

جداسازی: روشی جدید برای کاهش ناخن جویدن و موکنی (تری کوتیلومانیا)

دکتر اشتفان موریتس (دانشگاه هامبورگ)

آنتونیا پترز (هامبورگ)

دکتر میشل رافر (دانشگاه زوریخ)

ترجمه: دکتر مسعود چینی‌فروشان (دانشگاه علامه طباطبائی)

معرفی: ناخن جویدن و موکنی (تری کوتیلومانیا)

ناخن جویدن افراطی (جویدن ناخن‌های خود و / یا پوست منطقه‌های مجاور آن) و کندن وسواس‌گونه مو (تری کوتیلومانیا) در زمره اختلال‌های کنترل‌تکانه محسوب می‌شوند. با وجود این‌که جویدن ناخن به جز عفونت ناخن به ندرت تاثیر شدیدی بر سلامت جسمانی فرد می‌گذارد، پیامدهای روان‌شناختی آن اغلب عمیق است. ناخن‌های جویده شده اغلب قابل مشاهده بوده و موجب انزجار دیگران می‌شوند. در جمعیت عمومی، جویدن ناخن اغلب مترادف است با داشتن شخصیت عصبی و کمبود قدرت درونی. علاوه بر این، در اغلب موارد دست‌ها ظاهر نامناسبی خواهند داشت. به همین دلیل بسیاری از مبتلایان به این رفتار از دست دادن با دیگران شرمگین هستند. این افراد مستعد عزت نفس پایین و نالایمی اجتماعی هستند. گاهی اوقات فرد ناخن‌های خود را در داخل دست پنهان می‌کند و همین موضوع اختلال را بیش از پیش انگشت‌نما می‌کند.

همان‌طور که موهای پرپشت و ضخیم نشانه سلامتی و جذابیت هستند، کچلی یا ریختگی موضعی مو، یا نداشتن ابرو و مژه (خصوصیات معمول افراد مبتلا به تری کوتیلومانیا) ممکن است با بیماری‌های جسمانی مثل سرطان اشتباه گرفته شوند. افراد مبتلا به تری کوتیلومانیا اغلب از رفتار خود شرمگین هستند و نقاط کچل شده را با کلاه، روسری یا کلاه‌گیس می‌پوشانند. در بسیاری از موارد، فرد مبتلا کاملاً از اجتماع فاصله می‌گیرد که موجب کاهش قابل ملاحظه کیفیت زندگی می‌شود. در ادامه روشی نوین ارائه خواهد شد که قصد دارد ناخن جویدن افراطی و / یا موکنی را کاهش دهد.



شکل 1 الف: قسمت‌های کچل سر (تری کوتیلومانیا)	شکل 1 ب: موکنی	شکل 2: ناخن جویدن
--	-------------------	----------------------

فرآیند

مشاهده و روش

اغلب افرادی که ناخن می‌جویند یا موهای خود را می‌کنند این عادت را به صورت دائم انجام نمی‌دهند، بلکه این رفتارها را در موقعیت‌های خاص انجام می‌دهند، مثلاً وقتی تحت فشار هستند، هنگام مطالعه، در حین خواندن نامه‌های الکترونیکی، هنگام بی‌حوصلگی، یا شب‌ها در رختخواب. این رفتارها اغلب به صورت خودکار و عادت درآمده و به همین دلیل بسیاری از مبتلایان حتی هشیار نیستند که چه مقدار و در چه اوقاتی این رفتارها را انجام می‌دهند.

لطفاً در دو روز نخست بعد از مطالعه این راهنما، رفتار خود را مشاهده و ثبت کنید.

همچنین می‌توانید از خانواده یا دوستان خود بخواهید به شما بگویند حدس می‌زنند چه زمان‌هایی ناخن می‌جوید یا موهای خود را می‌کنید. لطفاً این موقعیت‌ها را در جدول زیر وارد کنید. البته در ادامه می‌توانید موقعیت‌های محرکی که فراموش کرده بودید یا متوجه آنها نشده بودید را به فهرست اضافه کنید. در این مرحله دخالتی در عادت‌های خود نداشته باشید.

