

**NACIONALINĖ ALOPECIJOS
ASOCIACIJA**

Gyvenu su

ALOPECIJA

*Bendra informacija,
patarimai, savipagalba ...*

2013



Šis informacinis
leidinys parengtas
Nacionalinės
alopecijos asociacijos
iniciatyva **Lietuvos
visuomenės
švietimo ir
alopecijos viešinimo
tikslams**

Už finansinę paramą
leidybai dėkojame
Kazickų šeimos
fondui



Leidinį sudarė Aistė Vaišvilė

Leidinyje panaudoti Rūtos Balčiūnaitės, Rūtos Barkauskaitės, Ievos Pėkienės
ir Aistės Vaišvilės NAA naujienlaiškiams rašytų straipsnių tekstai ir jų dalys

Kalbos redaktorė _____

Leidinį maketavo _____

Medicininę dalį patikrino ir recenzavo gyd. dermatologė Indrė Šaferienė

Leidinyje panaudotos fotografės Ingos Kaminskės nuotraukos, fotografuotos
NAA stovyklos – 2012 metu (nuotraukose – NAA narės Rūta, Vaida, Gintarė)

**Kopijuoti leidinį ar atskiras jo dalis, naudoti jame pateiktą informaciją ir
platinti be NAA sutikimo draudžiama**

TURINYS

ĮVADAS.....	4
BENDRA INFORMACIJA APIE PLAUKĄ.....	5
KAS TAI YRA ALOPECIJA? ALOPECIJOS TIPAI	6
ALOPECIJOS IŠSIVYSTYMO PRIELAIDOS.....	8
ALOPECIJOS GYDYMO ALTERNATYVOS	10
GYVENIMAS SU ALOPECIJA. FIZINIAI ASPEKTAI.....	14
PERUKAI IR JŲ TIPAI.....	15
GALVOS APDANGALAI.....	21
GYVENIMAS SU ALOPECIJA. PSICHOLOGINIAI ASPEKTAI	22
VAIKAS IR ALOPECIJA.....	28
PAAUGLYS IR ALOPECIJA.....	29
MANO ARTIMASIS GYVENA SU ALOPECIJA. KAIP PADĖTI, PALAIKYTI?..	32
NACIONALINĖS ALOPECIJOS ASOCIACIJOS VEIKLA.....	33
TERMINŲ ŽODYNĖLIS.....	34
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	35

IVADAS

Jeigu atsivertėte šią knygą, reiškia, jau girdėjote terminą „alopecija“. Su alopecija susidūrę žmonės reaguoja įvairiai - kai kas su šiuo faktu susitako lengviau, o kitiems prireikia daug laiko ir valios pastangų. Jei šį terminą išgirdote neseniai, galbūt šis žodis jums yra neįprastas ausiai, netgi skaudina ar sukelia pyktį. *Kodėl man? Ar aš labai sergu? Kaip aš atrodau? Kaip toliau gyvensiu? Ką apie mane pamanyt kiti? ir t.t.* Tokie klausimai normalūs. Kiekvienas, susidūręs su alopecija, jums patvirtins tą patį – tai labai netikėtas ir staigus pokytis, nežinomybė, kai kada apimantis situacijos nekontroliavimo pojūtis. Alopecijos pradžia dažnai pakerta pasitikėjimą savimi, išgaudina ne tik jos paliestąjį, bet ir jo artimuosius, keičia bendravimą, verčia kuriam laikui atsiskirti, atsisiriboti nuo mėgtų veiklų, bet galiausiai – vienus greičiau, kitus pakankinusi ilgiau - priverčia atsikelti iš duobės ir iš naujo ieškoti savo tapatybės. Tikėtina, kad netgi geresnės, nei buvo iki tol. *(Jei jūs ar jūsų artimasis ką tik susirgo, ši tolimesnė vizija jūsų dabar nepaguos, tačiau tikrai ateis laikas, kai galėsite pasakyti tą patį).*

Iki naujojo AŠ kelias dažna būna ilgas. Reikia laiko, kad žodis „alopecija“ neberėžtų ausies, kad neskaudintų veidrodio, fotoobjektyvas ir aplinkinių žvilgsniai, kad galėtum šiuos neplanuotus pokyčius integruoti į savo gyvenimą, džiaugtis savimi ir savo veikla - tokiu, koks esi ... ir nesigailėtum to, kas kažkada buvo neatskiriama ir įprasta tavo dalis, ir ko taip netikėtai netekai.

Tiek aš, tiek ir kiti NAA nariai, susidūrę su alopecija, praėjome susitaikymo su pasikeitusiomis gyvenimo aplinkybėmis etapą, ir galiausiai pajėgėme atsistoti, surasti vieni kitus, paremti savo buvimu ir kartu eiti į priekį – vis drąsiau ir atviriau. Kai žinai, kad yra žmonių, kurie tave kai kuriais klausimais supras geriau nei draugai ir artimieji, gyventi tampa gerokai paprasčiau. Daugelyje pasaulio šalių veikia alopecijos klubai, bendruomenės, organizacijos, kurios suveda likimo draugus, sukuria bendravimo ir veiklų erdvę, informuoja, teikia savipagalbą.

Šio leidinio idėja brendo daugiau nei 3 metus, ir pagaliau Lietuvos alopecijos bendruomenės pastangomis ji turime. Nepretenduojame į mokslinę literatūrą, nes leidinio tekstai rengti ne specialistų, o mūsų pačių jėgomis.

Tikimės, kad šis leidinys jums suteiks ne tik būtinų žinių, bet ir padės atrasti savyje stiprybės, kuri leis pasakyti: „Gyvensiu su alopecija *kokybiškai, gerai, atvirai, drąsiai*,“

(įrašykite savo pozityvius variantus, o jei šiuo metu teigiamų neatrandate, įrašykite tokius teiginius, kuriais norėtumėt vadovautis ateityje).

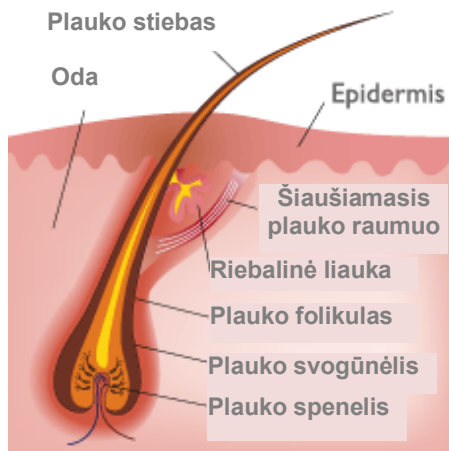
Bendruomenės vardu - nuoširdžiai jūsų,
Aistė Vaišvilė,

Nacionalinės alopecijos asociacijos prezidentė 2010-2013 metais

BENDRA INFORMACIJA APIE PLAUKĄ

Plaukas – odos darinys, sudarytas iš suragėjusių epidermio ląstelių. Jį sudaro dvi dalys - plauko stiebas ir plauko šaknis. Plauko šaknis yra jungiamojo audinio maišelyje – folikule, kuris visą gyvenimą cikliška transformuojasi. Plauko šaknį dengia išorinis ir vidinis dangalai, o baigiasi ji kolbos pavidalo praplatėjimu - plauko svogūnėliu, kuriame nuolat dauginasi plauko ląstelės ir auga plaukas. Plauko svogūnėlis šakės pavidalo dariniu supa plauko spenelį, kuriame gausu kraujagyslių. Prie kiekvieno plauko folikulo yra prisitvirtinęs šiaušiamasis plauko raumuo ir į jį atsiveria riebalų liauka. Ties plauką šiaušiančiojo raumens prisitvirtinimo vieta yra išorinio plauko šaknies dangalo praplatėjimas, kuriame gausu kamieninių ląstelių. Jos naujomis ląstelėmis aprūpina visą plauko folikulą bei dalyvauja gijimo procesuose.

1 pav. Plauko struktūra



Žmogui gimus, naujų plaukų folikulų nesusidaro ir absoliutus plaukų folikulų skaičius nebedidėja.

Plaukai auga cikliška, yra išskiriamos 3 fazės:

- * augimo arba anageno fazė trunka 2-6 metus;
- * pereinamoji arba katageno fazė trunka 2-3 savaites;
- * ramybės arba telogeno fazė trunka 3-4 mėnesius.

2 pav. Plauko augimo ciklas



Ramybės fazėje plaukas iškrenta ir tame pačiame folikule pradeda augti naujas plaukas. Galvos plaukuotoje dalyje yra apie 100-120 tūkst. plaukų, vienu metu 80-85 proc. jų yra augimo, 2-3 proc. - pereinamojoje, o 10-15 proc. - ramybės fazėje. Plaukas ir jo folikulas yra labiausiai pažeidžiami augimo fazėje. Pažeistas plaukas gali reaguoti dvejopai: prieš laiką pereiti į telogeno fazę arba iškristi anageno fazėje. Plauko augimo dinamika tiriama trichoskopijos būdu, t.y. mikroskopu nustatoma plaukų raidos fazė, plauko šaknies ir stiebo patologiniai pakitimai. Šiuos tyrimus atlieka gydytojai dermatologai-trichologai.

KAS TAI YRA ALOPECIJA? ALOPECIJOS TIPAI

Kas tai yra alopecija?

Alopecija areata (sutr. AA), arba židininis plikimas - tai autoimuninis organizmo sutrikimas, pasireiškiantis kaip besimptomis, be matomų odos pokyčių atsiradęs židininis, dalinis arba visiškas galvos, barzdos ar visų kūno plaukų iškritimas. Židininė alopecija – trečia pagal dažnumą plaukų liga (po androgeninio plikimo ir ramybės fazėje esančių plaukų slinkimo, vadinamo *telogen effluvium*).

Alopecija jau seniai pripažįstama autoimuniniu susirgimu, kurio išsivystymo mechanizmas panašus į reumatoidinio artrito, tačiau alopecijos atveju imuninės ląstelės „puola“ ne sąnarių ląsteles, o plaukų folikulus. Uždegiminis procesas vyksta giliai po oda, tad dažniausiai žmogus nejunta skausmo ar kitų nemalonių pojūčių, tik pastebi plaukuotose kūno dalyse staiga atsirandančius lygios odos plotus. Plaukų folikulai dėl imuninių ląstelių poveikio pereina iš augimo (anageno) fazės į ramybės (telogeno) fazę. Plikimas gali būti labai staigus (nuplinkama per kelias dienas, savaites) arba vykti po truputį, kaitaliotis su plaukų ataugimo periodais. Skirtingai nei kitų autoimuninių ligų atveju, kai ląstelės būna negrįžtamai pažeidžiamos, plaukų folikulai sergant

židinine alopecija nėra visiškai sunaikinami, tad tikimybė, kad plaukai ataugės, visada išlieka.

Tais atvejais, kai išplinka tik vienas ar keli nedideli odos ploteliai ir procesas sustoja, dažniausiai per 1-2 metus plaukai vėl visiškai atauga ir alopecija gali niekada gyvenime nebepasikartoti. Jei plikimo židinių yra daugiau ir jie plečiasi, didėja ir tikimybė, kad laikui bėgant plikimas intensyvės.

