

Καίτη Αντωνοπούλου
Γενική Γραμματέας
Σωματείο «ΚΑΛΥΨΩ»

**Η ψωρίαση μπορεί να προκαλέσει άγχος
και το άγχος μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση των συμπτωμάτων της ψωρίασης**

Η ψωρίαση είναι μια δερματική πάθηση που μπορεί να προκαλέσει ερυθρότητα, φλεγμονή και ξεφλούδισμα των περιοχών του δέρματος. Συνδέεται με διάφορες παθήσεις ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης. Ορισμένα στοιχεία έχουν δείξει ότι το άγχος και το στρες μπορούν να πυροδοτήσουν εξάρσεις ψωρίασης και ότι οι εξάρσεις της ψωρίασης μπορεί να προκαλέσουν άγχος ή στρες.

Οι επιστήμονες δεν κατανοούν πλήρως τη σχέση μεταξύ ψωρίασης και άγχους ή κατάθλιψης. Ωστόσο, έρευνες έχουν δείξει στενή σχέση ψωρίαση και ψυχικής υγείας, π.χ. σε μια μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ανέπτυξαν ψωρίαση πριν αλλά και μετά την ηλικία των 18 ετών εμφάνισαν κοινωνικό άγχος το οποίο σχετίζεται με την εμφάνισή τους, επηρεάζοντας την αυτοεκτίμησή τους, και το στίγμα.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, οι ασθενείς με ψωρίαση

- Νοιώθουν φόβο ότι οι άλλοι θα τους κρίνουν
- Αποφεύγουν τους άλλους ανθρώπους
- Αισθάνονται άρρωστοι με το στομάχι τους
- Νιώθουν αμηχανία ή αυτοσυνειδησία μπροστά σε άλλους
- Παρουσιάζουν σωματικά συμπτώματα, όπως τρέμουλο, γρήγορο καρδιακό παλμό ή κοκκίνισμα
- Αποφεύγουν την οπτική επαφή ή μιλούν με απαλή φωνή
- Βρίσκουν τις αλληλεπιδράσεις με άλλους τρομακτικές

Μελέτες προτείνουν ότι **το άγχος και η ψωρίαση έχουν μια κυκλική σχέση**. Αυτό σημαίνει ότι **η ψωρίαση μπορεί να προκαλέσει άγχος και ότι το άγχος μπορεί να προκαλέσει επιδείνωση των συμπτωμάτων της ψωρίασης**.

Το Σωματείο «Καλυψώ» γνωρίζει ότι το άγχος μπορεί να επηρεάσει τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων της ψωρίασης και να επιδεινώσει τον κνησμό. Ως αποτέλεσμα, συνιστά στα άτομα να διαχειρίζονται το άγχος ως μέρος του συνολικού σχεδίου θεραπείας τους και εάν μπορούν να συμμετέχουν στις εβδομαδιαίες συναντήσεις με ψυχοθεραπεύτρια, με φυσική παρουσία, που οργανώνει το Σωματείο στα γραφεία του.

Το άγχος επηρεάζει τους ανθρώπους με διάφορους τρόπους. Μπορεί να οδηγήσει σε:

- Σωματικές αντιδράσεις, όπως ταχυκαρδία, αίσθημα αδυναμίας στα πόδια ή ξηροστομία.
- Νευρικότητα ή πανικό.
- Αποφυγή κοινωνικών συναντήσεων ή κατανάλωση αλκοόλ πριν από μια δραστηριότητα ώστε να ηρεμήσει ο ασθενής

- Αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του ή τους άλλους

Το Σωματείο «ΚΑΛΥΨΩ» παρέχει διάφορες στρατηγικές για να βοηθήσει ένα άτομο να αντιμετωπίσει το γενικό άγχος και το κοινωνικό άγχος. Αυτά περιλαμβάνουν τη λήψη μέτρων όπως:

- Ασκήσεις αναπνοής και άλλες τεχνικές χαλάρωσης
- Αναγνώριση και αλλαγή αρνητικών σκέψεων
- Εκμάθηση διαφορετικών τρόπων χειρισμού ποικίλων κοινωνικών καταστάσεων και ανθρώπων
- Συμμετοχή σε μια ομάδα υποστήριξης
- Ξεκούραση

Ένα άτομο με ψωρίαση θα πρέπει να συνεργαστεί με έναν επαγγελματία υγείας για να αναπτύξει αποτελεσματικές θεραπείες ψυχικής υγείας, ώστε να μπορεί να ζήσει τη ζωή του χωρίς φόβο κοινωνικού στιγματισμού ή αρνητικής κρίσης.