

Non stare più nella pelle!



Studi numerosi sottolineano la stretta relazione tra la pelle e l'espressione delle nostre emozioni...

La pelle

È una struttura anatomica e una funzione fisiologica che più di ogni altra reagisce agli stressors, siano essi fisici (freddo, caldo, pressioni...) oppure psicologici come la reazione al parlare in pubblico e all'essere sotto pressione.

Un problema psicologico si può manifestare attraverso un'eruzione cutanea di diversa natura oppure un problema dermatologico può richiedere un sostegno e un supporto emotivo per gestirne la quotidianità.

La pelle, questo toccante involucro, ci avvolge e ci protegge, lasciando però dei pori, dei piccoli fori, attraverso i quali ci mettiamo in relazione con l'esterno e con gli altri.

La comunicazione permette sempre una sana relazione, anche tra emozioni e pelle, tra dentro e fuori. E dunque imparare a dare un nome a ciò che proviamo e ad evitare la chiusura rappresentano le modalità per prendersi cura della nostra psiche e, quindi, della nostra pelle.

L'antica relazione mente e corpo

Qualsiasi disturbo e qualsiasi funzionamento è fatto di un intreccio di psiche e di soma sviluppato all'interno di un certo ambiente sociale. Dal punto di vista clinico l'approccio appropriato deve pertanto includere per ogni paziente una valutazione psicologica e psicopatologica tesa ad evidenziare la presenza di sintomi ansiosi, depressivi e di alexitimia (le emozioni non espresse). Secondo numerose ricerche sedute di rilassamento, meditazione e terapia cognitivo-comportamentale sono le tecniche più adatte per aiutare chi soffre di psoriasi, eczema, acne e vitiligine, in associazione naturalmente con l'intervento del dermatologo.