Alopecijos tipai

Pagrindiniai židininio plikimo tipai yra šie:

1. Alopecija *areata* (sutr. AA, labiausiai paplitusi forma; atsiranda riboto ploto, dažniausiai apvalūs, plikimo židiniai galvos srityje ar kitose kūno vietose, jie linkę ataugti ir vėl iškristi tose pačiose arba kitose vietose.)
2. Alopecija *totalis* (sutr. AT, visiškas galvos plaukuotosios dalies nuplikimas)
3. Alopecija *universalis* (sutr. AU, visiškas viso kūno nuplikimas. Pažeidžiama galvos plaukuotoji dalis, antakiai, blakstienos, barzdos, gaktos plaukai, kūno gyvaplaukiai)

Literatūroje išskiriamos ir kitos plikimo rūšys, kurios kai kuriais atvejais gali būti priskiriamos prie židininio plikimo, arba papildomai išsivystyti iš jo:

1. *Alopecia barbae* (vyrų barzdos srities plaukų plikimas)
2. *Alopecia diffusa* (difuzinis plikimas)
3. *Alopecia mucinosa* (folikulų mucinozės sukeltas nuplikimas)
4. *Androgenetic alopecia* (sutr. AGA, androgeninis nuplikimas)
5. *Traction alopecia* (trauminis nuplikimas dėl plaukų įtempimo)
6. *Scarring alopecia* (randinis nuplikimas)
7. *Anagen effluvium* (augimo fazėje esančių plaukų slinkimas)
8. *Telogen effluvium* (ramybės fazėje esančių plaukų slinkimas)

Paplitimas

Tikimybę susirgti židiniu plikimu turi įvairių amžiaus grupių, visų rasių ir lyčių žmonės. Naujausių tyrimų duomenimis, tikimybė bet kuriam žmogui kažkuriuo savo gyvenimo laikotarpiu susirgti alopecija yra 1,7 proc., taigi, beveik 2 žmonės iš 100 susiduria su alopecijos diagnoze. Tikimybė, kad išsivystys sunkesnės židininio plikimo formos, AT arba AU, susirgus alopecija areata, skirtingų tyrimų duomenimis, siekia 7-20 proc.

Amžiaus grupės

Susirgti AA gali įvairaus amžiaus žmonės. Didžiausia tikimybė išsivystyti židinine alopecija yra būnant 15-29 metų amžiaus. Virš 40 proc. visų susirgusiųjų liga prasideda iki 20-ties metų, dar apie 40 proc. - nuo 20-ties iki 40-ties metų, o likę 30 proc. susergera vyresnio amžiaus - virš 40-ties metų.

Prognozės

Gydymą labai apsunkina faktas, kad židininės alopecijos eiga – visiškai nenuspėjama ir individuali kiekvienam pacientui. Tyrimų duomenimis, 80 proc. žmonių atsiranda tik vienas lokalizuotas plikimo židinys, 12,5 proc. – du plikimo židiniai, 7,5 proc. – daugiau nei du plikimo židiniai. Tačiau prognozuoti, kas bus toliau, pagal ligos pradžios sunkumą alopecijos atveju neįmanoma.

Neretai per kelis mėnesius ar metus iškritę plaukai atauga, nepriklausomai nuo to, ar buvo taikomas koks nors gydymas, ar ne.

Su alopecija susiję susirgimai (pagal įvairius šaltinius):

1. Atopinis dermatitas (juo serga 9-26 proc. sergančiųjų alopecija)
2. Baltmė, arba *vitiligo* (1,8-3 proc. sergančiųjų alopecija)
3. Skydliaukės uždegimas, arba tiroiditas (įvairūs šaltiniai pateikia skirtingus skaičius, kurie svyruoja tarp 8-28 proc.)
4. Nerimas, asmenybės sutrikimai, depresija, paranojiniai sutrikimai būdingi 17-22 proc. sergančiųjų alopecija

ALOPECIJOS IŠSIVYSTYMO PRIELAIDOS

Jau seniai pripažinta, kad alopecija yra autoimuninės kilmės sutrikimas (terminas „autoimuninis“ reiškia, kad imuninė sistema veikia pati prieš save).

Imuninė sistema yra ląstelių ir audinių tinklas visame žmogaus kūne, kurio darbas yra apginti organizmą nuo išorinės įtakos ir pažeidimų. Imuninė sistema veikia dvejopai: dalis jos yra įgimta, dalis – įgyta.

Paveldėtas (įgimtas) imunitetas įspėja kūną apie pavojų, kuomet aptinka kūne esant virusų, bakterijų, parazitų ir pan. daleles. Įgytasis (adaptacinis) imunitetas vystosi jums augant. Jis „prisimena“ įvairius antigenus, todėl gali su jais efektyviau kovoti, kai šie pakartotinai atsiranda jūsų organizme. Tada, kai imuninė sistema dirba tinkamai, antigenai išprovokuoja organizmą gaminti specialius baltymus, vadinamuosius antikūnus, ir specifinius baltuosius kraujo kūnelius, kurie padeda gynyboje. Antikūnai prisitvirtina prie antigeno ląstelių, kad jos tokiu būdu būtų atpažintos ir sunaikintos.

Autoimuninės reakcijos. Kartais dėl imuninės sistemos sutrikimų gali būti užpuolamos sveikos ir naudingos ląstelės, kurios palaikomos išorės "įsibrovėliais" (antigenais). Toks procesas vadinamas autoimuniniu sutrikimu. Autoimuninėse reakcijose imuninės ląstelės klaidingai prisitvirtina prie sveikų kūno ląstelių ir duoda signalą jas sunaikinti.

Autoimuninis susirgimas gali paveikti bet kurią kūno dalį, tarp jų ir širdį, smegenis, nervų sistemą, raumenis, odą, akis, raiščius, plaučius, inkstus, liaukas, virškinimo traktą ir kraujagysles.

Vis dar nėra atrasta, kas tiksliai sukelia autoimuninius susirgimus. Daugeliu atvejų jie laikomi daugelio veiksnių kombinacijos pasekme.

Paveldimumo įtaka alopecijai atsirasti. Manoma, kad polinkį susirgti židinine alopecija lemia tam tikri genai, kuriems suaktyvėjus savaime arba veikiant išorės veiksniams, taip pat dideliame stresui, padidėja tikimybė išsivystyti AA. Alopecijos atsparumas gydymui, dažni atsinaujinimai, taip pat ir išplitimas visame kūne greičiausiai yra įtakojami tam tikrų genų sąveikos. Manoma, kad žmogui nereikia turėti visų polinkį lemiančių genų, bet kuo jų yra daugiau, tuo tikimybė susirgti yra didesnė.

Alopecija - poligeninis susirgimas? AA yra laikoma poligenine (kelių genų sąveikos įtakota) liga. Šiuos genus tėvai perduoda savo vaikams. Iš kitos pusės, net jeigu žmogus turi visus polinkį lemiančius genus, alopecija jam nebūtinai turi išsivystyti.

Manoma, kad šie genai nėra kažkokios mutacijos ar defektuoti genai - jie yra normaliai funkcionuojantys genai ir kai kurie iš jų, o galbūt net ir visi, yra būdingi visai žmonių populiacijai.

Turėti vieną ar du genus, lemiančius polinkį susirgti AA, gali būti nepakankama, kad liga išsivystytų ir tokie žmonės gali būti tiesiog ligos nešiotojai. Tarkime, trys ar keturi genai viename organizme ir galbūt labai stiprus aplinkos poveikis gali iššaukti susirgimą alopecija. Jeigu genų bus penki ar šeši, užteks švelnaus aplinkos veiksnio, kad atsirastų AA. Galiausiai, jeigu žmogus turi septynis ar aštuonis genus, alopecijos atsiradimas yra beveik garantuotas, net ir esant nežymiam aplinkos poveikiui. Spėjama, kad galimas ryšys tarp genų bei ligos intensyvumo, t.y., kuo daugiau genų dalyvauja, tuo labiau išplitęs būna nuplikimas arba tuo gydymui atsparesne alopecijos forma susergama.



Tarkime, kad du AA nesergantys individai yra vieno ar dviejų genų nešiotojai ir turi vaikų. Jeigu jie abu perduoda polinkį lemiančius genus vaikui, vaikas turės daugiau polinkį lemiančių genų nei tėvai. Tokiu atveju vaikas turi didesnį polinkį ir, atsiradus aplinkos veiksniai, jis gali susirgti AA. Tačiau jeigu vienas individas turi vaikų su kitu individu, kuris nėra polinkį lemiančių genų nešiotojas, tuomet vaikas turės mažiau polinkį lemiančių genų, nei vienas iš jo tėvų, vadinamasis nešiotojas. Ši teorija paaiškina, kodėl AA tarsi atsiranda ir dingsta iš "giminės medžio".

Genų tyrimai. Daugiausiai šioje srityje dirba dermatologijos ir genetikos specialistės dr. prof. Angela's M. Christiano iš Kolumbijos universiteto Medicinos centro (JAV) vadovaujama mokslininkų grupė. Dr. Christiano pati serga alopecija, todėl ilgus metus gilinasi į šią sritį.

2012 m. sausį buvo pranešta, kad mokslininkai aptiko genetinius pokyčius, kurie lemia AA išsivystymą. Tokios apimties studija buvo atlikta pirmą kartą: joje buvo lyginami 1054 AA sergančių žmonių ir 3278 šia liga nesergančių žmonių genetiniai duomenys.

Tyrėjus nustebino faktas, kad alopecija beveik neturi genetinio panašumo į psoriazę (žvynelinę) ir baltmę (*vítiligo*), dvi kitas autoimunines odos ligas, kurias jie buvo linkę sieti su alopecija. Dar labiau mokslininkai nustebė, kai buvo aptikti genetiniai alopecijos panašumai su trimis, atrodytų, su AA nesusijusiomis autoimuninėmis ligomis - reumatoidiniu artritu, 1 tipo diabetu ir celiakija (tai genetinė imuninės sistemos sukelta žarnyno liga (enteropatija), pasireiškianti nepakankamu maisto medžiagų įsisavinimu).

Kadangi atskirai yra kuriami vaistai ir kitoms trimis minėtoms autoimuninėms ligoms, gali būti, jog kažkurie iš jų taip pat bus tinkami ir alopecijos, kurios efektyvaus gydymo galimybės kol kas yra labai ribotos, gydymui.

ALOPECIJOS GYDymo ALTERNATYVOS

Šiuo metu pasaulyje dar nėra **jokių** būtent židininės alopecijos gydymui skirtų preparatų, todėl apžvelgsime šiuo metu naudojamus metodus. Dar kartą pabrėžiame, kad tai nėra specialiai alopecijai gydyti sukurti metodai ir vaistai, tačiau kai kuriems AA sergantiems pacientams jie bent iš dalies arba laikinai padeda.

Diagnozuoti alopecijos tipą ir paskirti gydymą gali tik gydytojas specialistas.

