

**Κώστας Λούμος**

**Πρόεδρος Σωματείου « ΚΑΛΥΨΩ»**

### **Ψωρίαση και δραστηριότητες**

Είναι γνωστό πως η ψωρίαση είναι ένα νόσημα που, πέραν των δερματικών βλαβών, δημιουργεί πλείστα όσα προβλήματα στον ψυχολογικό κόσμο του ασθενούς καθώς είναι μια νόσος "που φαίνεται". Μελέτες έχουν καταδείξει πως αυτά τα ψυχολογικά προβλήματα μπορεί να είναι σοβαρότερα και από περιπτώσεις ανθρώπων που υποφέρουν από ασθένειες που παρουσιάζουν νοσηρότητα.

Τα σημάδια της ψωρίασης είναι ορατά και πολλοί ασθενείς αποφεύγουν να εκθέσουν το σώμα τους σε χώρους όπως κολυμβητήρια, γυμναστήρια, παραλίες το καλοκαίρι επειδή ακριβώς φοβούνται να μη γίνουν δεκτές επίμονων βλεμμάτων και αρνητικών σχολίων.

Η έλλειψη ενημέρωσης και γνώσης για την ψωρίαση μπορεί να βάλει περίεργες σκέψεις σε τρίτους περί μη καθαριότητας του ψωριασικού σώματος. Άλλοι, επίσης μη ενημερωμένοι, φοβούνται μήπως αυτό που βλέπουν είναι μεταδοτικό. Κάποιοι άλλοι δεν μπορούν να δεχθούν ένα χέρι με βλάβες από ψωρίαση να τους προσφέρει ένα τρόφιμο. Ο εργαζόμενος ασθενής, ναι, μπορεί να αντιμετωπίσει τέτοιου είδους προβλήματα στο χώρο εργασίας του.

Η εμφάνιση της Covid 19 και ο φόβος της πανδημίας, στα πρώτα της τουλάχιστον στάδια, βάρυνε περισσότερο τον ψυχολογικό κόσμο του ανθρώπου με ψωρίαση. Η συχνότητα επαφής με το γιατρό μειώθηκε, η πρόσβαση στο φάρμακο το ίδιο, θεραπείες καθυστέρησαν στην εφαρμογή τους ή δεν έγιναν καν.

Όλα τα προηγούμενα, απορριπτικές συμπεριφορές, πρωτόγνωρες καταστάσεις, οικονομικές δυσκολίες λόγω γενικότερου οικονομικού περιβάλλοντος, επιβαρύνουν και επιβάρυναν τον ψυχολογικό κόσμο του ανθρώπου με ψωρίαση και τον κάνουν να κλείνεται στον εαυτό του με αποτέλεσμα την πυροδότηση ενός φαύλου κύκλου. Απομόνωση, περισσότερο στρες, επιδείνωση, άγχος, κλείσιμο στον εαυτό μου, απομόνωση. Αυτός ο φαύλος κύκλος πρέπει να σπάσει! Το καλύτερο βέβαια είναι να μην μπει καν ο άνθρωπος με ψωρίαση σε αυτόν τον κύκλο. Και στις δύο όμως περιπτώσεις, αποφασιστικός παράγοντας για την αποφόρτιση από το ψυχολογικό βάρος της ψωρίασης είναι οτιδήποτε μπορεί να προσφέρει χαλάρωση, ηρεμία στον άνθρωπο με ψωρίαση, να τον κάνει να "φύγει" από τη σκέψη της ψωρίασης, να βγει από κάθε είδους αδιέξοδα.

Τι μπορεί να είναι αυτό; Μία δραστηριότητα, μοναχικής υλοποίησης ή ομαδικής. Μία άθληση (κολύμπι, γυμναστική, τρέξιμο κ.α.), μία ασχολία με ένα χόμπυ (φωτογραφία, σκάκι, χορός, χορωδία κ.α.), η συμμετοχή σε ομάδα (περιηγήσεων, θεατρική κ.α.), η συμμετοχή στη Λέσχη Φιλίας του Καλυψώ όπου μπορεί να γνωρίσει κι άλλους ανθρώπους με ψωρίαση, με κοινές ανησυχίες και προβλήματα, και να συμμετέχει στις δράσεις της. Η τελευταία επιλογή είναι εξαιρετικά σημαντική γιατί κανείς δεν είναι μόνος στον αγώνα κατά της ψωρίασης. Στο ιατρικό κομμάτι σύμμαχος είναι ο δερματολόγος και οι θεραπείες, στο ανθρωπιστικό κομμάτι σύμμαχος είναι ο ίδιος ο ασθενής με ψωρίαση! Και στη Λέσχη

Φιλίας του Καλυψώ θα συναντήσει κι άλλους ανθρώπους με ψωρίαση που πιθανώς είχαν αντίστοιχα προβλήματα, ανάλογες ανήσυχες σκέψεις, παρόμοιους φόβους και ανασφάλειες. Η ομαδική επαφή με άτομα που τους ενώνει το ίδιο θέμα πάντα είναι ευεργετική.

Η κάθε είδους δραστηριότητα, όποια επιλέγει ο κάθε ασθενής, αυτή που τον καλύπτει φυσικά, ψυχικά και συναισθηματικά, θα τον βοηθήσει να "καθαρίσει" το μυαλό του από κάθε αρνητική σκέψη, θα προσδώσει ενέργεια στη καθημερινότητά του, αισιοδοξία στο τρόπο αντιμετώπισης της νόσου αλλά και της ζωής γενικότερα. Επί της ουσίας, η ενασχόληση με δραστηριότητες θα αναμορφώσει καταλυτικά την ζωή του ασθενούς.