

# Trichotilomanie (TTM)

Het woord Trichotillomanie komt uit het Grieks; thrix=haar, tillein=uittrekken, mania=gestoord. De naam werd in 1889 bedacht door de jonge Franse dermatoloog, Hallepeau maar waarschijnlijk bestaat dit al veel langer.

Het boek van Ezra in het oude testament, vers; 9.3 maakt er gewag van.

**TTM** komt zowel bij mannen (10 tot 30%) als bij vrouwen (70 tot 90% ) voor en is niet leeftijdsgebonden. Er zijn diagnoses bekend bij 2 jarigen en jonger, maar ook bij 60 jarigen.

Mensen met TTM kunnen ook nog symptomen vertonen van andere dwangstoornissen/ocd's, zoals dwangmatige gedachten, angststoornissen en depressies.

## Waarom?

Daar heeft men geen antwoord op.

Wel is het vaak zo dat men spanning voelt voordat men de haren trekt. Men is dan onrustig of voelt zich gespannen.

Waar iemand nagels bijt, gaat men bij TTM haren trekken. Nadat men geplukt heeft, kan men kortstondig een ontspannen gevoel hebben. Al gauw krijgt men spijt en voelt men woede omdat de drang te sterk was.

## Wat veroorzaakt TTM?

De oorzaak(en) zijn nog niet duidelijk. Er bestaan verschillende theorieën, maar te weinig informatie om deze hard te maken. Zo wordt er gesproken over een onevenwicht van bepaalde chemische stoffen in de hersenen zoals serotonine. Traumatische ervaringen kunnen ook een oorzaak zijn, net als stress en streptokokkeninfecties.

Onderzoek staat nog in de kinderschoenen. Dr. Fred Penzel denkt dat TTM een genetische oorsprong heeft en dat een evt. verstoorde gezinssituatie of traumatische ervaring niet aan de basis ligt. Wel kan het er toe bijdragen.

## Onder welke omstandigheden plukt men bij TTM?

Er zijn bepaalde plaatsen en omstandigheden waarin men gaat plukken; bij het tv-kijken, lezen, telefoneren. Dit zijn situaties waarin men zich ontspant maar dan komt toch de drang om te plukken opzetten. Net als bij situaties waarbij men zich net erg gespannen voelt.

Soms is men onbewust aan het plukken en verkeert men in trance.

## **Behandeling en medicijnen tegen Trichotillomanie**

De meest gebruikte medicijnen zijn:

- Clomipramine (Anafranil)
- Sertraline (Zoloft)
- Fluvoxamine (Luvox)
- Lithium carbonate (Lithobid, Eskalith)
- Paroxetine (Paxil)
- Valproate (Depakote)

Deze middelen behoren tot de zgn. SSRI's. SSRI staat voor: selective serotonine reuptake inhibitors.

Medicijnen hebben niet altijd resultaat. In een onderzoek naar de effecten van medicatie versus gedragstherapie door de Katholieke Universiteit Nijmegen is gebleken dat medicijnen, in tegenstelling tot gedragstherapie, weinig of geen resultaat opleveren.

### **Wat zijn de gevolgen van TTM?**

Behalve haarverlies kan het zijn dat teruggroeiend haar wit van kleur is en kroest.

Verder kan het zelfvertrouwen een behoorlijke deuk oplopen door het schaamtegevoel.

Dit alles kan verregaande gevolgen hebben, soms voor het verdere leven.

TTM kan ook een dure aandoening worden. Velen dragen een haarwerk als hulpmiddel in het dagelijks leven en beschadigen dit haarwerk door het haar uit te trekken.

Soms eet men de haren op. Na verloop van tijd gevaarlijk omdat haar niet verteert, leidt tot verstopping en operatief verwijderd moet worden.

### **Verschillende vormen van TTM**

Meestal trekt men aan het hoofdhaar maar er kan ook aan de wimpers en wenkbrauwen worden getrokken. Combinaties zijn ook mogelijk.

Ook knippen aan de haren of het bewerken met een pincet komt voor.

### **Komt TTM veel voor?**

In de Verenigde Staten schijnt zo'n 2% van de bevolking eraan te lijden tegen 1% in België en Nederland.