Kortikosteroidai. Kortikosteroidai yra stiprūs priešūždegiminiai vaistai, veikiantys panašiai kaip

Visuomet labai svarbu deramai įvertinti **pašalinio poveikio**, kurį turi visi preparatai, ir tikėtinos gydymo naudos **santykį**.

hormonas kortizolis, kuris yra natūraliai gaminamas žmogaus organizme. Jeigu šiuos preparatus pacientas vartoja geriamo forma, jie mažina uždegimą ir slopina imuninę sistemą, būtent todėl kortikosteroidai ir naudojami gydyti įvairioms autoimuninės kilmės ligoms, tarp jų ir alopecijai. Alopecijos atveju kortikosteroidais gali būti gydoma trimis žemiau išvardintais būdais:

- **Vietinės kortikosteroidų injekcijos.** Steroidų injekcijos tiesiai į nuplikusius galvos plaukuotosios dalies plotus arba kai kada ir antakių, barzdos zonose, dažnai būna efektyvios ir paskatina plaukų augimą. Daugumai žmonių jau po kelių savaitių ataugę plaukai tampa pastebimi. Injekcijų metu maži kortizono kiekiai patenka į tam tikras vietas ir tai padeda išvengti rimtesnių nepageidaujamų pasekmių, kurios atsiranda ilgai naudojant geriamus preparatus. Pagrindiniai šalutiniai poveikiai yra trumpalaikis skausmas, nedidelis patinimas, kai kada atsiranda pigmento spalvos pakitimų bei nedidelių įdubimų odoje, kurie išnyksta baigus gydymą. Injekcijos gali būti šiek tiek skausmingos bei, patekę į bendrą kraujotakos sistemą turėti sisteminį hormonų poveikį žmogaus organizmui, todėl šis metodas nėra tinkamas vaikų gydymui. Po vieno ar dviejų mėnesių plaukų augimas tampa matomas, tad dažniausiai injekcijos vėliau kartojamos tik maždaug kas mėnesį. Kortizonas pašalina „klaidingas“ imunines ląsteles, todėl plaukai vėl pradeda augti. Šiuo būdu dėl sukeliamo diskomforto bei rizikos didelėmis vaistų dozėmis sukelti rimtus šalutinius poveikius gali būti gydomi tik nedideli odos plotai.
- **Geriamieji kortikosteroidai.** Geriamųjų kortikosteroidų preparatų vartojimas tebėra pagrindinis daugumos autoimuninių ligų gydymo metodas. Jie gali būti naudojami sunkesnių susirgimų židinine alopecija atvejais, tačiau dėl šalutinių poveikių, tokių kaip hipertenzija (aukštas kraujo spaudimas), katarakta, bei kitų sisteminių reakcijų rizikos, jie tik retkarčiais ir neilgai laikotarpiu naudojami gydant alopeciją.
- **Vietinės priemonės su kortikosteroidais.** Tepalai, tirpalai ar kremai, kurių sudėtyje yra kortikosteroidų, yra tepami tiesiai ant pažeistų odos plotų ir neturi tokio intervencinio poveikio kaip injekcijos, todėl jie naudojami netgi gydant vaikus. Tačiau kortikosteroidų kremai ar tepalai nėra tokie efektyvūs, jų poveikis būna geriausias tuo atveju, kai jie naudojami kartu su kitais vietiniais tepalais, kurių veikliosios medžiagos yra minoksidilis ar ditranolis.



➤ **Minoksidilis.** Vietiškai naudojant minoksidilio tirpalą, tose vietose skatinamas plaukų augimas (prailginama anageno fazė). Vaistas buvo sukurtas gydyti aukštam kraujospūdžiui, tačiau naudojant pastebėtas teigiamas šalutinis poveikis plaukų augimui. Šis preparatas yra patvirtintas JAV FDA (*angl.* Food and Drug Administration, *liet.* Maisto produktų ir vaistų

administravimo tarnyba) vyrų ir moterų plikimui gydyti. Jis gali būti naudingas gydant židininę alopeciją, tačiau AU ir AT atvejais minoksidilis nėra efektyvus. Tirpalas gali būti naudojamas galvos, antakių, barzdos plotams gydyti. Teisingai naudojant minoksidilio tirpalą, nauji plaukai pradeda augti po maždaug 12 savaičių.

➤ **Ditranolis (antralinis).** Ditranolis yra sintetinė į dervą panaši medžiaga, kuri pakeičia paveiktos odos imunines funkcijas. Šis vaistas yra patvirtintas žvynelinės (psoriazės) gydymui. Ditranolis taip pat neretai naudojamas alopecijos gydymui. Juo oda padengiama 20-60 min. laikotarpiui (tiek laiko pakanka, kad vaistas pradėtų veikti), siekiant išvengti didelio odos sudirginimo. Kai preparatas veikia efektyviai, rezultatai matomi po 8-12 savaičių. Norint pasiekti geresnių rezultatų, ditranolis dažnai naudojamas kartu su kitais preparatais, pvz., kortikosteroidų tepalais ar tirpalais, arba minoksidiliu.

➤ **Sulfasalazinas.** Sulfasalazinas naudojamas įvairių autoimuninių ligų, taip pat ir žvynelinės, gydymui. Jis veikia imuninę sistemą ir kai kada naudojamas sunkiems alopecijos atvejams gydyti.

➤ **Vietinė imunoterapija.** Vietinė imunoterapija atliekama cheminiais preparatais, kurie užtepimo vietoje sukelia alerginę odos reakciją, užtepimo vietoje pasireiškiančią niežėjimu, pleiskanojimu, o po to - plaukų augimu. Jeigu vaistas veiksmingas, plaukai pradeda augti po 3-12 mėnesių. Židininės alopecijos atveju naudojami du preparatai - DPCP (difenilcikloproponas, *diphenylcyclopropanone*) bei SADBE (*squaric acid dibutyl ester*). Jų saugumas bei sudėties formulės vis dar tikrinamos, tačiau vietinė imunoterapija gydymui naudojama jau virš 25 metų ir nėra duomenų apie kokius nors ilgalaikius pašalinius jos poveikius.

➤ **Geriamasis ciklosporinas.** Šis preparatas slopina imuninę sistemą ir buvo sukurtas tam, kad žmogaus imuninė sistema neatmestų persodintų organų, tačiau jis kartais naudojamas slopinti imuninės sistemos reakcijas, sergant psoriaze ir kitomis autoimuninėmis odos ligomis. Iš kitos pusės, imuninės sistemos slopinimas sukelia kitų problemų, pvz., padidina rimtų infekcijų pavojų bei šiek tiek didina riziką susirgti vėžiniais susirgimais. Netgi jei ciklosporinas alopecijos atveju ir sukelia plaukų ataugimą, pačios ligos jis neišgydo. Dauguma gydytojų mano, kad alopecijos atveju šio vaisto pavojingumas daug didesnis nei galima naudoti, tad jo naudoti nerekomenduoja.

➤ **Fotochemoterapija.** Fotochemoterapija tradiciškai naudojama psoriazės gydymui. Jos metu pacientas išgeria arba jam yra užtepama šviesai jautraus vaisto, vadinamo psoralenu, ir tada veikiama ultravioletiniais spinduliais. Toks kombinuotas gydymas vadinamas PUVA (psoralenas+UVA spinduliai). Klinikinių bandymų metu nustatyta, kad 55 proc. šiuo metodu gydomų žmonių pasiekiamas kosmetiškai priimtinas plaukų ataugimas. Tačiau pakartotinio plaukų iškritimo rizika taip pat išlieka didelė. Gydymas nėra labai patogus pacientui tuo, kad procedūros atliekamos tik gydymo įstaigoje, kur žmogus turi lankytis kelis kartus per savaitę. PUVA procedūros yra gana

brangus gydymas, o reikalingas pilnas procedūrų skaičius nėra pilnai kompensuojamas iš LR privalomojo sveikatos draudimo fondo lėšų. Kadangi dažnu atveju procedūrų reikia gana daug, didėja suminis (kumuliacinis) UV spindulių poveikis odai, todėl šis gydymo būdas gali padidinti riziką susirgti odos vėžiu. PUVA ciklo metu žmogus privalo nešioti apsauginius akinius nuo saulės, nes fotosensibilizatorius psoralenas didina akių pažeidimo riziką.

➤ **Mezoterapija.** Tai estetiškos medicinos kryptis - mikroinjekcijų metodika, kurios metu į odą leidžiami specialiai parinkti įvairių biologiškai aktyvių maitinamųjų medžiagų kokteiliai (vitaminai, mineralai, amino rūgštys, antioksidantai, hialurono rūgštis ir kt.), kurie aprūpina odą ir plaukų svogūnėlius reikalingomis ar trūkstamomis medžiagomis. Alopecijos atveju mezoterapija gali būti taikoma kaip pagalbinė terapija.

➤ **Finasteridas (vyrams).** Tai vaistas, skirtas prostatos išvešėjimo ir vyriško tipo plikimo gydymui. Deja, jis turi daug šalutinių poveikių.

➤ **Estradiolis (moterims).** Estradiolio tirpalas laikomas saugiu ir veiksmingu vaistu, mažinančiu plaukų slinkimą moterims, tačiau nustojus jį vartoti, plaukai gali vėl imti slinkti. Taip pat šio vaisto negalima vartoti moterims, sergančioms krūties vėžiu, kadangi jis skatina vėžinių ląstelių augimą.

➤ **Vietinis takrolimas.** Klinikiniais tyrimais nustatoma daug žadančių teigiamų gydymo rezultatų laboratorinėms pelėms ir žiurkėms, tačiau iki šiol vis dar nėra pakankamai įrodymų apie jo efektyvumą gydant žmones.

➤ **Gydymo vaistais alternatyva - "maskavimas"** (angl. *camouflage*). Dauguma sergančiųjų jaučiasi daug geriau dėvėdami peruką. Tiek sintetiniai, tiek natūralių plaukų perukai kai kuriose išsivysčiusiose šalyse (pvz. Jungtinėje Karalystėje) yra kompensuojami valstybinio sveikatos draudimo lėšomis. Tatuiruotė (skirtingi metodai - dermatografija, permanentinis makiažas, mikropigmentacija) antakių bei akių vokų srityse daugeliui pacientų yra vienas patogiausių būdų turėti mūsų visuomenėje įprastus veido bruožus.

JŪSŲ UŽRAŠAMS

GYVENIMAS SU ALOPECIJA. FIZINIAI ASPEKTAI

Leidinio pradžioje buvo minėta, kad diagnozė pagal plaukų išslinkimo tipą gali būti trejopa: alopecija *areata* (židininis plaukų išslinkimas), alopecija *totalis* (galvos plaukų nuslinkimas) ir alopecija *universalis* (viso kūno plaukų nuslinkimas).

Sergančiųjų alopecija ištyrimas

- Dažniausiai alopecijai ir jos tipui nustatyti užtenka gydytojo dermatologo ar dermatologo – trichologo apžiūros, kai atliekama trichoskopija.
- Sergantiems alopecija dažniausiai atliekami šie laboratoriniai tyrimai: bendras kraujo tyrimas, skydliaukės hormonų tyrimai, serumo B12 testas bei, siekiant nustatyti, ar kartu su alopecija žmogus neserga kitomis susijusiomis autoimuninėmis ligomis – specifinių autoantikūnų testai.
- Retais atvejais, diferencinei židininės alopecijos diagnostikai kartais gali būti atliekami kraujo tyrimai ištyrimui dėl sifilio, kuris taip pat gali pasireikšti plaukų išplikimu, bei vietinis išplikusių odos plotų mikroskopinis ir/ar bakteriologinis tyrimas dėl grybelio.

