

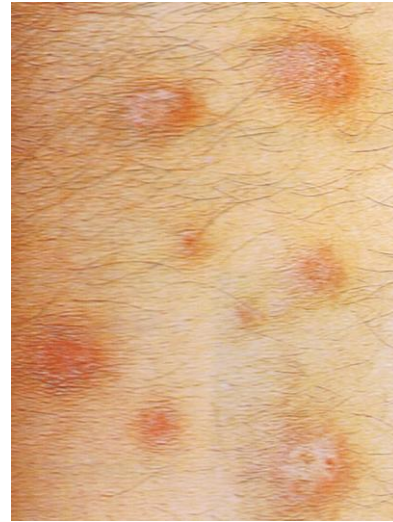
ความเครียด โรคผิวหนัง รอยเหี่ยวย่น

ชีวิตของผู้คนในปัจจุบันเป็นชีวิตที่วุ่นวายสับสน และเป็นการยากที่เราจะหลบหลีกความเครียดได้พ้น ซึ่งความเครียดส่งผลในด้านจิตใจ และยังมีผลต่อร่างกายทุกระบบ ไม่ยกเว้นแม้แต่ผิวหนัง

ชีวิตของคนเราเริ่มตั้งแต่เช้า พอตื่นนอนก็ต้องพบกับปัญหา ตั้งแต่ปัญหาหารถติด ควันเขม่า ปัญหาเพื่อนร่วมงาน ปัญหาครอบครัว ความรัก การหย่าร้าง การทำงาน เป็นต้น ทั้งหมดส่งผลให้เกิดความเครียดกังวลทั้งสิ้น



ภาพที่ 131 แสดงผิวหนังอักเสบเป็นรอยเกา เนื่องจากความเครียด



ภาพที่ 132 แสดงตุ่มนูนหนา คัน เป็นรอยเกา เนื่องจากความเครียด

แต่ถ้าเรายอมรับว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต พยายามต่อสู้ด้วยจิตใจอันมั่นคงแน่วแน่ และสนุกกับการแก้ปัญหา รับรองว่าเราจะไม่เครียดหรืออาจจะเครียดแต่ใช้เวลาไม่นานนัก

ความเครียดจะส่งผลเสียต่อทุกระบบของร่างกาย เช่น

- ❖ ระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดปวดท้อง ท้องเดิน ท้องผูก
- ❖ ระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจเร็ว-ช้าผิดปกติ
- ❖ ระบบหัวใจ หลอดเลือด หัวใจเต้นเร็ว-ช้าผิดปกติ
- ❖ ระบบอื่นๆในร่างกาย

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นจะส่งผลต่อร่างกาย รวมทั้งผิวหนังด้วย โดยเปรียบเทียบเป็นระบบลูกโซ่

ผลของความเครียดที่มีต่อผิว

โรคผิวหนังหลายๆ ชนิดเกิดจากความเครียด หรืออาจกล่าวได้ว่าความเครียดทำให้โรคผิวหนังกำเริบมากขึ้น ทำให้การรักษาโรคผิวหนังหลายๆ ชนิดยากขึ้น และทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบ มีการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เพิ่มมากขึ้น

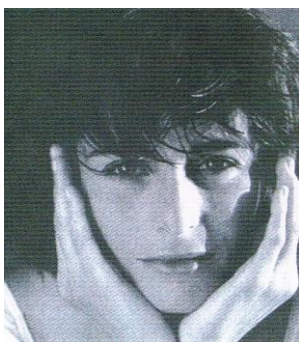
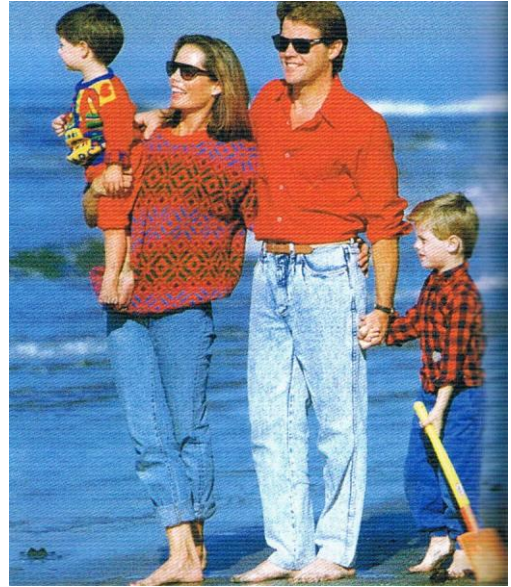
ความเครียดมีผลต่อผิวหนังในด้านต่างๆ อาทิเช่น

- ❖ เชื่อว่าความเครียดมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนและระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- ❖ ความเครียดทำให้ผิวหนังเกิดโรคสะเก็ดเงินกำเริบมากขึ้น
- ❖ ความเครียดทำให้เหงื่อที่มี- ทั่วออกเพิ่มมากขึ้น
- ❖ ความเครียดทำให้ผมร่วงทั้งศีรษะ ผมร่วงเป็น

หย่อม เนื่องจากบางคนชอบดึงผม ถอนผมเล่นเวลาเครียด

❖ บางคนชอบบีบสิว บางคนเครียดรุนแรงอาจหันมาแกะเกาบริเวณผิวหนังจนเกิดรอยถลอก หรือรอยแผลรูปร่างแปลกประหลาด

- ❖ บางคนมีอาการคันและเกาทั่วทั้งตัวจนผิวหนังเกิดเป็นตุ่มนูนแข็ง
- ❖ บางคนใกล้สอบเมื่อไรจะเกิดโรคผิวหนังอักเสบขึ้นทุกครั้ง เช่น เกิดผื่นคันตามตัว แขนขา ซึ่งอาจจะเกาจนน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
- ❖ ความเครียดยังก่อให้เกิดรอยย่นบริเวณหน้าผาก ระหว่างคิ้ว พบในผู้ที่มินิสัยชอบขมวดคิ้ว เมื่อทำเป็นประจำจะเกิดรอยย่นตามบริเวณดังกล่าว



จะเห็นได้ว่าเมื่อเราจัดการความเครียดได้ จะส่งผลต่อโรคทุกชนิด โรคผิวหนัง และริ้วรอยเหี่ยวย่นต่างๆ จะลดน้อยลง แต่การกำจัดความเครียดนั้นยากนะครับ บางครั้งเกิดปัญหาขึ้นมามากๆ อาจต้องใช้หลักธรรมะเข้าข่ม หรือปฏิบัติวิปัสสนา เล่นกีฬา ออกกำลังกาย ร้องเพลง เลี้ยงสัตว์เลี้ยง ปลูกต้นไม้ ทำสวน ทำงานอดิเรก ที่ตนเองชอบ

วิธีแก้ไขความเครียดของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แต่ให้ผลเหมือนกันคือทำ

ให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน และข้อสำคัญคือ การพักผ่อน นอนหลับให้สนิท จะช่วยให้หายเครียดได้มาก เพราะคนเราเมื่อมีภารกิจงานที่หนัก การพักผ่อนนอนหลับจะทำให้ตื่นขึ้นมาแจ่มใส สดชื่น มีพลังที่จะต่อสู้ในวันต่อไป และที่สำคัญร่างกายได้มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอครับ