

Skóra u psychologa

Dermatolodzy potwierdzają, że jest grupa schorzeń, których symptomy nasilają się pod wpływem silnego albo przedłużającego się stresu. Zwykle mimo stosowania różnych preparatów łagodzących i leków objawy nie cofają się. Dotyczy to chorób skóry związanych ze stresem: trądzik, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, łysienie plackowate, bielactwo, nadmierna potliwość, nawykowe obgryzanie paznokci, przewlekła egzema, pokrzywka, ale też przewlekłych stanów zapalnych skóry o niewyjaśnionej przyczynie. Najczęściej nie są one niebezpieczne dla zdrowia, ale bardzo uciążliwe, bo pieką, swędzą, zawstydzają.

Nasz mózg, układ odpornościowy oraz skóra mówią tym samym językiem

Stres może wywoływać nie tylko ból głowy czy rozstrój żołądka, ale też egzemy i inne choroby skórne. W czasie długotrwałego stresu dochodzi do wyczerpania rezerw sił organizmu, w skutek tego zaś tracimy równowagę psychofizyczną. Powstają wtedy dysfunkcje różnych układów, w tym hormonalnego i nerwowego. W przedłużającej się nerwowej sytuacji podnosi się u nas poziom hormonów takich jak kortyzol i adrenalina, które pobudzają produkcję łoju i hamują proces odbudowy naskórka. Dochodzi wówczas do uszkodzenia naturalnej bariery ochronnej skóry i wtedy staje się ona bardziej podatna na wpływ alergenów, czynników chemicznych, a także mechanicznych. W tak sprzyjających warunkach nasilają się wszystkie psychodermatozy (choroby skóry).

Uczucia kontra skóra

Nasza psychika, broniąc się przed cierpieniem czy uczuciami, którym zwyczajnie nie chcemy ulegać, kieruje agresję w stronę skóry. U blisko 75 proc. pacjentów choroby skóry nasilają się w okresach stresu emocjonalnego. U takich pacjentów proces leczenia wymaga współdziałania dermatologa i psychologa. Najczęściej przyczyną chorób skóry jest podwyższony poziom lęku, obniżone poczucie własnej wartości, nieumiejętność radzenia sobie z frustracją. Do najczęściej spotykanych psychodermoz należą: **atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, trądzik, łysienie plackowate, nadmierna potliwość, nawykowe obgryzanie paznokci** itp. Joanna (prawniczka, 35 lata) od kilku lat prowadziła walkę z czerwonymi plamami na nogach. Leczyła się u różnych dermatologów, jednak nic nie przynosiło zdecydowanej poprawy. Kłopot zwykle znikał, kiedy Joanna wyjeżdżała na wakacje ze swoim mężem. Wtedy porzucała swój biurowy kostium i chodziła w lekkich sukienkach. Ale kiedy znowu trzeba było wrócić do pracy i codziennych zajęć, stany zapalne pojawiały się na nowo. Myślała, że powodem jest uczulenie na jakiś rodzaj włókna w rajstopach lub spodniach. Zrobiła eksperyment – na wakacje pojechała zimą. Była zaskoczona, mimo że ubierała się ciepło, tak jak do pracy, plamy zniknęły! To był moment, w którym zrozumiała, że jej kłopoty mogą wynikać ze stresu.

Konflikty z dzieciństwa

Monika (25 lat) od dzieciństwa chorowała na atopowe zapalenie skóry. Kiedy poszła na studia, swędzące zmiany stały się dla niej poważnym problemem. Choroba nasiliła się do tego stopnia, że Monika musiała przerwać naukę. Wszystko zmieniło się, kiedy w Internecie trafiła na informację na temat psychologicznego podłoża chorób skórnych. Teraz leczy się nie tylko u dermatologa, ale również chodzi na psychoterapię. Historia kolejnej pacjentki Izy (30 lat, dziennikarka) jest podobna. Dziewczyna na pierwszy rzut oka wydaje się zadowolona, uśmiechnięta, szczęśliwa. Kłopot w tym,

że Iza od zawsze chodzi w zakrywających dekolt golfach albo z długimi rękawami. Ukrywa w ten sposób zmiany łuszczycowe. Łuszczyca pojawia się jako odpowiedź organizmu na tłumienie złości. Badając osoby z tą chorobą, zauważono, że odznaczają się lękiem przed oceną społeczną, a także niskim poziomem akceptacji samego siebie. Iza podczas psychoterapii nauczyła się nazywać przeżywane emocje, otwarto ich wyrażania, pracuje nad odbudowaniem poczucia własnej wartości, a przede wszystkim uczy się, że nie dla wszystkich musi być miła, a przeżywany strach, to strach przed odrzuceniem. Od kilku miesięcy objawy łuszczycy są u Izy coraz mniej dotkliwe. Warto jednak pamiętać, że takie choroby jak łuszczyca, trądzik i atopowe zapalenie skóry nie są łatwe do wyleczenia. Czasem dopiero współpraca pacjenta z dermatologiem, a także psychologiem może przynieść sukces. Proces psychoterapeutycznego leczenia trwa, co najmniej kilka miesięcy i dla wielu pacjentów jest ostatnią deską ratunku.

Z trądzikiem do psychologa

Łysienie plackowate to często efekt traumatycznych przeżyć, np. związanych ze śmiercią bliskiej osoby, rozwodem, separacją. Pomoc psychologa bywa również pomocna przy schorzeniach jak trądzik pospolity. Jeśli zmiany chorobowe są rozległe, a przy tym znajdują się w widocznych miejscach, pacjenci często mają poczucie niższości. Tak jak Sandra, u której w wieku 20 lat po rozstaniu z chłopakiem pojawił się trądzik. Próbowła wielu sposobów leczenia. Kilka wizyt u znanego dermatologa przyniosło poprawę, ale po czterech miesiącach nastąpiła remisja choroby. Sandra miała wrażenie, że walczy z wiatrakami, mimo że chodziła na akupunkturę, ćwiczyła medytację, oczyszczała ciało za pomocą diety. Skutek? Żaden! Wtedy się załamała. Przestała wychodzić z domu, pracowała nocami przy komputerze, spała w dzień. Miała rozregulowany organizm, dopadały ją ataki paniki. Wizyta u psychologa pomogła jej zrozumieć przyczynę swoich dolegliwości, nabrała dystansu do swojej choroby. Zapisła się na psychoterapię, ale znalazła też dobrego dermatologa. Dopiero dwójka specjalistów sprawiła, że dziś jej skóra wygląda zdrowo.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog