**Jak osoby chore na łuszczycę powinny walczyć z depresją ?**

**Dzisiejszy świat wyznaje kult piękna, w związku z tym osoby, które nie spełniają estetycznych norm czują się napiętnowane i popadają w depresję. Dotyczy to m.in. osób chorych na łuszczycę, którą w przeciwieństwie do innych chorób ciężko ukryć. Poniżej 10 zaleceń dla osób chorych na łuszczycę jak uniknąć lub zmniejszyć skutki depresji wywołanej przez tą chorobę.**

**Rozmawiaj z osobami, które również chorują na łuszczycę, podczas spotkań grup wsparcia lub on-line, z użytkownikami for.**

Dzielenie się troskami z osobami, które codziennie borykają się ze skutkami łuszczycy może bardzo podnieść na duchu i pomóc uniknąć depresji lub przynajmniej zmniejszyć jej skutki. Większość osób, która korzysta z takiego wsparcia twierdzi, że pozwoliło to im odzyskać poczucie kontroli, a niektóre osoby wierzą, że przez to poprawiła się jakość ich życia. Dzięki psychicznemu wsparciu może nawet zmniejszyć się intensywność samej choroby. Przykładowym miejscem takich spotkań może być: blog.luszczyce.pl, luszczyca-blog.pl.

**Edukuj się w temacie łuszczycy.**

Nie jest prawdą, że nasz stan psychiczny będzie lepszy im mniej będziemy wiedzieć o skutkach choroby. Badania pokazują, że osoby, które są świadome medycznych uwarunkowań choroby po prostu lepiej sobie z nią radzą. Jest wiele źródeł wiedzy na temat łuszczycy, na pierwszym miejscu rzecz jasna Wasz dermatolog, na kolejnych książki i internet. Warto zapoznać się z wynikami prac światowych ekspertów w zakresie leczenia łuszczycy, np. australijskiego naukowca, dr Michaela Tiranta, twórcy dostępnych już w Polsce preparatów Dr Michaels.

**Poczytaj o różnych możliwościach leczenia.**

Większość osób z ciężką odmianą łuszczycy jest niestety zdania, że ich leczenie nie daje pożądanych efektów, a co za tym idzie, że choroba wymyka się spod ich psychicznej kontroli. Niektóre osoby twierdzą, że ich leczenie jest niewystarczająco satysfakcjonujące. Przedyskutuj z lekarzem dermatologiem podczas wizyty skuteczność terapii preparatami Dr Michaels (żel myjący, maść i odżywka regenerująca do skóry). Poznanie możliwych efektów leczenia pozwoli Ci zapanować nad depresją.

**Powiedz swojemu dermatologowi, jeśli zawodzą Cię efekty leczenia.**

Średnio co druga osoba lecząca się na łuszczycę przyznaje, że jest niezadowolona z leczenia albo to zadowolenie jest umiarkowane. Z takich opinii niestety rodzi się depresja. Jej objawy zmniejszają się w momencie, kiedy osoba chora widzi, że metody terapeutyczne ograniczają skutki łuszczycy.

**Zacznij uprawiać sporty lub przynajmniej wychodź na dłuższe spacery.**

Kiedy dopada Cię depresja i pojawia się kolejny rzut łuszczycowy ćwiczenia to prawdopodobnie ostatnia rzecz, jaką chciałbyś robić. Jednak w takich momentach dopływ endorfin do naszego mózgu może być zbawienny. Badania dowodzą, że regularne ćwiczenia mogą być równie skuteczne w leczeniu depresji jak leki przeciwdepresyjne.

**Napisz to.**

Prosta czynność, jaką jest przelewanie na papier swoich przemyśleń może pomóc w walce z depresją. Pisz dla siebie, a nie dla innych, to nie musi być twórczość na najwyższym poziomie tylko osobisty pamiętnik osoby walczącej z chorobą.

**Ogranicz alkohol.**

Nadmiernego picia powinni wystrzegać się wszyscy, nie tylko osoby chore na łuszczycę. Naukowcy odkryli związek między wyższym spożyciem alkoholu, a wyższym poziomem lęku i depresji. Mając problem z jedną chorobą (łuszczyca) powinniśmy wystrzegać się kolejnych (alkoholizm, depresja).

**Spróbuj się nie izolować.**

Przebywanie w gronie znajomych i rodziny pozwala na zmniejszenie skutków depresji. Izolacja i odczuwanie samotności nasilają depresję.

**Zasięgnij porady u wykwalifikowanego i doświadczonego psychologa bądź psychiatry.**

Jeśli masz depresję, odczuwasz lęk lub gniew istnieje ryzyko, że przyczyna tych problemów leży w czymś, co wydarzyło się kiedyś w Twoim życiu. Jednak odczucia te mogą być spowodowane tylko i wyłącznie łuszczycą. Wykwalifikowany psychiatra lub psycholog może pomóc odkryć, co jest przyczyną tych odczuć i pomóc zmierzyć się z problemem.

**Sporządź listę czynności, które zawsze Cię cieszyły, następnie wybierz te, które możesz zrobić w tym tygodniu.**

Może się wydawać, że w stanie depresji związanej z łuszczycą nie przyniesie Ci to radości, jednak to nie prawda. Takie myśli wynikają właśnie z depresji. Spędzanie czasu na tym, co lubisz odgrywa kluczową rolę w walce z depresją. Czynności te nie muszą wymagać dużego wysiłku fizycznego czy nakładów finansowych, może to być po prostu słuchanie ulubionej muzyki czy czytanie książek.

Z jednej strony choroba wpływa na psychikę pacjenta, z drugiej strony psychika pacjenta wpływa na przebieg oraz zaostrzenie się choroby, dlatego tak ważne, abyśmy potrafili sobie z nią radzić i do niej nie dopuszczali.