





Zestresowana

Masz suchą skórę mimo drogich kremów? Dopadła cię nagle dziwna wysypka, choć używasz tych samych kosmetyków co zawsze? A może po pandemii zaczęły ci wypadać włosy? Czasem powód tego wszystkiego może być jeden – stres

tekst ANNA ROSIŃSKA

Lęk o zdrowie swoje i bliskich, niepewna sytuacja finansowa, obawa o pracę i niemożność planowania przyszłości – brzmi znajomo, prawda? Raport wstępny z badania „Zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19”, przygotowany przez zespół kierowany przez dr hab. Małgorzatę Dragan z Uniwersytetu Warszawskiego, pokazał, że aż u 75 proc. Polaków pandemia wywołała stres. COVID-19 był (i jest) poważnym obciążeniem dla psychiki. Do tego stopnia, że u 37 proc. badanych stwierdzono objawy zespołu stresu pourazowego. »



1. Bio-Hydria, Arbonne, 199 zł/30 ml z kojącym aloesem **2. Cellular Power Charge Night, La Prairie**, 2210 zł/40 ml z kompleksem odżywczym, który daje skórze zastrzyk tlenu **3. Ampułki Chrono-Skin, Diego dalla Palma Professional**, 221 zł/7 szt. z antystresowym koncentratem odtruwającym i przeciwdziałającym zmęczeniu skóry

URODA | Pielęgnacja



Specjalistyczny olejek z lawendą i rumiankiem o właściwościach kojących, **Bio-Oil**, 36 zł/60 ml;
 Hydra Zen, **Lancôme**, 275 zł/50 ml;
 Kojący krem na dzień Naturalnie, **Soraya**, 21 zł/50 ml;
 Naturalny żel pod prysznic Siemię Lniane, **BeBio**, 59,98 zł/100 ml + ekoopakowanie 1000 ml;
 Szampon kojący do wrażliwej skóry głowy, który zwiększa syntezę melaniny i aktywuje komórki pobudzające wzrost włosów, Madline Organic, **DSD de Luxe**, 190 zł/200ml

Tak, tego samego PTSD, który do tej pory kojarzony był głównie z zaburzeniami lękowymi dotyczącymi żołnierzy powracających z misji wojskowych. Jeśli się weźmie pod uwagę, że WHO potwierdziła związek między stresem a chorobami nowotworowymi, problemami z tarczycą, nadciśnieniem, cukrzycą, a nawet otyłością, to robi się groźnie. Większość z nich to choroby, które rozwijają się powoli, choć jest jeden organ (i to największy!), który na stres reaguje niemal natychmiast. Skóra.

– Stres wywołuje uruchomienie mechanizmów neuronalnych, endokrynych i immunologicznych. Oddziałuje na cały organizm. A jeśli to stres długotrwały, to wtedy jego skutki przejawiają się też w postaci zmian skórnych – od miejscowych wyprysków nawet po silny trądzik. Ponadto długotrwały stres zmniejsza zdolność regeneracji skóry. Wpływa również negatywnie na funkcję ochronną płaszcza hydrolipidowego i sprzyja szybemu starzeniu się skóry, co uwidacznia się większą wiotkością, zmarszczkami i matową, suchą cerą – wyjaśnia dr Małgorzata Marcinkiewicz, dermatolog-wenerolog, specjalistka medycyny estetycznej, właścicielka kliniki Projekt Skóra.

TROCHE STRESU NIE ZASZKODZI? To akurat prawda. Ten krótkotrwały (ostry) ma charakter pozytywny. Mawia się, że jest adaptacyjny, czyli pozwala nam na szybką i skuteczną reakcję, np. natychmiastowy unik przed jadącym wprost na nas samochodem. Co więcej, na skórę może mieć wręcz zbawienny wpływ, czego dowiedli naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, którzy badali myszy z kontaktowym zapaleniem skóry. Część poddali krótkotrwałemu stresowi (zamknięcie w ciasnej klatce), a pozostałym dali spokój. Zaobserwowali, że w porównaniu z grupą zrelaksowaną w grupie zestresowanej stan zapalny skóry się zmniejszył. A nawet poprawiła się bariera ochronna i poziom nawilżenia ich skóry. – To dlatego, że stres psychologiczny wyzwała uwalnianie przeciwwzpalnego korty-

