



**Velkommen til Trik Norden  
Du er ikke Alene !**

## **Nyhedsbrev oktober 2009**

### ***Forsøg med N-acetylcystein i behandling af trikotillomani***

Hidtil har lægemidler der styrede niveauet af serotonin, været det man brugte i behandlingen af trik og andre psykiske lidelser. Men nu har Dr. Jon Grant fra University of Minnesota School of Medicine gjort forsøg med styring af glutamat-niveauet, glutamat er det stof der styrer vores ophidselse og engagement.

Han lavede et forsøg med 50 personer, 45 kvinder og 5 mænd i 30'erne, hvor halvdelen fik N-acetylcystein (NAC) og halvdelen placebo. Forsøget løb over 12 uger, hvor dem der fik NAC, fik 1200 mg/dag de første 6 uger og 2400 mg/dag de sidste 6 uger. Da de 12 uger var gået, kunne 56% af dem der fik NAC meddele at de havde hevet mindre eller markant mindre hår ud, hvorimod kun 16% af dem der fik placebo kunne meddele det samme. Det skal tilføjes at allerede efter 9 uger var der mærkbare ændringer hos NAC-gruppen, men der foreligger dog intet statistisk materiale.

Da NAC ikke gav anledning til bivirkninger er dette overbevisende resultater, som har givet basis for flere forsøg i den retning.

Udover resultaterne mod trik, har NAC også dokumenteret virkning bl.a. mod:

- Forebyggende mod forkølelser pga. den slimopløsende effekt
- Modgift mod paracetamol
- Forebygger leverskader som følge af alkoholskader
- Mindsker giftigheden af tungmetaller og letter udskillelsen af dem
- Mindsker bivirkninger ved visse former for kemoterapi

### ***Hvis du selv vil prøve***

Som nævnt gav NAC ikke bivirkninger i forsøget, så det er oplagt selv at forsøge sig med NAC. Men endnu engang skal det understreges at der er ikke garanti for at det virker på din trik, og det kan være at NAC virker uhensigtsmæssigt sammen med anden medicin, så snak med din læge inden du går i gang.

Eksempelvis er NAC ikke tilrådeligt hvis man er gravid, ammer eller er diabetiker.

Ligeledes anbefaler nogle af forhandlerne af NAC også at man supplerer med C-vitamin.

### ***Hvor kan det købes***

Det er ifølge dansk lovgivning forbudt at sælge aminosyrer som kosttilskud, så man kan derfor ikke umiddelbart købe det i Danmark. Men det findes som det aktive stof i en række lægemidler til slimopløsning, som sælges i håndkøb under navnene Mucomyst, Mucolysin, Granon eller Kuril og er i alle tilfældene brusetabletter som indeholder 200 mg NAC.

Udover det aktive stof indeholder tabletterne kun bagepulver (brusemiddel), søde- og smagstoffer.

Det kan også købes til inhalation, men da er det på recept.

Alternativt findes der udenlandske forretninger hvor man kan købe NAC i 600 mg tabletter. Eksempelvis:

- VitaViva ([www.vitaviva.com](http://www.vitaviva.com)): Forretning i Holland, men med hjemmeside og priser på bl.a. dansk, svensk og norsk.
- Super-smart ([www.super-smart.eu](http://www.super-smart.eu)): Forretning i Luxemburg/Storbritannien. Hjemmesiden er ikke på skandinavisk, men på andre europæiske sprog og priserne angives i euro.

Da begge forretninger ligger i EU skal der ikke tages hensyn til told for danskere og svenskere.

Hos begge forretninger kan 100 tabletter købes for ca. DKK 175.



