

Πως επηρεάζει το στρες το δέρμα

20/Οκτ/2019 23:59

Το στρες μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα, συμπεριλαμβανομένων των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος. Επειδή όμως αντικειμενικά είναι δύσκολο να το βγάλουμε από τη ζωή μας, έχει πολύ μεγάλη σημασία να λαμβάνουμε μέτρα για να το θέτουμε υπό έλεγχο.

Το δέρμα μπορεί να επηρεαστεί από αυτό με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Τα ακραία τμήματα των νεύρων (νευρικές απολήξεις) καταλήγουν στην επιφάνεια του σώματος, δηλαδή στο δέρμα οπότε η ψυχική φόρτιση **ενεργοποιεί πολλαπλές νευρολογικές διεργασίες**.

"Το στρες προκαλεί διάφορες χημικές και ορμονικές αντιδράσεις στο σώμα που καθιστούν το δέρμα ευαίσθητο", εξηγεί ο Δρ. Μάρκος Μιχελάκης, Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος. *"Αυτό έχει ως συνέπεια να αυξάνεται κατ' αρχάς ο κίνδυνος εξανθημάτων, όπως η κνίδωση που χαρακτηρίζεται από εξάνθημα λευκό στο κέντρο και κοκκινωπό στην περιφέρεια, με έντονη έως ανυπόφορη φαγούρα. Το στρες μπορεί επίσης να δυσκολέψει την επίλυση διαφόρων δερματικών προβλημάτων, καθώς και να οδηγήσει σε έξαρση της ακμής, επειδή διεγείρει την παραγωγή ορισμένων ορμονών (π.χ. κορτιζόλη) που αυτό έχει σαν συνέπεια την διέγερση των σμηγματογόνων αδένων στο δέρμα, με αποτέλεσμα την αύξηση παραγωγής σμήγματος (λίπος)".*

Το στρες μπορεί επίσης να επιδεινώσει ή να αναζωπυρώσει διάφορα δερματολογικά προβλήματα, όπως **την ψωρίαση, την ροδόχρου ακμή, τα κονδυλώματα, τον επιχείλιο έρπητα** κ.λ. π. Μπορεί επίσης να αποτελέσει τον εκλυτικό παράγοντα για την **εμφάνιση δερματοπαθειών** όπως το έκζεμα, η δερματίτιδα ή ακόμα και αυτοάνοσων δερματικών παθήσεων, όπως η γυροειδής αλωπεκία και η λεύκη που μπορεί να εμφανιστούν στη διάρκεια ή έπειτα από μια περίοδο έντονου άγχους.

Σε περιόδους έντονου στρες είναι επίσης αυξημένος ο κίνδυνος μόλυνσης στο δέρμα, επειδή διαταράσσεται η συνοχή της επιδερμίδας και δημιουργούνται μικροσκοπικές, σχεδόν αδιόρατες πληγές στις οποίες εύκολα μπορεί να εισδύσουν μικρόβια.

Ακόμα και επίμονος, ανεξήγητος κνησμός μπορεί να εκδηλωθεί εξαιτίας του, με μερικούς ασθενείς να ξύνονται έως το σημείο να προκαλούν πληγές στο δέρμα τους. Η διαταραχή αυτή λέγεται νευροδερματίτιδα και συνήθως εντοπίζεται στις κνήμες, στους πήχεις και ανάμεσα στις ωμοπλάτες.

Όταν εξάλλου κάποιος βρίσκεται **υπό κατάσταση αφόρητου στρες**, είναι εύκολο να παραμελήσει την φροντίδα του εαυτού του και ιδιαίτερα την φροντίδα του δέρματός του, με συνέπεια την

επιδείνωση κάθε δερματολογικού προβλήματος που μπορεί να έχει.

Ακόμα και το χρώμα του δέρματος στο πρόσωπο μπορεί να αλλάξει, διότι όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση στρες αναπνέουμε με μικρές, ρηχές ανάσες που μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσουν σε κοκκίνισμα του δέρματος.

Τι να κάνετε

Για να θέσετε υπό έλεγχο το στρες σας και να προστατεύσετε στο μέτρο του εφικτού το δέρμα σας, ο Δρ. Μιχελάκης προτείνει τα εξής:

1. Μην παραμελείτε το δέρμα σας. Να ακολουθείτε την καθιερωμένη ρουτίνα της περιποίησής του (απαλός καθαρισμός, ενυδάτωση, αντηλιακό), ακόμα κι αν χρειαστεί να πιέσετε τον εαυτό σας γι' αυτό. Μην αμελείτε πιθανές θεραπείες για δερματολογικές παθήσεις που έχει συστήσει ο γιατρός σας.
2. Να γυμνάζεστε συχνά. Κάνει καλό στο δέρμα και σε όλο τον οργανισμό.
3. Να τρέφεστε υγιεινά. Μην ξεχνάτε ότι η κακή διατροφή "αποτυπώνεται" στο δέρμα.
4. Να αφιερώνετε καθημερινά χρόνο σε πράγματα που σας ευχαριστούν. Ακόμα κι αν είναι μόλις 10 λεπτά την ημέρα, μπορεί να κάνουν τη διαφορά.
5. Να βγαίνετε καθημερινά για μια σύντομη βόλτα, με γρήγορο βήμα.
6. Να εφαρμόζετε τεχνικές διαχείρισης του στρες, όπως οι βαθιές ανάσες, η ονειροπόληση, ο διαλογισμός, η γιόγκα κ.λπ.
7. Να κοιμάστε αρκετά. Χρειάζεστε επτά έως οκτώ ώρες ύπνου κάθε βράδυ.
8. Μάθετε να λέτε "όχι", για να θέσετε κάποια όρια και να μειωθεί το στρες σας.
9. Να μιλάτε ανοιχτά για το στρες σας, για να εκτονώνετε η ψυχική ένταση που νιώθετε. Και αν νιώθετε ότι χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια, να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό στην ψυχική υγεία.
10. Αν παρουσιάσετε κάποιο επίμονο δερματικό εξάνθημα ή άλλη διαταραχή, ή επιδεινωθεί μία δερματοπάθεια από την οποία πάσχετε, απευθυνθείτε στον δερματολόγο σας.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)