zonu, który może pomóc organizmowi przezwyciężyć ostry uraz lub chorobę – mówi Peter M. Elias, profesor dermatologii na UCSF. Problemem nie jest więc „krótkie spięcie”, bo ewolucja nas do niego przygotowywała. Problemem jest chroniczny stres, podczas którego nasz organizm jest narażony na podwyższony poziom hormonów stresu przez dłuższy czas. – Wtedy te same hormony, które wcześniej wywoływały mobilizację organizmu, zaczynają hamować układ odpornościowy, a tym samym osłabiają barierę ochronną skóry – mówi Elias.

Co więc się dzieje, gdy przez dwa miesiące jesteśmy zamknięci w domu i bombardowani katastroficznymi doniesieniami w mediach? – Gdy nie umiemy czy nie jesteśmy w stanie wyeliminować sytuacji stresogennej i gdy jej działanie jest wydłużone w czasie, to organizm jest wtedy w fazie ciągłego pobudzenia, co prowadzi do hiperkortyzolemii (czyli nadmiaru kortyzolu), zwiększenia stężenia cholesterolu, wzrostu ciśnienia tętniczego. Stałe podwyższonego poziomu kortyzolu oddziałuje również na skórę. Nasila rozpad białek, w tym kolagenu – pojawiają się wiotkość i zmarszczki. Wytwarzane pod wpływem stresu androgeny nadnerczowe pobudzają produkcję sebum w gruczołach łojowych, a stąd już prosta droga do trądziku. Stres prowadzi też do zaburzeń immunologicznych, osłabia naszą odporność i pogarsza jakość snu. A to z kolei ma kolosalny wpływ na skórę, która traci zdolności walki ze stresem oksydacyjnym, czyli wolnymi rodnikami – mówi dr Małgorzata Marcinkiewicz.

Jeśli więc po wyjściu z lockdownu zauważyłaś pogorszenie cery, to nic dziwnego. A może uważasz, że jedno z drugim nie ma nic wspólnego, bo jesteś silna psychicznie, a z kwarantanny nawet się cieszyłaś, bo mogłaś wreszcie przeczytać zaległe lektury i zrobić porządek w piwnicy, który planowałaś od dwóch lat? – Niestety, wiele osób nie jest świadomych, że są pod wpływem przewlekłego stresu. Gdy przychodzi do mnie

TRICHOTILLOMANIA to zaburzenie psychiczne objawiające się niepohamowanym wrywaniem sobie włosów przez chorego.

Efekt jest często podobny jak przy łysieniu plackowatym.

Badania sugerują, że od 0,6 proc. do 3,6 proc. dorosłych cierpi na to zaburzenie. Niestety, naukowcy nie są do końca pewni, co je dokładnie powoduje. Ale jedno jest pewne – **STRES** pogłębia trichotillomanię. Taki podświadomy odruch autoagresji może też dotyczyć **DRAPANIA I SKUBANIA SKÓRY** (wtedy nazywa się to dermatillomanią), które w ekstremalnych przypadkach prowadzi do **RANI BLIZN**

pacjent, dużo czasu poświęcam na rozmowę, wsłuchuję się w sposób formułowania myśli. Obserwuję mowę ciała. To pozwala mi na wstępną analizę i opiniowanie, czy dany problem skórny jest wynikiem stresu. Takim pacjentom staram się również wyjaśnić, jakie mogą podjąć jeszcze kroki oprócz leczenia objawowego u dermatologa. Zachęcam ich do rozmowy ze specjalistą z zakresu psychologii i psychoterapii – mówi dr Małgorzata Marcinkiewicz.

