

皮肤病与心理健康关系的探讨

苏日古嘎

通辽市人民医院 内蒙古 通辽 028000

摘要：皮肤病作为一类常见疾病，不仅影响患者的心理健康，还对其生活质量产生深远的影响。皮肤病的发病机制和病因较复杂，可以是单因素作用，也可能是多种因素共同作用所致。其中精神心理因素可引起皮肤表现为主的皮肤病，随着社会的发展，人们生活工作压力的增加心理健康问题引起的皮肤病越来越多，在疾病诊治中发现评估病情时应重视对生活质量和社交等方面的影响因素，给予有效心理干预和制定个性化的诊疗方案有重大意义。

关键词：皮肤病；心理健康；心理干预

在皮肤疾病的发病过程中，心理因素扮演着十分重要的角色。有些患者认为他们所暴露因素可以诱发皮肤病，甚至在没有实际的过敏或者刺激性的情况下，他们也会表现出一些皮肤上的症状。近年来，越来越多的研究表明，皮肤病与心理学存在密切的关联性，心理因素在皮肤病的发生、发展和预后中扮演者重要的角色。因此，临床上应重视病人的精神状况，给予相应的心理干预，对疾病的诊治具有十分重大的意义。

1 皮肤病对心理健康的影响

皮肤病不仅是一种生理疾病，会对患者的心理健康有重大的影响。(1)自我形象与自尊：人的外貌对自我形象和自尊心有重要影响。长久的皮肤问题对自我美观发生消极改变，让你觉得自卑，对你的外表感到不满意或羞耻。比如，由于皮肤问题，一些人觉得自己不能穿戴自己喜爱的服装，或是不能展示出自己的美，这会使他们的自尊和自信下降。(2)社会焦虑与孤立感：慢性皮肤疾病使人们对他人美感评估和注意过于敏感，害怕被别人嘲笑，被排斥，被孤立。社交忧虑和隔离感觉让人们回避社交，一些人由于皮肤问题而回避社交，或觉得不愿与他人亲密交往，这样就会造成社交不安，孤独和沮丧。(3)心理压力与情绪困扰：慢性皮肤疾病会造成精神紧张及情感上的痛苦。这是由于他们对自己的皮肤问题没有办法掌控，而且不能预见将来的皮肤问题。个人对于他人的评价，社会期待，以及自身的外表都会有过分的担忧和紧张。这样的紧张会引起情感上的痛苦和失眠，包括消极的情感，如焦虑，沮丧，愤怒，抑郁等。(4)身体形象扭曲：慢性皮肤疾病会使人产生对自身形象印象的偏差。有些人会过于注意自己的皮肤问题，而忽略了其它生理及精神上的好处与价值。这些对人体形象的歪曲认知会加剧人们对自身外表的不满意，并过分担心自己的皮肤问题。(5)皮肤病耻感：在某些国家里，皮肤

病可以被看作是一种缺点，或是一种污名，进而引起一种皮肤病的羞耻心理。这样的羞耻心不仅会让人们感到羞耻，尴尬，不安，而且还会对他们的社会生活和精神状态产生不良的影响。

2 皮肤病与精神心理因素有着密切的关系

随着心身医学的发展，越来越多的研究发现皮肤疾病与心理疾病的相关性。从生理学角度讲，人体基本的神经—激素通道（下丘脑—垂体—靶器官轴）能够调节激素的变化。在长期的压力、焦虑、抑郁等情况下，影响皮肤的新陈代谢，屏障功能破坏，使皮肤对外来的刺激更加敏感，进而诱发或加剧疾病。李黎、刘盼盼等分析了影响慢性手部湿疹患者焦虑、抑郁情绪的因素，他们发现慢性手湿疹患者性格偏内向，焦虑、抑郁评分较高。比如，神经性皮炎和精神神经有很强的关系，而银屑病在高强度的精神刺激下常会更加严重。另外，皮肤分泌的汗腺和毛细血管收缩受到植物神经的调控，所以神经功能失调、植物神经功能失调也会对皮肤产生作用。如消极的情绪会导致荨麻疹，焦虑和沮丧等情绪改变会导致黄褐斑的出现。临床观察中发现2/3白癜风患者发病和加重与精神创伤、焦虑过度有关。从心理层面：皮肤疾病不但会给病人带来容貌上的困扰，也会引起一些心理问题，如自卑、焦虑和抑郁等。由于皮肤疾病的复发与不确定，使病人产生了一种无助、抑郁的感觉，他们害怕自己的健康状况会不会受到很大的影响。比如，银屑病患者长期反复出红斑鳞屑，使病人觉得自己的容貌受损，因而变得更加自卑。另外，在疾病的诊治中，也会增加病人的精神压力。因皮肤病的病程反复性和漫长的治疗过程，而且效果不理想，给病人造成了持久的精神负担。如果长时间受到皮肤问题的影响，还会出现抑郁等精神方面的问题。

