**Depresja a zmiany skórne- jak sobie pomóc?**

**Otyłość, łysienie, liszaje, łuszczyca, trądzik czy atopowe zapalenie skóry to choroby, które mogą nasilać się pod wpływem depresji i stresu. Jaki wpływ mają na siebie depresja a zmiany skórne?**

Skala osób chorych na depresję jest ogromna. Pomimo tego, że coraz więcej mówi się na ten temat, problem w dalszym ciągu jest bagatelizowany. Ta choroba ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Dowiedz się, jaki wpływ mają na siebie [depresja a zmiany skórne](https://www.klinikazakrzewscy.pl/blog/108%2Cdepresja-a-choroby-ciala-i-skory).

**Depresja a zmiany skórne- wzajemne oddziaływanie**

Jedną z przyczyn depresji odnoszących się do wyglądu zewnętrznego jest wyidealizowany wizerunek sławnych osób i gwiazd show-biznesu. Media bombardują nas komunikatami, jak powinniśmy wyglądać, by czuć się piękną osobą. Idealna sylwetka, wygładzona twarz, zdrowe i lśniące włosy i długie zgrabne nogi, to ideał, który nie istnieje, a do którego rzekomo powinniśmy dążyć. Nic bardziej mylnego. Odporność psychiczna na wspomniane komunikaty jest sprawą indywidualną. Jedni świetnie czują się w swoim ,,niedoskonałym” ciele, natomiast inni mogą wpędzić się w skrajne zachowania- nieprzynoszące pożądanych efektów prowadzą do załamania. **Depresja a zmiany skórne** są wzajemnie powiązane. Choroby skórne i niedoskonałości mają wpływ na kondycję psychiczną, natomiast depresja pogłębia dolegliwości ciała.

**Jak radzić sobie z depresją wywołaną chorobami ciała?**

*Depresja a zmiany skórne* to takie powiązanie, które wywołuje błędne koło. Stan zdrowia psychicznego oraz objawy chorób skóry napędzają się nawzajem. By temu zapobiec, należy najpierw zidentyfikować depresję i podjąć się odpowiedniego leczenia. Najbardziej trafną decyzją będzie rozpoczęcie terapii z pomocą specjalisty. Następnym krokiem będzie podjęcie leczenia chorób skóry.