Alopecijos keliama grėsmė sveikatai

Alopecija nesukelia fizinio skausmo, ir dauguma žmonių kitais aspektais būna visiškai sveiki. Tačiau ši liga pakeičia daugumos išvaizdą, nes nuslenka galvos plaukai, gali iškristi blakstienos, antakiai, o susirgusiems AU forma išslenka ir nosies, ausų plaukeliai, kurie saugo organizmą nuo dulkių bei virusų patekimo. Tyrimų duomenimis, židinine alopecija dažniau serga tie, kurių šeimoje ar giminėje kažkas jau yra sirgęs tokiomis ligomis, kaip diabetas, reumatoidinis artritas, skydliaukės ligos, vilkligė ar mažakraujystė. Sergantys alopecija neretai kenčia ir nuo kitų lėtinių autoimuninių ligų, tokias kaip atopinis dermatitas (egzema), įvairios alergijos, astma.

Plaukų ataugimo tikimybės

Deja, bet židininės alopecijos eiga yra neprognozuojama. Būna atvejų, kai žmonėms atsiranda plikimo židinių, kurie vėliau atauga ir šis procesas daugiau jų gyvenime nepasikartoja. Kitiems plaukai ataugimo periodai nuolat keičia plaukų iškritimo periodus, ir atvirkščiai. Kai kuriais atvejais negrįžtamai išslenka tik antakiai ir blakstienos, arba viso kūno plaukai.

Alopecijos atsiradimo priežastys dar nėra iki galo aiškos, tad neaišku, ko kiekvienu atveju galima tikėtis. Plaukai gali slinkti toliau, gali nustoti slinkti, taip pat gali netikėtai ir visai negydanč ataugti.

Alopecijos itaka žmogaus gyvenimo kokybei

Šis klausimas rūpi ir vaikams, ir paaugliams, ir suaugusiesiems, kurie susiduria su alopecija. Alopecija nesuteikia jokio fizinio skausmo, tad lyg ir neužkerta kelio toliau gyventi pilnavertį gyvenimą. Taip pat ji netrukdo siekti savo svajonių ar užsibrėžtų tikslų. Artimieji ir draugai sergančiuosius alopecija

myli ir priima tokius, kokie jie yra, tačiau visada gali atsirasti ir nejautrių, piktų bendraamžių ar nepažįstamųjų, kurie pasijuoks, nesupras, nepriims. Plaukų išslinkimas žmogui gali būti didelis iššūkis.

Susitaikymas su alopecija

Gyventi be plaukų gali būti sunku, ypač mūsų visuomenėje, kurioje plaukai yra jaunystės ir sveikatos požymis. Nepaisant to, dauguma sergančiųjų alopecija gyvena pilnavertį gyvenimą. Svarbiausia yra suprasti savo ligą, suprasti ir surasti save, ir išmokti džiaugtis tuo, kas esi, nepriklausomai nuo turimų plaukų kiekio. Vienas iš paprasčiausių būdų susitaikyti su alopecija yra apie tai kalbėtis su kitais, dalintis savo problemomis ir sunkumais. Kitas būdas – kiek įmanoma sumažinti nepatogumus, patiriamus dėl plaukų netekimo: atrasti savo galvos apdangalą - peruką ar skarelę (kepurę), pasiryškinti akis ar nusipiešti antakius.



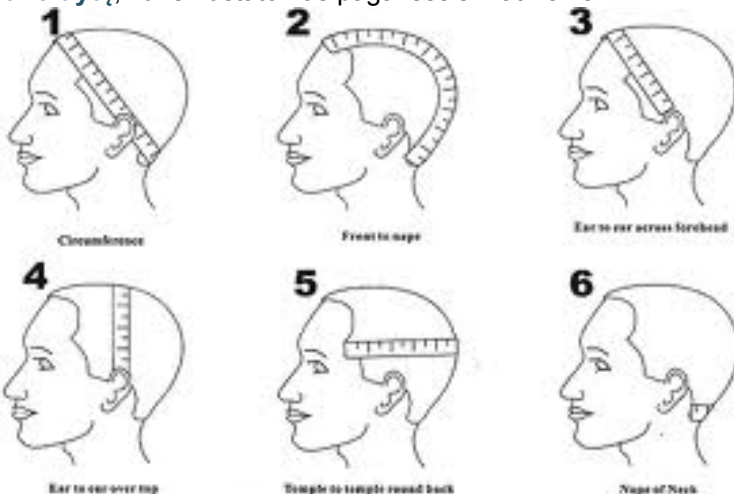
Jeigu sunku gyventi su alopecija, **nelikite vieni su savo problemomis** – prisijunkite prie aktyvios ir atvira bendraujančios Nacionalinės alopecijos asociacijos Facebook grupės (grupė įprastai nematoma, tad dėl prisijungimo rašykite į info@alopecia.lt), kreipkitės į psichologus ar psichoterapeutus, arba atraskite savo būdus, kurie padėtų susitaikyti ir toliau sėkmingai gyventi!

PERUKAI IR JŲ TIPAI

Moterys ir vyrai, nešiojantys perukus, turi galimybę rinktis sintetinį arba natūralių plaukų peruką. Dažnai nuplikę vyrai kaip stiliaus dalį renka si pliką galvą, o moterys ją dengia peruku, todėl daugiau kalbėsime apie peruką dėvinčias moteris, tačiau tas pats tinka ir vyrams.

Renkantis peruką, svarbu atkreipti dėmesį į šias jo savybes:

1. **Plaukų kokybę.** Plaukai būna sintetiniai ir natūralūs. Jei plaukas natūralus, reikia atkreipti dėmesį į jo kilmę, nes nuo to priklauso kokybė ir ilgaamžiškumas.
2. **Peruko vidinę pusę,** t.y. iš ko ir kaip jis pagamintas.
3. **Peruko dydį,** kuris nustatomas pagal šešis matmenis:



4. **Plauko struktūrą.** Tam tikrų struktūrų plaukai tinka tik juodaodėms ar pietietiško tipo moterims (pvz., Yaki, Kinky, AA relaxed), todėl, renkantis peruką, svarbu prisitaikyti savo natūraliam plaukui artimiausią plaukų struktūrą. Europietėms tinkamiausios yra *Silky straight* (šilko tiesumo), *Natural straight* (natūraliai tiesūs), *Body wave* (banguoti), *Natural curl* (garbanoti) plaukų struktūros.

5. **Plaukų tankumą** (angl. *density*). Geriausia rinktis ne per tankius perukus (90-110% tankumo), nes jie atrodo natūraliausiai.

6. Ar yra **plaukeliai aplink perimetrą**? Vadinamieji *baby hair* (angl. kūdikio plaukai) – ploni jauni plaukeliai - esantys aplink visą peruko perimetrą suteikia žymiai natūralesnį vaizdą.

7. Jei perukas iš tinklelio – kokia to **tinklelio spalva**? Peruko tinklelio spalva turi derėti prie galvos odos spalvos, taigi lietuvėms tinkamiausias yra permatomas tinklelis (angl. *transparent*).

8. Jei perukas iš tinklelio – koks jis? **Tinkleliai** būna prancūziški (angl. *French lace*) ir šveicariški (angl. *Swiss lace*). Prancūziški tinkleliai yra labai patvarūs, todėl tinkami pradedantiesiems perukų dėvėtojams. Šveicariški yra plonesni (tačiau vis tiek pakankamai tvirti) ir mažiau pastebimi nei prancūziški.

9. Na ir, žinoma, svarbu **peruko spalva ir ilgis**. Patogiausia dėvėti iki 30-35 cm (12-14 colių) ilgio perukus, nes ilgesni greičiau susivelia. Pasirenkant peruko spalvą belieka pasikliauti savo skoniu ir akimis, bei spalvų paletėmis.

Vis dėlto, renkantis peruką, patys svarbiausi yra pirmieji du kriterijai, t.y.:

- **Plauko kokybė**
- **Vidinė peruko pusė**

Kodėl svarbiausi būtent šie du veiksniai? Pirmiausiai dėl to, kad peruką nuplikęs žmogus dėvi nuo kelių iki dvylikos ir daugiau valandų per dieną, todėl labai svarbi jo vidinė pusė: iš kokios medžiagos ji padaryta, ar oda turi galimybę kvėpuoti, kaip prisiūtas plaukas, ar perukas stabiliai laikysis ant galvos, ar yra rizikos, kad jis gali nukristi. Išorinė pusė svarbi dėl estetiškos išvaizdos, dėl bendros savijautos, odos reakcijų. Ne visi žmonės gali nešioti sintetinių plaukų perukus, nes jie gali sudirginti odą.

Vasarą, kuomet karšta, su natūralių plaukų peruku yra vėsiau, negu su sintetinių plaukų peruku. Tačiau sintetinių plaukų perukas turi privalumą, kad jis visuomet išlaiko tą pačią formą – su juo kiekvieną dieną atrodysite, tarsi tik vakar kirpykloje suformavusi šukuoseną. Kita vertus, natūralių plaukų peruko šukuoseną moteris gali modeliuoti pati, tik jokių būdu nenaudojant plaukų džiovintuvo ar kito elektrinio plaukų priežiūros prietaiso, nes taip prastėja plauko kokybė. Sintetinių plaukų šukuosenos taip pat negalima formuoti naudojant elektrinius plaukų priežiūros prietaisus, nes plaukas gali išsilydyti ar būti kitaip pažeistas.

Natūralių plaukų perukai gerokai brangesni, tačiau ir kelis kartus ilgaamžiškesni nei sintetinių plaukų perukai.

Natūralių plaukų perukų plauko kokybės kriterijai.

Pagal plauko kokybę natūralių plaukų perukai skirstomi į šias rūšis:

- Neapdirbti Rytų Europos plaukai su neapdorotu epidermio sluoksniu
- Neapdirbti itališki plaukai su neapdorotu epidermio sluoksniu
- Neapdirbti europietiški plaukai su neapdorotu epidermio sluoksniu.
- Kiniški plaukai su apdorotu epidermio sluoksniu. Tipiški kiniški plaukai yra tiesūs ir juodi, o gaminant perukus jie būna apdorojami ir dažomi.
- Indiški plaukai su neapdorotu epidermio sluoksniu, taip pat tiesūs ir tamsūs, gali būti dažomi.
- Europietiški plaukai – kartais apdoroti, o kartais natūralūs.
- Natūralūs plaukai (angl. *Human Hair*, sutr. *HH*) – šie plaukai dažniausiai naudojami tų meistrų, kurie individualiai gamina perukus pagal kliento galvos išmatavimus, taip pat pagal kliento poreikius sumodeliuoja šukuoseną, parenka plaukų spalvą ir ilgį, peruko pagrindą ir t.t.

