

# این پوست شماست، به وقت استرس!

فشار روانی و استرس، پوست را نشانه می‌گیرد و تخریب می‌کند  
درمان از آنچه فکر می‌کنید آسان تر و مقرون به صرفه تر است

**[فرشته کیانی - شهروند]** ما چرا از کجا شروع می‌شود؟ از آغازین لحظه حیات!

توده‌ای از سلول‌ها تقسیم می‌شوند و رشد می‌کنند؛ منشعب می‌شوند و بسط می‌یابند و از یک لایه بافت جنینی دو سیستم به ظاهر جداگانه اما ذاتاً به هم پیوسته متولد می‌شود: مغزو پوست.

آنها به هم پیوسته‌اند؛ وقتی یکی احساس خجالت می‌کند، دیگری سرخ می‌شود. وقتی یکی احساس درد می‌کند، دیگری آن را پردازش می‌کند و وقتی یکی بارانندمی، ناآرامی‌های سیاسی، نژادپرستی سیستمی و وضعیت رو به وخامت تغییرات آب‌وهوایی را به دوش می‌کشد، دیگری «جوش» می‌زند.

یا شاید، بسته به پیش‌زمینه‌های ژنتیکی شما، «جوش» نباشد، بلکه به صورت اگزما بروز کند. یا طغیان پسوریازیس (صدفک، بیماری پوستی مزمن خودایمنی) یا بیماری روزاسه (بیماری پوستی که باعث التهاب یا جوش زدن پوست می‌شود) یا کاهش خطرناک مایعات بدن؛ ظاهری ملال‌انگیز، چرب یا حتی پیر!

این پوست شماست، به وقت استرس!

دکترویتنی بوو، متخصص پوست و نویسنده کتاب «زیبایی پوست کثیف» گفت: «دو نوع استرس متفاوت وجود دارد: استرس حاد و استرس مزمن.» موج ناگهانی استرس یا همان استرس حاد همیشه هم بد نیست. ممکن است حواس شما را جمع کند، وضوح ذهنی را بالا ببرد و به ایجاد کلاژن (پروتئینی که در واقع ترکیب اصلی سازنده غضروف، عضلات، استخوان‌ها، پوست و تاندون‌هاست) برای سهولت ترمیم آسیب کمک کند. این نوع استرس با دوام نیست! می‌آید و می‌رود. استرس مزمن یا مداوم نوعی از استرس است که هر موجود ذی‌شعوری تجربه می‌کند و باعث آسیب به پوست می‌شود. البته این استرس به کل وجود موجود زنده آسیب می‌زند؛ آسیب دیدن پوست حداقل پیامد آن است! اما همان‌طور که دکتر لورتا سیرالدو، متخصص پوست، گفت: «پوست عضوی است که ما می‌بینیم.» اما در جامعه‌ای که استرس ناپایدارانه تنها عادی و معمول بلکه نشانه بارز موفقیت است، چه راهی برای فریاد اعتراض و شکوه ضمیر ناخودآگاه بهتر از «پوست متأثر از استرس»؟! (با همه این‌ها نادیده گرفتن احساسات آسان‌تر از نادیده گرفتن چهره است.)

