

Πως να νικήσετε τον φαύλο κύκλο στρες και ψωρίασης

Πόσοι από τους ασθενείς με διαγνωσμένη ψωρίαση δεν προσπαθούν να κάνουν οτιδήποτε είναι ανθρωπίνως δυνατόν για να διαχειριστούν τα εμφανή σημάδια της νόσου? Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τους ασθενείς ελαχιστοποιώντας τις εξάρσεις τους, καθώς και στο πως να βρείτε υγιείς τρόπους αντιμετώπισης γνωστών παραγόντων συμπεριλαμβανομένου και του άγχους.

Η ψωρίαση και το στρες είναι άμεσα συνδεδεμένες έννοιες. Αν και η ψωρίαση είναι μια γενετική πάθηση, περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως τραυματικά γεγονότα της ζωής, μπορούν να επιδεινώσουν τα συμπτώματα, σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Δερματολογίας.

Γι' αυτό αποτελεί σημαντικό παράγοντα βελτίωσης της κλινικής εικόνας του ασθενούς η διαχείριση του στρες τοποθετώντας το ως ένα επιπλέον στρατηγικό σχεδιασμό θεραπείας της ψωρίασης.

Οι γιατροί και οι ερευνητές δεν έχουν ακόμη κατανοήσει πλήρως τα αίτια που πυροδοτούν την ψωρίαση, αλλά η ασθένεια πιστεύεται ότι εμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα ενεργοποιείται στο σώμα, προκαλώντας την ανώμαλη και ταχεία ανάπτυξη των κυττάρων του δέρματος. Επειδή το άγχος έχει άμεσο αντίκτυπο στο ανοσοποιητικό σύστημα, οι γιατροί υποστηρίζουν εδώ και καιρό ότι μπορεί να επηρεάσει την ψωρίαση και πρόσφατη έρευνα υποστηρίζει αυτή τη θεωρία.

«Η ψωρίαση εξαρτάται πολύ από το άγχος. Ξεσπά πολύ εύκολα όταν οι ασθενείς είναι υπό πίεση και τείνει να βελτιώνεται όταν είναι χαλαροί αναφέρει ο κος Κώστας Λούμος, Πρόεδρος του Σωματείου ΚΑΛΥΨΩ. Πολλοί άνθρωποι με ψωρίαση θυμούνται ακόμη και την πρώτη τους έξαρση που συνέβη σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής τους».

Μια ερευνητική ανασκόπηση που δημοσιεύθηκε τον Οκτώβριο του 2018 στο International Journal of Dermatology διαπίστωσε ότι ένας μεγάλος αριθμός ασθενών - από 31-88%- ανέφεραν ότι η ψωρίασή τους ξεκίνησε μέσα σε ένα χρόνο μετά από ένα πολύ στρεσογόνο γεγονός. Οι συντάκτες της μελέτης λένε ότι οι ισχυρισμοί των ασθενών υποδηλώνουν ξεκάθαρα ότι το άγχος μπορεί να πυροδοτήσει την αυτοάνοση νόσο σε όσους έχουν προδιάθεση σε αυτό.

Η ίδια η ψωρίαση μπορεί να προκαλέσει άγχος και αυτό μπορεί να κάνει τη διαχείριση της πάθησης πιο δύσκολη. Η ψωρίαση είναι μια στιγμιστική ασθένεια για πολλούς ανθρώπους, επειδή είναι τόσο ορατή. Για παράδειγμα, μπορεί να αγχώνεστε για την έκθεση των πλακών ψωρίασης και να επιλέξετε να φοράτε μακριά μανίκια μια ζεστή μέρα. Το να ανησυχείτε για σημάδια ασθένειας αυξάνει το άγχος, το οποίο μπορεί να προκαλέσει ακόμη μεγαλύτερη έξαρση της ψωρίασης - έναν φαύλο κύκλο.

Οι τεχνικές διαχείρισης του στρες μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την ψωρίαση και υπάρχουν πολλές αποτελεσματικές μέθοδοι που πρέπει να λάβετε υπόψη σας. Για παράδειγμα, δοκιμάστε την άσκηση: Είναι ένα εξαιρετικό ανακουφιστικό από το άγχος με αναρίθμητα άλλα οφέλη για την υγεία, όπως η απώλεια βάρους, η οποία είναι επίσης γνωστό ότι ανακουφίζει από τα συμπτώματα της ψωρίασης. Η άσκηση μπορεί να καταπολεμήσει το άγχος, επειδή απελευθερώνει νευροδιαβιβαστές που ανατροφοδοτούν την αίσθηση εφορίας ή αλλιώς το αίσθημα της χαράς και ονομάζονται ενδορφίνες. Η άσκηση επίσης βοηθά σημαντικά στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, καθώς και στην μείωση των επιπέδων άγχους.

Ο εντοπισμός των βασικών πηγών που προκαλούν άγχος, μπορεί να τους βοηθήσει να διατηρήσουν τα επίπεδα υπό έλεγχο, όπως και το να διαθέτουν ένα ισχυρό σύστημα υποστήριξης, συμπεριλαμβανομένων των εμπλεκόμενων μελών της οικογένειας. Το Life Coaching θα μπορούσε να αποτελέσει αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας τους, όπως επίσης και να βοηθήσει σημαντικά τους ασθενείς να διαχειριστούν αποτελεσματικότερα τα επίπεδα άγχους, θωρακίζοντας τους συναισθηματικά όταν άλλες προσεγγίσεις δεν είναι αρκετές. Οι ασθενείς με ψωρίαση θα πρέπει να αναπτύξουν τέτοιους υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης, διαχείρισης και αποβολής των παραγόντων που τους επιφορτίζουν είτε συναισθηματικά είτε ψυχολογικά. Τα σημάδια της ψωρίασης αποτυπώνονται όχι μόνο εξωτερικά αλλά και βαθύτερα εσωτερικά.