

والمعروف أيضاً باضطراب شد الشعر، ويتضمن رغبة ملحّة ومتكررة ولا يمكن مقاومتها لشد الشعر من فروة الرأس أو الحاجبين أو مناطق أخرى من الجسم. وربما تحاول مقاومة رغباتك ولكنك تعجز عن التوقف. يترك شد الشعر من فروة الرأس غالباً بقعاً صلعاء. وهذا من شأنه أن يسبب ضيقاً وتوتراً كبيراً للمريض، ويمكن أن يؤثر تأثيراً سلبياً في حياته الاجتماعية والعملية والدراسية. وقد يبذل جهداً كبيراً لإخفاء تساقط الشعر. قد يكون هوس نتف الشعر خفيفاً ويمكن السيطرة عليه. تكون الرغبة التلقائية أو المتعمدة في شد الشعر أكبر مما يمكن التعامل معه عاطفياً. الأعراض تشمل أعراض هوس نتف الشعر غالباً: شد الشعر بشكل متكرر، سواء أكان ذلك تلقائياً أم عمداً، ولكن قد يكون من مناطق أخرى في الجسم أحياناً. وقد تتنوع المناطق بمرور الوقت. شعور متزايد بالتوتر قبل شد الشعر أو عند محاولة مقاومة الشد. شعور بالمتعة أو الراحة بعد شد الشعر. تساقط الشعر بشكل يمكن رؤيته بسهولة، وقد يشمل ذلك الرموش أو الحواجب الخفيفة أو المتساقطة. شد أنواع معينة من الشعر، أو اتباع الخطوات نفسها بالطريقة نفسها في كل مرة تشد فيها شعرك، أو شد الشعر بأنماط معينة. عض الشعر المشدود أو مضغه أو أكله. اللعب بالشعر المشدود أو فركه على الشفتين أو الوجه. محاولة التوقف عن شد الشعر بشكل متكرر أو محاولة شده بشكل أقل دون جدوى. الشعور بقدر كبير من الضيق أو التعرض لمشكلات في العمل أو المدرسة أو في المواقف الاجتماعية بسبب شد الشعر. مثل الملابس أو الأغذية، مؤشراً في بعض الأحيان. يشد الشخص شعره عادةً حين يكون بمفرده. وقد تستمر النوبة من ثوانٍ قليلة إلى ساعات. قد تحاول إخفاء حالتك عن الآخرين. في حال الإصابة بهوس نتف الشعر، قد تشد شعرك دون أن تدرك أنك تشده. على سبيل المثال، قد تشد شعرك عن قصد لتخفيف التوتر أو الضيق. قد تكتسب عادة معينة لشد الشعر، مثل البحث عن شعرة مناسبة. قد تلعب بالشعر المشدود أو تمضغه أو تأكله. قد تشد الشعر بشكل تلقائي أو متعمد حسب الموقف أو مزاجك. قد تحفز بعض الوضعيات أو الأنشطة شد الشعر، مثل وضع رأسك على يدك أو تمشيط شعرك. المشاعر السلبية. مثل الإجهاد أو القلق أو التوتر أو الشعور بالملل أو الوحدة أو التعب الشديد أو الإحباط. المشاعر الإيجابية. قد تشعر بالرضا وبعض الراحة بعد شد الشعر. نتيجة لذلك، هوس نتف الشعر هو اضطراب طويل المدى. ويمكن أن تتراوح شدة الأعراض كذلك بمرور الوقت. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي تغيرات الهرمونات خلال فترة الحيض إلى تفاقم الأعراض لدى بعض الإناث. وفي حالات نادرة، يتوقف شد الشعر خلال بضع سنوات من بدايته. متى تنبغي زيارة الطبيب تحدث إلى الطبيب إذا لم تستطع التوقف عن شد الشعر أو إذا كنت تشعر بالإحراج بسبب مظهرك نتيجة شد الشعر. هوس نتف الشعر ليس عادةً سيئةً فحسب، بل حالة تصيب الصحة العقلية. الأسباب لا يُعرف سبب واضح لهوس نتف الشعر. يُرجح أن هوس نتف الشعر ينتج عن مجموعة من عوامل الخطر الوراثية تزيد العوامل التالية من خطر الإصابة بهوس نتف الشعر: التاريخ المرضي للعائلة. قد تؤدي الجينات الوراثية دوراً في حدوث هوس نتف الشعر. فقد تصبح أكثر عرضةً للإصابة بالحالة إن كان أحد أقاربك من الدرجة الأولى مصاباً بهوس نتف الشعر. الحالات الصحية. قد يعاني بعض الأشخاص من حالات مرضية تتعلق بالشعر أو الجلد تسبب لهم عدم الارتياح. وربما يصرف ذلك انتباههم نحو شد خصل الشعر أو العبت بفروة الرأس. غالباً تبدأ الإصابة بهوس نتف الشعر في السنوات الأولى من العقد الثاني من العمر، قد يشد الأطفال الرضع شعرهم، ولكن يكون الأمر غير خطير عادةً ويتوقف تلقائياً دون أي علاج. مشكلات الصحة العقلية الأخرى. بما في ذلك الاكتئاب أو القلق أو اضطراب الوسواس القهري. التوتر. قد تُحفز المواقف أو الأحداث المسببة للتوتر هوس نتف الشعر لدى بعض الأشخاص. البيئة. في كثير من الأحيان، يُزيد الشعور بالملل والانعزال والخصوصية احتمال ممارسة شد خصل الشعر. يُلاحظ أن عدد النساء اللاتي يتلقين علاج لهوس نتف الشعر يفوق عدد الرجال بكثير، ولكن قد يكون سبب ذلك أن النساء أكثر طلباً للمشورة الطبية على الأرجح. ففي مراحل الطفولة المبكرة، يحدث هوس نتف الشعر بمعدل متساوٍ بين الذكور والإناث. المضاعفات على الرغم من أن هوس نتف الشعر قد لا يبدو خطيراً، فإنه قد يسبب آثاراً ضارة في حياة الفرد. قد تتضمن المضاعفات الآتي: التوتر العاطفي. وقد يراودك شعور بعدم القدرة على السيطرة على شد الشعر. مشكلات في الحياة الاجتماعية والعمل.