国内外均有报道，罹患皮肤疾病患者更易产生焦虑

等心理疾病。紧张焦虑相关皮肤病主要发于在初中和高中的学生,因该年龄段的孩子激素水平较高,情绪不稳定,加上学习压力大,易出现皮肤问题,如拔毛癖,还有一些是因为精神方面的原因导致的,比如斑秃、白癜风等。中年的寡妇,或性格内向的人,还有一些青少年,比如吸毒者等,长期焦虑、性格孤独、偏执,可能故意抓伤自己的皮肤,或者感觉有虫子在自己的身体上爬行、咬伤等引起的人工皮炎或者寄生虫妄想症等。疑似性病或性病恐怖者:他们大多存在婚前性行为,对性传播疾病存在恐惧心理,对性病的临床特点缺乏认识。也有可能是已经治好了一种或多种性病,但是总是会有一些顾虑。他们总是想从网络上找到自己想要的东西,但往往事与愿违。网络上的东西让她们愈思愈惊,愈疑愈恐,尤其是私处有不舒服或有异常之处,往往以为得了某种皮肤疾病或性传播疾病,于是要求到医院去做个检查。还有一些人会出现一些强迫性表现,需要经常去看医生,或反复做相关检测。

皮肤病的发病多数与皮肤屏障功能受损,导致变应原和刺激物进入皮肤,遇到表皮层的朗格汉斯细胞和真皮层树突状细胞,释放细胞因子,作用到炎症因子,引起皮肤病理改变。有研究显示焦虑障碍患者皮质醇水平低于正常值,而干扰素、白介素水平高于正常值。抑郁症患者的血液中炎症因子水平通常会升高,尤其是TNF- α 和IL-6,这些炎症因子的升高可能与抑郁症的情绪症状(如抑郁、焦虑和睡眠障碍)有关。患有皮肤病,因病情反复发作易产生烦躁不安、焦虑或信心不足等心理问题。近日银屑病患者心理社会适应能力分析结果显示,患病时间长、皮损暴露、有家族史的患者,症状困扰时间长,暴露在外的皮损改变了患者的自我形象,导致患者缺乏对待生活的自信热情,产生自卑、耻辱等负性心理。因银屑病有一定的遗传倾向,有家族史的患者担忧该病可能会遗传给子女,导致心理社会适应更消极。复发、非寻常型银屑病患者,其病情往往更严重,患者的症状负担更重。生活和精神压力更大,导致其心理社会适应能力更差。有研究报道,一些新型抗抑郁药物(尤其是选择性5-羟色胺再摄取抑制剂)已被证明可以通过抑制炎症因子的生产来减轻抑郁症的症状。在银屑病的治疗过程中发现阿达木单抗、依那西普、乌司奴单抗、依奇珠单抗、古塞奇尤单抗治疗银屑病的同时还能改善抑郁症状。有抑郁症和/或自杀意念史的患者应谨慎使用布罗达单抗,如果患者出现上述症状,建议停止治疗;对有精神症状或正使用/打算使用可能导致精神事件的药物的患者,应仔细评估阿普米司特治疗的风

险和益处。长期的这种疾病和心理的相关恶性循环提示我们医务人员应根据患者的个体情况进行针对性健康知识宣教和心理疏导,帮助患者提高心理社会适应水平。

3 心理干预在皮肤病治疗中的应用

(1) 促进个人心理健康的干预措施:自我接纳和自我价值肯定:通过对皮肤问题的接受,建立患者对自身的认知及对自身的评价。要做到这一点,可以从认知重建,自我关怀,自我同情,建立正面的躯体意象等几个方面着手。社会支持和心理支持:提高患者的精神卫生水平,提高的社会素质十分必要。家庭成员,朋友,精神卫生专业人员能够在情绪上、信息上以及在行动上给予支持,从而使个人在面对生活中的各种困难和困难时能获得更多的支持。心理疏导和情绪调节:通过疏导与调整自己的情绪,帮助个人克服紧张与消极情感。其中包括放松训练,冥想,认知重建,问题解决等,这些都能使个人的情绪,思考和行为得到平衡。心理教育和认知干预:通过对个人外表及皮肤问题的认识及评估,进行心理辅导及认知介入,有助于个人了解及转变自我形象及皮肤问题。通过认知重建、现实评价、身体意象重构等手段,使人们能够依据自身的实际情况对自身的外表及肌肤问题进行评价,从而降低不必要的自卑感与注意力。长期存在的肌肤问题会严重地影响到人们的精神状态。所以,除了要重视肌肤问题的处理与处理外,更要重视自己的精神卫生。唯有如此,方能使我们的身体和心理都得到健康和幸福。