## چگونه استرس بر پوست شما تأثیر می‌گذارد؟

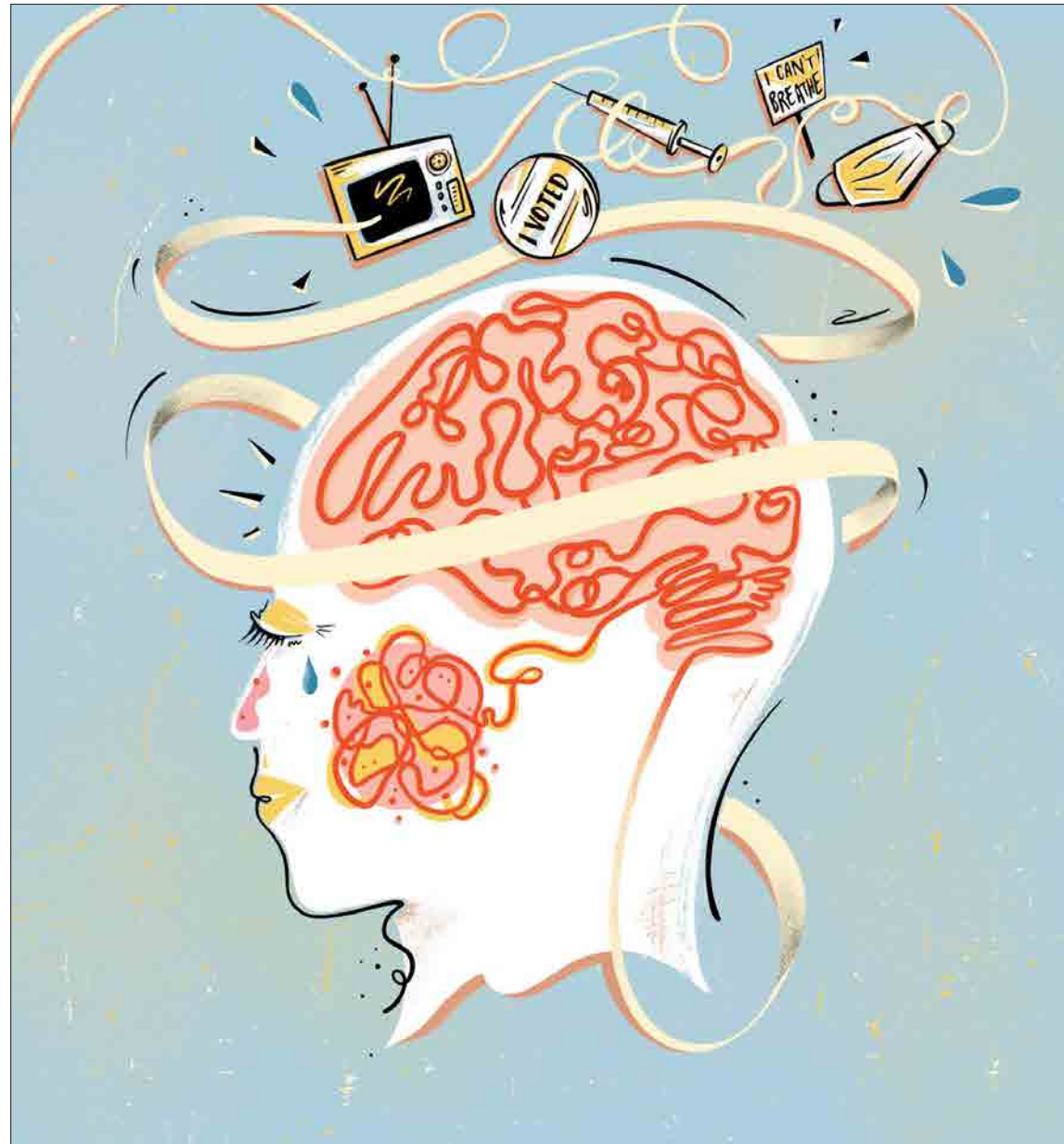
بیشتر ارتباط روان با پوست به تولید بیش از حد کورتیزول برمی‌گردد؛ مهم‌ترین هورمون استرس و تأثیرگذار بر سطح خارجی پوست.

دکتروبوو گفت: «لایه خارجی پوست آب را جذب می‌کند و مواد حساسیت‌زا، تحریک‌کننده‌ها و آلاینده‌ها را از بدن دور نگه می‌دارد.» این بخش از پوست به نحوی کارآمد و وظیفه بیشتر محصولات مراقبت از پوست موجود در بازار را انجام می‌دهد و برای رشد و پرورش مناسب به سه چیز نیاز دارد: چربی، آب و میکروبیوم (به تمامی باکتری‌ها، قارچ‌ها و دیگر انواع میکروب‌هایی که در پوست انسان زندگی می‌کنند، میکروبیوم پوست می‌گویند)؛ کورتیزول همه آنها را می‌فرساید و ناتوان می‌کند!

هنگام استرس کورتیزول تولید چربی‌های مفید را کند می‌کند. دکتر سیرالدو گفت: «ما خشک، خشن و بسیار بیشتر تحریک‌پذیر و ملتهب می‌شویم! زیرا این چربی‌های سالم همچون لایه‌ای محافظ برای ماعمل می‌کنند.»

بدون لیپید (که چربی هم زیرمجموعه آن است) کافی که پوست را هیدراته نگه می‌دارد و نمی‌گذارد رطوبت پوست کاهش یابد، پوست در پیروسی‌ای به نام ترانس اپیدرمال (TEWL) شروع به از دست دادن آب می‌کند. در همان زمان، کورتیزول تولید بیش از حد سیوم (چربی طبیعی پوست) را تحریک می‌کند، چربی‌ای که در ایجاد آکنه نقش دارد. او گفت: «بنابراین در مورد بسیاری از ما، وقتی استرس داریم، پوست مان چرب‌تر به نظر می‌رسد و مستعد آکنه است.» همه این‌ها PH پوست را تغییر می‌دهد (PH پارامتری است که تعیین‌کننده اسیدی یا قلیایی بودن یک ماده یا یک محیط است) که میزان طبیعی اسیدی بودن پوست را به خطر می‌اندازد و محیطی ناخوشایند برای یک تریلیون میکرو ارگانیسم همزیست که با نام میکروبیوم شناخته می‌شوند و در لایه خارجی پوست و در آن وجود دارد، خلق می‌کند.

