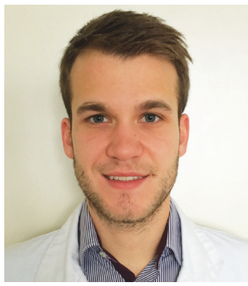
Koža je ogledalo naše duševnosti.

KOŽA

ogledalo duševnosti organizma

Hitri tempo življenja, pritiski družbe in lastna pričakovanja lahko zelo stresno vplivajo na človeka. Na enega bolj, na drugega manj, odvisno od značaja in psihične strukture posameznika. Vse te obremenitve se lahko prenašajo na telesno raven in pripomorejo k nastanku ali poslabšanju t.i. psihosomatskih bolezni. Koža kot največji čutni organ je velikokrat prvi pokazatelj porušenega ravnovesja v telesu, zato moramo pri obravnavi kožnih psihosomatskih bolezni obravnavati človeka kot telesno, duševno in duhovno bitje. Pri tem so nam lahko v pomoč različne psihoterapevtske tehnike.

*Pišeta: **Slobodan Vujasinovič**, dr. med., spec. dermatovenerologije, **Jure Polak**, dr. med., Kozmetične in zdravstvene usluge Sabina Strnad Vujasinović, s. p.*



Koža je največji čutni in zaščitni organ človeškega telesa. Ločuje notranjost organizma od zunanjega sveta, zato je nenehno izpostavljena različnim dejavnikom iz okolja, ki lahko na kožo delujejo blagodejno ali škodljivo. Hkrati se na njej odražajo različna dogajanja v telesu, tako normalna kot tudi bolezenska. V sodobnem svetu, kjer je bistvo človekovega delovanja imeti, je posameznik lahko podvržen hudim pritiskom iz okolice in tudi pritiskom svojega lastnega uma. Družbena pričakovanja, s katerimi so povezane osebne želje po uspehu, in žalost, ki se pojavlja ob neizpolnitvi osebnih ciljev, lahko v telesu sprožijo različne kemične reakcije, ki jih skupno imenujemo stres. Za telo predstavljajo stres tudi različna bolezenska stanja, ki porušijo harmonično ravnovesje v telesu.

> **Koža je pogosto prvi pokazatelj porušenega ravnovesja v telesu, ki ga povzroča stres.**

Stres, telo in koža

Stres vpliva na delovanje različnih organov v telesu in če je dolgotrajen, vodi v bolezenska stanja, ki se lahko kažejo kot bolečine v trebuhu, zgaga, prebavne motnje, psihične težave (depresija, anksioznost), velikokrat pa je prvi pokazatelj porušenega okolja v telesu koža. Med kožne bolezni, na katere v veliki meri vpliva stres, štejemo: atopijski dermatitis, luskavica, akne, vitiligo, krožno izpadanje las in ostale psihosomatske bolezni.

Kako deluje stres?

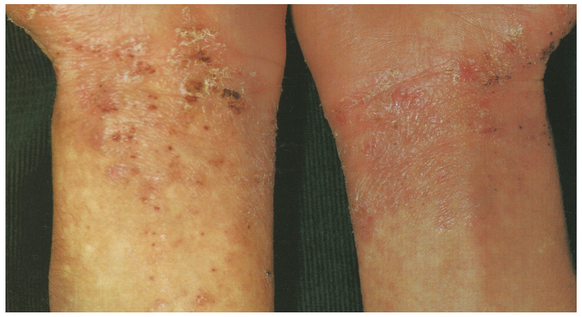
Stres lahko deluje kot poslabševalni in/ali sprožilni dejavnik oziroma modulator bolezni in lahko pripomore k nastanku ali poslabšanju bolezenskih sprememb, ki pri posamezniku povzročijo dodatni stres zaradi bolezni same in okrnjenega videza, ki ga povzročijo bolezenske spremembe na koži. Te znižujejo samozavest posameznika in ga stigmatizirajo. To vodi v začaran krog, iz katerega se bolnik le stežka reši. Na voljo so različne psihoterapevtske tehnike, ki lahko posamezniku pomagajo pri odpravljanju stresa in dvigu samozavesti.

