

Κώστας Λούμος
Πρόεδρος Σωματείου « ΚΑΛΥΨΩ»

Καθοριστικός ο ρόλος του στρες στην ψωρίαση. Τι να κάνετε

Η ψωρίαση αποτελεί μία χρόνια αυτοάνοση ασθένεια, η οποία εκδηλώνεται σαν χρόνια δερματοπάθεια. Έχει χαρακτηριστεί, μάλιστα, ως συστημική φλεγμονώδης νόσος, που επηρεάζει όλο τον οργανισμό και όχι μόνο ένα συγκεκριμένο σημείο του δέρματος. Έχει σοβαρό αρνητικό αντίκτυπο στην καθημερινότητα των ασθενών και μειώνει σημαντικά την ποιότητα ζωής τους. Η ψωρίαση μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Προσβάλλει εξίσου άνδρες και γυναίκες, ανεξαρτήτως ηλικίας, και συναντάται περίπου στο 1-3% του παγκόσμιου πληθυσμού.

Εκτός από τους γενετικούς παράγοντες, ο τρόπος ζωής μπορεί επίσης να είναι σημαντικός επιβαρυντικός παράγοντας, είτε αυξάνοντας τον κίνδυνο ενός ατόμου να αναπτύξει ψωρίαση, είτε επιδεινώνοντας την υφιστάμενη ψωρίαση. Είναι άξιο να σημειωθεί ότι η κρίση τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας με την αύξηση του στρες έχει οδηγήσει σε επιδείνωση της ψωρίασης στους ασθενείς και είναι αυξημένη η ανάγκη να ενημερωθούν, να γνωρίζουν για τη νόσο και να εμπιστευτούν τους γιατρούς και τις θεραπείες.

Το άγχος και η ψωρίαση φαίνεται να συμβαδίζουν. Πολλοί σχετίζουν το άγχος με την ψωρίαση από την οποία πάσχουν. Υπάρχουν επίσης στοιχεία που δείχνουν ότι το άγχος μπορεί να αποτελεί παράγοντα που οδηγεί στην πρώτη έξαρση της πάθησης ή στην επιδείνωση των υφιστάμενων συμπτωμάτων της. Οι συγκεκριμένες επιπτώσεις του άγχους σε κάθε άτομο είναι δύσκολο να εκτιμηθούν, είναι κάτι πολύ προσωπικό, ενώ οι διάφοροι βαθμοί και τα διάφορα αίτια του άγχους επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο τον καθένα.

Υπάρχουν όμως τρόποι για να μειώσετε το άγχος και να αντιμετωπίσετε την ψωρίαση.

- **Μάθετε τεχνικές χαλάρωσης:** Τεχνικές όπως να παίρνετε βαθιές ανάσες, να κάνετε διαλογισμό ή γιόγκα θα σας αποφορτίσουν.
- **Κάντε μασάζ:** Ενα καλό μασάζ θα μειώσει την ένταση των μυών, θα μειώσει το στρες και θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.
- **Εμπιστευτείται το γιατρό σας:** Για να μειώσετε το άγχος, μην διστάσετε να συζητήσετε με το γιατρό σας τυχόν ανησυχίες σας ή το άγχος που αισθάνεστε.
- **Ζητήστε την βοήθεια ειδικού:** Εάν δυσκολεύεστε να αντιμετωπίσετε το άγχος και την ψωρίαση ή αισθάνεστε πολύ άγχος ή κατάθλιψη, επισκεφτείτε έναν ειδικό. Ο ειδικός μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε μερικά από τα «σκληρά» συναισθηματικά ζητήματα που απορρέουν από τη ζωή με την ψωρίαση και να σας διδάξει χρήσιμους τρόπους για να μειώσετε το άγχος. Το Καλυψώ προσφέρει δωρεάν στα μέλη του συνεδρίες ψυχολογικής υποστήριξης. Υλοποιεί επίσης Ομάδες Ψυχικής και Σωματικής Έκφρασης όπου οι συμμετέχοντες, με τη βοήθεια ειδικού, διαχειρίζονται το άγχος και αντιμετωπίζουν με αποτελεσματικότητα τις προκλήσεις της καθημερινότητας.
- **Τακτική άσκηση:** Η σωματική άσκηση αποτελεί έναν από τους ευκολότερους και τους καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους. Προάγει την έκκριση

ενδορφινών, που ονομάζονται και ορμόνες της ευτυχίας. Έρευνες δείχνουν ότι μπορούμε να βελτιώσουμε την ψυχική μας ευεξία ασκούμενοι μόλις 20 λεπτά την εβδομάδα αν και όσο περισσότερο ασκείστε τόσο θετικότερα θα αισθάνεστε. Βρείτε ένα άθλημα που σας αρέσει. Θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση και τις άμυνες του οργανισμού σας.

- **Περάστε χρόνο στη φύση:** Περνώντας χρόνο στην ύπαιθρο ή στο κοντινό σας πάρκο θα αποβάλλετε ευκολότερα το άγχος. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι μόλις πέντε λεπτά περπάτημα στη φύση την ημέρα μπορούν να κάνουν θαύματα για την ψυχική σας υγεία.
- **Αποκτήστε ένα χόμπυ:** Ασχοληθείτε με ένα χόμπυ που σας γεμίζει και σας χαλαρώνει (φωτογραφία, σκάκι κ.α.) ή συμμετέχετε σε κάποια ομάδα που πραγματοποιεί δράσεις κοινού ενδιαφέροντος (λέσχη φιλίας Καλυψώ, πολιτιστικοί σύλλογοι κλπ.).