

DOI 10.36074/logos-24.11.2023.83

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ НА СТАН ШКІРИ

Шовкопляс Антоніна Борисівна

здобувач вищої освіти медичного факультету
Харківський Національний Медичний Університет

Пустова Наталія Олександрівна

канд. техн. наук,
доцент кафедри дерматології, венерології та медичної косметології
Харківський Національний Медичний Університет

Біловол Алла Миколаївна

д-р.мед.наук,
професор кафедри дерматології, венерології та медичної косметології
Харківський Національний Медичний Університет

УКРАЇНА

Актуальність. Стрес як реакція на психоемоційне перенавантаження у зв'язку з війною став проблемою, у значимості якої переконувати не доводиться. Водночас вплив стресу на організму є доволі генералізованим та включає у тому числі негативний вплив на стан шкіри, що створює передумови для дослідження механізмів цього впливу.

Вступ. Проблема аргументації впливу психоемоційного стресу під час війни на стан шкіри є актуальною як у нинішній час, так і для майбутнього повоєнного періоду з метою ефективного відновлення нормального стану здоров'я населення. У нашій роботі ми проаналізували основні аспекти такого впливу, щоб спростити подальшу розробку шляхів подолання та превенції визначених порушень.

Мета. Метою дослідження є визначення та аналіз основних аспектів впливу психоемоційного стресу на індивідуумів та узагальнений опис механізмів цього впливу.

Результат дослідження. Загалом вплив стресу на стан шкіру є доволі значним, попри те, що є опосередкованим. За результатами аналізу актуальних досліджень нам вдалося виокремити такі фактори впливу стресу на стан шкіри як гормональний дисбаланс, порушення кровообігу, збільшення запальних реакцій, порушення гідробалансу, сповільнення регенераційних процесів, збільшення вироблення вільних радикалів та пошкодження внаслідок змін поведінки самої людини.

Вплив гормонального дисбалансу на стан шкіри полягає у збільшенні виділенні кортизолу, гіперпродукція якого є гуморальною реакцією організму на психоемоційний стрес. У свою чергу кортизол провокує збільшення вироблення «шкірного жиру», тобто себуму сальними залозами шкіри. Надлишок себуму є провокатором таких порушень стану шкіри як акне, себореїний дерматит, фолікуліти та ін. [1]

Порушення гідробалансу також є одним із чинників впливу стресу на стан шкіри та одним із проявів гормонального впливу, оскільки таке порушення також пов'язане з рівнем гормону кортизолу. Кортизол може збільшити виділення

натрію, що призводить до підвищення концентрації солей у сечі та збільшення втрати води. Це може спричинити дегідратацію організму, особливо якщо людина не має можливості збільшити споживання води для компенсації дефіциту води [1]. Таким чином нестача споживання достатньої кількості води може вплинути на стан колагенових волокон, що є важливою складовою структури шкіри, тобто зменшення рівня вологості може призвести до втрати еластичності та пружності, а також може спричинити появу сухості та лущення шкіри.

За рахунок надлишку кортизолу у шкірі також відбувається порушення регенераційних процесів, оскільки підвищений рівень кортизолу, що може бути спричинений стресом, може гальмувати швидкість заміни старих, пошкоджених чи відмерлих клітин новими та здоровими [2]. Таким чином відбувається погіршення бар'єрної функції шкіри, погіршується її структура та зовнішній вигляд, а мікропошкодження та подразнення шкіри можуть загоюватися більш тривало, що може провокувати проникнення у них сторонніх агентів, зараження та ускладнення.

Порушення кровопостачання також може спричинити низку порушень стану шкіри. Під час стресової реакції відбувається активація симпатичної нервової системи, одним із ефектів якої є звуження судин, у тому числі шкірних. За рахунок звуження судин також підвищується кров'яний тиск, через що відбувається збій у роботі судин та їх стінки починають руйнуватися. Це провокує такі захворювання як купероз, а також може спричинити порушення пігментації, тобто набуте вітиліго [1].

Також одним із ключових аспектів впливу є вплив активації запальних процесів у шкірі, що також є реакцією на стрес. Так, за рахунок зростання кількості молекул, таких як цитокіни та простагландини, шкіра стає більш чутливою до подразнень [2]. У зв'язку з цим з'являються почервоніння, порушується цілісність шкіри, виникають порушення пігментації. У цьому контексті варто згадати підвищення ризику виникнення екземи шкіри. У даному випадку запалення шкіри проявляється у вигляді сухості, лущення, почервоніння та свербіж, а у випадку стресу через активацію запальних медіаторів ці симптоми можуть посилитися.

Важливим механізмом виникнення пошкоджень також є зростання продукції вільних радикалів в умовах психоемоційного стресу. Якщо у нормальних умовах, організм виробляє певну кількість вільних радикалів як частину, наприклад боротьби зі збудниками хвороб, то стрес може сприяти понаднормовому збільшенню їх кількості. У великих кількостях вільні радикали можуть почати пошкоджувати клітини шкіри, а також її структурні компоненти, тобто білків, ліпідів та нуклеїнових кислот. Під час взаємодії наведених компонентів з вільними радикалами виникає явище окислювального стресу, що сприяє пошкодженню та втраті функцій клітин [1], а саме провокує виникнення пігментних плям, втрату еластичності за рахунок порушення колагену, зменшення природного блиску шкіри за рахунок пошкодження ліпідів, а також порушення загоєння ран та зростання схильності до подразнення.

Постійний психоемоційний стрес також спричиняє зміни у поведінці людини, що має свій вплив на стан шкіри. Так, у випадку стресу у людини зі значно більшою ймовірністю виникають порушення гігієнічної поведінки (порушення графіку гігієнічних процедур по догляду за шкірою), а також шкідливі звички на зразок дрібних чи більш значних самопошкоджень («видавлювання», «здирання» уже виниклих висипань чи навіть шкіри без видимих ознак

порушень) [3]. Це спричиняє полегшення проникнення у шкіру чужорідних агентів, і як наслідок збільшення запальних процесів та ускладнення лікування та одужання пацієнта. У цьому випадку, окрім терапії, спрямованої проти дерматологічних порушень, пацієнтові слід надати і психологічну допомогу.

Висновки. У даному дослідженні ми проаналізували ключові аспекти впливу психоемоційного стресу на стан шкіри, визначивши основні причинно-наслідкові зв'язки між зазначеними факторами впливу та порушеннями стану шкіри на різних рівнях організації. Для встановлення даного зв'язку ми з'ясували основні механізми виникнення порушень стану шкіри, починаючи від провокуючого фактора до опосередкованих наслідків його впливу. Серед аспектів впливу ми виділили як психологічні (пошкодження внаслідок змін поведінки самої людини), так і фізіологічні (гормональний дисбаланс, порушення кровообігу, збільшення вироблення вільних радикалів та їх наслідки).

Список використаних джерел:

- [1] Alexopoulos, A., & Chrousos, G. P. (2016). Stress-related skin disorders. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 17(3), 295–304. doi:10.1007/s11154-016-9367-y
- [2] Такйун, Ч. Дж. (2016). Психосоматичні аспекти дерматозів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.*, (53), 265–271.
- [3] Артюшенко, К. М., & Мокрякова, М. І. (2022). Вплив психоемоційного перенапруження на стан шкіри. У *Актуальні питання профілактичної медицини* (с. 4–5). Харків: ХНМУ.