موقعیت	عمل
مثال: مطالعه پست‌های الکترونیکی	ناخن جویدن بیشتر
مثال: صحبت با تلفن	میل شدید به کندن مو
مثال: تماشای تلویزیون	کندن مو در اثر کسالت

شیوه‌هایی که موثر نیستند!

پیش از این که شما را با تکنیک جداسازی آشنا کنیم، بهتر است درباره تکنیک‌هایی جایگزین و دلایل شکست معمول آنها صحبت کنیم. بسیاری از افرادی که ناخن می‌جویند از لاک‌های تلخ‌کننده ناخن استفاده می‌کنند، یا وقتی متوجه انجام مجدد رفتار خود می‌شوند به انگشت خود ضربه می‌زنند. مواد تلخ‌کننده می‌توانند برای ناخن جویدن موثر باشند، ولی بسیاری از مبتلایان نمی‌توانند به صورت دائم از این روش استفاده کنند. افراد مبتلا به تریکوتیلومانیا اغلب تلاش می‌کنند به صورت ارادی دست‌های خود را از موهایشان دور نگه دارند. با این حال، این رفتار در بسیاری از موارد به صورت ناهشیارانه تکرار می‌شود، بنابراین این شیوه به ندرت جلوی عادت را می‌گیرد. برخی از این روش‌ها بسیار زمان‌بر هستند و نیاز به تلاش بسیاری دارند، و در نتیجه پس از کوتاه آمدن، عادت قدیمی دوباره از سرگرفته می‌شود.

بسیاری از مبتلایان سعی می‌کنند هرگونه افکار مرتبط با رفتارهای مو کندن و ناخن جویدن را سرکوب کنند. این کار به نظر معقول می‌رسد، ولی عملاً در بسیاری از مواقع به صورت متناقضی منجر به افزایش میل به جویدن یا کندن می‌شود، زیرا فکر نکردن به افکار خاص تقریباً غیرممکن است و مثالی که در ادامه می‌آید این مورد را تایید می‌کند: لطفاً در یک دقیقه آینده به فیل آبی فکر نکنید...

[توقف]

صادق باشید! موفق نشدید. یا افکاری درباره فیل و حیوانات دیگر و رنگ آبی داشتید، یا افکاری مرتبط با فیل مانند باغ وحش. ما نمی‌توانیم فکر کردن را برای خود ممنوع کنیم. با تلاش بیشتر، افکار (منفی) حتی قوی‌تر خواهند شد.

چکار کنیم!؟

اساساً ترک عادت کار دشواری است. رفتارهای قدیمی تقریباً «در انگشتان ما» بوده و بسیار نیرومند هستند. این رفتارها اتوماتیک شده و «رادار ذهنی» ما را فریب می‌دهند. همان‌طور که نشان داده شد، سرکوب کردن افکار موثر نیست. به عنوان یک جایگزین، شیوه‌ای را به شما

آموزش خواهیم داد که قصد دارد از طریق جدا کردن جنبه‌های رفتار ناخوشایند، عادت شما را به تدریج از یاد برده و جایگزین نماید. رفتار قدیمی به یک «کوچه بن‌بست» هدایت خواهد شد و بر آن غلبه خواهید کرد. ایده اصلی در جعبه زیر خلاصه شده است.

