



# โรคดังผม

## โรคจิตเวชที่ไม่รู้ตัว

### สาเหตุ



ความผิดปกติของสมอง  
ส่วนควบคุมอารมณ์

มีโรคทางจิตเวชอื่นร่วมด้วย  
เช่น สมาธิสั้น วิตกกังวล หรือซึมเศร้า



ความเครียด



พันธุกรรม

### อาการ

- ชอบดึงผมหรือถอนผม เช่น ขนตาหรือขนคิ้ว
- รู้สึกดีเมื่อได้ดึงผมหรือถอนผม
- ไม่กล้าออกไปพบเจอผู้คน
- ผม ขนตา และขนคิ้วบางลงหรือร่วงเป็นหย่อม ๆ
- ต้องปกปิดบริเวณที่ผมหรือถอนผมหายไป เช่น ใส่หมวกหรือใส่วิก

### การรักษา



หากิจกรรมที่ทดแทนความรู้สึก  
อยากดึงผมหรือถอนผม เช่น บีบลูกบอล  
หรือถือสิ่งของในมือ



หลีกเลี่ยงกิจกรรม  
ที่เสี่ยงดึงผมหรือถอนผม  
เช่น ดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์  
หรือออนไลน์



ปรึกษาแพทย์  
เมื่อปรับพฤติกรรมแล้วไม่ได้ผล