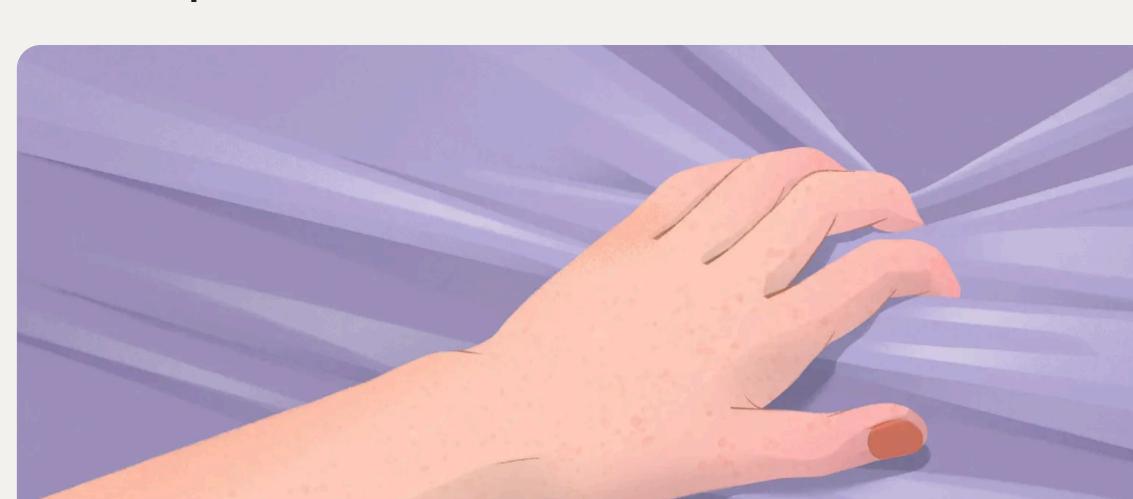
главная / reflect / Психогенный зуд: почему все «чешется...

⇔ войти

Обновлено: 2025.11.11 2025.09.25 читать ~9 минут Психогенный зуд: почему все «чешется от нервов» и как это остановить





→ Нейрогенный, или психогенный

→ Как проявляется заболевание?

→ <u>Как проводится диагностика?</u>

→ В чем заключается лечение

→ <u>Часто задаваемые вопросы</u>

→ Где искать причины заболевания?

Что вас ждет?

<u>зуд – что это такое?</u>

→ К какому врачу идти?

психогенного зуда?

→ Выводы

Нина Набокова

Бьюти-редактор, журналист

Рекомендуем попробовать 👚 Создан для вас 👚 Создан для вас

Наверное, многим знакомо такое состояние, когда какая-то часть тела

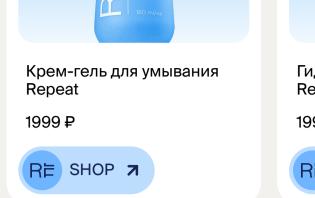
чешется без видимых на то причин. Зачастую это называют «нервным

заболеваниями или внешними раздражителями. Что делать в подобной

ситуации, узнали у эксперта — Романа Муратова, специалиста семейной

клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family.

зудом» – он связан с психологическими факторами, а не с кожными

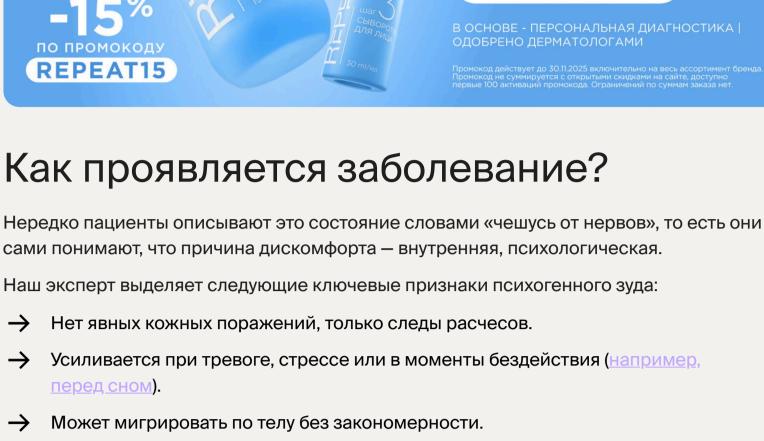


Гидрофильный бальзам Repeat 1999₽ RE SHOP 7 органических причин, таких как аллергия, инфекции или дерматологические заболевания, — объясняет Роман Муратов, клинический психолог Rehab Family. — Его источник – нарушения в работе нервной системы, особенно в отделах, отвечающих за обработку стресса и эмоций». Психогенный зуд может появляться внезапно