Bo czasami leczenie samych objawów nie wystarczy. Jeśli nie wyeliminujemy przyczyn psychicznych, to po jakimś czasie zaleczone zmiany znowu powrócą. Zresztą już w 1857 r. w swojej książce „Choroby skóry” dermatolog William James Erasmus Wilson poświęcił współzależności między układem nerwowym a skórą cały rozdział pt. „Nerwice skóry”. Minęło ponad 160 lat, a wiele z nas wciąż zdaje się postrzegać skórę wyłącznie jako zewnętrzną powłokę, którą wystarczy poddać złuszczeniu, masowaniu i kremowaniu, by dobrze wyglądała. Tymczasem psyche i skóra są nierozdzielnie połączone. Zarówno skóra, jak i system nerwowy powstają z tej samej ektodermy, czyli pierwszego listka zarodkowego. Dlatego skóra jest mocno unerwiona, a układ nerwowy bardzo szybko się z nią komunikuje. Dziś wiemy, że podczas stresu ze znajdujących się w skórze końcówek nerwowych uwalniają się neuropeptydy, które zaostrzają świąd towarzyszący np. atopowemu zapaleniu skóry czy łuszczycy. Uważa się, że uczucie swędzenia jest trudniejsze do zniesienia niż ból. A skoro swędzenie ma podłoże psychiczne, to logiczne jest, że wymaga nie tylko miejscowej aplikacji maści, ale także leczenia psychologicznego. Zresztą w leczeniu świądu często zaleca się łączenie kremów i maści z doustną hydroksyzyną, która w głównej mierze jest lekiem uspokajającym. I właśnie badaniem relacji na linii skóra – psychika zajmuje się psychodermatologia, dość nowa dziedzina, która operuje na pograniczu dermatologii, psychiatrii i psychologii. W leczeniu wykorzystuje takie techniki radzenia sobie ze stresem, jak: ćwiczenia oddechowe, muzykoterapia, joga czy medytacja. Takie holistyczne podejście do zdrowia skóry przynosi efekty, więc jest coraz popularniejsze. W klinice Projekt Skóra dr dermatolog Małgorzata Marcinkiewicz współpracuje ściśle z psychiatrą dr Joanną Sadowską-Mzuryk. – Wyznajemy zasadę, że łączenie leczenia zdrowia psychicznego i fizycznego przekłada się na szybsze i lepsze efekty, a co za tym idzie – dobre samopoczucie pacjenta – mówi dr Marcinkiewicz.

Niektórzy pacjenci obawiają się co prawda negatywnych skutków ubocznych leków antydepresyjnych. – Każdy lek może powodować działanie uboczne, nawet paracetamol, który jest dostępny bez recepty. W swojej pracy staram się odczarować też porady psychiatryczne – dodaje dr Marcinkiewicz. Czasem warto z nich skorzystać, by nie popaść w błędne koło: stres równa się problemy skórne, które z kolei pogarszają samopoczucie.

A obniżona samoocena i nastrój odbijają się na kondycji skóry.

STRES WYPISANY NA SKÓRZE

Uważa się, że nawet 30 proc. chorób skóry ma swoje podłoże w psychice. Choroby dermatologiczne wywołane dużym obciążeniem układu nerwowego to: łuszczyca, łysienie, trądzik, pokrzywka, świąd, liszaj płaski, atopowe zapalenie skóry i trądzik różowaty. Psychiatra i dermatolog Robert Griesemer opracował nawet współczynnik wpływu emocji na choroby skóry. Im wyższy, tym emocje mają większe znaczenie. I tak na przykład trądzik różowaty aż w 94 proc. jest uzależniony od stanu psychicznego, a łysienie plackowate oszacowane zostało aż na 96 proc. w skali Griesmera.

AZS

Stres wyjątkowo mocno daje się we znaki chorującym na atopowe zapalenie skóry. To choroba przewlekła, która dotyka głównie mieszkańców krajów wysoko uprzemysłowionych. Bo poza czynnikami dziedzicznymi duży wpływ na jej rozwój ma również zła dieta (dużo produktów wysoko przetworzonych), zanieczyszczenie środowiska, no i nasz bohater – przewlekły stres. Czynniki stresogenne bardzo zaostrzają świąd skóry i wywołują nawroty choroby. Dowiedziono, że pacjenci z AZS częściej chorują na depresję. W tym przypadku możemy więc mówić właśnie o błędnym kole – w sytuacjach stresowych u pacjenta pogarszają się objawy chorobowe, a to wywołuje ponownie reakcję stresową.

