

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Об этом говорят все	14
Глава 1. Как кожа взаимодействует с мозгом	20
Что такое кожа?	20
<i>Структура кожи</i>	21
<i>Для чего служит кожа?</i>	22
Кожа как орган коммуникации	24
Кожа как орган психики	27
Кожа как орган сенсорики	33
Кожа и мозг постоянно общаются между собой.	35
<i>Нервная система — дирижер функций кожи</i>	36
<i>Кожа болеет, когда нервная система нарушена</i>	38
Связь между стрессом и кожей	39
Глава 2. Зуд и чувствительная кожа	46
Зуд кожи, или прурит	47
<i>Почему кожа зудит?</i>	47
<i>Причины зуда</i>	50
<i>Как его избежать? Как лечить?</i>	55
Чувствительная кожа	56
<i>Что такое чувствительная кожа?</i>	57
<i>Почему кожа бывает чувствительной?</i>	61

Глава 3. Стресс и заболевания кожи	63
Атопический дерматит как основная причина стресса	63
<i>Симптомы</i>	66
<i>Влияние на повседневную и профессиональную жизнь</i>	68
<i>Лечение обходится дорого как в финансовом, так и в психологическом плане</i>	73
<i>Серьезная проверка для психологического комфорта</i>	75
Псориаз: когда стресс обостряет болезнь	79
Глава 4. Когда кожа говорит то, что не может услышать рассудок	87
Странные мании	88
Патомимия: имитация болезни, нуждающейся в лечении	94
Когда кожа сама на себя не похожа	100
<i>«Кожа зудит, колется и жжет»</i>	100
<i>«Я больше не выношу свою кожу!»</i>	105
<i>«У меня заражение»</i>	109
Глава 5. Что делать, когда кожа болеет	113
Когда мы замечаем симптомы	114
<i>Осознать болезнь непросто</i>	115
<i>Где могут помочь?</i>	120
<i>Отношения врача и пациента</i>	125
Признание психологических факторов	134
<i>Одна болезнь может прятать другую</i>	135
<i>Подавленные эмоции как причина развития заболевания</i>	137
<i>Усугубляющие психические факторы</i>	145
Признание психологического страдания	151

Порочный круг «болезнь — стресс — болезнь»	157
<i>Разрыв порочного круга</i>	159
Глава 6. Береги кожу смолоду	161
Местное лечение	162
Лекарственные препараты, биотерапия	
и другие методы	164
<i>Для лечения тела</i>	164
<i>Для лечения духа</i>	168
<i>Когда пациенты — дети</i>	174
Терапевтическое обучение	177
<i>Роль активности в терапии</i>	177
<i>В помощь пациентам</i>	179
Встреча с психотерапевтом	182
<i>Консультация у специалиста</i>	182
<i>Совместные консультации</i>	185
Лечение словом	189
<i>Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ)</i> .	190
<i>Психоанализ</i>	194
<i>Другие формы психотерапии</i>	198
Психотелесные методы	199
<i>Релаксация</i>	199
<i>Медитация и полнота осознания</i>	202
<i>Гипноз</i>	205
Забота о себе — это забота о своем теле	207
Заключение. Нашей коже есть что рассказать	210
Глоссарий	212
Список литературы	215
Указатель терминов	216

*Кожа — чудесный обширный орган,
тонкий и легкий; единственный,
которому дана способность наслаждаться
другим таким же органом — кожей другого человека,
такой же или другой, восприимчивой
и чувственно шероховатой.*
Виктор Сегален, «Прогулка»

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Самое глубокое в человеке — это его кожа». Французский поэт Поль Валери сказал этой фразой все, ведь кожа обладает удивительной сложностью и богатством.

Прежде всего кожа — самый большой по площади орган человека. В это трудно поверить, но ее вес составляет около трех килограммов.

А еще кожа — это граница, отделяющая внешний мир от внутреннего, поэтому она должна нас защищать. И, надо сказать, успешно справляется с этой задачей, поскольку, с одной стороны, все время производит свой самый плотный слой, вырабатывающий меланин — настоящий роговой слой кожи¹. С другой стороны, она производит ногти и волосяной покров, которые, в свою очередь, также служат защитными элементами. Еще один защитный фактор — так называемая сапрофитная флора. Что это такое? Это совокупность микроорганизмов, которые отлично переносятся кожей и мощно атакуют агрессивные микроорганизмы, попадающие на кожу извне и способные причинить нам вред.

Но кожа выполняет еще и информативную роль, сообщая нам все о температуре (о тепле и холоде) и о веще-

¹ Сам роговой слой не вырабатывает меланин, это делает в целом эпидермис, а точнее — меланоциты, расположенные на базальной мембране. — *Прим. науч. ред.*

стве — мягкое ли оно на ощупь, а может быть, колючее. Кожа пронизана большим количеством нервных окончаний, отличается крайней чувствительностью и впечатляющими скрытыми возможностями: достаточно понаблюдать за слепыми людьми, чтобы убедиться в том, что они могут через осязание получать массу информации. Осязание — одно из самых необычных чувств человека.

Кроме информативной функции кожа выполняет еще и коммуникативную.