Tie plaukai, kurie buvo apdoroti, padengti silikonu, dažyti, yra mažiau kokybiški. Tokių perukų plaukai iš pradžių būna blizgantys, tačiau po kelių plovimų nusiplauna silikono sluoksnis ir plaukas pasidaro sausas, į galus suskilinėjęs. Taip pat po kelių plovimų pradeda blukti dažyto plauko spalva ir maždaug per pusmetį iš tamsios ji gali tapti šviesi.

Kiniško plauko perukai gražiai atrodo maždaug pusmetį, tačiau po to plaukas išdžiūsta ir jam atnaujinti reikalinga speciali priežiūros priemonė. Indiškų plaukų kokybė geresnė, jie ilgiau išlaiko pradinę išvaizdą ir spalvą - tai

patys populiariausi perukų gamybai naudojami plaukai. Brangiausi ir mums tinkamiausi yra iš europietišκών plaukų pagaminti perukai. Jų pasiūla mažesnė ir kainos didesnės, tačiau tekstūra ir kokybė vartotoją džiugina.

Perukų pagrindai.

Pagal vidinę peruko pusę - pagrindą, perukus galime skirstyti į dvi pagrindines rūšis:

- Perukai be tinklelio - odos pakaitalo (angl. *non-lace wigs*)
- Perukai su tinkleliu - odos pakaitalu (angl. *lace wigs*)

Perukai be tinklelio-odos pakaitalo dažniausiai būna tokių tipų:

➤ Paprastas audinys (angl. *wefted*) dažniausiai naudojamas sintetinių perukų pagrindams, rečiau – natūralių plaukų perukams. Plaukai būna prisiūti prie medžiaginių juostelių, iš kurių yra suformuota peruko kepurė. Tarp juostelių būna 2-3 cm tarpai. Oda kvėpuoja laisvai, tačiau, jeigu pučia vėjas ir prasiskiria plaukai, matosi audinio juostelės.

➤ Monofilamentinis (angl. *monofilament*) pagrindas. Šiuo atveju naudojamas tinklelis viršugalvyje, kuris priglunda prie odos, o ties sklastymu sudaro įvaizdį, tarsi matosi tikra oda. Iš tokio paties tipo audinio būna pagaminta visa peruko kepurė. Per šį tinklelį gerai kvėpuoja oda, dėl to ji per karščius ne taip smarkiai prakaituoja. Jeigu pučiant vėjui prasiskiria plaukai, per tinklelį matosi tikra odos spalva. Dažniausiai šis pagrindas naudojamas natūralių plaukų perukuose.

➤ Odos viršugalvis (angl. *skin top*) – medžiaga, dažniausiai naudojama sintetiniuose perukuose tam, kad sudarytų įspūdį, jog plaukai auga iš viršugalvio, tačiau galvos odos nesimato. Dažniausiai šis pagrindas naudojamas trumpų plaukų šukuosenų perukuose.

➤ Išformuotas pagrindas (angl. *molded base*). Šiuo atveju plaukai būna taip įsiūti į silikoninį audinį, kad atrodo, jog jie natūraliai auga įvairiomis kryptimis, kaip natūralūs žmogaus plaukai. Šis pagrindas naudojamas natūralių plaukų perukams, gaminamiems pagal individualius užsakymus.

➤ Vakuuminis pagrindas (angl. *vacuum base*) – taip pat silikoninis audinys, ant kurio pritvirtinti plaukai sudaro natūralių plaukų augimo įspūdį. Audinys būna prigludęs prie odos (šiuo atveju turi visai nebūti "nuosavų" plaukų). Šio tipo pagrindą rekomenduojama naudoti žmonėms, kurie aktyviai juda, sportuoja, tačiau po juo oda labiau prakaituoja ir mažiau kvėpuoja.

Perukai su tinkleliu-odos pakaitalu šiuo metu yra turbūt patys populiariausi pasaulyje. Tokius perukus naudoja įžymybės savo įvaizdžio pakeitimui, o žmonės su alopecija tai gali būti puikus plaukų pakaitalas, leidžiantis atrodyti labai natūraliai ir jaustis tarsi su savo plaukais. Perukai su tinkleliu-odos pakaitalu būna tokių pagrindinių tipų:



• **Tinklelis - odos pakaitalas priekyje** (angl. *lace front*) – šio tipo perukai turi tinklėlį priekyje, kuris sudaro natūralios plaukų augimo linijos ties kakta įspūdį. Apvadas (reguliuojama gumelė) padeda peruko kepurei priglusti prie kaktos odos ir atrodyti labai natūraliai. Prieš pradėdant nešioti tokį peruką, reikia apkirpti tinklėlį (kaip matome paveikslėlyje, jo būna daugiau nei reikia, tam, kad būtų patogų peruką matuotis).

Taigi tokie perukai turi tinklėlį priekyje, na o likusi peruko dalis gali būti iš paprasto audinio (t.y. audinio juostelių), arba iš tampraus tvirtesnio tinklelio. Norint patogiau ir tvirčiau jaustis, tokio tipo perukus patariama priklijuoti ties priekine plaukų augimo linija, t.y. ten kur yra tinklelis.



• **Tinklelis - pilnas odos pakaitalas** (anglų k. *full lace*) – šis tinklelis dažniausiai būna per visą plaukų augimo linijos perimetrą, t.y. tiek priekyje, tiek ir gale. Šie perukai atrodo labai natūraliai, plaukų sklaidymą galima daryti bet kurioje vietoje. Paprastai tinklelio perukus reikia priklijuoti. Šiuos perukus dažniausiai galima nešioti surištus į aukštą uodegą.

Smulkiau pilno odos pakaitalo perukus galima skirstyti taip:

✓ Pilno tinklelio perukai su tampria – tai populiariausia kepurėlės Tampri medžiaga leidžia lengviau dydį (tinka, net jei galva šiek tiek didis). Peruką reikia klijuoti.



medžiaga per vidurį konstrukcija. pritaikyti peruko didesnė nei peruko



✓ Pilno tinklelio perukai su tampria medžiaga nuo ausies iki ausies. (praktiškai, nelabai skiriasi nuo tamprios medžiagos per vidurį). Taip pat patogus dėl lengvesnio dydžio pritaikymo. Peruką reikia klijuoti.

✓ Pilno tinklelio perukai be tampraus intarpo (šiuos perukus sunkiau pritaikyti, nes jų dydis turi visiškai atitikti galvos dydį). Peruką reikia klijuoti.



✓ Pilno tinklelio perukai su šilko pagrindu. (angl. *silk base*, arba dar kitaip vadinama *hidden knots/silk top*). Tai perukai, kurių priekyje centre būna šilko intarpas, kuriame kiekvienas plaukas būna atskirai įterptas. Šio tipo perukų privalumas yra tai, kad nematomi (paslėpti) plaukų

JŪSŲ UŽRAŠAMS

[illegible]

GALVOS APDANGALAI

1. Kepurės (be arba su pritvirtinamomis plaukų sruogomis)



Kepurės būna įvairiausių tipų (pvz. sportinio tipo su snapeliu ar be snapelio), gali būti siūtos, megztos, nertos ir t.t. Jei kepurė skirta būtent plaukų neturinčiam žmogui, ji tampriai apgula galvą, turi ilgesnę ant kaklo užėinančią užpakalinę dalį. Galima įsigyti kepurų su pritvirtinamomis plaukų sruogomis, kirpčiukais (žr. paveikslėlių), dėvint jos atrodo labai natūraliai.

2. Skrybėlės



3. Beretės



4. Turbanai



5. Kepuraitės miegojimui

Skirtos, kad plika galvos oda naktį nešaltų ir nebūtų dirginama. Jos gaminamos tik iš natūralių medžiagų.



6. Plaukimo kepuraitės

Jos gaminamos iš elastinės medžiagos, glaudžiai apgula galvą. Būna kepuraičių su įvairiais papuošimais, pagražinimais.



7. Slidinėjimo kepuraitės

Nors jos ir nėra skirtos specialiai dėvėti neturint plaukų, slidinėjimo kepuraitės labai gerai apgula galvą ir ant jos puikiai laikosi, tad galima susirasti sau tinkamą slidinėjimo kepurės variantą iš natūralios medžiagos ir tinkamą dėvėti šaltesniu oru.



8. Skaros, šalikai

Skaros ir šalikai būna įvairiausių dydžių, įvairiausių spalvų ir raštų, gaminami iš įvairių medžiagų – natūralių bei sintetinių, tad kiekvienas gali pasirinkti sau tinkamą. Galvos odai mieliausios ir „draugiškiausios“ yra natūralios medžiagos – medvilnė, šilkas, viskozė. Skarų ir šalikų galima nusipirkti įvairiose nespecializuotose parduotuvėse, tačiau geriausiai pritaikyti (bet brangesni) būna specialiai plaukų neturintiems žmonėms skirti šalikai ir skaros.

Prieš kelis metus tokių ir panašių galvos apdangalų buvo galima tik parsisiųsti iš užsienio elektroninių parduotuvių, tačiau šiuo metu Lietuvos perukų parduotuvėse („BalticHair“ tinkle, perukų salone „Plaukų magija“ -ąja paminėjome tuos, su kuriais NAA jau kelis metus informaciniu lygiu bendradarbiauja) jau galima rasti nemažą specialių galvos apdangalų, kepuraičių asortimentą. Nusiteikite, kad jos gali kainuoti kelis kartus brangiau nei analogiškos visiems tinkančios kepuraitės kitose parduotuvėse.

GYVENIMAS SU ALOPECIJA. PSICHOLOGINIAI ASPEKTAI

Alopecija – iššūkis ne tik tiems, kurie suserga šia liga, bet taip pat ir visiems jų šeimos nariams. Kaip ir kiekviena liga, ši veikia kiekvieną labai skirtingai, tačiau yra keletas bendrų patyrimų, kuriuos išgyvena visi, susirgę alopecija: galvojama, kad niekas nesupras, ką reikia išgyventi, tikima, kad bus didžiulis palengvėjimas, jei sutiks kitą žmogų, taip pat gyvenantį su alopecija.

Su alopecija susidūrusį žmogų bei jo artimuosius užplūsta daugybė įvairiausių jausmų ir emocijų, atmetimo reakcijų, iš kurių dažniausios yra šios:

- Vienatvė, atsitraukimas ir izoliacija
- Praradimo ir gedulo jausmas
- Baimė, jog kiti žmonės pastebės, jog sergate alopecija
- Baimė, jog aplinkiniai sužinos, jog dėvite peruką
- Liūdesys ir depresija
- Beviltiškumo jausmas
- Pyktis
- Pasimetimas, nežinia
- Kaltė ar savigrauža dėl ligos
- Kaltė dėl artimųjų savijautos, kilusios dėl jūsų alopecijos
- Desperatiška gydymo būdų paieška (puolama į kraštutinumus)
- Tėvų kaltės jausmas, jog vaikai paveldėjo jų „blogus“ genus
- Tėvų bejėgiškumo jausmas, kai jie negali kontroliuoti ligos eigos ir palengvinti su tuo susijusių savo vaiko kančių

- Artimų šeimos narių gėda ir pyktis dėl jų gyvenimus paveikusių artimojo ligos

Svarbu atsiminti, kad visi išgyvenami jausmai yra **natūrali reakcija** į netektį, į gedėjimą netekus plaukų.

