Психосоматика заболеваний кожи

Трудно представить, но кожа - это тоже орган человека, притом самый большой. Ее площадь составляет 2 кв. метра. И как у любого органа, у кожи есть свои функции:

- терморегуляция,

- выделение (пот),

- осязание (тактильное чувство),

- защитная (барьер с внешней средой),

- выработка витамина D,

- невербальное общение (состояние кожных покровов говорит об испытываемых эмоциях).

Почти все эти функции имеют прямое или косвенное отношение к психическим процессам.

Например, защитная: с одной стороны, кожей мы отграничиваем себя от окружающей среды, с другой - контактируем с ней. Кожа - граница между человеком и внешним миром. В ней он демонстрируем себя миру, и поскольку кожные покровы могут многое сказать о человеке, он не только тщательно ухаживает за ней, но и пытается манипулировать своим внешним видом, серьезно меняя то, что было дано ему от рождения (активный макияж, пластическая хирургия, бьютипроцедуры и прочее). За всеми этими кардинальными изменениями стоит одно - нелюбовь к себе, отсутствие понимания собственной ценности, которое часто проявляется как дисморфофобия - расстройство психики, при котором индивид чрезвычайно обеспокоен небольшими дефектами или некоторыми особенностями своего тела. Зарождается этот недуг в юношеском возрасте и причиной его могут быть непринятие другими детьми или манера воспитания - критика внешнего вида родителями, отсутствие любви и ласки. Такие дети думают, что они недостойны любви из-за недостатков внешности и наличия дефектов. Став взрослыми, они начинают погоню за идеальной внешностью, чтобы получить то, чего были лишены в детстве.

Кожа - зеркало психических процессов. Ни одна эмоция не обходится без участия вегетативной нервной системы, которая в свою очередь оказывает непосредственное и косвенное воздействие на кожу, задействуя почти все ее функции, и демонстрирует эти изменения вовне, являя тем самым ее коммуникативное назначение. Всем известно, что при страхе холодеют и потеют ладони (терморегуляция и потоотделение), стыд вызывает жар и покраснение кожных покровов и т.д. Как невозможно управлять работой вегетативной нервной системы и отменять по своему желанию эмоции, так невозможно и контролировать состояние кожи, когда мы эти эмоции испытываем. Кожа, в отличие от языка, всегда говорит правду.

Дерматология, как отрасль медицины, может поведать о многих заболеваниях, но сегодня мне хочется рассказать о наиболее часто встречаемых.

Одна из самых распространенных проблем с кожей - угревая сыпь, появляющаяся в период пубертата. В это время просыпается либидо, сексуальность, появляются эротические фантазии, но подросток испытывает страх, стыд и пытается их подавить. По моим наблюдениям, акне протекает в тяжелой форме у детей из семей, где отсутствует эмоциональная близость с родителями, где нет контакта между членами семьи, а разговоры о сексе - табу. Невозможность поделиться своими новым ощущениями ведет к замалчиванию, стрессу и ухудшению состояния кожи. Кожа - соматическая граница человека, не преодолев ее, контакт с другим невозможен. С помощью прыщей человек старается «защитить» себя от этого контакта, поскольку угри, во-первых, заставляют человека самого ограничивать себя в общении; во-вторых, нездоровая кожа отталкивает других. Получается порочный круг. Сексуальность проявляется в виде угрей, они же препятствуют сексу. Стыд за свою сексуальность сдвигается, в результате появляется стыд за прыщи (типичная психологическая защита). То, что непереносимо (пробуждающееся либидо), задвигается в самую глубь.

Топогафически акне бывают чаще на тех участках тела (лицо, зона декольте), которые краснеют при эмоции стыда. Даже лечение этой болезни психологически очень символично: противозачаточные средства. Если подросток начал их применять, он себе «это» позволил. Для подсознания секс уже случился - меняется гормональный фон непосредственно от приема препарата и косвенно при смене психологической установки, уходит эмоциональное напряжение, снижается интенсивность и негативное воздействие гормонов стресса. Известно, что морские купания и солнечные ванны тоже прекрасно лечат угревую сыпь. И в этом методе также присутствует эротическая составляющая - раздевание. Но лучшее лечение - это начало половой жизни (соответственно возрасту и законодательству). Ощущение дозволенности освобождает от груза стыда, страха осуждения и, в конечном итоге, от надоевших прыщей.

Все что сказано про угри, применимо и к другим болезням, связанным с кожной сыпью. Кожа всегда свидетельствует о том, что что-то старается вырваться наружу. Давно замечено, что после болезни, сопровождаемой сыпью (ветрянка, краснуха) наблюдаются большие скачки в развитии ребенка.

Очень показательна в психосоматическом смысле защитная функция кожи и функция осязания. Тактильное чувствование очень важно в эмоциональной жизни человека. Из практики психотерапевта Н. Пезешкиана: «Кожными болезнями страдают люди, которых в детстве вообще не брали на руки, не ласкали, либо не спускали с рук, заласкивали. Существует понятие тактильного голода, когда нам не хватает человеческого контакта. Потребность в нежном прикосновении, поцелуях, объятиях можно отнести к базовым потребностям, они настолько же значимы для психики человека, как еда и отдых для его физического состояния».