در وضعیت ایده‌آل، میکروبیوم از پوست مراقبت می‌کند. میکروب‌هایی وجود دارند که از سیوم (چربی طبیعی پوست) تغذیه و به حفظ سطح چربی سالم کمک می‌کنند. میکروب‌هایی وجود دارند که از سلول‌های مرده پوست تغذیه می‌کنند؛ لایه بردارهای اصلی و اولیه!



میکروب‌هایی وجود دارند که پپتیدها و سرامیدها را تولید می‌کنند؛ دو ماده‌ای که به زیبایی پوست مربوطند و آن را سفت، محکم و مرطوب نگه می‌دارند. میکروب‌هایی وجود دارند که پوست را در برابر آلودگی، نور خورشید و عوامل بیماری‌زای مهاجم محافظت می‌کنند. دکتروبوو گفت: «اگر به اندازه کافی از آن چربی‌های سالم تولید نمی‌کنید و پوست سالم نیست، زمینی را که این میکروب‌ها در آن رشد و نمو

## استرس بدن را وادار به تولید رادیکال‌های آزاد داخلی می‌کند. دکتروبوو، متخصص پوست، گفت: «شما می‌توانید رادیکال‌های آزاد را مانند موشک‌های کوچک در نظر بگیرید.» به این دلیل که آنها سلول‌ها را برای تخریب هدف قرار می‌دهند و باعث استرس اکسیداتیو می‌شوند.

و به نوعی به حمله‌های بیولوژیک به ارگانیزم بدن اطلاق می‌شود. به بیان دیگر، استرس اکسیداتیو عدم تعادل بین رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن است. وقتی رادیکال‌های آزاد DNA را هدف قرار می‌دهند، باعث سرطان پوست می‌شوند. وقتی رادیکال‌های آزاد الاستین و کلاژن را هدف قرار می‌دهند، باعث ایجاد خطوط ریز و چین و چروک می‌شوند. (پرسولول‌ترین لایه پوست لایه میانی یا درم (Derm) است که به دو بخش اصلی پروتئین‌ها و بافت همبند تقسیم می‌شود. دو پروتئین اصلی که در این لایه به مقدار زیاد موجود است کلاژن و الاستین است.)

هنگامی که رادیکال‌های آزاد لیپیدها (دسته‌ای از مولکول‌های غیر قابل حل در آب که واحدهای ساختاری آنها را ترکیباتی به نام اسید چرب تشکیل می‌دهد) را هدف قرار دهند، باعث کمبود آب و آسیب به سطح خارجی پوست و آکنه می‌شوند. قرار گرفتن مزمن و دائم در معرض کورتیزول همچنین مانع تولید اسید هیالورونیک (قوی‌ترین ماده جذب‌کننده رطوبت برای پوست) و کلاژن می‌شود.

دکتروبوو گفت: «همین موارد باعث فریبی، توپیری و جوانی پوست می‌شود. وقتی نمی‌توانید به اندازه کافی تولید کنید، پوست نازک می‌شود!»

متأسفانه سرم‌های اسید هیالورونیک و کرم‌های کلاژن نمی‌توانند کورتیزول را خنثی کنند. ترکیبات موضعی همان اهداف بیولوژیکی را که ترکیبات طبیعی در بدن تأمین می‌کنند، ارائه نمی‌دهند و به ندرت به لایه تحتانی درم (لایه میانی پوست)، جایی که کلاژن و اسید هیالورونیک به طور طبیعی وجود دارد، نفوذ می‌کنند.

در واقع از دست محصولات مراقبت از پوست به هیچ‌وجه کاری برای پوست متأثر از استرس بر نمی‌آید. ران رابینسون، شیمی‌دان کازمیتیک (آرایشی) گفت: «بیشتر محصولات برای مصرف‌کنندگانی است که پوستی سالم دارند.» قرار دادن مانعی شکسته در برابر عناصر ترکیبات فعال - یا عناصر فراوان - فقط مسائل موجود را تشدید می‌کند! دکتروبوو توصیه می‌کند که از به کار بردن محصولات دارای روغن اسنشیال (Essential Oils) روی پوست خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث تحریک پوست شود؛ «بسیاری از مردم فکر می‌کنند آنها آرامش بخش و تسکین‌دهنده هستند، اما برای پوست این‌طور نیست.»

## برای درمان تأثیر استرس بر پوست، استرس را دریابید!

با توجه به سیستماتیک بودن بسیاری از عوامل استرس‌زای مدرن، مدیریت استرس تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. با این حال، طبق گفته دکتر هدر وولری لوید، متخصص پوست

«۹۰ درصد از استرس ما به دلیل عامل استرس‌زایی نیست بلکه به نحوه مقابله ما با آن عامل استرس‌زایی برمی‌گردد!»