Gedėjimo stadijos

Gydytoja psichoterapeutė Elizabeth Kübler-Ross pažymi, kad žmonių reakcijos į netektis pasireiškia skirtingai, bet ir su tam tikrais bendrais dėsningumais. Klasikinėmis tapusios jos išskirtos gedėjimo stadijos yra šios:

**ŠOKAS BEI
NEIGIMAS**

Gedėjimo stadijos
(pagal E. Kübler-Ross)

DERYBOS

PYKTIS

DEPRESIJA

SUSITAIKYMAS



Susitaikant ir mokantis gyventi su alopecija dažniausiai taip pat išgyvenamos visos arba dalis šių gedėjimo stadijų. Tai yra natūralios reakcijos į netektį, sukeliančios daug įvairių jausmų, tačiau svarbu, kad šiuo pergyvenimų metu neliktumėte vieni, jais dalintumėtės. Kalbėjimasis yra vienas iš efektyviausių būdų, padedantis išgyventi ir išlaisvinti viduje glūdinčius jausmus, nes psichologinis plaukų netekimo poveikis kiekvienam žmogui yra gana skirtingas.

Psichologinis poveikis

Vieniems žmonėms priimti alopeciją, su ja susigyventi pasiseka lengviau, o kitiems tai gali palikti galias asmenybės formavimosi pasekmes, išsivystyti depresija ir įvairios būsenos, kurios trukdo toliau sėkmingai gyventi, realizuoti savo gebėjimus ir talentus kasdienybėje.

Dauguma žmonių alopeciją išgyvena kaip traumą. Liga gali būti traumuojanti ir šeimos nariams, tėvams. Daugumai žmonių padeda artimųjų palaikymas, tačiau tiems, kurie alopeciją išgyvena kaip trauminį patyrimą, būtų naudinga pasikonsultuoti su specialistu, psichologu ar psichoterapeutu, kuris padėtų atpažinti savo jausmus ir įgyti susitaikymo, priėmimo įgūdžių, sustiprintų pasitikėjimą savimi ir tokiu būdu padėtų sugrįžti į pilnavertį gyvenimą.

Vienas iš būdų patikrinti, ar žmogui reikalinga psichologinė pagalba – įvertinti, kaip alopecija paveikė to žmogaus gyvenimą. Jeigu alopecija įtakojo žemiau išvardintus pokyčius:

- atsisakymas dalyvauti veiklose, kurios teikė džiaugsmo,

- mėgstamo darbo, karjeros atsisakymas ar vengimas eiti į darbą, mokslo įstaigą,
- nenoras dalintis savo išgyvenimais, sunkumais su savo artimaisiais, arba nepasitikėjimais kitais, nes "jie niekuo nepadės",
- nuolatinio bejėgiškumo, nevilties pojūčio ar minčių apie savižudybę atsiradimas –

tokiam žmogui tikrai galėtų padėti psichologas ar psichoterapeutas. Tereikia išdrįsti pasirūpinti savo savijauta, savo vidinių sužeidimų gydymu ir paprašyti pagalbos tam, kad būtų galima ir toliau gyventi taip pat sėkmingai, kaip ir iki susitikimo su alopecija.

Artimųjų palaikymas

1) *Šeimos narių, artimųjų, giminių, pažįstamų, draugų.* Užsirašykite 5-7 šeimos narių, draugų, pažįstamų, giminių, bendradarbių, kitų žmonių, su kuriais galite atvirai kalbėtis, kaip jaučiatės, dalintis sunkumais, rūpesčiais, problemomis, susijusiomis su alopecija, vardus:

Nelinkite vienas - kuo daugiau palaikančių žmonių subursite aplink save, tuo lengviau išmoksite gyventi su alopecija.

2) *Specialistų - psichologo ar psichoterapeuto.* Galima kreiptis į šeimos gydytoją, kad parašytų siuntimą konsultacijoms pas psichologą, dirbantį psichikos sveikatos centre. Galbūt jūsų pažįstami ar Nacionalinės alopecijos asociacijos nariai galėtų rekomenduoti gerą specialistą. Nepamirškite, kad taip pat galite konsultuotis, tartis, paskambinę į nemokamas psichologinės pagalbos telefono linijas 800 - uoju numeriu.

3) ***Mano sąrašas.*** Pasidarykite savo sąrašą, kas jus nuramina, guodžia, stiprina, kai apima liūdesys ir esate labai nusiminę. Susirašykite bent 100 dalykų! Pavyzdžiui: meditacija, mėgstama muzika, skaitymas, vaikščiojimas, pasikalbėjimas su geriausia drauge, karšta vonia, karštas šokoladas, arbata su cinamonu, filmo pažiūrėjimas, malda, kelionės, sportas....

MANO SĄRAŠAS: _____

[illegible]

4) **Svajonių sąrašas.** Alopecija pakeičia išvaizdą, gali įtakoti asmenybės formavimosi sunkumus, tačiau ji negali priversti jūsų nebesvajoti. Susikurkite savo „Svajonių sąrašą“. Svajokite! Siekite savo svajonių! Tegul kiti Jus pažįsta, kaip atvirą, nuoširdžią, rūpestingą, jautrią, besidžiaugiančią gyvenimu, rizikuojančią, ieškančią, pasiekiančią, mylinčią asmenybę. Nes „pralaimi tik tie dalykai, dėl kurių pasiduodame patys“ (G.E.Lessingas).

SVAJONIŲ SĄRAŠAS: _____

[illegible]

Reakcija į aplinkinių dėmesį

Naujos išvaizdos priėmimas gali būti nelengvas iššūkis. Priklausomai nuo alopecijos formos, tenka ieškoti įvairių priemonių, padedančių uždengti išslinkusių plaukų plotus. Kita vertus, kai kurie žmonės tiesiog nusprendžia, kad jie puikiai jaučiasi nedengdami plikos galvos.

Kiekvieno žmogaus susitaikymo su alopecija būdai yra skirtingi, todėl čia siūlome kelis skirtingus būdus, kurie gali padėti greičiau susitaikyti su alopecija tiek tiems, kurie patys kenčia dėl alopecijos, tiek jų draugams, artimiesiems bei turintiems pažįstamų su alopecija.

Tikimės, kad šie patarimai jums pravers, tačiau nepamirškite, kad jie neatstos profesionalių gydytojų ar psichoterapeutų patarimų.

Kokios gali būti sudėtingos situacijos?

Šiuo atveju nebus vieno atsakymo, nes kiekvienas žmogus įvardins skirtingas situacijas, kurios jam atrodys sudėtingos, ir kiekvienas žmogus pasiūlys savitą būdą, kaip įveikti tas situacijas. Svarbiausia yra tai, kad atrastumėte tą situacijos sprendimo būdą, kuris tiktų jums ir kurį pasirinkęs jaustumėtės gerai. Taigi, teks ieškoti labai praktiško sprendimo. Kiekvienam pasitaiko klaidų sudėtingose situacijose, todėl nenusiminkite, jeigu nesiseks visko sėkmingai įveikti iš pirmo karto.

Jeigu kas nors paklaustų, **kodėl jūs neturite plaukų**, galima atsakyti taip:

-*paaiškinti*: „Man alopecija - tai yra tokia autoimuninė liga, kuomet slenka plaukai“,

-*nuraminti*: „Tu pastebėjai, kad man alopecija? Nesijaudink – tai neužkrečiama“,

-*pakeisti temą*: „Tiesiog man taip yra, ar girdėjai istoriją ... per žinias?“,

-*pajuokauti*: „Na, nelabai man tai pačiam patinka, bet užtai kiek sutaupau pinigų kirpykloms“ (Nusišypsok!).

Į klausimą „**Kas tau atsitiko?**“, galima atsakyti taip:

- Nieko baisaus.
- Neprašyk manęs aiškinti, prašau.
- Kodėl klausai?
- Nenoriu apie tai šnekėti.
- _____ (parašykite savo atsakymą)

Jeigu kas nors **įkyriai žiūri**, galima pasakyti taip:

- Prašau taip įkyriai nežiūrėti.
- Kuo galiu jums padėti?
- Jūs taip įkyriai žiūrite, tačiau man tai nepadės.
- Arba elgtis taip pat – įkyriai žiūrėkiteir šypsokitės.

Susitikimas su naujais žmonėmis

Priklausomai nuo to, su kokia alopecija forma susidūrėte, kiti žmonės gali jaustis nejaukiai, nes tai galbūt pirmas kartas, kuomet jie sutinka sergantį alopecija žmogų ir jiems tikrai neįprasta matyti išslinkusių plaukų plotus, pliką galvą, veidą be antakių ar blakstienų. Galbūt jie nieko negirdėjo apie alopeciją ir pagalvos, kad buvote gydytas chemoterapija.

Nenaudingos mintys

Atsidūrus naujoje, netikėtoje situacijoje visuomet kyla įvairių minčių. Svarbu atsiminti, kad kartais, susitaikymo su alopecija laikotarpiu, jus gali užplūsti kamuojančios, įkyrios mintys ir ilgą laiką trukdyti gyventi, pavyzdžiui, tokios:

- „Visi spokso į mane.“
- „Jeigu neturiu plaukų, tai niekada nebūsiu patrauklus.“
- „Aš niekada neturėsiu artimo draugo (draugės).“
- „Žmonės juokiasi iš manęs.“

Reikia suprasti, kad nei viena iš šių minčių nėra tikra. Sustokite ir pagalvokite apie kiekvieną iš jų.

• *Ar tikrai visi spokso?* Galbūt kartais žmonės, kurie būna šalia, praeina gatve, stovi šalia autobuso, ir užmeta žvilgsnį, jeigu jūsų galvoje matosi pliki odos plotai arba esate su skarele. Tie, kurie stebi, dažniausiai padaro du veiksmus: visų pirma, pagalvoja „Ar tam žmogui vėžys?“, o tada tiesiog toliau gyvena savo gyvenimą, tikrai visą dieną negalvodami apie tai, kad sutiko jus. Jiems tai buvo tiesiog neįprasta situacija. Galbūt kai kurie įkyriai spoksos, bet tokių tikrai bus mažuma, be to, tokia reakcija bus jų pačių, o ne jūsų problema.

• *„Jeigu neturiu plaukų, tai niekada nebūsiu patrauklus.“* Yra ne viena sėkmingai modeliu dirbanti mergina (*Anna Fitzpatrick, Gail Porter, Georgia van Cuylenberg*), ir jos visada buvo patrauklios - tiek su, tiek ir be plaukų. Kai kurie žmonės tiesiog yra labiau patrauklūs negu kiti - mes su tuo susiduriame kiekvieną dieną. Draugams netapsite mažiau patraukliu, jeigu susidūrėte su alopecija. Naujai sutikti žmonės jus sutiks lygiai taip pat, kaip sutiktų ir tuo atveju, jeigu būtumėte su plaukais. Visi esame skaitę istorijų apie žmones su alopecija, kurie susirado partnerius, susituokė, turi vaikų – tokių ir patys pažįstame. Ar plaukai yra jų santykių pagrindas? Ar plaukų netekimas pakeitė jų santykius? Ar yra skirtumas tarp jaučiančių depresines nuotaikas žmonių, su plaukais ir be jų? Alopecija yra tik vienas iš asmens gyvenimo aspektų.