Взять другого человека за руку, прикоснуться к его коже — эти действия несут эмоции, чувственность и даже эротизм. А сколько прекрасных прозаических и поэтических произведений посвящено нежной коже... Замечательный фильм Франсуа Трюффо «Нежная кожа» называ-

КОЖА – ЭТО САМАЯ
ГЛАВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ГРАНИЦА МЕЖДУ «Я»
И МИРОМ.

ется так неслучайно — в нем было все: и красота девушки (ее роль исполнила Франсуаза Дорлеак), и страсть, скрытая уже в самом названии фильма.

Но кожа, подвергаемая внешнему воздействию и критически оцениваемая другими людьми, может выдавать нас. Мы краснеем, бледнеем, покрываемся «гусиной кожей»... Чем мы только не выдаем свои эмоции! Но если можно скрыть многие минутные слабости, что делать, когда краска гнева заливает лицо? Разве с вами никогда такого не случилось?

Если бы все ограничивалось простыми эмоциями! Кожа может нести на себе отпечаток наших глубинных конфликтов, беспокойства и психологического дискомфорта.

Псориаз и хроническая крапивница отчасти имеют психологические причины. Облысение может быть результатом эмоционального шока. И все же будет нелишним напомнить о том, что нельзя судить о глубине душевной

травмы или уровне стресса по размеру или внешнему виду кожных повреждений. Лучше воздержаться от поспешных и часто ошибочных выводов.

Известно, что стресс может приводить к обострению герпеса. Многие студенты, страдающие от этой болезни, часто сталкивались с появлением герпетических высыпаний накануне серьезного экзамена.

Более того, повреждения кожи могут быть сделаны самой «жертвой». Имея более или менее серьезный характер, они связаны с одними и теми же причинами — с психологическим дискомфортом и отсутствием общения.

И, наконец, что мы действительно показываем другим людям — нашу кожу или зеркало душевных ран?

Загар, макияж, все виды увлажняющего ухода с разглаживающим эффектом, будучи средством оперативной коммуникации, ставят цель усилить нашу способность производить еще более выигрышное впечатление на окружающих.

В заключение хочется сказать о тату, очень модных сегодня, особенно у молодежи. Такая символика на коже отражает не только склонность к нарциссизму: какие бы изображения мы ни наносили на тело, чаще всего они имеют глубоко личный характер и говорят о наших отношениях с внешним миром.

Теперь вы понимаете, что кожа — завораживающий орган, заслуживающий того, чтобы влюбленный в свою профессию человек, будучи специалистом в этой теме, посвятил ей книгу.

Марина Каррер д'Анкокс

ОБ ЭТОМ ГОВОРЯТ ВСЕ

Моника¹ очень энергичная и жизнерадостная женщина. Ее мучает сильный зуд по всему телу. Она говорит, что все началось спустя ровно год после смерти ее матери, но просит определить болезнь – причину этого зуда. Проводится диагностическое обследование, чтобы установить возможные внутренние причины прури-та (этот термин используется в медицине для обозначения зуда), поскольку у Моника нет никаких кожных заболеваний, кроме механических повреждений от расчесывания. В результате диагностического обследования полностью исключаются соматические причины, то есть связанные с органической дисфункцией. И тогда Моника рассказывает, что ее мать умерла незадолго до своего столетия. Она очень тяжело пережила последнюю волю матери, попросившей, чтобы ее кремировали, а прах развеяли, из-за этого нет возможности прийти на могилу. Она также трудно пережила эту смерть, случившуюся прямо перед 100-летним юбилеем: Моника старательно готовилась к нему и запланировала целую программу. Такие переживания объяснялись тем,

¹ Истории пациентов основаны на реальных фактах, которые были немного изменены по причинам этического характера, а также для того, чтобы они не смогли узнать себя в описываемых персонажах. — *Прим. автора.*

что дочь была очень привязана к матери и считала ее настоящей героиней — та действительно ею была! Дело в том, что Моника родилась в концентрационном лагере в 1944 году, а мать в этих ужасных условиях боролась за выживание дочери вплоть до освобождения от немецкой оккупации. Такое не забывается! Моника говорит обо всем этом и плачет, она так взволнована, что ее волнение передается слушающим. В то же время она просит, чтобы врачи все-таки нашли физиологическую причину прурита: если она носит психологический характер, это свидетельствовало бы о слабости пациентки, а она воспитана в других традициях. С тех пор у Моника больше нет зуда...

Эта волнующая история похожа на многие другие из моей врачебной практики, в которой приходилось сталкиваться с самыми разными ситуациями. Она показывает, что не только пациенты, но и их окружение, включая врачей, редко учитывают всю совокупность факторов и условий (психологических и других) развития заболеваний кожи и их влияние на повседневную жизнь.

Сегодня, однако, почти никто не спорит с тем, что зуд, как и боль, выступает причиной психологического страдания: очень трудно жить, когда на теле есть повреждения... Кожные заболевания редко приводят к смерти, но представляют собой тяжелый недуг, снижающий качество жизни. Так что же делать?

Лечение зачастую протекает сложно: пациенты, страдающие кожными заболеваниями, признают, что не последнюю роль в развитии этих патологий играет стресс, но разве легко изменить образ жизни и поведение? Если без медитации обойтись просто невозможно, то для повышения эффективности лечения часто желательно, а иногда и необходимо учитывать психологические фак-