اختلالات کنترل تکانه، مانند ناخن جویدن افراطی و تریکوتیلومانیا، اغلب نمودی از تنش درونی هستند. این رفتار را می‌توان یک عادت دانست. عادت‌ها الگوهای رفتاری خودکار و ثابتی هستند که نیازی به کنترل هشیارانه ندارند. مانند سایر رفتارهای خودکار مثل رانندگی. همچنین به نظر می‌رسد ناخن جویدن یا موکنی توسط «دست‌های بیگانه» انجام می‌شوند و انگار انگشت-ها چاره‌ای جز انجام این رفتارها ندارند. روش جداسازی حرکات اصلی عادت (ناخن جویدن: حرکت دست به سمت دهان؛ تریکوتیلومانیا: حرکت انگشتان سمت سر) و موقعیت‌ها (ناخن، مو، انگشتان) را از یکدیگر جدا کرده و شبیه‌سازی می‌کند و در نهایت آنها را به سمت یک رفتار بی‌خطر دیگر سوق می‌دهد. عادت تغییر کرده و به یک «بن‌بست» هدایت می‌شود. آغاز زنجیره رفتاری مانند قبلی است، با این تفاوت که منحرف (تجربه) می‌شود و منجر به یک پایان خوب می‌شود: انگشت به سمت صورت حرکت می‌کند ولی دهان را لمس نمی‌کند، و به جای آن به سمت گوش می‌رود. ناخن‌ها همچنان در تماس هستند، ولی با پوست دست دیگر و نه دهان. با این کار، میل به لمس کردن نک انگشتان ارضا خواهد شد، ولی به شیوه‌ای که منجر به عمل‌های خودآسیبی نشود. در تریکوتیلومانیا موها کنده نخواهد شد، به جای آن دست‌ها گردن را ماساژ داده یا گوش یا گردن را لمس می‌کنند. **این اهداف حرکتی باید با مقداری تنش و شتاب اجرا شوند، مانند «خیز نهایی» در انتهای پیست دو میدانی. این کار کمک می‌کند تا جلوی بازتولید رفتار قدیمی گرفته شود، زیرا دو الگوی رفتاری (جدید و قدیم) با یکدیگر تداخل دارند. بنابراین عادت قدیمی یا الف) از بین می‌رود یا ب) وارد هشیاری می‌شود و می‌توان جلوی آن را گرفت. چگونگی این اتفاق در بخش بعد با جزئیات بیشتر ارائه خواهد شد.**

بایبید شروع کنیم: تجزیه

همان‌طور که از نام جداسازی برمی‌آید، اجزای رفتار قدیمی تجزیه شده و دوباره مرتب می‌شوند. از آنجایی که رفتار قدیمی با انگشتان یا پوست فرد عجین شده، برای بسیاری از مبتلایان غیرممکن است که بتوانند تمامی اجزای رفتار را حذف کرده و رفتاری کاملاً متفاوت را جایگزین کنند، کاری که توسط سایر تکنیک‌ها پیشنهاد می‌شود. بنابراین در جداسازی رفتار جدید باید شباهت‌هایی با رفتار قدیمی داشته باشد. این کار موجب تسهیل یادگیری زدایی رفتار قدیمی خواهد شد. به عنوان مثال: اگر در ذهن خود شمارش می‌کنید، اگر کسی با صدای بلند شماره‌های دیگر را به زبان بیاورد بیشتر برای شما مزاحمت ایجاد خواهد کرد تا این که کلماتی را با صدای بلند بگوید. در صورتی که اطلاعات جدید با اطلاعات قدیم تداخل داشته باشند و با آنها برای توجه وارد رقابت شوند، سررشته پاسخ ساده‌تر از دست شما خارج خواهد شد. از آنجا که ناخن جویدن و تریکوتیلومانیا رفتارهایی نهادینه شده هستند که سال‌ها اجرا شده و در نتیجه تبدیل به الگوهای رفتاری قوی شده‌اند، باید رفتار جداسازی چندین و چند بار در طول روزهای متمادی و خصوصاً در موقعیت‌های تحریک‌کننده ناخن جویدن و مو کردن به صورت هشیارانه اجرا شوند. زنجیره رفتار جدید باید 5 بار به صورت متوالی و برای دست کم 2 تا 3 دقیقه اجرا شوند. تمرینات توصیف شده زیر در شکل‌های 3 و 4 نیز ارائه شده‌اند.