• *Patikėkite - žmonės juoksis labai retai.* Ar jūs juoktumėtės iš nuplikusio žmogaus? Kiekvienas gali nusišypsoti pamatęs kažką su didele spalvota skrybėle, raudonais plaukais ar pagaliau škotą su kiltu. Tai tik kažkas neįprasto, bet pamirštama iš karto, kai tik ta situacija baigiasi.

Jei aplinkinių klausimai ar elgesys yra šiurkštūs, jūsų atsakymai taip pat gali būti tiesmukiški.

Įkyrios mintys nėra racionalios, dėl to verta

paieškoti konkrečių faktų, kad galėtume jas logiškai paneigti. Kai kankina įkyrios mintys, pasikalbėkite su draugais arba psichoterapeutu, kurie padėtų jas įveikti. Atsiminkite, kad kartais artimieji arba jūsų šeimos nariai nežinos, ką pasakyti jums rūpimais klausimais, nes jie taip pat mokosi priimti ligą, ją suprasti ir su ja susitaikyti.

Atrodo, kad laukia iš tiesų ilgas, ne visuomet lengvas, pilnas iššūkių, rizikos alopecijos "prisijaukinimo" ir susidraugavimo su ja kelias. Juk apskritai pagalvojus, gyvenime tenka priprasti prie daugelio ne visada malonių dalykų. Tebūna šis susitaikymo su savimi ir su alopecija kelias įdomus, kupinas atradimų, kūrybinis savo asmenybės pažinimo ir augimo procesas!

VAIKAS IR ALOPECIJA

Vaikai iki 5-erių metų į alopeciją reaguoja labai pasyviai. Jie labiau užsiėmę savo pasauliu, įgūdžių tobulinimu, siekia nepriklausomybės, mokosi daugybės dalykų, tad alopecija jiems yra nereikšmingas įvykis. Tai gali būti įdomu tik kaip anomalija, keistumas, ir nieko daugiau, kadangi bendraamžiai dar nekreipia dėmesio į skirtingumus.

6-12 metų vaikai yra daugiau susiję su kitais žmonėmis ir jiems rūpi, kaip kiti žmonės mato ir vertina tuos pačius dalykus, bei kaip šis jų skirtumas (alopecija) atrodo ir kaip vertinamas šiame pasaulyje. Šiame amžiuje vaikai pastebi asmeninius skirtumus nuo kitų - daugeliu atveju jie juokiasi iš to, kas netelpa į jų sąvoką „normalu“.

Jeigu vaikas serga alopecija nuo kūdikystės, jis susiduria su papildomu sunkumu – prisitaikymu, nes bendraamžiai yra svarbi jo gyvenimo dalis ir jis nori būti su jais, pritapti prie jų. Net ir tie vaikai, kurie sėkmingai priima save tokius, kokie jie yra, taip pat tam tikrose situacijose gali jaustis labai pažeidžiami. Net jeigu vaikas ir jaučiasi gerai, gyvendamas su alopecija, vieni dalykai jį gali džiuginti, o kiti skaudinti; vieni vaikai sėkmingai susitaiko su sunkumais, kitiems juos įveikti būna sunku. Dėl to svarbu savo baimėmis, nerimu, abejonėmis, klausimais dalintis su suaugusiais, kuriais vaikai pasitiki, kurie gali geriausiai išklausti, išgirsti ir kartu paieškoti sprendimų.

Nuo 12-os metų kiekvienas paauglys ieško savo tapatumo, atsakymų į klausimus: „Kas aš esu? Kas aš esu bendraamžių grupėje? Kokia mano vieta bendraamžių grupėje?“. Paaugliai ieško bendrumų su bendraamžiais stiliaus, išvaizdos, pomėgių aspektais, nes jiems labai norisi pritapti prie bendraamžių grupės. Jie taip pat ieško atsakymų į tokius klausimus kaip „Kas yra draugystė? Kas yra tikras draugas?“. Dėl to šiuo amžiaus laikotarpiu alopecija gali įtakoti asmenybės formavimąsi, gebėjimą sėkmingai kurti santykius su bendraamžiais, atrasti savo vietą grupėje. Tai yra laikas, kai paauglys arba atsiveria naujai patirčiai, arba užsidaro, izoliuojasi nuo aplinkos dėl įvairių aplinkybių ir veiksmų. Paauglystėje alopecija kai kuriuos gali paskatinti užsidaryti savyje, tačiau gali tapti ir iššūkiu, kurį įveikus, asmenybė taps brandesnė, stipresnė. Dėl padidėjusio jautrumo gali atsirasti psichosomatinės reakcijos ar depresija. Dėl

to svarbu atrasti kuo daugiau dalykų, kurie stiprina, palaiko, guodžia ir padeda realizuoti talentus, siekti svajonių.

Pasidaryk sąrašą, kuriame surašyti dalykai padėtų tada, kai bus sunku:

10 dalykų: **aš turiu**. Tai yra dalykai, kurių neiškeistum į nieką (parašyk pirmas mintis) _____

10 dalykų: **aš galiu** (parašyk pirmas į galvą atėjusias mintis)

10 dalykų: **aš esu** (parašyk tuos dalykus, kurie pirmiausiai ateina į galvą)

Taip pat parašyk vardus 3-5 žmonių, su kuriais gali pasikalbėti apie tai, kaip jautiesi, kuo gyveni, kas neramina, baugina, skaudina, gyvenant su alopecija.

PAAUGLYS IR ALOPECIJA

Kaip papasakoti mokytojams, kad man alopecija?

Labai svarbu, kad mokyklos administracija, mokytojai ir mokiniai žinotų apie alopeciją. Kadangi dauguma žmonių labai mažai žino arba iš viso nieko nežino apie šį susirgimą, būtina apie tai su jais kalbėti ir teisingai juos informuoti. Tėvai turėtų pranešti mokyklos direktoriui, klasės auklėtojai ar kitiems vadovams, kad vaikas neserga jokia sunkia liga - jam tik nuslinko plaukai, kad alopecija neužkrečiama, kad ji nesutrukdytų vaikui užsiimti ir dalyvauti jo mėgstamoje veikloje kartu su kitais vaikais. Jungtinių Amerikos Valstijų bei Didžiosios Britanijos mokyklose yra parengtos specialios programos, kurių metu mokiniai supažindinami su alopecija, jos formomis. Kol Lietuvoje nėra specialių programų, tėvai ir globėjai turi patys kreiptis į mokyklos bendruomenės narius ir bendromis jėgomis ieškoti geriausio sprendimo, kuris padėtų vaikui mokykloje jaustis saugiai. Jeigu turite sunkumų mokykloje bendraujant su specialistais, į kuriuos kreipėtės dėl sunkumų, kuriuos dėl alopecijos patiria jūsų vaikas – drąsiai rašykite mums el. paštu ruta@alopecia.lt arba info@alopecia.lt. Nacionalinė alopecijos asociacija taip pat bendradarbiauja su įvairių sričių specialistais, kurie gali jus pakonsultuoti ir jums patarti. Šis NAA leidinys taip pat padės užpildyti informacijos apie alopeciją trūkumo Lietuvoje spragą, jį galite pateikti kaip išsamią pagrindinę informaciją nieko nežinantiesiems apie ligą.

Mano mama labai nuliūdusi dėl to, kad netekau plaukų. Ar tai mano kaltė?

Tavo mama ar tėtis iš tiesų liūdi dėl to, kad tau slenka ar išslinko plaukai, bet tai nereiškia, kad esi dėl to kaltas. Ieškodami būdų, kaip galėtų tau padėti, jie turi priimti daug sunkių sprendimų, išbandyti visas priemones, kad tavo plaukai ataugtų ir būtum sveikas, ir jie daro ir darys viską, ką tik gali, kad tau padėtų jaustis gerai. Kai sergi kitomis ligomis, tėvai taip pat daro viską, ką gali geriausio, kad tau padėtų vėl kuo greičiau geriau jaustis: veda pas gydytojus, duoda vaistų, kalbasi su tavimi, rūpinasi tavo savijauta. Deja, alopecija nepanaši į kitas ligas, kurias galima paprastai išgydyti. Gydytojai neranda būdų, kaip paskatinti plaukus augti. Dėl to tavo mama ir tėtis iš tiesų kartais jaučiasi liūdni, nes jie taip pat nežino, kaip tau padėti geriau jaustis - bet vis tiek jie būna pasiryžę ieškoti gydymo. Dažnai atsitinka taip, kad vieną dieną plaukai atauga savaime, be jokio gydymo. Taip yra todėl, kad apie AA atsiradimo priežastis ir jos gydymą mokslininkai vis dar daug ko nežino.

Aišku tik tai, kad plaukai išslenka dėl kol kas tiksliai nežinomų priežasčių, ir tai, kad plaukų nuslinkimas NĖRA tavo kaltė. Jeigu šiuo laiku tavo mama ar tėtis ieško būdų, kurie padėtų ataugti tavo plaukams, dėl to jie gali jaustis truputį pikti ir nuliūdę. Jie nenori, kad tau slinktų plaukai - jie nori, kad tavo plaukai ataugtų. Bet tiesa yra tokia, kad plaukai ataugo tik tada, kai jie ataugo (jei išvis ataugo) ... ir niekas tiksliai nežino, kada tai įvyks.

Taigi, tiek tu, tiek tavo tėvai jausite įvairius jausmus, kurie yra normali reakcija į tai, kas vyksta.

Visuomet atsimink,
kad dėl tavo alopecijos
NIEKAS nekaltas.

Mane mokykloje kasdien pravardžiuoja, ką man daryti?

Panašu, kad mokykloje tu gali patirti patyčias. Lietuvoje apie 30 vaikų iš 100 patiria patyčias mokykloje. Tačiau patyčias patiria ir daug alopecija nesergančių vaikų. Žinoma, kad linkęs tyčiotis vaikas iš tavęs gali tyčiotis dėl to, kad atrodoai kitaip, nei jis. Pagalvok, kaip siaubinga būtų, jeigu visi vaikai būtų tokie kaip tas, kuris tyčiojasi. Tai rodo, kad jis nemoka bendrauti ir jam reikalinga suaugusiųjų, kurie padėtų išmokyti bendrauti su bendraamžiais, pagalba. Yra daug būdų, kaip galima reaguoti į patyčias: vienas iš jų – apie tai, ką patiri, pasikalbėti su kuo nors iš suaugusiųjų, kuriuo tu pasitiki. Jeigu neturi artimųjų, su kuriais galėtum apie tai kalbėtis, arba jais nepasitiki, tuomet yra kitų būdų: paskambink į nemokamą psichologinės pagalbos vaikų liniją tel. 8-800-116111 arba jaunimo liniją tel. 8-800-28888 (skambučiai į abi linijas nemokami). Svarbiausia, kad surastum suaugusįjį, kuris patartų, ką daryti šiuo atveju ir kuris išklaustų, kaip tu jautiesi.