دکتر وولری لوید گفت نخستین قدم برای آرامش «مدیتیشن» است که سیستم عصبی پاراسمپاتیک بدن را فعال می‌کند و کورتیزول و التهاب را کاهش می‌دهد. با تمرین مداوم سطح خارجی پوست آب از دست نمی‌دهد و رطوبت را نگه می‌دارد.

دکتر سیرالدو به بیمارانش می‌گوید مدیتیشن را «تغییر زندگی با جادوی مرتب‌سازی» برای ذهن خود بدانند. (تغییر زندگی با جادوی مرتب‌سازی عنوان کتابی است نوشته ماری کندی، متخصص ساماندهی ژاپنی و در آن اشاره می‌کند که مرتب‌سازی، هر چند به معنی تمیز کردن منزل است، اما در عین حال، راهی برای تصمیم‌گیری بهتر، قوی‌تر زندگی کردن و رسیدن به آرزوهاست!)

او گفت: «سعی کنید مکانی را پیدا کنید که ۲۰ دقیقه در روز آنجا آرام بنشینید و فکر خود را مرور کنید. اگر چیزی به ذهن شما خطور کرد که باعث شادی شما نمی‌شود، برای کنار گذاشتن این فکر انرژی صرف کنید.» مدیتیشن نه؟ خب، مشکلی نیست. تنفس - که ممکن است نوشیدن آب را به عنوان ساده‌ترین و در عین حال روشی انکارناپذیر در مراقبت از پوست شکست دهد - کافی است!

تحقیقات دکتر هربرت بنسون در دانشکده پزشکی هاروارد نشان می‌دهد که نفس‌های عمیق و آرام موجب آرامش می‌شود. دکتروبوو هم گفت: «می‌تواند فشار روانی را متوقف کند تا خود را به صورت التهاب جسمی در پوست نشان ندهد.» کلاس‌های کار با نفس به یادگیری این تکنیک کمک می‌کند. گفته می‌شود قبل از خواب مراقب نور آبی ساطع شده از وسایل الکترونیک باشید. این نورها ریتم شبانه‌روزی شما را مختل می‌کند و باعث خواب کم‌کیفیت می‌شود که با افزایش کورتیزول، آسیب رادیکال‌های آزاد و التهاب مرتبط است.

دکتروولری لوید گفت: «چیزی به سادگی خواب می‌تواند سطح خارجی پوست را دگرگون کند!»

برای رفع و جلوگیری از آسیب رادیکال‌های آزاد، بشقاب خود را با آنتی‌اکسیدان‌ها پر کنید که مولکول‌های ناپایدار را تثبیت می‌کند تا پوست را شفاف‌تر، آرام‌تر، روشن‌تر و یکدست‌تر کند. به گفته دکتر بوو، ویتامین‌های A و C (فراوان در میوه‌ها و سبزی‌ها)، لیکوپن (موجود در گوجه‌فرنگی)، آستاگزانتین (ماهی آزاد) و پلی‌فنول (چای سبز و شکلات تلخ) همه گزینه‌هایی عالی هستند.

## دکتروولری لوید، متخصص پوست: «من اعتقادی قوی به قدرت شفا بخشی طبیعت دارم. مردم می‌گویند، «ما وقت نداریم» اما این وقت زیادی نمی‌گیرد. ثابت شده است فقط بیرون رفتن و دیدن یک درخت و تماشای چند پرنده باعث کاهش عوامل التهابی و تنش‌آفرین در بدن ما می‌شود.»

همچنین ورزش باعث افزایش آنتی‌اکسیدان‌ها می‌شود. (ببینید! بدن یکی دیگر از عناصر محبوب مراقبت از پوست را به تنهایی تولید می‌کند!) ورزش سطح کورتیزول را کاهش می‌دهد که این به جوش یا آکنه کمتر و قوی‌تر شدن سطح خارجی پوست منجر می‌شود. اگر هم در فضای باز ورزش کنید، چه بهتر!

دکتروولری لوید گفت: «من اعتقادی قوی به قدرت شفا بخشی طبیعت دارم. مردم می‌گویند «ما وقت نداریم» اما این وقت زیادی نمی‌گیرد. ثابت شده است فقط بیرون رفتن و دیدن یک درخت و تماشای چند پرنده باعث کاهش عوامل التهابی و تنش‌آفرین در بدن ما می‌شود.» اگر همه راه‌های دیگر به شکست منجر شد، گریه کنید! دکتروبوو پویشا پاتل، متخصص پوست، گفت: «گریه گره‌گشا و مسکن استرس است و به کاهش سطح کورتیزول کمک می‌کند. این می‌تواند باعث جوش کمتر شود.»

دکتر سیرالدو هم گفت: «اینها کارهایی است که می‌توانیم برای پوست مان و خودمان انجام دهیم که هزینه‌ای ندارد، اما پاداش و نتیجه آن عالی است.»

منبع: نیویورک تایمز