**Velkommen til Trik Norden  
Du er ikke Alene !**

## **Foredrag om kognitiv adfærdsterapi i behandling mod trikotillomani**

Søndag d. 22 november får vi besøg af Center for Kognitive Psykologer som vil fortælle om kognitiv adfærdsterapi (KAT) i behandling mod trikotillomani. Udover KAT vil der også være information om mindfulness og Emotional Freedom Techniques (EFT). Endeligt program foreligger snarest, men sæt allerede kryds i kalenderen nu:

**Mødet finder sted i Valby Kulturhus, lokale 3, 3.sal den 22. november fra kl. 13-17.**

## **Foreningsnyheder**

Trik Norden er blevet medlem af SR-bistand. SR-bistand hjælper os med ansøgninger til fonde og legater og lægger lokaler til mindre møder, så vi syntes kun det var naturligt at vi blev medlem der.

Ligeledes er vi blevet medlem af TLC (Trichotillomania Learning Center), vores amerikanske søsterorganisation, hvorfra vi får al ny viden og forskning inden for området.

Vi har meldt os ud af Fællesrådet for Psykiatريفoreningerne i Region Hovedstaden, da vi ikke føler at vi nok ud af vores kontingent. Rådet er primært rettet mod foreninger af psykiatريفbrugere, og da trikotillomani ikke er en psykisk lidelse, følte vi at vi fik mere ud af at bruges vores penge andre steder.

## **Efterlysning af pårørende**

Det, som vi helt specifikt efterlyser, er pårørende, især forældre, til en trikrant, der gerne vil træde frem og fortælle sin historie til offentligheden. Til gavn for andre forældre og pårørende, der står i samme situation.

Foreningen Trik Norden synes, at udbredelsen af kendskabet til lidelsen og dens problemstillinger til offentligheden er meget vigtigt, og vi kan ikke gøre det uden din hjælp.

Har du lyst og mod, så kontakt et medie og foreningen, da vi kan bidrage med ideer og adresser til blade/magasiner, samt fakta og erfaring.

Det, vi kan læse ud fra de henvendelser, vi har modtaget fra forældre til et barn med trik, er, at det er mere end frustrerende. Et er, at man som forælder føler sig magtesløs og frustreret over sit barns adfærd. Et andet er mangel på forståelse fra sine omgivelser. Sidst, men ikke mindst, mangel på behandlingsmuligheder hos en professionel, der kender til lidelsen. Denne vinkel på trik problematikken, syntes vi er vigtig at få belyst i offentligheden. Erfaringerne viser, at når foreningen har haft en artikel om trikotillomani publiceret i medierne, finder flere frem til "diagnosen", foreningens hjemmeside og hvad det er vi står for.

Der er også et stort behov for mere synliggørelse af lidelsen, så andre kan se, at vi er en stor gruppe af mennesker, der ønsker, at "vores problem" bliver taget mere seriøst.

Er der andre der ønsker at træde frem, så hører vi gerne fra dig.

## **Efterlysning af beretninger fra dig som har været i behandling**

Endelig vil vi også meget gerne høre fra som har været i behandling for din trik, hvad enten det er en af de mere traditionelle metoder eller en af de alternative. Fortæl os hvad det er for en type behandling, hvem der har behandlet dig og sidst men ikke mindst hvad du fik ud af det, både gode og dårlige erfaringer.

## **Nyhedsbrev i nyt format**

Forrige og dette nyhedsbrev er udsendt som link til en pdf-fil. Det er mere fordelagtigt for os at udsende det sådan, fremfor en længere tekst i en mail. Men hvad synes du, kunne du bedre lide den gamle facon? Vi hører gerne dine kommentarer på [info@triko.dk](mailto:info@triko.dk)

## **Praktisk**

Husk at melde flytning til vores kasserer Ina på mail: [ina@triko.dk](mailto:ina@triko.dk)

Såfremt du ikke længere ønsker at modtage Trik Nordens nyhedsbrev, så send en mail til [info@triko.dk](mailto:info@triko.dk) med angivelse af brugernavn.

Med venlig hilsen  
og på snarligt gensyn  
Trik Norden