Jeigu norėtum pats atsakyti tam, kuris tyčiojasi, yra interneto svetainių, kuriose rasi patarimų, kaip elgtis, jeigu patiri patyčias: www.bepatyciu.lt, www.vaikulinija.lt ir kt. Bet jeigu tai, kaip tu sureaguoji, nepadeda, būtinai turi pasikalbėti su suaugusiu mokyklos darbuotoju, nes būtent suaugusieji turi tau padėti sustabdyti patyčias. Paprašyk, kad mama ar tėtis mokykloje apie tai pasikalbėtų su auklėtoja, socialine pedagoge, psichologe arba direktoriumi.

Aš nesuprantu, kodėl jie mane skaudina. Nejaugi jie mano, kad juokinga laidyti juokelius apie mano išslinkusius plaukus?

Pirmas klausimas tau: ar tu patiri patyčias? Jeigu atsakei „ne“, vis dėlto įsigilink į kitą sakinį ir dar kartą pagalvok. Patyčios – tai apkalbos, ignoravimas, atstūmimas, pravardžiavimas, fizinis ir psichologinis smurtas.

Mes dažnai nenorime to vadinti patyčiomis, nes manome, kad esame nevykėliai ir, kad apie tai sužinoję tėvai ir mokytojai susirūpins, o kuomet jie įsikiš, jau nebegalėsime kontroliuoti to, kas vyksta tarp mūsų ir bendraamžių. Tačiau jeigu dėl to, kas vyksta, jautiesi nelaimingas, susirūpinęs, nenori eiti į mokyklą, tai greičiausiai tu patiri patyčias ir tikrai atsiras suaugusiųjų, kurie galės tau padėti jas sustabdyti.

Gali būti, kad nepatiri patyčių – gabūt tik tavo draugai neapgalvotai elgiasi ir nepagalvoja, kaip tu jautiesi? Galbūt jie galvoja, kad visiems juokinga, tad tu turi aiškiai ir tiesiai pasakyti jiems, kad ne visiems juokinga – nejuokinga būtent tau. Gali būti nelengva draugams tai pasakyti, tačiau:

- **Susirask sąjungininkų** – draugų, kurie būtų tavo pusėje. Tai gali būti geri draugai, palaikantys šeimos nariai, mylimi mokytojai. Galbūt papasakoti, kaip jautiesi, iškart visai grupei bus sunku, tad gali kalbėtis su kiekvienu žmogumi atskirai ir pasakyti jam, kaip tu jautiesi.
- **Būk pasiruošęs**. Pagalvok, ką konkrečiai norėtum pasakyti. Čia nėra nustatytų taisyklių – su vienais draugais gali tiesiog kalbėti apie tai, kas tave žeidžia, o kitiems galbūt reikės tvirtai pasakyti, sušukti „Liaukitės tai daryti!“.
- **Kartok mintyse** tai, ką norėtum pasakyti tiems, kurie iš tavęs tyčiojasi. Iš pradžių pasakyk tuos žodžius savo draugams. Paklausk, kaip jiems atrodo, ar tuos žodžius išgirs tie, kuriems jie skirti.
- Paskutinis, bet ne prasciausias patarimas: **išbandyk ką nors, kas sustiprintų pasitikėjimą savimi**. Jeigu pasitikėsi savimi, bus lengviau kalbėtis su bendraamžiais ar draugais.

Prisimink - tu esi teisus!

Aš kelis kartus ėjau į pasimatymus. Ar turiu papasakoti apie alopeciją?

Kai kurie žmonės tą faktą, kad serga alopecija, yra linkę slėpti nuo daugumos pažįstamų, išskyrus šeimos narius ir kelis artimus draugus. Kai pradėdote su kažkuo susitikinėti, natūraliai kyla klausimas: „Ar turiu pasakyti, kad man alopecija? Kada apie tai pasakyti?“. Kuo labiau tas asmuo patinka, tuo sudėtingiau apie tai pasakyti.

Nuspręsk. Prisimink, kad tik nuo tavęs priklauso pasirinkimas - pasakyti ar nepasakyti. Jeigu nesi tikras, kaip elgtis, atsakyk į šiuos klausimus:

- *Kas geriausio gali atsitikti, jeigu pasakysiu?*
- *Kas blogiausio gali atsitikti, jeigu pasakysiu?*
- *Kas geriausio gali atsitikti, jeigu nepasakysiu?*
- *Kas blogiausio gali atsitikti, jeigu nepasakysiu?*
- *Su kuo būdamas jaučiuosi geriausiai?*

- *Jeigu nepasakysiu dabar, ar vėliau pasakyti bus lengviau, ar sunkiau?*

Pakalbėk apie tai su artimiausiais draugais, šeimos nariais. Prisimink, kad nebūtinai turi priimti jų pasiūlymus - tai yra tavo sprendimas, kurio niekas kitas už tave nepadarys.

Jeigu pasiruošei pasakyti, tuomet pateikiame kelis pasiūlymus:

- Pirmiausiai šiais klausimais pasikalbėk su šeimos nariais ar gerais draugais.
- Sugalvok, kaip tai norėsi papasakoti, kokius konkrečius žodžius sakysi, tačiau pagalvok ir apie reakciją, kurios gali sulaukti.
- Pasiruošk, kad reakcija gali būti teigiama, tačiau pagalvok ir apie tai, kaip sureaguotum ir ką norėtum pasakyti, jeigu reakcija bus tau nepriimtina ir tave nuliūdins. Jeigu tikėsi blogiausio, o sužinosi, kad tu patinki toks, koks esi – puiku. Tačiau, jeigu reakcija bus kitokia – suprask, kad ši situacija yra puiki proga atsikratyti žmogaus, kuris tavęs nepriima tokio, koks esi.
- Prieš susitikimą padaryk kažką, kas tau padėtų gerai jaustis ir pasitikėti savimi.
- Atsipalaiduok, skirk tam bent pusvalandį: pagulėk vonioje, paklausyk mėgstamiausios muzikos, paskaityk patinkantį tekstą.

Būk savimi, nosį
aukštyn ir - pirmyn!

MANO ARTIMASIS GYVENA SU ALOPECIJA. KAIP PADĖTI, PALAIKYTI?

()

NACIONALINĖS ALOPECIJOS ASOCIACIJOS VEIKLA



Lietuvos Nacionalinė alopecijos asociacija (sutr. NAA) buvo įsteigta 2010 m. kovo 10 d. NAA veiklos – įvairios aktualios informacijos rinkimas, sisteminimas, talpinimas asociacijos interneto tinklapyje www.alopecia.lt,

bendravimas su bendruomenės nariais jiems rūpimais klausimais el. paštu bei telefonu, teminių NAA naujienlaiškių leidimas, bendravimas Facebook grupėje, NAA renginių, į kuriuos kviečiami susiję specialistai pasidalinti savo žiniomis alopecija sergantiesiems aktualiomis temomis, organizavimas, savipagalbos grupių susitikimai, vasaros stovyklų rengimas.

NAA pagrindiniai tikslai (plačiau išvardinta asociacijos įstatuose, kurios galima rasti <http://www.alopecia.lt/istatai.php>):

- atstovauti Lietuvoje gyvenantiems įvairiomis alopecijos formomis sergantiems žmonėms ir padėti jiems integruotis į visuomenę;
- teikti sergantiems alopecija socialinę ir psichologinę pagalbą;
- organizuoti konferencijas, seminarus, kursus, stovyklas, savitarpio pagalbos grupes, įgyvendinti kitas šviečiamąsias ir mokymo priemones;
- skleisti informaciją apie sergančiųjų alopecija problemas ir galimybes, kaip gerinti gyvenimo kokybę;
- leisti įvairius šviečiamuosius, informacinius su alopecija susijusius leidinius;
- siekti palankesnių įstatymų, kad būtų kompensuojamos būtiniausios alopecija sergančiųjų reikmės: perukai, permanentinis makiažas, specialūs galvos apdangalai, ir būtų skiriama reikalinga psichosocialinė pagalba.



TERMINŲ ŽODYNĖLIS

Alopecija, arba **alopecija areata** (sutr. **AA**), arba židininis plikimas - tai autoimuninis organizmo sutrikimas, pasireiškiantis kaip besimptomis, be matomų odos pokyčių atsiradęs židininis, dalinis arba visiškas galvos, barzdos ar visų kūno plaukų iškritimas.

Alopecija totalis (sutr. **AT**) – AA forma, kai iškrenta visi galvos srities plaukai.

Alopecija universalis (sutr. **AU**) – AA forma, kai iškrenta viso kūno plaukai.

Atopinis dermatitas (atopinė egzema) – tai autoimuninės kilmės lėtinis, pasikartojantis odos uždegimas, pasireiškiantis niežtinčiais bėrimo židiniiais, neturinčiais nuolatinės vietos. Atopinis dermatitas labai plačiai paplitęs.

Autoimuninis susirgimas – tai toks organizmo sutrikimas, kai imuninės sistemos ląstelės dėl tam tikrų priežasčių „užpuola“ ir naikina kitas sveikas bei reikalingas organizmo ląsteles.

Baltmė (vitiligo) – autoimuninės kilmės odos liga, kuri pasireiškia sutrikusia melanino, suteikiančio odai atspalvį, gamyba, t.y. baltomis odos dėmėmis, atsirandančiomis įvairiose kūno vietose.

Dermatologas – odos ligų gydytojas specialistas.

Folikulas (plauko), arba svogūnėlis – odos (epidermio) įduba, iš kurios išauga plaukas. Tai vienintelis žmogaus organas, kuris visą gyvenimą cikliškai transformuojasi.

Psoriazė (žvynelinė) – tai autoimuninės kilmės lėtinė odos liga, pasireiškianti uždegimu ir odą dengiančiais sidabro spalvos žvyneliais.

Tiroiditas, arba autoimuninis tiroiditas – tai autoimuninės kilmės skydliaukės audinio uždegimas.

Trichologas (dermatologas-trichologas) – galvos odos ir plaukų ligų gydytojas specialistas.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

Rengiant šį leidinį, buvo naudotasi įvairiuose interneto svetainėse pateikiama medžiaga. Šie tinklapiai pateikiami žemiau esančiame sąraše.

1. http://www.americanhairloss.org/types_of_hair_loss/alopecia_areata.asp
2. <http://www alopeciaonline.org.uk/types-of-alopecia.asp>
3. <http://www.biblioteka.odosinstitutas.lt/node/402>
4. <http://www.patient.co.uk/doctor/Alopecia.htm>
5. <http://globalalopeciamission.org/about-alopecia-areata/>
6. <http://www.wisegeek.com/what-is-alopecia-totalis.htm>
7. http://www.mesotherapyworldwide.com/Hair_Loss.htm
8. <http://www alopeciaonline.org.uk/coping-with-alopecia.asp>
9. <http://www.hairlosstalk.com/hair-loss-children/>
10. <http://www alopeciaonline.uk.org>
11. <http://www.e-wigs.com>
12. www.naaf.org

JŪSŲ UŽRAŠAMS

