



Impactul psihologic al alopeciei

Psih. Ramona Mihut

Problema calviție este de mare interes, drept urmare există studii care au încercat să surprindă efectele alopeciei. Conform acestora, alopecia reprezintă o experiență frustrantă pentru ambele sexe, efectele ei sunt mult mai problematice pentru femei. Acestea au raportat un mai mare stres socio-emoțional și eforturi de a face față situației. Dacă în jur de 1/4 din bărbați erau foarte supărați datorită problemelor de calviție, 52% dintre femei și-au exprimat un nivel înalt de nemulțumire. Aceste cercetări au revelat faptul că majoritatea femeilor cu alopecie aveau considerabile preocupări de anxietate, neputință, îngrijorare, cât și sentimentul că erau neatrăgătoare: lupta pentru a face față stresului, căutarea informațiilor și a susținerii sociale selective, lupta pentru a-și controla gândurile negative și emoțiile, vizavi de propria condiție, încercarea de a-și camufla pierderea părului prin coafare, angajarea în activități compensatorii pentru a încerca să-și reabiliteze integritatea imaginii asupra propriului trup. Femeile cu alopecie sunt mai nefericite cu privire la starea lor și experimentează sentimente mai profund negative cu privire la părerea generală asupra propriului trup, prezintă anxietate socială, stimă de sine redusă, stare de bine psihologic redusă, mai puțin control și satisfacție asupra propriei vieți.

De înțeles este disconfortul psihologic care, în parte, motivează pacienții să caute remedii efective împotriva alopeciei și anxietății asociate. Acești pacienți luptă pentru a face față propriei condiții și se tem că aceasta, cât și acceptarea fizică a propriei persoane, se vor înrăutăți. Ei caută modalități pentru a stopa cursul procesului de pierdere a părului și pentru restaurarea integrității imaginii sinelui. Medicii trebuie să-și dea seama că efectele alopeciei se extind dincolo de parametrii fizici

ai căderii părului. După cum s-a observat pentru alte condiții de alterare a aspectului fizic, reacțiile psihologice ale pacientului sunt mai puțin legate de reala pierdere a părului, cât de propria percepție a pacientului asupra acestui fenomen. Chiar și pierderi de păr la nivel minim pot induce considerabile reacții emoționale.

Motivele nerealiste și așteptările perfecționiste pot determina nemulțumiri ale pacientului în ceea ce privește rezultatul tratamentului. De exemplu, motivațiile externe, de factură socială (a-i mulțumi pe alții, a obține o slujbă sau o promovare, a găsi un partener) sunt mai puțin apte pentru a conduce la satisfacerea pacientului, decât motivațiile interioare, referitoare la imaginea sinelui, legate de îmbunătățirea propriului corp sau reducerea obsesiei legată de imaginea sa.

Aceștia folosesc diverse strategii defensive pentru a-și masca nemulțumirile, "maschează" sub pălării, eșarfe sau petrec mult timp în fața oglinzii aranjându-și părul. sau evită anumite situații (ex. iluminat puternic la nivelul capului) sau activități (ex. înotul) ce ar putea evidenția în societate problema lor. S-ar putea să încerce o compensare prin îmbunătățirea altor aspecte ale înfățișării lor. Pacienții se plâng că pierderea părului le-a afectat în mod negativ înfățișarea și le-a distrus viețile, aceștia pot fi depresivi sau pot suferi de o distorsionare a imaginii propriului corp mai severă și incisivă decât nemulțumirea cauzată exclusiv de alopecie. Adevărul e că majoritatea pacienților și-au însușit tipare distorsionate în legătură cu gânduri, emoții și comportamente despre imaginea propriului trup. Schimbarea acestor tipare merită la fel de multă atenție ca și refacerea părului pacientului și aceasta se poate face prin tehnici de optimizare a dezvoltării sentimentelor pozitive cu privire la propria înfățișare.