

Главная страница / Красота / Тенденции /

21.12.2025 09:12

## КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА КРАСОТУ И КАК С ЭТИ БОРОТЬСЯ?

В конце года мы все чувствует хроническую усталость, тревогу. И это не просто внутреннее состояние, а прямая угроза красоте и здоровью. Если организм постоянно реагирует на мир как на источник стресса, он расходует силы на защиту, оставляя коже, волосам и ногтям минимум внимания.



*Pexels*

Эксперты в области психологии, эндокринологии и косметологии объясняют, как гормоны стресса буквально разрушают коллаген и почему лучшая антиэйдж-процедура в

декабре — это хороший сон. Главный вывод: чтобы выглядеть лучше, нужно научиться сознательно включать режим покоя.

## Гормональный удар: как стресс меняет биохимию красоты

Стресс запускает каскад физиологических реакций, которые на уровне гормонов кардинально меняют состояние кожи и волос. Ключевую роль здесь играет кортизол — главный «гормон тревоги».

Маргарита Форрер, главный врач, врач-эндокринолог, физиотерапевт, эксперт в области превентивной медицины Клуба Здоровья и Долголетия RODINA Чистые Пруды, объясняет механизм разрушения: «Повышенный уровень кортизола стимулирует сальные железы, что ведет к увеличению жирности и воспалениям, а также разрушает коллаген и эластин, ускоряя появление морщин». Стресс нарушает цикл роста волос, переводя фолликулы в фазу покоя. В результате через 2–3 месяца может проявиться диффузное выпадение волос (телогеновая алопеция).



Маргарита Форрер

Клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Арина Шельганова детализирует, как это отражается на лице: «На физиологическом уровне гормон кортизол запускает цепочку реакций: снижается выработка гиалуроновой кислоты и коллагена, кожа становится суше, теряет эластичность, появляются воспаления и тусклость. Мышечное напряжение формирует зажимы в лице — отсюда мимические морщины, уставший взгляд и застывшая маска тревоги».

**«Дырявый» барьер и тусклый цвет: как стресс выглядит на лице**

Первыми на стресс реагируют защитный барьер кожи, микроциркуляция и система «нервная система — гормоны». Врач-косметолог, кандидат медицинских наук, главный врач сети VIP Clinic Екатерина Круглик отмечает, что стресс в первую очередь

бьет по защитному барьеру кожи. «Визуально это проявляется сухостью, ощущением стянутости, мелким шелушением, неровной текстурой и реактивностью на привычные средства», — говорит Екатерина Круглик.



Екатерина Круглик

Она рекомендует в декабре мягкие, восстанавливающие протоколы, такие как курсы увлажняющих процедур в кабинете и домашний уход с упором на восстановление барьера (глицерин, керамида, мочевины). Как дополнение, но без усложнения: достаточно 1–2 раз в неделю использовать мягкое неабразивное отшелушивание в низкой концентрации и домашний уход с увлажняющими и барьерными компонентами — глицерином, гиалуроновой кислотой, мочевиной в мягкой дозировке, липидами и церамидами. Важно также вовремя снизить

интенсивность агрессивных процедур и подумать не только о коже, но и о гигиене сна, режиме и способах управления стрессом. Превратите нанесение ухода в короткий антистресс-ритуал: несколько минут легкого самомассажа лица плюс простая дыхательная практика — это заметно улучшает субъективное состояние.



### Мышечный панцирь: как тело «запоминает» тревогу

Стресс — это не только биохимия, но и мышечное напряжение, которое фиксирует тело в «позе обороны». Массажист, специалист по работе с телом СПА-клиники «Восточный экспресс» Мунир Ибрагимов указывает, что тело «запоминает напряжение как норму». Цепи начинаются со стоп и таза, переходят в диафрагму, шею — и в итоге влияют на лимфатический отток и тургор тканей лица. Нужно восстановить подвижность ключевых зон — стоп, таза, грудной клетки, шеи.

Когда мышцы перестают держать «лишнее», улучшается трофика тканей, снижается отечность, возвращается тон лица.



## Перезагрузка: техники и минимальный уход

Техники, которые прерывают цикл паники:

- «Дыхание по квадрату»: Вдох, задержка, медленный выдох, задержка — все на 4 счета. Эта техника «перезагружает» нервную систему, снижая пульс и давление.
- «Техника заземления 5-4-3-2-1»: Поиск 5 предметов одного цвета, 4 тактильных ощущений, 3 звуков, 2 запахов и 1 вкуса. Техника возвращает в момент «здесь и сейчас».
- Прогрессивная мышечная релаксация: Сильное напряжение мышц с последующим резким расслаблением разрывает цикл

«стресс → мышечный зажим» и дает нервной системе сигнал к переходу в состояние покоя».



**СКАЧАТЬ МЕДИАКИТ**

**РЕКЛАМА НА САЙТЕ**

**РЕКЛАМА В ЖУРНАЛЕ**

**РЕДАКЦИЯ**



**НОВЫЙ НОМЕР  
УЖЕ В ПРОДАЖЕ**

№ 15-17 (1006-1008) в продаже с 09 апреля 2026 года

[архив номеров](#)

Журнал OK! на планшете и смартфоне



© 2026 ООО «ХИТ ТВ» Все права защищены. 16+

[Политика конфиденциальности](#)

[Согласие пользователя сайта на обработку персональных данных](#)