POKRZYWKA

Objawia się swędzącymi bąblami podobnymi do tych, które powstają po kontakcie z pokrzywą, stąd jej nazwa. Pokrzywka to częsta reakcja na alergię pokarmową, wziewną, uczulenia na leki, a także ukąszenia owadów. Ale większa część pokrzywek przewlekłych jest spowodowana właśnie przez napięcie emocjonalne. Co prawda trudno jest zdiagnozować przyczynę pokrzywki, która trwa dłużej niż kilkanaście dni, bo kto z nas pamięta, co na przykład jadł kilkanaście godzin przed wystąpieniem objawów. Jeżeli jednak usunęliśmy z otoczenia wszelkie alergeny i przyjmujemy leki przeciwhistaminowe, a ona nie ustępuje, to najprawdopodobniej ma podłoże psychosomatyczne.

LUSZCZYCA

To choroba, która dotyczy około 2 proc. populacji. Aż jedna trzecia pacjentów z tą dolegliwością przyznaje, że bodźcem wyzwalającym chorobę był u nich duży stres. Naukowcy stwierdzili też, że u osób, które podczas fototerapii (która jest jedną z metod leczenia łuszczycy) słuchały relaksujących nagrań dźwiękowych służących do medytacji, zmiany na skórze zaniżały się szybciej.



Kojący olejek Harmony First, **Olo Lab**, 189 zł/30 ml; Kojąco-odżywczy krem Stress Balance, **Declare**, 110 zł/50 ml; XeraCalm A.D., **Avène** – kojący koncentrat do twarzy i ciała łagodzący uczucie swędzenia i podrażnienia, ok. 60 zł/50 ml; Detoksykujący krem Soin Anti-Stress, **Eisenberg**, 499 zł/50 ml; Uspokajający krem do skóry wrażliwej, Immun Anti-Stress Cream Pack, **Klapp**, ok. 153 zł/50 ml

URODA | Pielęgnacja



Nasze ekspertki:
dr Małgorzata Marcinkiewicz,
 dermatolog-wenerolog,
 specjalistka medycyny
 estetycznej, właścicielka
 kliniki Projekt Skóra;
Anna Mackojć,
 trycholog, ekspert
 Instytutu Trychologii

TRĄDZIK

Przeprowadzone w 2003 roku na Uniwersytecie Stanforda badanie wykazało, że w trakcie trwania egzaminów studenci narzekali na wzrost uczucia napięcia i zwiększoną liczbę pryszczki. Wysyp trądziku korelował ze wzrostem poziomu stresu. Do podobnych wniosków doszli badacze z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, którzy u osób z trądzikiem stwierdzili większe stężenie prolaktyny i kortyzolu – hormonów związanych ze stresem. A kiedy androgeny nadnerczowe pobudzają pracę gruczołów łojowych, zwiększa się produkcja sebum, które zatyka ujścia mieszków włosowych. Skóra pod wpływem kortyzolu słabiej też broni się przed bakteriami. W efekcie prowadzi to do powstawania zaskórników i wyprysków.

TRĄDZIK RÓŻOWATY

Pod wpływem emocji dochodzi do zwiększonego przepływu krwi przez naczynia skórne, co objawia się u części osób pod postacią rumienia emocjonalnego. Przypadłość jest uciążliwa, ale niegroźna. Jednak kiedy z powodu długotrwałego stresu dojdzie do zmian hormonalnych, może to skutkować znacznie poważniejszymi

mieszek opleciony jest współczulnym układem nerwowym, który – jak wiemy – aktywuje się pod wpływem stresu, to zaczyna ona wydelać neuroprzebieżnik zwany noradrenaliną. A ta jest absorbowana przez komórki macierzyste melanocytów tworzących pigment. – To powoduje wzrost aktywności komórek macierzystych melanocytów aż do wyczerpania rezerwuaru. A kiedy zapas komórek macierzystych odpowiedzialnych za nasz naturalny kolor się wyczerpie, włosy go po prostu tracą. – I jest to trwale uszkodzenie – dodaje prof. Ya-Chieh Hsu z Uniwersytetu Harvarda.

