



Beyond
Expectations

Ψυχική υγεία και Ψωρίαση

janssen  Immunology

PHARMACEUTICAL COMPANIES OF 



Η ψωρίαση επηρεάζει την ψυχολογία

Τα άτομα που πάσχουν από ψωρίαση μπορεί να την αντιλαμβάνονται σαν μια μάχη – μια μάχη με βαθιές επιπτώσεις στους πάσχοντες, αλλά και στα αγαπημένα τους πρόσωπα. Οι πραγματικές συνέπειες της πάθησης, ωστόσο, προχωρούν πέρα από τα σωματικά συμπτώματα. Οι επιδράσεις της ψωρίασης στην ψυχική σας υγεία μπορεί να είναι η μεγαλύτερη δυσκολία που καλείστε να ξεπεράσετε.^{1,2}

Αν έχετε ψωρίαση, μελέτες δείχνουν ότι υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να υποφέρετε επίσης από στρες, κατάθλιψη και άγχος. Το πρόβλημα είναι ότι, αν τα συμπτώματα αυτά δεν αναγνωριστούν και δεν αντιμετωπιστούν επαρκώς, μπορούν να σας εμποδίσουν να αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά την ψωρίαση. Αυτό σημαίνει ότι η ψωρίασή σας θα επιδεινωθεί, όπως και τα προβλήματα ψυχικής υγείας.³⁻⁵

Σκοπός αυτού του οδηγού είναι να σας δώσει πρακτικές συμβουλές για το πώς να διαχειριστείτε την ψυχική σας υγεία εάν εσείς ή κάποιο αγαπημένο σας πρόσωπο έχετε ψωρίαση.

Εάν έχετε αυτοκτονικό ιδεασμό, παρακαλούμε επικοινωνήστε αμέσως με τις τοπικές υπηρεσίες υγείας ή επισκεφθείτε ένα τμήμα επειγόντων περιστατικών και ενημερώστε κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας.



Μη φοβηθείτε να ζητήσετε βοήθεια εάν ανησυχείτε για την ψυχική σας υγεία. Είναι σημαντικό να μιλήσετε με άλλους σχετικά με αυτό το θέμα. Επισκεφθείτε τον ιστότοπο Gamian.eu (Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας) για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα τοπικά δίκτυα παροχής υποστήριξης της ψυχικής υγείας.



Οι επιπτώσεις σε αριθμούς

- Περίπου **50%** των ασθενών με ψωρίαση αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν **απώρευση** εξαιτίας της πάθησής τους⁶
- Περίπου το **ένα τρίτο** των ατόμων με ψωρίαση έχουν κατάθλιψη και άγχος⁷
- **37%** των ασθενών θεωρούν ότι οι σχέσεις τους επιδεινώθηκαν εξαιτίας της ψωρίασης²
- Πάνω από **37%** των ασθενών με ψωρίαση έχουν κάνει σκέψεις αυτοκτονίας³
- Πάνω από **50%** των ασθενών δυσκολεύονται να κοιμηθούν⁴
- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι ψυχικές διαταραχές - κυρίως το άγχος και η κατάθλιψη - αποτελούν την κύρια αιτία απώλειας παραγωγικότητας στον γενικό πληθυσμό. Εκτιμάται ότι αυτό έχει ένα ετήσιο κόστος ύψους **1 τρισεκατομμυρίου** δολαρίων παγκοσμίως⁸
- Τα άτομα με ψωρίαση έχουν υψηλότερα ποσοστά επίδρασης των περιβαλλοντικών παραγόντων κινδύνου, συμπεριλαμβανομένου του **καπνίσματος**, της **κατανάλωσης αλκοόλ**, της **παχυσαρκίας** και του **καθιστικού τρόπου ζωής**^{9,10}