رفتار (جداسازی شده) جدید	سوء رفتار
لطفاً تمرینات را دست‌کم 15 دقیقه اجرا کنید، جزء به جزء، ولی نه فقط در موقعیت‌هایی که معمولاً سوء رفتار اتفاق می‌افتد (به پروتکل خود مراجعه کنید).	
1- لطفاً انگشتان خود را به سمت دهان‌تان ببرید (ولی دهان را لمس نکنید) با همان شیوه‌ای که همیشه رفتار شخصی ناخن جویدن خود را	ناخن جویدن

بردن انگشتان به سمت دهان، جویدن یا کندن ناخن‌ها.

انجام می‌دادید (به عنوان مثال دنبال دهان گشتن، ابتدا دست را به سمت چانه بردن و ...). سپس باید مسیر دست خود را تماماً به سمت گوش، بینی یا نقطه‌ای دیگر از صورت خود تغییر دهید. حرکت را با همان تنش عضلانی و سرعتی انجام دهید که رفتار قدیمی را انجام می‌دادید (همچنین می‌توانید در انتها خود را نیشگون بگیرید یا به دست خود تلنگر بزنید). لطفاً بخش قبل درباره اهمیت انجام حرکت به این شیوه را مجدداً مطالعه کنید. در انتهای حرکت ناگهانی، دست-های خود را به سرعت به سمت نقطه ابتدایی برگردانید. این حرکت را به شیوه خودتان اجرا کنید، زیرا جداسازی یک دستورالعمل آشنایی یا ورد جادویی نیست که لازم باشد مو به مو اجرا شود. بیش از دو رفتار جدید را انتخاب نکنید، زیرا رفتارهای قدیمی زمانی به بهترین شکل از یاد می‌روند که با حرکت‌های مشابه و قوی جایگزین شوند. انگشتان را مستقیم به سمت دهانتان نبرید (مثلاً به سمت لب‌ها). برای برخی افراد مفید بوده است که ابتدا انگشتان خود را به سمت صورت ببرند و سپس دست خود را با حرکتی ناگهانی و سریع در جهت خلاف و به سمت نقطه‌ای از همان منطقه ببرند (به شکل شماره 3 مراجعه کنید). سعی کنید به جای رفتارهای قابل مشاهده توسط دیگران، از رفتارهای غیرمحسوس استفاده کنید.

2- قبل یا بعد از حرکت: ناخن‌های خود را به بخش نرمی از دست دیگران بمالید (مثلاً انگشتان). ناخن را زیر پوست نبرده و فشار ندهید. ناخن‌ها را با سطح پوست ماساژ دهید (به شکل شماره 4 مراجعه کنید). پوست باید با ناخن زاویه 90 درجه داشته باشد. حرکت باید به نرمی انجام شود. این کار را دست کم 5 دقیقه انجام دهید.

چنانچه کارهای 1 و 2 موجب از بین رفتن یا کاهش میزان ناخن جویدن شد، در هفته دوم الگوی رفتاری را مجدداً تغییر دهید. در این مرحله به جای مالیدن ناخن به پوست دست دیگر، نک انگشتان را به نک انگشتان دست دیگران بمالید. حالا حرکت‌های متفاوتی انجام دهید تا از شکل‌گیری رفتارهای وسواسی جلوگیری کنید.
در صورتی که رفتار جدید نیز آشکار و انگشت‌نما است، باید سعی کنید این رفتار را نیز محو کنید.