Stres przyspiesza siwienie, ale także wypadanie włosów, ponieważ mieszek włosowy jest wrażliwy na kortyzol. Tyle że tak jak na skutki stresu w postaci np. pokrzywki na tle nerwowym nie trzeba zbyt długo czekać, tak włosy wypadają z opóźnieniem. Na ogół miesiąc, dwa miesiące po trudnym dla nas okresie. – Pierwsi pacjenci, których przyjmowałam po pandemii, cierpieli głównie na kontaktowe zapalenie skóry wywołane bardzo częstym odkażaniem rąk. Potem były okołoustne zapalenia skóry spowodowane noszeniem maseczek. Ale obecnie dominują pacjenci z nasilonym wypadaniem włosów – mówi dr Małgorzata Marcinkiewicz z kliniki

ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA OKREŚLIŁA STRES *jako* CHOROBEJ STULECIA



mi zmianami skórnymi – trądzikiem różowatym. On też zaczyna się od rumienia, ale w późniejszej fazie zaczynają już być widoczne teleangiektazje, czyli rozszerzone naczynka (powszechnie zwane pajęczkami). Jeżeli nie zaczniemy leczenia na tym etapie, może to skutkować rozwojem grudek, krost oraz przerostem i włóknieniem gruczołów łojowych. Dlatego im wcześniej dermatolog wprowadzi leczenie, tym lepszy jego rezultat.

WYPADANIE I SIWIENIE WŁOSÓW

Znasz powiedzenie „osiwieć ze zmartwienia”? Wbrew pozorom nie jest to tylko barwna metafora. – W styczniu 2020 roku naukowcy z Uniwersytetu Harvarda potwierdzili tezę, że stres może powodować siwienie włosów – mówi trycholog Anna Mackojć, ekspert Instytutu Trychologii. Wynika to z anatomii mieszków włosowych, który jest wyposażony w dwa rezerwuary komórek macierzystych. Pierwsze to komórki macierzyste odpowiedzialne za przyrost włosa, a drugie – komórki macierzyste melanocytów, które tworzą pigment. W początkowej fazie wzrostu włosa komórki macierzyste melanocytów syntetyzują melaninę (barwnik), by nowe włosy rosły w typowym dla danej osoby kolorze. A ponieważ każdy

mieszek włosowy jest wrażliwy na kortyzol, to pod wpływem stresu, to zaczyna ona wydelać neuroprzebieżnik zwany noradrenaliną. A ta jest absorbowana przez komórki macierzyste melanocytów tworzących pigment. – To powoduje wzrost aktywności komórek macierzystych melanocytów aż do wyczerpania rezerwuaru. A kiedy zapas komórek macierzystych odpowiedzialnych za nasz naturalny kolor się wyczerpie, włosy go po prostu tracą. – I jest to trwale uszkodzenie – dodaje prof. Ya-Chieh Hsu z Uniwersytetu Harvarda.

ZMARSZCZKI

Po przeczytaniu tych wywodów odetchnęłaś z ulgą: „Uff, na szczęście nie cierpię na żadną z tych przypadłości?” Ale stres to nie tylko uciążliwe choroby skórne. Niestety, powoduje także banalne i niegroźne, choć niechciane – zmarszczki. I nie tylko dlatego, że w chwilach napięcia silnie uaktywnia się nasza mimika. W takich momentach zaburza się też funkcjonowanie układu krwionośnego. A kiedy dopływ krwi do komórek skóry jest ograniczony, to są one słabiej dotlenione. Skutkuje to tym, że po pierwsze, otrzymują znacznie mniej dostarczanych razem z limfą cennych składników odżywczych, a po drugie, trudniej im wtedy pozbyć się produktów przemiany materii. Przewlekły stres spowalnia także produkcję melatoniny, czyli hormonu snu, co zmniejsza zdolność skóry do regeneracji. Efekt jest widoczny gołym okiem – cera ziemista, przesuszona, z rozszerzonymi naczynkami, pomarszczona. ●

Nowy The
 Concentrate **La Mer**,
 1510 zł/30 ml, wzmocniono
 o kompleks, który kol
 i stabilizuje funkcje skóry,
 redukując zaczerwienienia
 i stany zapalne;
 Krem na noc Matcha
 Urban D-stress,
 Yoskine, 79 zł/50 ml