbringe Tag und Nacht im Internet um mich zu belesen oder Trost zu suchen. Vorallem die Threads und dieses Forum geben mir ein wenig Halt in diesen für mich eh schon dunklen Tagen. Es war nicht so, dass mein HA die alleinige Schuld meiner depressiven Episode verursacht hat, aber er hat einen großen Teil dazu beigetragen. Ich habe mich von meinem sozialen Leben nahezu verabschiedet und werde immer trauriger und trauriger bei meinen Haaren. Natürlich soll man dankbar sein, bezüglich meiner Gesundheit und Wohlstand, aber dieses Thema nimmt mich so sehr mit, dass ich mich selber kaum wiedererkenne. Momentan bin ich leider an dem Punkt wo ich am liebsten alles beenden möchte, aber mich an Strohhalme wie FIN und RU klammere. Leider habe ich bei FIN Angst, dass es meine Depression verschlimmern könnte. Tut mir leid für mein mimimi aber

Subject: Aw: HA und Psyche

Posted by [Torsti](#) on Thu, 20 Jan 2022 06:05:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du schon depressiv bist lässt du von Fin besser die Finger davon.

Subject: Aw: HA und Psyche

Posted by [MG93](#) on Thu, 20 Jan 2022 07:43:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hast du Bilder zu deinem Status? Wie nimmst du Fin derzeit ein?

Ich verstehe das Dilemma mit den Haaren, aber am Ende musst du dir trotzdem vor Augen führen: NIEMAND auf der Welt mag dich / oder mag dich nicht wegen deiner Haare oder nicht vorhandenen Haare...

Subject: Aw: HA und Psyche

Posted by [Fliesengott](#) on Thu, 20 Jan 2022 07:50:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ging mir vor 5 Jahren genauso. Ru, fin topisch und minox hat meine Haare zu 80% zurückgebracht.

Jetzt kommt das große ABER, womit ich dich versuche aufzubauen: keinem, wirklich keinem ist es aufgefallen, geschweige denn werde ich anders behandelt oder angeschaut.

Subject: Aw: HA und Psyche

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 20 Jan 2022 08:04:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ru,fin topisch und minox hat meine haare zu 80% zurückgebracht.

Na da soll mal einer sagen, es gibt nichts dagegen.

Hairtalk, ich kann dein Problem voll und ganz nachvollziehen und das Dilemma war bei mir genauso. :thumbdown:

Ich erinnere mich an die Zeit, als es damals losging, und ich auch verzweifelt und beinahe heulend vor dem Spiegel stand! :?

Ich glaube auch nicht, dass man sich mit dem Haarproblem über die Jahre abfinden kann!!!

Für alle gilt das natürlich nicht! Viele leben „einfach“ damit!

Wenn eben dein Status immer schlechter wird, mußt vielleicht irgendwann eine HT in Erwägung ziehen?!

Ein paar nette* User hier kennen sich damit gut aus, und helfen dir bestimmt weiter. :nod:

Ideal wäre es eben, wenn du deine Haare mit den täglich durchgekauten Mittelchen und Utensilien halten könntest....

[* ich meinte damit wirklich nett! Nett ist ja bekanntlich die kleine Schwester von Schei*e. :d]

Subject: Aw: HA und Psyche

Posted by [MG93](#) on Thu, 20 Jan 2022 11:15:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube auch dass es fast keiner gern so hat , aber viele schaffen es irgendwann , den Haarausfall als Veränderung anzunehmen und halt dann mit kurzen Haaren / glatze zu leben.

Es ist schwierig, aber am Ende muss man immer relativieren - es sind nur Haare...

Subject: Aw: HA und Psyche

Posted by [DB1981](#) on Thu, 20 Jan 2022 14:53:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir ging es bis April 2020 genauso wie dir, war bei einem Psychologen, depressiv etc. Was mir geholfen hat war die Schock-Therapie Abrasieren! Leider habe ich es seit dem nicht mehr geschafft sie wieder wachsen zu lassen und gar nicht mal wenige sagen, dass es gut aussieht bzw. besser als mit Haaren - ich finde das aber nicht! Natürlich laboriere ich auch noch mit FIN topisch etc. rum, weil ich vielleicht noch eine HT machen möchte, aber ich habe einen Zustand erreicht, der mich zumindest auf 80-90% Zufriedenheit verglichen mit vorher gebracht hat! Ich will damit sagen, du musst irgendwie daran arbeiten und Haare sind nicht alles! Warst du vorher attraktiv bist du es auch ohne Haare noch! Natürlich muss man sich selbst annehmen, aber man darf ja auch weiterhin versuchen den Status zu halten bzw. wieder verbessern, sollte sich aber davon nicht das Leben versauen lassen! Und alle die wir hier etwas posten sind natürlich auch extrem auf das Thema Haare fixiert!

