

استرس با موهایتان چه می‌کند؟

می‌دانیم که استرس موجب آسیب‌های جسمی و روحی می‌شود و روی تمام اندام‌های ما از جمله پوست و مو، تاثیر می‌گذارد.



می‌دانیم که استرس موجب آسیب‌های جسمی و روحی می‌شود و روی تمام اندام‌های ما از جمله پوست و مو، تاثیر می‌گذارد.

یکی از نشانه‌های تعادل بدن، وجود موهای سالم است. زمانی که تندرست هستیم و از نظر روحی در وضعیت خوبی قرار داریم، به احتمال زیاد موهایمان نیز درخشان و شاداب به نظر می‌رسند. هنگامی که از نظر روحی در وضعیت نامطلوبی قرار می‌گیریم، یا به بعضی از بیماری‌ها مبتلا می‌شویم، موهایمان شادابی خود را از دست می‌دهند، شروع به ریزش می‌کنند و به دلیل فعالیت زیاد غدد چربی به سرعت چرب می‌شوند.

استرس می‌تواند سبب بروز مشکلات ناگهانی در پوست و مو شود و همین مشکلات نیز به خودی خود می‌توانند بر شدت استرس بیفزایند. با ما همراه شوید تا تاثیر استرس روی موها را بررسی کنیم.

استرس و ریزش موها

استرس در نوجوانان باعث ریزش موی سر می‌شود. قبل از ریزش مو در سنین 35 سالگی مشاهده می‌شد، اما این روزها سن دچار شدن به آن کاهش یافته و به حدود 16 سالگی رسیده است.

استرس‌های بسیار شدید باعث بروز نوعی ریزش مو به نام ریزش موی منطقه‌ای یا طاسی منطقه‌ای می‌شوند که در این مرحله، گلبول‌های سفید خون به فولیکول‌های مو حمله کرده و رشد مو را متوقف می‌نمایند و در طول چند هفته، موهایی که مورد حمله قرار گرفته‌اند و رشدشان متوقف شده، شروع به ریزش می‌کنند. در پایان به صورت طاسی فرق سر نمایان می‌شود.

بنابراین برای پیدا کردن علت ریزش مو باید اندکی به عقب برگردیم تا ببینیم که آیا در سه تا شش ماه یا حتی تا نه ماه قبل از ریزش مو، اتفاقی رخ داده است که بتوان ریزش مو را به آن نسبت داد.

از دیگر عوامل موثر در این نوع ریزش مو می‌توان به تب یا عفونت شدید، اعمال جراحی مهم، آلودگی هوا و رژیم‌های غذایی نامناسب به ویژه رژیم کم پروتئین و استفاده از بعضی داروها مانند قرص‌های جلوگیری از بارداری و بعضی داروهای ضدافسردگی اشاره کرد.

شاد بودن و شاد زندگی کردن که یکی از رازهای افزایش عمر است مانع از ریزش مو می‌شود.

اگر ریزش مو به دلیل بیماری نباشد، زنان و مردان می‌توانند با دور کردن فشارهای روحی و شاد بودن، از ریزش موی خود جلوگیری کنند.

استرس و سفید شدن موها

علت اصلی سفید شدن مو ژنتیکی است. برخی این باور غلط را دارند که موهایی که زود سفید می‌شود، دیگر نمی‌ریزند، در صورتی که این گونه نیست.

برخی افراد موهای ضخیم و پرپشتی دارند که به صورت ژنتیکی نمی‌ریزد، اما اینکه هرکس موی پرپشت دارد، حتماً مویش زودتر سفید می‌شود، یا اگر سفید شد، نمی‌ریزد، باور غلطی است.

استرس یکی از عوامل مهم سفید شدن مو می باشد. اتفاقاتی که انسان را تحت فشار شدید روحی قرار می دهند مانند مرگ عزیزان، روند سفید شدن مو را تسریع می کند، به شرطی که فرد از لحاظ ژنتیکی هم زمینه آن را داشته باشد.

متخصصان با دلایل علمی نشان دادند که استرس می تواند موجب تغییر رنگ موها و سفید شدن آنها شود.

این متخصصان در دانشگاه کارولینای شمالی دریافته اند که چطور هورمون استرس موسوم به آدرنالین موجب بروز آسیب هایی به بدن شود که حاصل آن ابتلا به برخی از سرطان های خطرناک و یا حتی سفید شدن موها است.

هورمون آدرنالین در دوره های کوتاه مدت استرس برای بدن مفید است، چون آن را برای مبارزه یا فرار آماده می کند، اما وقتی این استرس ها دائما وجود داشته باشند و ادامه پیدا کنند، به تدریج به مولکول وراثتی DNA که اصلی ترین جزء از وجود انسان و سایر موجودات زنده است، آسیب وارد می کند.