موکنی (تری کوتیلومانیا)
حرکت انگشتان به سمت موها و کندن آنها

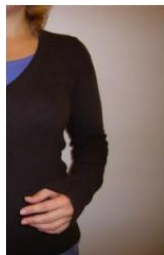
1- لطفاً انگشتان خود را به همان شیوه که همیشه عادت دارید به سمت موهای خود ببرید (بدون این که به موها دست بزنید)، مثلاً کندن شدن هنگام رسیدن به دهان، نوازش کردن موها قبل از کندن آنها. سپس حرکت خود را از جهت همیشگی به سمت گوش، بینی، یا سایر نقاط صورت تغییر دهید. این حرکت پایانی را با فشار عضلانی و شتاب خاصی اجرا کنید (همچنین می‌توانید در انتها خودتان را نیشگون گرفته یا به دست خود ضربه بزنید). لطفاً قسمت قبلی درباره لزوم اجرای حرکت آخر به این شکل را مطالعه کنید. در انتها حرکت ناگهانی، دست خود را عقب بکشید و به نقطه اولیه بازگردید. در این کار از شیوه خودتان استفاده کنید، زیرا جداسازی دستورالعمل آشنایی یا ورد جادویی نیست که لازم باشد مو به مو اجرا شود. بیش از دو رفتار جدید را انتخاب نکنید زیرا رفتارهای قدیمی زمانی به خوبی فراموش می‌شوند که با حرکت‌های مشابه و قوی جایگزین شده باشند.

انگشتان خود را به سمت دهان خود نبرید (مثلاً لب‌ها). برای برخی افراد مفید بوده است که ابتدا انگشتان خود را به سمت صورت ببرند و سپس دست خود را با حرکتی ناگهانی و سریع در جهت خلاف و به سمت نقطه‌ای از همان منطقه ببرند (به شکل شماره 3 مراجعه کنید). سعی کنید به جای رفتارهای قابل مشاهده توسط دیگران، از رفتارهای غیر محسوس استفاده کنید.

2- قبل یا بعد از این حرکت: حرکت‌هایی را بر روی انگشتان (انگشت کوچک) دست دیگر خود انجام دهید که مشابه رفتارهای شخصی‌تان در مو کردن است. از انگشت کوچک خود به عنوان جایگزینی برای مو استفاده کنید.

جایگزین شماره 2: دست خود را روی خط موهای خود بگذارید و بدون آسیب زدن به موها، گردن‌تان را ماساژ دهید. در صورتی که پیش از این موهای گردن خود را می‌کنید، ماساژ دادن گردن توصیه نمی‌شود. در این صورت رستن‌گاه مو روی شقیقه‌تان را ماساژ دهید. مهم: با انگشتان خود مقداری فشار بیاورید، ولی موهای خود را نکنید، قطعه قطعه نکرده و به نوع دیگر به آنها آسیب وارد نکنید. اگر 1 و 2 موجب از بین رفتن یا کاهش مو کنی شما شدند، الگو را پس از دو هفته تغییر دهید. پس از این که رفتار قدیمی به رفتار جدید تغییر کرد، وظیفه شما این خواهد بود که از رفتار قالبی اجتناب کنید. زنجیره‌ای از حرکات را جایگزین کنید.

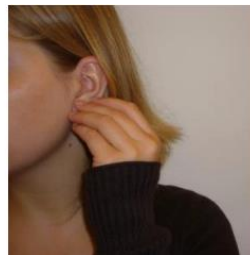
با این حال از بین بردن رفتار جدید تنها زمانی ضروری است که این رفتار واضح و انگشت‌نما باشد.



الف



ب



ج (جایگزین 1)



د (جایگزین 2)

شکل شماره 3: جداسازی. در تصاویر الف و ب دست طوری حرکت می‌کند انگار که قرار است ناخن‌ها جویده شوند یا موها کشیده شوند (مشابه رفتار قدیمی)، ولی - با فشار و شتاب - از هدف همیشگی (دهان، مو) به سمت گوش، چانه، بینی یا نقطه دیگری در صورت تغییر جهت می‌دهند. حرکت باید به صورت عمدی انجام شود. لازم نیست که توالی دقیقاً به همین صورتی باشد که توضیح داده شد. با مقداری تلاش کشف کنید چه چیزی بهتر رفتار قدیمی شما را «تخریب» می‌کند.