(2) 应对皮肤问题带来的负面情绪:寻求专业帮助,如果皮肤病患者的情绪问题较为严重,影响到了日常生活和工作时就需要及时咨询专科医生。心理学医师可以运用专业的方式,协助病人辨识与应对消极情感,并为病人进行有效的心理疗法。建立支持网络,把自己的感觉与经验分享给家人朋友,可以让你心里轻松一些。支援网路不但能为病患提供精神上的支援,也能让病人在面对各种皮肤病时,能有更好的面对困难。参与到相应的支援小组中,和病人进行沟通,也是一种心理安慰。培养正面思维。正面的思考风格有利于提高人的精神弹性。病人可以试着把日常发生的事情记下来,把注意力集中在那些愉快的事情上,慢慢地养成一种乐观的心态。通过对自己的信心训练,让自己相信,就能提高你的自信。进行心理疏导。心理疏导是一种有效的情感调控手段。通过写日记和艺术创作,可以使病人宣泄自己的感情,缓解精神上的紧张。另外,通过静心、放松等方法,还能减轻病人的紧张情绪,提高精神素质。由美国心理学协会公布的一份研究报告显示,专注沉思确实可

以帮助减轻消极的情感和防止由情感引起的病症。保持积极的生活方式。保持一个好的生活方式对身体和心理都有好处。增强机体的免疫力, 还要注意保持充足的睡眠, 均衡饮食, 适量的运动可减轻压力和忧虑, 皮肤病患者可以做一些有氧运动, 比如散步、慢跑、瑜伽、游泳等, 有利于人体的血液循环, 提高机体的免疫力, 减轻皮肤病的发生和发展。但是要注意避免剧烈的活动, 或者是在发病进展期减少运动或在医生的指导下进行适当的锻炼。皮肤护理与日常管理。平时一定要做好皮肤的清洗与保湿工作。使用比较柔和的洁肤用品, 也可以选用与自身皮肤相匹配的滋润保养品, 清洗后可以去除多余的污垢, 多余的油脂, 以及老化的表皮, 防止毛孔阻塞; 同时, 补水还能保持皮肤的水份, 加强皮肤的防护能力, 减轻皮肤问题。另外, 尽量不要用含有酒精、香料和化学添加剂的化妆品和护肤用品, 以免对皮肤产生损伤。要尽可能的少暴露于一些化学清洁剂、粗糙的衣物材料等已知的皮肤刺激性物质中, 同时也要注意不要对皮肤进行过分的摩擦和抓痕。

我们做好情绪管理者, 凡事都要保持一种积极向上的心态。患有皮肤疾病, 一定要信任医生, 主动寻找病因, 积极主动地进行治疗, 不能盲目地追求效果, 不能沉迷于书籍和网络的各种“特效治疗”。患病后通过合适的方式发泄, 加强沟通, 倾诉自己的内心, 听取他人的建议。治疗期间, 要观察病情变化, 多休息, 增强锻炼。还应主动向心理医师求助。心理因素影响机体神经免疫功能, 从而使痒觉调节机制紊乱, 加重瘙痒, 故借助有效的心理干预, 让患者得到人文关怀, 树立康复信心, 增强自制力, 勇于战胜疾病。在神经性皮炎患者给予心理护理研究结果显示, 护理后研究组 SDS、SAS 评

分及 DLQI 评分均低于对照组, 总有效率和依从率高于对照组。同时应加强疾病宣传, 进行健康教育, 可以帮助患者树立健康意识, 自觉纠正不健康的生活方式, 并且能够提升患者对疾病认知度, 从而提高依从性, 提升自我护理能力。通过对患者的认知行为、心理行为分析发现不同的问题, 进行各种心理行为治疗方法相配合, 为身心健康、精神心理、睡眠障碍, 疾病本身等提供系统化、人性化、科学化的健康管理。

总之, 皮肤病与心理健康之间的关系是一个复杂而富有挑战性的研究课题, 心理因素在皮肤病的发生, 发展和治疗及预后中起着重要的作用, 同时皮肤病也对患者的心理健康产生较大的影响。心理评估和心理干预在皮肤病治疗中有良好的效果, 但仍需进一步研究和探讨。未来可深入探讨心理因素影响皮肤病的具体机制, 开发更有效的心理评估工作和优化心理干预方法, 提高皮肤病的慢性管理质量, 为患者提供高效的诊治环境。

参考文献

- [1]赵慧.皮肤病与心理健康关系的分析.2021.
- [2]焦晓刚,心理护理在泛发性神经性皮炎治疗中的作用.2022.
- [3]彭淑仪,莫雪兰,许秀英.心理护理与健康教育在神经性皮炎患者中的应用效果.2019,
- [4]施靖娟,吴闽枫,王宏伟.常见老年皮肤病与心理健康.2021.
- [5]王云,周泷.改善认知的心理护理对老年损容性皮肤病患者心理健康的影响.2024.
- [6]钱俊英,乔锰,王舒等.银屑病患心理社会适应潜在剖面及其与社会疏离差异的比较.2025
- [7]林昭萍,陈朝丰,高静等.银屑病的慢病管理.2025