



מה זה פסיכודרמטולוגיה?

בין פסיכולוגיה לדרמטולוגיה: לפניכם 5 השפעות של הלחץ על העור - והחשוב מכל: כיצד ניתן לטפל בהם

המוצקות והגמישות שלו, וברגע שסיבים אלו נפגעים העור הופך רפוי, מקומט וחסר אלסטיות. **הטיפול המומלץ:** שימוש בתכשירים המכילים רטינואידים, (נגזרות של ויטמין A), כגון: חומצה רטינואית, ורטינול, המזרזים את קצב תחלופת התאים באפידרמיס. רטינואידים מסייעים בהחלקת מרקם העור, בקילוף ובמיצוק העור וכן בהגברת ההידרציה (לחות) בעור מיובש.

3. אדמומיות

זרימת הדם המוגברת המתרחשת כאשר נמצאים תחת לחץ עלולה לגרום לנימים בעור להתרחב. בנוסף, לחץ מחליש את המערכת החיסונית וכתוצאה מכך האדמומיות בעור עשויה להימשך זמן רב יותר.

הטיפול המומלץ: חשוב להקפיד על שימוש קבוע בקרם המכיל חומרים אנטי דלקתיים המסייעים בשיקום והרגעת העור, לדוגמה: קלנדולה, אלורה, אלנטואין, ליקוריץ, לבנדר ותה ירוק היכולים לסייע בהפחתת האדמומיות.

4. אקנה

לחץ מגביר את הדלקת המובילה להתפרצות או החמרה של הנגעים הדלקתיים.

הטיפול המומלץ: שימוש בקרם המכיל חומרים קרטוליטיים ואנטי דלקתיים, למשל, חומצה סליצילית או בנזואיל פרוקסיד, ובנוסף, יש להשתמש בקרם לחות לא קומודוגני על מנת שלא לייבש את העור.

5. נפיחות מתחת לעיניים

מתח נפשי מוביל למחסור בשינה הגורם לנפיחות מתחת לעיניים.

הטיפול המומלץ: שימוש בחומרים בעלי יכולת לכווץ את כלי הדם והלימפה וכך למנוע הצטברות הנוזלים. בנוסף, ובמידת האפשר מומלץ לישון עם הראש מוגבה מעט כדי למנוע אגירה של נוזלים מתחת לעיניים.

שנים האחרונות מתפתח תחום חדש יחסית ברפואה הפסיכוסומטית המכונה "פסיכודרמטולוגיה" (psychodermatology). תחום זה עוסק באינטראקציה שבין התודעה שלנו (פסיכולוגיה) לעור (דרמטולוגיה) בטיפול בבעיות עור. המוח והעור מחוברים באופן הדוק ברמות רבות ושונות, קצוות העצבים המחוברים לעור שעוטף את האיברים מאפשרים לרגשות שלנו לבוא לידי ביטוי דרך העור. למשל, מתח יכול להשפיע על כל הגוף, כולל השיער, הציפורניים, ואת העור. ומאחר ותחושות מתח ולחץ מהווים חלק בלתי ניפרד מהחיים, חשוב מאוד לדעת כיצד להתמודד עם ההשפעות שיש להם גם על העור.

למעשה, בדיוק כפי שהלחץ יכול להשפיע על מערכת העיכול או רמות לחץ הדם, כך גם הוא מסוגל להשפיע על העור. לחץ גורם לתגובה כימית בגוף ההופכת את העור לרגיש יותר ומקשה על תהליך הריפוי של בעיות עור שונות. בנוסף, לחץ עלול להוביל ליובש והזדקנות מוקדמת של העור, כמו גם להחמרה ו/או התפרצות של מחלות שונות בעור, למשל, אקנה, אקזמה, רוזצאה, פסוריאזיס, התקרחות (נשירת שיער), ויטיליגו ועוד.

השפעות נפוצות של הלחץ על העור

1. יובש של העור

מתח כרוני מוביל לעליה ברמות "הורמון הלחץ" קורטיזול בגוף. הורמון זה, פוגע ביכולת העור לאגור מים וכתוצאה מכך, רמות הלחות בעור יורדות, העור מתייבש ומאבד מהברק הטבעי שלו. **הטיפול המומלץ:** שימוש בתכשירים היפואלרגניים, ללא חומרי ריח או צבע. מומלץ להקפיד לנקות את עור הפנים עם תכשיר רחצה עדין, ללא חומרים מגרים עם דרגת החומציות (pH) בטווח שבין 5.5 ל-6, על מנת למנוע ייבוש נוסף של העור, לשטוף את הפנים במים פושרים ולמרוח קרם לחות כשהעור עדיין קצת לח.

2. קמטוטים

ההורמון קורטיזול גורם לעליה ברמת הסוכר בדם הגורמות לפירוק מהיר של חלבונים ושומנים בגוף בתהליך שנקרא גליקציה (glycation). חלק מאותם החלבונים הנהרסים בתהליך הגליקציה הם סיבי הקולגן והאלסטין המקנים לעור את

ד"ר מירי ללוש (Ph.D., MBA) מומחית לבריאות העור, מנהלת האקדמיה לבריאות העור אילוסטרציה: Depositphotos