شکل 4: به طور خاص برای ناخن جویدن ... همان‌طور که توضیح داده شد، ناخن باید با زاویه 90 درجه به نرمی با سطح دست دیگر ماساژ داده شود، بدون این که به ناخن آسیبی وارد شود. این کار را قبل یا بلافاصله پس از تمرینی که در شکل 3 توضیح داده شد انجام دهید. برای تریکوتیلومانیای، ماساژ دادن خط مو روی گردنتان بدون آسیب رساندن به مو توصیه می‌شود. یا این که با انگشت خود طوری رفتار کنید انگار مویی بوده قرار بوده آن را بکنید.

ولی...!

به نظر می‌رسد این شیوه مصداق «از چاله در آمدن و داخل چاه افتادن» است، زیرا یک رفتار ناپسند را جایگزین رفتار ناپسند دیگر می‌کند. در واقع، یک رفتار جایگزین رفتار دیگر شده است. تفاوت بزرگ در این است که رفتار جدید موجب جلوه‌های قابل مشاهده منفی مانند ناخن‌های از ته جویده شده یا قسمت‌های تاس سر نیست. از آن‌جا که اجزای رفتار جداسازی شده «بن‌بست» هستند، احتمال کمی دارد که مانند رفتار قدیمی تبدیل به رفتاری اتوماتیک شوند. علاوه بر این، توصیه می‌کنیم که رفتار جدید را پس از مدتی از بین ببرید. با این حال، از بین بردن رفتار جدید فقط زمانی لازم است که رفتار جدید انگشت‌نما و قابل مشاهده باشد.

لطفاً به این موارد توجه کنید

- 1- تقلب نکنید 1! لطفاً از هر رفتاری که به پوست، ناخن یا موی شما آسیب می‌رساند اجتناب کنید. مکیدن یا جویدن ناخن به جای جویدن ناخن یا کندن مو نیز ممنوع است.
- 2- تقلب نکنید 2! ناخن جویدن راه حل نیست، حتی زمانی که ناخن شما شکسته است. در این موارد از سوهان استفاده کنید! برخی از مبتلایان ناخن‌های شکسته خود را با دندان صاف می‌کنند. از این کار خودداری کنید.
- 3- یک بار یعنی هیچی! برای هشیاری بیشتر درباره رفتارهای جویدن و کندن، گاهی مفید است که یادداشت‌های یادآوری برای خود بنویسید و آنها را به «مکان‌های مخاطره‌آمیز» بچسبانید (جمله‌هایی مانند «اجازه خواهم داد ناخنم رشد کند»؛ «موهایم را در آرامش نگه خواهم داشت»؛ را به کامپیوتر یا آینه نصب کنید). بازگشت‌های گاه و بیگاه نگران‌کننده نیستند. هدف اولیه شما این است که رفتار را کاهش دهید. اگر رفتار قدیمی شما یک یا دو بار در هفته انجام می‌شوند، تا همین‌جا هم پیشرفت زیادی کرده‌اید. با این حال، با پیشرفت کار باید آگاهانه جلوی خودتان را بگیرید تا ناخن نجوید و موهایتان را نکنید. هدف نهایی شما این است که رفتار قدیمی را به طور کامل از بین ببرید. با این حال، تجربه به ما نشان داده که این اتفاق تنها به مرور زمان اتفاق می‌افتد.
- 4- زود از میدان خارج نشوید! تمرینات خود را منظم انجام دهید. تمرینات را در زمان‌های متعدد در طول روز انجام دهید، نه این که فقط زمانی تمرینات را انجام دهید که میل آن را دارید. رفتار جدید باید تبدیل به عادت شود، مثل بستن بند کفش. با این حال، رفتار جدید به زمان احتیاج دارند تا رشد کرده و کهنه شوند. عودهای گاه و بی‌گاه طبیعی بوده و به معنای شکست نیستند. وقتی شما

جداسازی را هر روز با دقت و تلاش انجام می‌دهید، جداسازی بیشتر شبیه شغل خواهد شد. شاید موقعیت‌های جدیدی را پیدا کنید که در آنها ناخن می‌جوید یا مو می‌کنید. می‌توانید این موقعیت‌های تازه کشف شده را به تمرینات خود اضافه کنید.