Тактильный контакт вызывает в человеческом организме усиление производства гормона окситоцина, который вырабатывается в большом количестве у беременных женщин, при родах или при оргазме. Этот гормон позволят человеку быть способным к социальным контактам, привязываться к другим людям, заботиться о них; мужчин этот гормон делает моногамными и преданными одной партнерше. Экспериментально доказано благоприятное воздействие окситоцина на когнитивные функции. Снижение уровня окситоцина способствует формированию зависимостей (наркотической и алкогольной). У людей, обреченных на тактильный голод, развивается депрессия, апатия, тревожность, ощущение того, что они не достойны любви. Они одиноки, агрессивны, несчастливы, склонны к отшельническому образу жизни и имеют мало шансов построить безопасные и прочные отношения. Эти состояния отражаются и на здоровье кожи.

Тревожность при контакте с другим человеком у таких людей превышает тревожность от их отсутствия. Высыпания на коже увеличивают толщину и плотность кожи, повышая ее защитные функции и выражая попытку отгородиться от окружающих. Псориаз - очень распространенное заболевание. Возникает или обостряется он после стрессов, конфликтных ситуаций, часто связанных с неудовлетворенной потребностью больного в телесном контакте. Это может быть смерть любимого человека, сексуальные конфликты, измены, уход супруга из семьи, сдерживаемый гнев, тревога. При этом заболевании нарушаются процессы ороговения кожи. Клетки, отвечающие за ороговение, начинают бесконтрольно делиться, образуя бляшки, сливающиеся в защитный панцирь. Человек отграничивает себя от всех, он не хочет подпускать никого к себе и выпускать свои чувства наружу. Такие люди очень ригидны, они отличаются крайним перфекционизмом, они очень ранимы и обидчивы, однако предпочитают открыто это не демонстрировать. Такой тип психологической защиты называется панцирем характера. За любой формой защиты скрывается страх (как под твердой раковиной улитки - всегда ранимое и беззащитное тело). И прячась от страха, человек лишает себя любви и внимания.

Нейродермит, экзема - тоже часто встречающиеся заболевания кожи. Р. Шпиц (2000 г.) выявил, что матери детей, страдающих этими недугами, были инфантильными личностями и скрывали свою враждебность к собственным детям под маской тревоги за них. Они не любили прикасаться к своему малышу, систематически лишая ребенка кожного контакта.

Существует еще одна патология кожи – патомимия. При этой патологии человек расчесывает, расковыривает здоровую кожу. Царапины - это мягкая форма рытья. Этим расстройством страдают невротические личности, нежелающие найти причину своего невроза, покопаться в себе, предпочитая копаться в коже. Ногти и волосы - это придатки кожи, выдергивание волос или накручивание их на пальцы, а также обгрызание ногтей, служат явными признаками невротического поведения.

Немецкий невролог и психотерапевт Н. Пезешкиан выявил еще две закономерности в семьях с недостатком тактильных контактов и кожными болезнями. Первое - это то, что в этих семья всегда делали акцент на мнение окружающих. Человек беспокоится о том, как он выглядит со стороны, думая о своей одежде. Кожа - это та же одежда, и переживания

о том, как человек выглядит, отражаются на ней. Именно поэтому одежда часто служит нам защитой.

Причины такого состояния следующие:

- в детстве ребенка редко спрашивали о его мнении - покупали одежду, водили на секции, не учитывая, чего хочется ребенку. Только в подростковом возрасте появляется возможность выразить свои желания - ребенок сам ее отвоевывает, высказывая то, что давно сидело у него внутри;

- мнение мамы: «Если ты не будешь меня слушаться, то я не буду тебя любить!». Ребенок решает, что чтобы его любили, надо делать так, как скажет важный для него человек. Зависимость от родителей может перенестись и во взрослый возраст, формально взрослый человек будет всегда и во всем полагаться на мнение родителей;

- часто ругали за ошибки, критиковали. Появляется потребность делать так, как говорят, хотя бы для того, чтобы избежать конфликта;

Вторая характерная черта таких семей - чрезмерная чистоплотность. Пациенты с кожными болезнями часто брезгливы. Чистоплотность в гипертрофированном виде носит психологический характер. Это недоверие к миру, которое, как и многие психологические проблемы, началось в родительской семье. Развитие болезни в этом случае имеет два механизма. Во-первых, стресс с его гормонами, кортизолом и гистамином, и реакциями вегетативной нервной системы служит прямой причиной высыпаний. Во-вторых, механическое удаление (частое мытье рук) липидной мантии и лизоцима, выполняющих барьерные, местные иммунные и бактерицидные функции. Кажется, что человек защищается, но на самом деле, он лишает себя защиты. Так и в жизни, когда мы сражаемся с невидимым врагом, ставя барьеры между собой и миром, мы лишаем себя возможности удовлетворения базовой потребности в любви, делая себя ранимыми и беззащитными.

Если ресурсы человека позволяют его коже не реагировать на психологические проблемы, то он сам может повреждать ее, буквально крича о наличии эмоционального неблагополучия. Речь идет о татуировках, пирсинге, тоннелях в ушах и прочих модификациях тела. Если ваш ребенок вдруг начал себя «украшать», то это серьезный повод задуматься, от кого он отгораживается и чего ему не хватает.

Патологоанатомы давно заметили, что когда человек умирает, все высыпания на коже просто исчезают. Отчего? Может, потому что его уже ничего не беспокоит...

Автор: Савилова Елена Петровна

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: кожные покровы, кожа, психосоматика, психологические процессы, тревожность, стресс, псориаз, нейродермит, экзема, угревая сыпь, дисморфофобия,

вегетативная нервная система, стыд, эмоции, страх, патомимия, окситоцин, тактильный контакт.

Источник фото: pixabay