Logoterapija - zdravljenje s smislom

V psihoterapiji ima vidno mesto logoterapija (v grščini logos pomeni smisel), ki govori o pomenu spoznavanja in odkrivanja človekovega smisla. Logoterapijo je v 30. letih prejšnjega stoletja utemeljil dunajski psihiater in nevrolog Viktor Emanuel Frankl, ki je trdil, da je glavno vodilo človekovega življenja volja do smisla. Logoterapija temelji na treh stebrih: 1. svobodni volji, 2. smiselnem življenju in 3. volji do smisla. Če človek pri odkrivanju smisla ni uspešen oz. ne odkrije smisla, lahko zapade v bivanjsko praznino (eksistencialni vakuum). V tej praznini ne more najti notranjega miru in zadovoljstva, navkljub vsem možnostim, talentom in dobrinam, ki jih ima na voljo. Če stanje traja dlje časa, se lahko začnejo kazati različne oblike destruktivnega vedenja (depresija, avtoagresija, dolgčas, zasvojenost, kriminal ...).

Pomoč pacientu s preusmeritvijo pozornosti

Z logoterapevtsko tehniko derefleksije (preusmeritev pozornosti) poskušamo pacientovo pretirano pozornost, ki sopogojuje bolezensko simptomatiko, preusmeriti v iskanje smiselnih nalog (npr. fizična aktivnost, branje leposlovja, pisanje razmišljujočih spisov, vsestranska edukacija, iskanje življenjskega poslanstva ...). S tem želimo doseči odmik pozornosti od samega problema in hkrati dati spodbudo, da začne drugače razmišljati o bolezenski težavi (npr.: »Če ne bi bil bolan, ne bi nikoli odkril nekih drugih vrednot, kot so npr. fizična aktivnost, branje, ogled kulturnih prireditev, pisanje ...«). To tehniko bi po Viktorju Franklu lahko poimenovali tudi *sprememba stališča*.



Atopijski dermatitis

(vir: Rassner G. Dermatologie. Lehrbuch und Atlas. München-Jena: Urban & Fischer: 2000; 126)

Logoterapija kot dodatek konvencionalnemu zdravljenju

Zdravljenje z logoterapevtskimi metodami daje skupaj s konvencionalnim zdravljenjem boljše rezultate, tako na področju intenzivnosti kožnih sprememb kot tudi subjektivnega doživljanja bolezni in vpliva na kakovost življenja. Po naših izkušnjah so stanja mirovanj med zagoni same bolezni daljša, zagoni so manj intenzivni, manjše je tudi število hospitalizacij. Dermatologom, družinskim zdravnikom, pediatrom, alergologom in ostalim zdravstvenim delavcem dodatna znanja iz psihiatrije, psihologije in psihoterapije (tudi logoterapije) omogočajo boljšo obravnavo bolnikov s psihosomatskimi kožnimi obolenji. To potrjujejo moje lastne izkušnje in mnogo strokovne literature.

Ali veste ...

- Psihosomatske kožne bolezni (atopijski dermatitis, luskavica, akne, vitiligo, krožno redčenje las ...) so v razvitem svetu zelo pogoste in so v porastu.
- Bogatenje lastne identitete preko fizičnega udejstvovanja, umetniškega ustvarjanja, kreativnosti in iskanja življenskega poslanstva pripomore k zmanjševanju stresa in posledično milejšim izbuhom psihosomatskih kožnih obolenj.

Viri:

1. Falco OB, Plewig G, Wolff HH, Winkelmann RK.: Dermatology. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag. 1991; 348-357.
2. Seyle H. Stress and the General Adaptation Syndrome. Br Med J. 1950;1:1383-1392.
3. Staab D, Diepgen TL, Fartasch M, Kupfer J, Lob-Corzilius T, Ring J, et al. Age-related, structured educational programmes for the management of atopic dermatitis in children and adolescents: multicentre, randomised controlled trial. BMJ. 2006;332:933–938.