Η ψωρίαση είναι προσωπική

Η σύνδεση μεταξύ χρόνιων νόσων και ψυχικών διαταραχών είναι καλά τεκμηριωμένη.¹¹⁻¹³ Παρόλο που τα προβλήματα αυτά είναι συχνά σε νόσους όπως η ψωρίαση, ποικίλλουν από άτομο σε άτομο και δεν σχετίζονται πάντοτε με τη βαρύτητα της ψωρίασης. Είναι κατανοητό ότι ένας ασθενής μπορεί να ενοχλείται πολύ περισσότερο από μια μικρή πλάκα ψωρίασης που βρίσκεται στο πρόσωπο ή στα γεννητικά όργανα, παρά από μεγάλες ψωριασικές πλάκες που βρίσκονται στην πλάτη.^{14,15} Να θυμάστε ότι, ανεξάρτητα από το πόσο σοβαρή είναι η ψωρίαση ή το πού βρίσκεται στο σώμα σας, εξίσου σημαντικό με την τήρηση της θεραπείας σας είναι το να φροντίζετε την ψυχική σας υγεία και να ζητάτε βοήθεια όταν χρειάζεται. Η ψωρίαση και το πώς επιδρά στον ασθενή, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, είναι κάτι μοναδικό για τον καθένα και κανείς δεν μπορεί να σας πει πώς θα έπρεπε να αισθάνεστε.



Πώς να διαχειριστείτε την ψυχική σας υγεία

1 Αντιμετωπίστε το στρες

Αρκετές μελέτες από διάφορες χώρες έχουν δείξει ότι η παχυσαρκία και η αύξηση βάρους είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου για ψωρίαση, γεγονός που μπορεί να αυξάνει τα επίπεδα άγχους.¹⁶⁻¹⁸ Δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι σε τέτοιες περιπτώσεις, η άσκηση είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης αυτών των παραγόντων κινδύνου, καθώς όχι μόνο βοηθά στον έλεγχο του βάρους, αλλά επίσης ενισχύει τη διάθεση και μειώνει τη φλεγμονή, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση των συμπτωμάτων.¹⁹

Εάν αυτήν τη στιγμή σας είναι δύσκολο να βρείτε τον χρόνο και την ενέργεια που απαιτούνται για να πάτε στο γυμναστήριο ή να περπατήσετε, τότε ο διαλογισμός/η ενσυνειδητότητα, η ενασχόληση με κάτι που σας ευχαριστεί ή το να μιλήσετε ανοιχτά στους φίλους σας ή στην οικογένειά σας είναι πράγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε το στρες.²⁰

2 Μιλήστε με ειλικρίνεια

Τα άτομα με ψωρίαση που λαμβάνουν κοινωνική υποστήριξη – από φίλους, συγγενείς, συνεργάτες ή ακόμη και από άλλους ασθενείς σε ένα φόρουμ – αισθάνονται καλύτερα ημέρα με την ημέρα και έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη.²¹ Μιλήστε με ειλικρίνεια και πείτε στους ανθρώπους που εμπιστεύεστε πώς σας επηρεάζει η ψωρίαση συναισθηματικά. Για περισσότερες συμβουλές πάνω σε αυτό το θέμα, διαβάστε τον οδηγό «Ψωρίαση και σχέσεις».

3 Επικεντρωθείτε σε μία ημέρα κάθε φορά

Όταν η διάθεσή σας είναι πεσμένη, ίσως μπορείτε να διαχειριστείτε καλύτερα τις συνέπειες της ψωρίασης στην ψυχική σας υγεία εάν σταματήσετε να ανησυχείτε για το μέλλον και για τα εμπόδια που μπορεί να συναντήσετε. Προσπαθήστε να εστιάσετε στη στιγμή περισσότερο, παρά στη γενικότερη εικόνα.²⁰

4 Φρεσκάρτε τις γνώσεις σας

Μπορεί ήδη να γνωρίζετε πολλά για την ψωρίαση, αλλά ανεξάρτητα από το αν είστε ειδικός στην ανοσολογία ή κάποιος που μόλις έμαθε για την ψωρίαση, συνεχίστε να ενημερώνεστε για τις τελευταίες εξελίξεις και για αυτά που αναμένονται στο άμεσο μέλλον. Όσο περισσότερα γνωρίζετε τόσο καλύτερα θα μπορείτε να εξηγήσετε σε κάποιον που σας κάνει ερωτήσεις σχετικά με την ψωρίαση, αλλά επιπλέον θα έχετε μεγαλύτερη αισιοδοξία γνωρίζοντας ότι οι έρευνες συνεχίζονται και ότι νέες θεραπευτικές επιλογές αναπτύσσονται. Θα μπορούσατε να πάρετε μέρος σε τέτοιου είδους συζητήσεις και να γίνετε μέλος μιας ομάδας υποστήριξης.²²

