



SKÓRA na kozetce

Skóra odczuwa emocje i razem z tobą się stresuje i denerwuje. Jeśli ostatnio zauważyłaś nowe zmarszczki, podrażnienia lub krostki, może potrzebujesz lekarstwa nie tylko dla cery, ale i duszy.

TEKST: Magdalena Mikołajczyk KONSULTACJA: dr Agnes Frankel, dermatolog estetyczny i anti-aging z kliniki Dr [Szczyt, drszczyt.pl](https://www.szczyt.pl)

Ponad dwa metry kwadratowe powierzchni. Tyle skóry ma przeciętny człowiek. I choć jest ona największym organem, z pewnością nie jest najsilniejsza. Prawda jest okrutna: skóra jako pierwsza odczuwa wszelkie niedobory. Ponadto jest podatna na emocje i to, w jakim jesteśmy nastroju, bezpośrednio na nią oddziałuje. – Gdy dopada nas złość, ciało włącza system nerwowy, układ hormonalny i odpornościowy. Ta seria zmian w organizmie odbywa się wewnątrz, ale i na zewnątrz – tłumaczy dr Agnes Frankel. – Skóra jest barometrem naszych emocji. To, jakie one są, może przyczynić się do powstawania zmarszczek, przesuszonej lub tłustej cery, pojawiania się naczynek czy trądziku – dodaje ekspertka. W tym wypadku nawet najlepszy, najdroższy krem nie pomoże.

Kiedy cera przeżywa zbyt mocno

Tej jesieni problemy ze skórą możemy mieć niestety częściej. Większość z nas żyje w dużym stresie. Niepewny powrót do pracy, dzieci do szkół, obawa przed drugą falą epidemii. Dermatolodzy podkreślają, że to właśnie skóra reaguje na stres w pierwszej kolejności. Gdy permanentnie się denerwujesz, częściej napinasz mięśnie mimiczne, marszczysz brwi, wykrzywasz usta, przez co utrwalasz zmarszczki. Na dodatek spadek formy psychicznej to świetna pożywka dla wolnych rodników, które jeszcze skuteczniej niszczą włókna kolagenu i elastyny. W efekcie szybciej się starzejesz. – W wyniku silnych emocji komórki naskórka są słabiej dotlenione, a dopływ krwi do nich jest ograniczony – wyjaśnia dr Frankel. – W konsekwencji skóra nie pozbywa się produktów przemiany materii ani nie otrzymuje dostarczanych razem z limfą cennych składników odżywczych – podsumowuje. To wszystko powoduje, że cera staje się ziemista, a na niej bardziej niż zazwyczaj rysują

się zmarszczki. Dodatkowo napięcie nerwowe przekłada się na powstanie zmian skórnych. Stres i trądzik często chodzą ze sobą w parze. Dr Frankel podkreśla, że trafia do niej wiele pacjentek, które nigdy nie miały problemów ze skórą w wieku dojrzewanym, a teraz trudno ukryć im krostki nawet pod grubą warstwą makijażu. – Często podczas zbierania wywiadu okazuje się, że najważniejszym czynnikiem jest duży stres, który się ostatnio pojawił: zmiana pracy, problemy w związku, choroby – opowiada lekarz. Jeśli do tego dochodzi niezdrowa dieta, niewłaściwa pielęgnacja czy geny, skóra wprost szaleje. Taki mikś pobudza pracę gruczołów łojowych i ilość wytwarzanego przez nią sebum. Zostaje też zaburzony proces złuszczenia się martwego naskórka, przez co zatykają się ujścia porów. Tak powstają krosty, grudki, zaskórniki. Pierwszym krokiem, by z tego wyjść, jest wizyta u dermatologa. Gorszy wygląd nasila bowiem problemy z samooceną. To błędne koło, bo z kolei spadek nastroju objawia się zmęczeniem. Pod oczami pojawiają się obrzęki i cienie, a skóra traci jędrność. I w taki sposób nawet zwykła jesienna chandra dodaje nam 10 lat.

Uśmiech dla urody

Do gabinetu dr Frankel trafiają osoby, które potrzebują czegoś więcej niż zmiany kosmetyków. – Skóra i układ nerwowy mają wspólne pochodzenie embrionalne. To oznacza, że te same komórki tworzą mózg i skórę, a więc nasz stan psychiczny ma ogromny wpływ na wygląd – tłumaczy ekspert. Dr Frankel podkreśla, że w przypadku trądziku, atopowego zapalenia skóry czy łuszczycy hasło „uśmiechnij się” nabiera zupełnie nowego znaczenia. Dlatego właśnie dermatolodzy coraz częściej pracują z psychologami lub psychiatrami. Zdaniem dr Frankel kluczem do sukcesu jest indywidualne i holistyczne podejście do każdego. W około 30 proc. przypadków konieczna jest konsultacja