Subject: Aw: HA und Psyche
Posted by [dreg](#) on Thu, 20 Jan 2022 17:39:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Thu, 20 January 2022 09:04
Ich glaube auch nicht, dass man sich mit dem Haarproblem über die Jahre abfinden kann!!!

Es ist so als wenn man jeden Tag was essen muss das man nicht mag, man wird es auch in 10 Jahren nicht mögen!

Subject: Aw: HA und Psyche
Posted by [Tom10](#) on Thu, 20 Jan 2022 18:15:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube auch dass du etwas relativieren solltest. Es gibt ja viel schlimmere Krankheiten wo Leute starke körperliche Einschränkungen haben oder die ästhetisch entstellt sind. Glatze ist ja sogar gesellschaftlich akzeptiert.

Subject: Aw: HA und Psyche
Posted by [istude](#) on Sun, 23 Jan 2022 14:39:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dreg schrieb am Thu, 20 January 2022 18:39 Sonic Boom schrieb am Thu, 20 January 2022 09:04

Ich glaube auch nicht, dass man sich mit dem Haarproblem über die Jahre abfinden kann!!!

Es ist so als wenn man jeden Tag was essen muss das man nicht mag, man wird es auch in 10 Jahren nicht mögen!

Am Ende des Tages ist es eine Frage des Mindset und des gedanklichen Fokus.

Du kannst dir permanent in Erinnerung rufen wie sehr dich der HA stört. Bei jeder Gelegenheit diesen als Makel wahrnehmen und dich dadurch selbst runtermachen.

Oder du richtest deine Aufmerksamkeit und deinen Fokus auf Dinge, die du kannst. Die du an dir magst. Etwas, dass dich aufmuntert und nicht runterzieht.

Es geht bei Akzeptanz mit HA nicht darum zu sagen, dass man den HA geil findet. Das wird niemand. Es geht aber darum von der übertriebenen Obsession auf den eigenen Haarstatus wegzukommen und zu lernen sich selbst über andere Dinge und Aspekte zu definieren.

Letztlich ist jeder seines eigenen Glückes Schmied, aber ich hab im Laufe der Jahre gelernt, dass es mir besser tut über positive Dinge als über negative Dinge nachzudenken.

Klar, ich schau trotzdem wenn ich in den Spiegel schau meine Haarlinie an und überleg mir ob das weniger geworden ist. Aber dann geh ich vom Spiegel weg und das Thema hat sich.

Manchmal schlägt mir mein Browser bei manchen Buchstabenfolgen dieses Forum vor. Dann land ich wieder hier und beschäftige mich auch für 10-20 Minuten mit HA. Aber dann schließ ich das Fenster und das Thema hat sich für mich wieder.

Was ich damit sagen will - es geht nicht darum das Thema zu verdrängen oder eine positive Einstellung zum HA zu entwickeln. Das wird niemand. Aber es geht darum zu lernen, sein Selbstwertgefühl nicht davon abhängig zu machen und trotzdem eine schöne Zeit zu haben.

Jeder Mensch trägt irgendeinen Makel mit sich herum (außer man gehört vlt zu den 0,0001% Ausnahmen. Aber auf das kann man nicht zählen.) - nachdem wir der einzige Mensch sind der es ein ganzes Leben mit uns selbst aushalten muss ist es besser einen konstruktiven Umgang mit diesen Makeln zu finden.

Subject: Aw: HA und Psyche

Posted by [Hairtalk385](#) on Sun, 23 Jan 2022 16:55:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja ich verstehe den Ansatz und es ist wirklich ein first world Problem, aber unsere Gesellschaft macht vieles am ersten Eindruck fest. Dazu gehören eben volle Haare und ich fühle mich persönlich mit vollem Haar wohler. Vorallem wenn man früher Komplimente dafür bekommen hat und Leute einen dann paar Jahre nicht sehen und das dann ansprechen. Das tut schon weh. Ich probier jetzt mein Regime und hoffe, dass sich etwas tut. Wenn nicht sollte es nicht sein und ich muss mich einer HT annehmen, was finanziell momentan leider nicht möglich ist. Es ist auch irgendwo das Gefühl, dass HA bei mir für Misserfolg steht. Mein Studium läuft nicht, eine neue Ausbildung wird angefangen mit 26 und der HA schreitet voran. Es kommt momentan einfach viel zusammen