5 Θέστε την ψωρίαση υπό έλεγχο

Όπως είναι λογικό, ο καλύτερος τρόπος να βελτιώσετε οποιαδήποτε αισθήματα στρες, κατάθλιψης ή άγχους που προκαλούνται από την ψωρίαση είναι να θέσετε την ψωρίαση υπό έλεγχο. Εάν η κατάσταση βελτιωθεί, τότε και η κατάθλιψή σας μπορεί επίσης να βελτιωθεί. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να λαμβάνετε τη θεραπεία σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας και να επικοινωνείτε ξανά μαζί τους εάν δεν έχετε τα αποτελέσματα που επιθυμείτε.^{1,3,4,6}

6

Εκτεθείτε λίγο στον ήλιο

Βγαίνοντας έξω, ακόμη και μια συννεφιασμένη μέρα, εκτίθεστε στο φυσικό φως, το οποίο συμβάλλει στην επαναρρύθμιση του βιολογικού σας ρολογιού και σας βοηθά να κοιμάστε καλύτερα. Η καλύτερη ποιότητα ύπνου μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας – η φωτοθεραπεία χρησιμοποιείται τόσο για τις διαταραχές της διάθεσης όσο και για την ψωρίαση.^{23,24}

Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή, καθώς η υπερβολική έκθεση στο ηλιακό φως μπορεί να προκαλέσει καρκίνο ή να επιδεινώσει την κατάστασή σας. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε αντηλιακό και να συμβουλευέστε τον γιατρό σας σχετικά με το πόσο χρόνο μπορείτε να εκτεθείτε στο άμεσο ηλιακό φως.²⁵

7

Μιλήστε σε ανθρώπους που καταλαβαίνουν

Η επίσκεψη σε φόρουμ ή ιστοσελίδες συλλόγων ασθενών, όπου μπορείτε να μιλήσετε με άλλα άτομα με ψωρίαση και να ακούσετε τις ιστορίες ανθρώπων που έχουν παλέψει με τη νόσο όπως και εσείς, μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε λιγότερο μόνοι. Αυτοί οι νέοι φίλοι μπορεί επίσης να είναι σε θέση να σας δώσουν πρόσθετη συναισθηματική υποστήριξη, σε συνδυασμό με χρήσιμες πρακτικές συμβουλές.

Στην Ευρώπη, ένα καλό σημείο εκκίνησης είναι ο ιστότοπος της EUROPSO. Η EUROPSO είναι μια οργάνωση για την υποστήριξη των ασθενών, της οποίας μέλη είναι όλοι οι σύλλογοι των διαφόρων χωρών της Ευρώπης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ιστότοπο αυτό για να βρείτε τοπικούς συλλόγους και πολλά χρήσιμα εργαλεία και πληροφορίες για την αντιμετώπιση της πάθησής σας.

8

Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια

Έχετε δοκιμάσει τα πάντα, αλλά εξακολουθείτε να αισθάνεστε δυστυχισμένοι; Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια και να τη λάβετε. Αν η μειωμένη σας διάθεση έχει κρατήσει περισσότερο από δύο εβδομάδες, εάν αγωνίζεστε για να διαχειριστείτε την καθημερινή σας ζωή, εάν απομονώνεστε από φίλους και συγγενείς ή αν σας είναι αδύνατο να ευχαριστηθείτε τις δραστηριότητες που κάποτε απολαμβάνετε, είναι καιρός να επισκεφθείτε έναν επαγγελματία.²⁶

Μια επιλογή που μπορεί να σας προτείνει ο γενικός γιατρός, ο δερματολόγος ή ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας είναι η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (CBT). Πρόσφατες μελέτες σε ασθενείς με ψωρίαση έχουν δείξει σημαντική βελτίωση της ψυχικής υγείας και της κλινικής βαρύτητας της ψωρίασης σε ασθενείς που ξεκίνησαν CBT, οπότε είναι μια καλή επιλογή που μπορείτε να εξετάσετε.²⁷⁻²⁹

