**Akné vs. psychika**

**Studie uvádějí, že až 30 % dermatologických pacientů řeší také problémy psychologického rázu. U pacientů s akné se nejčastěji setkáváme s úzkostmi a nízkým sebevědomím. Zaměřte se na odbornou léčbu akné a zdravý životní styl, s tím půjde snadněji i léčba nešťastné duše.**

„Akné je nemoc mazových žláz a ústí vlasových/chlupových folikulů, její přesnou příčinu neznáme. Víme ale, že podstatná je nadprodukce mazu, hormonální změny, zvýšené rohovění kůže a účast kožních baktérií,“ vysvětluje prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, zakladatelka a přednostka Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie s. r. o. Svou roli na rozsahu postižení pleti má bezpochyby stres.

Provázanost kožních problémů a psychické nepohody se dostává stále více do popředí zájmu. Tento fenomén řeší dokonce samostatné odvětví psychodermatologie. Řada studií naznačuje, že spolu s kožními problémy řeší až 30 % pacientů dermatologů také problémy psychologického rázu.

**Akné jako spouštěč úzkosti**

Neexistuje pravděpodobně nikdo, kdo by byl za problémy s pletí rád. Důležitost, kterou přikládáme vlastní kráse a svému zdraví, je ale u jednotlivců odlišná, každý tak vnímá své problémy s pletí jinak vážně. Podle studie The Psychological Burden of Skin Diseases trápí pacienty s akné převážně úzkosti spíše než deprese. Sebevražedné myšlenky jsou výjimečné a vyskytují se u těžších forem akné. Negativní vliv akné na psychiku není jen záležitostí teenagerů, můžeme ho pozorovat napříč věkovými skupinami. Výzkum zveřejněný v časopise International Journal of Women['](https://doaj.org/article/3cf414060f724ffc94a0d74fd61eb63a)s Dermatology uvádí, že nižší sebevědomí se ale objevuje obecně častěji u žen.

**Stres a hezká pleť nejdou dohromady**

Stres ovlivňuje hladiny hormonů, a tím se řadí mezi faktory mající vliv na rozvoj akné. Pozitivní přístup k sobě i životu má kladný vliv na naši psychiku i zdraví, berme tedy zhoršení akné stresem jako varovný signál, že je v našem životě něco špatně a upravme naše návyky. Díky tomu předejdeme budoucím problémům způsobených dlouhodobým stresem, které mohou mít mnohem horší následky.

**Jak s tím bojovat?**

V první řadě navštivte zkušeného dermatologa, který vám zajistí odborné vyšetření a předepíše adekvátní péči, čímž zabrání dalšímu rozvoji onemocnění. Spolu s tím se zamyslete, jestli váš styl života odpovídá vašim fyzickým i psychickým možnostem. Ne vždy je nutné obětovat vše práci či náročnému vztahu. Myslete více na sebe a udělejte si každý den chvíli volna. Dopřejte si půlhodinovou rychlou procházku, ne nadarmo se říká, že je lepší než kdejaká antidepresiva. Pročistíte si hlavu a utřídíte myšlenky, na což v zápřahu pracovních a rodinných povinností nezbývá čas.

**TIP – V rukou prof. Hercogové**

Nově otevřená Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o. nabízí rozsáhlé možnosti léčby akné na té nejvyšší úrovni. Základem terapie je ovlivnit rohovění kůže pomocí derivátů vitaminu A, protizánětlivých léčiv a některých fyzikálních metod (chemický peeling, lasery). U těžké formy akné se využívají navíc celkově podávaná antibiotika a u nejtěžších forem celkově podávané deriváty vitaminu A.

**Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o.**

**Adresa: Bubenečská 284/12, 160 00 Praha 6**

**Více info na** [**www.klinikadermatologie.cz**](http://www.klinikadermatologie.cz)

