

Влияние стресса на возникновение и течение псориаза

Для людей, вынужденных жить с псориазом, серьезной проблемой является то, как на их болезнь реагируют окружающие и то, какие эмоции могут вызвать высыпания на их коже. Люди стыдятся своей болезни, извиняются за свой внешний вид и впадают в депрессию. Исследования показывают, что 25% людей, страдающих псориазом, склонны к депрессии, а каждый десятый думал о самоубийстве. При этом стресс и псориаз тесно связаны: – стресс влияет на псориаз, а псориаз на стресс, – говорит американский дерматолог Роберт Бродель.



Стресс является очень частой причиной появления псориаза и его обострений. Стресс при псориазе является фактором, который касается каждой возрастной группы. Замечено даже, что стрессовые ситуации в раннем возрасте, связанные с походом в школу, экзаменами, могут привести к возникновению болезни.

Каждая стрессовая ситуация, такая как смерть близкого человека, потеря работы, может способствовать появлению кожной болезни. Подтверждением того, что появляется псориаз от стресса, является положительная тенденция в лечении, проводимом в сотрудничестве с психологом или с приемом антидепрессантов.

Ученые обращают особое внимание на то, чтобы во время лечения псориаза пациенты боролись со стрессом и — если это возможно — исключили стрессовые ситуации из своей жизни.

В этом помогают физические упражнения, йога, медитация, также расслабляющее хобби, как, например, чтение книг и рыбалка. Контролируя стресс, стоит научиться оставлять неприятные и стрессовые ситуации «за собой», а не вспоминать их повторно несколько раз в течение дня.

Что же требуется, чтобы остаться эмоционально здоровым, если у вас псориаз? Попробуем дать несколько советов:

- Оставайтесь на связи. Псориаз отдаляет вас от людей, заставляет избегать встреч с друзьями и знакомыми. Не допускайте этого! Ваше состояние зависит от вашего морального самочувствия, ищите поддержку у близких людей.
- Найдите врача, которому доверяете. Чем больше вы уверены в своем враче, тем больше шансов на то, что вам удастся успешно побороть болезнь. Если вам кажется, что ваш дерматолог вас игнорирует – ищите другого специалиста.
- Обратитесь к психологу. Каким бы хорошим ни был ваш дерматолог, он специалист по коже, а не по вашему душевному состоянию. Возможно, вам нужен именно психолог.



Статья подготовлена врачом дерматовенерологом Ишимского филиала ГАУЗ ТО «Областной кожно-венерологический диспансер» Платовой Юлией Евгеньевной