Εάν δυσκολεύεστε να βρείτε την ενέργεια που απαιτείται για να ζητήσετε την απαραίτητη βοήθεια, τότε μιλήστε σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σας ή σε έναν φίλο σας, ώστε να σας υποστηρίξει και να σας ενθαρρύνει: μπορεί να κλείσει ραντεβού για λογαριασμό σας ή να σας πάει στο ραντεβού με το αυτοκίνητο ή απλά να σας καθησυχάσει λέγοντάς σας ότι το να ζητάς βοήθεια δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας – είναι ένδειξη δύναμης.

Αντιμέτωπη της κατάθλιψης όταν έχετε ψωρίαση: Ορισμένες θεραπείες για τις ψυχικές νόσους μπορεί να προκαλούν έξαρση των συμπτωμάτων της ψωρίασης. Έτσι, είναι σημαντικό να συζητήσετε για την κατάστασή σας με τον υπεύθυνο παροχής φροντίδας, ώστε να σας προσφέρει καθοδήγηση.



Στον δρόμο για την ανάρρωση

Μια μακροχρόνια πάθηση όπως η ψωρίαση μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε ότι έχετε χάσει τον έλεγχο. Κάποιοι μπορεί να σας πουν ότι θα πρέπει «να μάθετε να ζείτε με αυτήν» ή να συμβιβαστείτε με μια παροδική θεραπεία και με μερική κάθαρση των πλακών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μη συμβιβαστείτε με μια ανεπαρκή θεραπεία ή φροντίδα.

Η ψωρίαση είναι σήμερα παγκοσμίως η ανοσολογικά προκαλούμενη νόσος που αντιμετωπίζεται με τον πλέον αποτελεσματικό τρόπο, με δυνατότητα βελτίωσης στο 90% των ασθενών.³⁰ Στην πραγματικότητα, η καλή αντιμετώπιση της νόσου δεν θα πρέπει να είναι θέμα τύχης. Οι γιατροί εστιάζουν όλο και περισσότερο στη φροντίδα ολόκληρου του ανθρώπου και όχι μόνο το δέρματος, το οποίο σημαίνει ότι όλοι θα πρέπει να έχουν ως στόχο μια ζωή στην οποία η ψωρίαση δεν έχει καμία επίδραση ούτε στη σωματική ούτε στην ψυχική τους υγεία.



Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο που αφιερώσατε για να διαβάσετε αυτόν τον οδηγό. Η ψυχική σας υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική. Με τη σωστή υποστήριξη και θεραπεία, μπορεί να αντιμετωπιστεί και να βελτιωθεί. Μην παραιτείστε και να θυμάστε να ζητάτε βοήθεια όταν τη χρειάζεστε.

Σημειώσεις

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Σημειώσεις

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Σημειώσεις

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Βιβλιογραφία

1. Rapp SR, *et al.* Psoriasis causes as much disability as other major medical diseases. *J Am Acad Dermatol* 1999;41:401–7.
2. Eghlileb AM, *et al.* Psoriasis has a major secondary impact on the lives of family members and partners. *Br J Dermatol* 2007;156:1245–50.
3. Pompili M, *et al.* Suicide risk and psychiatric comorbidity in patients with psoriasis. *J Int Med Res* 2016;44(suppl1):61–6.
4. Ferreira BR, *et al.* Psoriasis and associated psychiatric disorders. A systematic review on etiopathogenesis and clinical correlation. *J Clin Aesthet Dermatol* 2016;9(6):36–43.
5. Sahi FM, *et al.* Association between psoriasis and depression: A traditional review. *Cureus* 2020;12:e9708.
6. Ginsburg IH & Link BG. Psychosocial consequences of rejection and stigma feelings in psoriasis patients. *Int J Dermatol* 1993;32(8):587–91.
7. Kimball AB, *et al.* Psoriasis: Is the impairment to a patient's life cumulative? *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2010;24(9):989–1004.
8. Chisholm, D, *et al.* Scaling-up treatment of depression and anxiety: a global return on investment analysis. *Lancet Psychiatry* 2016;3:415–24.
9. Lønnberg, AS & Skov, L. Comorbidity in psoriasis: Mechanisms and implications for treatment. *Expert Rev Clin Immunol* 2017;13:27–34.
10. Gisondi P, *et al.* Prevalence of metabolic syndrome in patients with psoriasis: A hospital-based case-control study. *Br J Dermatol* 2007;157:68–73.
11. Ferro MA, *et al.* Suicidal Behaviour Among Adolescents and Young Adults with Self-Reported Chronic Illness. *Can J Psychiatry* 2017;62(12):845–53.
12. Scott KM, *et al.* Depression-anxiety relationships with chronic physical conditions: Results from the World Mental Health surveys. *J Affective Disorders* 2007;103:113–20.
13. Ferreira BR, *et al.* Analysis of the prevalence of mental disorders in psoriasis: The relevance of psychiatric assessment in dermatology. *Psychiatr Danub* 2017;29:401–6.
14. Ryan C, *et al.* Genital psoriasis is associated with significant impairment in quality of life and sexual functioning. *J Am Acad Dermatol* 2015;72:978–83.
15. Dopytalska, K *et al.* Psoriasis in special localizations. *Reumatologia* 2018; 56 (6)392-398.
16. Jensen P & Skov L. Psoriasis and obesity. *Dermatology* 2016;232:633–9.
17. Fleming P, *et al.* The relationship of obesity with the severity of psoriasis: A systematic review. *J Cutan Med Surg* 2015;19:450–6.
18. Armstrong AW, *et al.* The association between psoriasis and obesity: a systematic review and metaanalysis of observational studies. *Nutr Diabetes* 2012;2:e54.
19. Paolucci E, *et al.* Exercise reduces depression and inflammation but intensity matters. *Biol Psychol* 2018; 133:79-84.

20. Mind. What can I do to help myself for depression? Available from: <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/self-care/#collapsef8ab1>. Last accessed: January 2021.
21. Łakuta P, *et al.* How does stigma affect people with psoriasis. *Postepy Dermatol Alergol* 2017;34:36–41.
22. Pickett K, *et al.* Educational interventions to improve quality of life in people with chronic inflammatory skin diseases: systematic reviews of clinical effectiveness and cost-effectiveness. *Health Technol Assess* 2015;19(86):1-176.
23. Michael M. & Peterson M. Sleep Disturbances in Depression. *Sleep Med Clin* 2015 March; 10(1): 17-23.
24. Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance (PAPAA). Psoriasis and the Sun. Available from: https://www.papaa.org/media/2247/psoriasis_and_the_sun.pdf. Last accessed: January 2021.
25. National Psoriasis Foundation. Taking Care of Your Skin in Summer. Available at: <https://www.psoriasis.org/advance/taking-care-of-your-skin-in-summer/> Last accessed: January 2021.
26. Kennedy S. Core symptoms of major depressive disorder: relevance to diagnosis and treatment. *Dialogues Clin Neurosci* 2008;10(3):271-277.
27. Fordham B, *et al.* A pilot study examining mindfulness-based cognitive therapy in psoriasis. *Psychol Health* 2015;20:121–7.
28. Fordham B, *et al.* The acceptability and usefulness of mindfulness-based cognitive therapy for people living with psoriasis: A qualitative study. *Br J Dermatol* 2015;172:823–5.
29. Piaserico S, *et al.* Efficacy of biofeedback and cognitive-behavioural therapy in psoriatic patients a single-blind, randomized and controlled study with added narrow-band ultraviolet B therapy. *Acta Derm Venereol* 2016;96:91–5.
30. Kim J & Krueger JG. Highly effective new treatments for psoriasis target the IL-23/ type 17 T Cell autoimmune axis. *Annu Rev Med* 2017;68:255–69.

Εάν αναζητάτε περισσότερες πληροφορίες ή κάποιον τοπικό σύλλογο ασθενών για να έρθετε σε επαφή, επισκεφθείτε τον ιστότοπο: euro-psy.org.



Ελπίζουμε να βρήκατε χρήσιμο αυτόν τον οδηγό.

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε από την Janssen Immunology.
CP-298666/IMM/0222/009