Тоник для лица Repeat 1999₽ RE SHOP 7

психологических факторов: тревоги, депрессии, навязчивых состояний. Например, пациенты с хроническим стрессом часто описывают зуд как «разлитый», не имеющий четкой локализации, усиливающийся при волнении.

Роман Муратов клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения к соматоформным расстройствам. Эти расстройства характеризуются наличием симптомов, которые не могут быть объяснены физическим заболеванием и обычно связаны с психологическими факторами, такими как стресс или тревога. При этом



Утром зуд может быть слабым или даже отсутствовать, если

хотя днем, в разгар задач, он этого не замечает.

Роман Муратов

зависимостей Rehab Family.

человек отвлечен на дела. Днем ощущения усиливаются в моменты напряжения (сложные переговоры, конфликты). Пик у многих приходится на вечер или ночь: это происходит из-за уменьшения отвлекающих факторов и повышения тревожности перед сном. Классический пример из практики — офисный

клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения

сотрудник отмечает, что по вечерам у него «чешется спина»,

REPEAT ВЫБИРАЙТЕ УХОД для волос, созданный

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС

подробнее



Главное отличие психогенного зуда — отсутствие видимых кожных изменений (сыпи, покраснений, шелушения), которые характерны для экземы, псориаза или крапивницы. Роман Муратов

клинический психолог семейной клиники психического здоровья и лечения

показатели аутоиммунного воспаления и повышенной чувствительности к распространенным аллергенам; гормональный профиль; тесты на алкоголь и запрещенные психоактивные вещества (при наличии показаний); онкомаркеры (если есть другие симптомы).

11.10.2024 21.10.2025 16.11.20

активности

Сидячий образ жизни: чем

он опасен и как добавить

Кто

кри-

ПОДІ

Можно ли справиться самостоятельно?

→ Отвлекающие техники — холодные компрессы, массаж ладоней.

→ Стресс-менеджмент — тут способов множество, и требуется найти, что

Да, но при условии, что дерматолог исключил другие болезни.

уменьшить саму возможность расчесывания.

помогает вам. Среди вариантов — регулярные прогулки, дневник эмоций или практика благодарности, йога → Гигиена сна — важно <u>настроить качественный сон,</u> для этого нужно <u>ложиться</u> и вставать в одно время, избегать гаджетов по вечерам (они усиливают

А что будет, если не обращать внимания на зуд?

Игнорирование проблемы вряд ли поможет ее решить. Зуд может влиять на качество

расчесывание травмирует кожу, что может приводить к образованию ран и попаданию

инфекции. Некоторые пациенты начинают постоянно думать о зуде, что только усиливает

жизни, например вызывать нарушения сна вплоть до бессонницы. Постоянное

→ Физические барьеры — носить закрытую одежду с длинными рукавами, чтобы

его и выливается в состояние постоянного напряжения. Почему зуд усиливается вечером и ночью? Это связано с рядом факторов. Во-первых, в это время наша активность снижается,

и усиливается приток крови в коже. В совокупности это может стимулировать нервные

кортикостероидов (гормонов, которые подавляют воспаление) в ночное время, что также

окончания и усугублять ощущение зуда. И наконец, организм вырабатывает меньше

Если речь именно о нейрогенном зуде, то косметические и даже лекарственные мази не устранят первопричину. Ведь неприятное ощущение формируется не в коже, а в мозге. Однако нередко дерматологи назначают средства для наружного применения с успокаивающим действием — как минимум их использование помогает отвлечься, а зачастую и в реальности снизить дискомфорт. Если пациент расчесывает кожу, пригодятся специальные формулы для ее восстановления или заживления.

даже чтение этой статьи могут вызывать зуд у здоровых людей. Но это не опасно и быстро проходит. Напишите в комментариях, захотелось ли вам почесаться при чтении этого абзаца. Психогенный зуд усиливается в осенне-зимний период? Официально такой статистики нет, однако, действительно, ухудшение состояния в этот

период вполне возможно. Из-за сокращения светового дня и нарушения выработки

Восстанавливающий Увлажняющий крем для Увлажняющий крем лица и тела, «Дав» для лица, Crystal Purity мультибальзам для лица... от 472₽ от 260₽ от 548₽

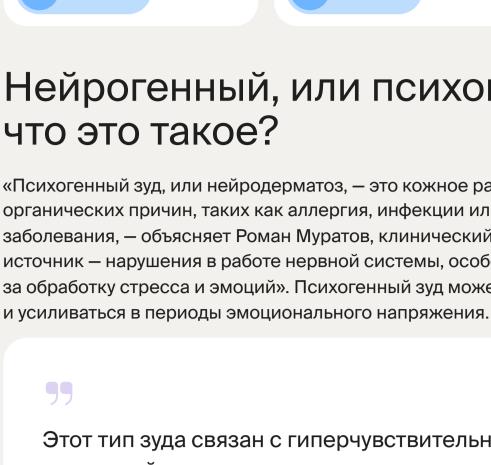
сможет взять его под контроль. 1. Roque Ferreira, B., & Misery, L. (2024). Characteristics of Psychogenic Pruritus or Functional Itch Disorder: A Controlled Study. Acta Dermato-Venereologica, 104, adv41352. https://doi.org/10.2340/actadv.v104.41352 2. Misery L, Dutray S, Chastaing M, Schollhammer M, Consoli SG, Consoli SM. Psychogenic itch. Transl Psychiatry. 2018 Mar 1;8(1):52. doi: 10.1038/s41398-018-0097-7. PMID: 29491364; PMCID: PMC5830411. 3. Kristen M. Sanders, Tasuku Akiyama, The vicious cycle of itch and anxiety, Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Volume 87, 2018, Pages 17-26, ISSN 0149-7634, 4. Марилов В. В., Атаян Н. К. Дифференциальная диагностика и лечение психогенного зуда // Здоровье и образование в XXI веке. 2012. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/differentsialnaya-diagnostika-i-lechenie-psihogennogo-zuda (дата обращения: 21.08.2025).

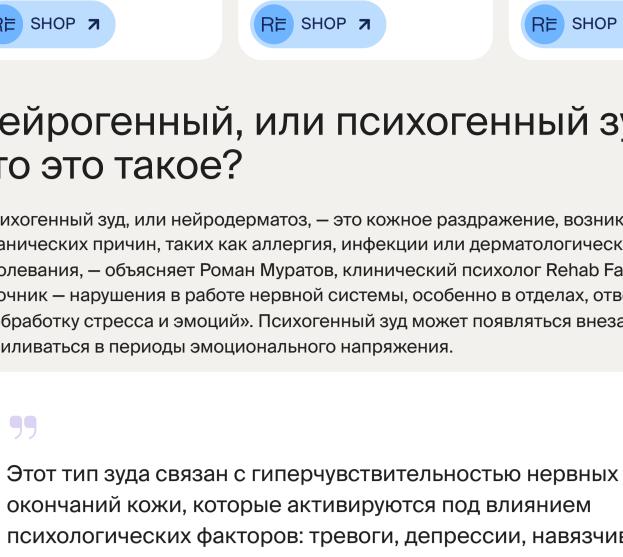
Состояние «чешусь от стресса» так или иначе знакомо многим, однако далеко не все

требует комплексного подхода: исключения дерматологических и иных причин, работы со стрессом, а порой назначения медикаментов, изменения привычек и образа жизни.

понимают его природу. Психогенный зуд — сигнал нервной системы, а не кожи. Это не выдумка, а реальное состояние, требующее внимания. Его диагностика и лечение

Нейрогенный, или психогенный зуд что это такое?







REPEAT

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС

УХОД ДЛЯ КОЖИ, РАЗРАБОТАННЫЙ

подробнее

Международная классификация болезней (МКБ-10) относит психогенный зуд официальной международной статистики по распространенности заболевания до сих пор нет, ведь многие пациенты стараются справиться с ним самостоятельно или обращаются к дерматологам, а не к психологам и получают другие диагнозы.

→ Зуд может быть локализован на определенном участке кожи или может распространяться по всему телу, при этом пациенты не всегда могут указать точный участок, где зуд выражен наиболее ярко. По словам Романа Муратова, интенсивность зуда зависит от уровня стресса и занятости.

пищеварения, ощущение нарушения дыхания («сложно вдохнуть полной грудью»), повышенную потливость, боли в суставах, судороги или онемение в руках и ногах.

Нейродерматоз может сопровождаться другими навязчивыми привычками

и состояниями, например выдергиванием волос, покусыванием губ, обгрызанием или

Нередко среди сопутствующих симптомов называют боли в животе и нарушения

ковырянием ногтей (тут рассказываем, как с этим бороться), сдиранием корочек с ранок.

REPEAT15

Важно понимать, что психогенный зуд может имитировать болезни кожи, например: → <u>Атопический дерматит</u> — пациент расчесывает кожу до появления ранок, но анализы не выявляют аллергенов. → Крапивницу — возникает ощущение «ожога», но волдыри не появляются. → Чесотку — зуд усиливается ночью, но нет следов клещевых ходов. 99

Первым делом нужно убедиться, что это именно зуд на нервной почве, а не кожные

заболевания. Чтобы подтвердить это, нужно записаться к дерматологу.

Как проводится диагностика? Нейрогенный зуд – диагноз исключений. Первым делом стоит записаться к врачудерматологу, который проведет осмотр с помощью дерматоскопа. При зуде от нервов кожные изменения чаще всего отсутствуют, покровы выглядят здоровыми, без

Далее специалист может назначить дополнительные исследования, чтобы убедиться

в отсутствии органических причин. Могут потребоваться следующие анализы (конкретный

зависимостей Rehab Family.

высыпаний, покраснений или шелушений.

соскоб с кожи для анализа микрофлоры;

приемом запрещенных веществ и онкологией.

Читать ещё:

Эксклюзивно для вас: как

персонализация стала

главным лайфстайл-

по назначению врача.

комплексного лечения.

Эффективные методы:

трендом десятилетия

биохимия крови с печеночными и почечными пробами;

список назначает специалист):

В отдельных случаях требуется подключение врачей других специальностей бывает, что зуд вызван нарушением обмена веществ, диабетом, гормональным

сбоем, неврологическими патологиями, злоупотреблением алкоголем,

Если физиологических причин нет, а зуд не проходит, следует обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Специалист оценит эмоциональное состояние, уровень стресса, наличие повышенной тревожности, непроработанных травм или депрессии.

В чем заключается лечение психогенного зуда?

Терапия подбирается индивидуально для каждого пациента. Кому-то достаточно найти

усмирить зуд от нервов, требуются сеансы психотерапии и лекарственные препараты

«Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает разорвать цикл «зуд — тревога»

мяча, — объясняет Роман Муратов. — Также нужно подобрать подходящие методы релаксации (например, <u>дыхательные практики</u>). Если необходимо, подключаются

медикаменты — легкие седативные (валериана, глицин), антидепрессанты (при

хронической тревоге), антигистаминные (для снижения чувствительности)».

Антигистаминные препараты показывают низкую эффективность

в монотерапии психогенного зуда, но могут быть полезны в составе

и учит заменять расчесывание другими действиями, как вариант сжиманием антистресс-

причину стресса и устранить триггер или научиться с ним работать. Кому-то, чтобы

Часто задаваемые вопросы С помощью эксперта отвечаем на самые распространенные вопросы по теме. Может ли психогенный зуд пройти сам по себе? Да, особенно если стрессовые факторы устраняются или эмоциональное напряжение снижается. Однако часто для полного избавления требуется работа с психологом.

тревожность).

может способствовать усилению неприятных ощущений.

А средства ухода помогут?

мы меньше поглощены другими делами, на этом фоне даже слабый зуд становится более заметным. Во-вторых, ночью у нас естественным образом повышается температура тела

Психогенный зуд заразен? Нет, в отличие от, например, чесотки он не передается от человека к человеку посредством близкого контакта. Однако ученые заметили интересный феномен, который назвали <u>«заразный зуд»</u>. Например, чешущийся сосед, обсуждение темы зуда, просмотр фильмов, в которых люди чешутся, рассматривание фотографий пораженной кожи или

мелатонина некоторые люди чувствуют себя уставшими и подавленными. В этом случае говорят об осенней депрессии, также известной как сезонное аффективное расстройство. На этом фоне нейродерматоз может усиливаться. Второй триггер — сухость кожи, которая также нередко возникает осенью и зимой на фоне морозов и отопительного сезона. В этом случае причины зуда и стянутости кожи вполне понятны и легко устранимы. Достаточно уделить внимание уходу за кожей, использовать питательные и увлажняющие средства, а также ограничить время водных процедур, чтобы избежать пересушивания кожи.

Чем раньше человек обратит внимание на связь между эмоциями и зудом, тем быстрее

Психология

Здоровье

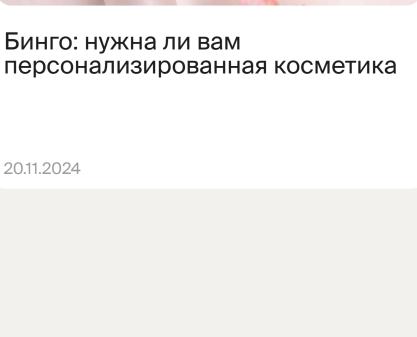
♥ 112

Образ жизни

По теме

20.11.2024

REPEAT



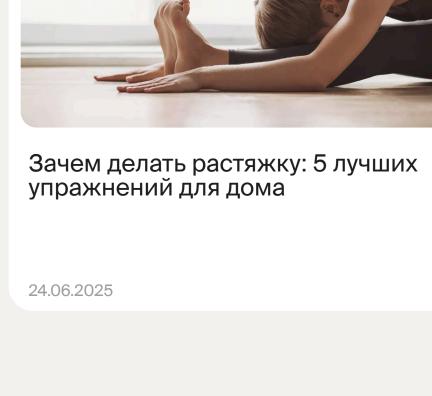
Ж Вконтакте

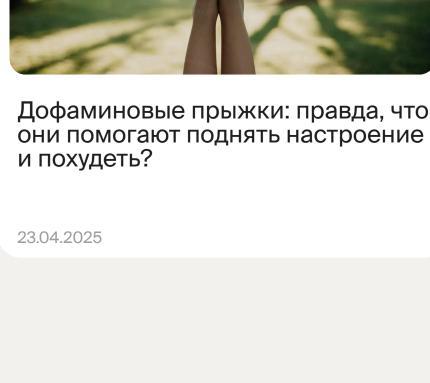
Выводы

Кожа

Лицо

Тело



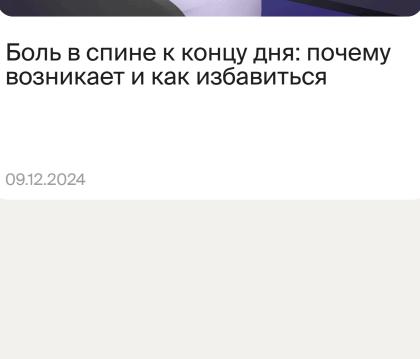


о проекте

глоссарий

наша команда

1



Телеграм карта сайта политика конфиденциальности 7 связаться с нами условия использования сайта 7 политика cookies 7

бесплатно по России +78002001200 электронная почта info@unirusgroup.ru 000 «Арнест ЮниРусь» г. Москва, ул. Сергея Макеева, д. 13.

На информационном ресурсе применяются рекомендательные

ИНН 7705183476

+7 (495) 745 75 00 info@unirusgroup.ru

технологии