5- خلاق باشید! تمرینات قبل تنها پیشنهاد بودند و نه فرمول‌های ریاضی یا وردهای جادویی که لازم باشد مو به مو اجرا شوند.

6- این شیوه جایگزین روان‌درمانی نمی‌شود! برای پاسخ به سوالات بیشتر به مرکز آموزش تریکوتیلومانیا به آدرس www.trich.org مراجعه کنید. مرکز آموزش تریکوتیلومانیای یک سازمان غیرانتفاعی است که ماموریتش افزایش کیفیت زندگی کودکان، نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به تریکوتیلومانیای و رفتارهای تکراری متمرکز بر جسم از قبیل پوست کنی است. مرکز آموزش تریکوتیلومانیای سعی دارد آگاهی در زمینه این اختلال را افزایش دهد، تحقیقات و پیشرفت‌های درمانی را توسعه دهد، و اطلاعات و حمایت لازم را برای مبتلایان و خانواده‌های آنها فراهم آورد. برای سوال، پیشنهاد و ملاحظات دیگر لطفاً با اشنفان موریتس با آدرس moritz@uke.de تماس بگیرید.

با آرزوی بهترین‌ها
اشنفان موریتس، آنتونیا پترز و میشل رافیر

دانشگاه پزشکی اپندورف هامبورگ
بیمارستان روانشناسی و روانپزشکی
بخش نوروسایکولوژی
پروفسور اشنفان موریتس
Martinstraße 52
Hamburg 20246
آلمان
moritz@uke.de
www.uke.de/neuropsych

به ما کمک کنید! درخواست کمک مالی

با توجه به شرایط بد مالی بسیاری از بیماران مبتلا به اختلالات روانی، به تلاش خود برای ارائه این راهنما و برنامه‌های درمانی به صورت رایگان ادامه می‌دهیم (نمونه‌ای از برنامه‌های درمانی برای بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی را در آدرس <http://www.uke.de/mkt> مشاهده کنید).

با این حال، پژوهش پرهزینه است و در صورت کمبود بودجه‌های عمومی، تکیه ما بر کمک‌های بلاعوض است. اگر مایل هستید از ما در تهیه شیوه‌های درمانی رایگان حمایت کنید، از کمک مالی شما متشکر خواهیم بود. چه به ما کمک مالی بکنید و چه نکنید، به شما کمک خواهیم کرد. هیچ کس نباید به لحاظ اخلاقی خود را موظف به کمک مالی بداند! از کمک مالی فقط برای اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد (و پروژه‌های دیگری از قبیل ترجمه به زبان‌های دیگر، پرداخت به کارآموزهایی که تحقیقات را اجرا می‌کنند). در صورتی که به رسیدن برای مسائل مالیاتی نیاز داشته باشید، آن را برای شما ارسال خواهیم کرد.

صاحب حساب: Universitaetsklinikum Hamburg-Eppendorf

Bank: HSH Nordbank (bank identification number: 21050000)

Account#: 104364000

Reference/Reason for Payment line (this is crucial to ensure that your donation reaches us):

0470/001-Trich

IBAN: DE97 2105 0000 0104 3640 00

BIC/Swift: HSHNDEHH

Sponsoring/Donations: www.uke.de/psych_sponsor

تقدیر و تشکر

مایل هستیم از جنیفر رایکیز، رئیس مرکز آموزش تریکوتیلومانیا، برای نظرهای سازنده درباره متن اولیه تشکر کنیم.