




Mindfulness u atopijskom dermatitisu

Mindfulness in atopic dermatitis

Nives Pustišek^{1,2} , Suzana Ožanić Bulić^{1,2}, Iva Crnarić¹

¹ Klinika za dječje bolesti Zagreb

² Hrvatsko katoličko sveučilište

Ključne riječi

ATOPIJSKI DERMATITIS; SVRBEŽ; MINDFULNESS;
KOGNITIVNA TERAPIJA TEMELJENA NA MINDFULNESSU

Keywords

ATOPIIC DERMATITIS; ITCHING; MINDFULNESS;
MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY

SAŽETAK. Cilj rada je prikazati učinak *mindfulnessa* (usredotočene svjesnosti, pomnosti) u liječenju atopijskog dermatitisa. Atopijski dermatitis je česta, kronično recidivirajuća upalna bolest kože kompleksne etiopatogeneze, kliničke slike i terapije. Svrbež kao najneugodniji simptom atopijskog dermatitisa ima značajan utjecaj na kvalitetu života. Budući da je stres često pokretač pogoršanja dermatitisa, a mentalni komorbiditeti poput tjeskobe i depresije često prate atopijski dermatitis, uz klasičnu dermatološku terapiju u liječenju se primjenjuju psihološke intervencije. Uvježbavajući *mindfulness* učimo kako se nositi sa svakodnevnim životnim izazovima i smanjiti utjecaj stresa na pogoršanja dermatitisa. Uvježbava se promatrati svrbež kao tjelesnu senzaciju, a akt češanja odgoditi i svrbež bolje kontrolirati. Redovitim vježbanjem *mindfulnessa* smanjuje se utjecaj atopijskog dermatitisa na kvalitetu života oboljele osobe.

SUMMARY. The aim of the paper is to present the impact of mindfulness in the treatment of atopic dermatitis. Atopic dermatitis is a common, chronic, recurring inflammatory skin disease with a complex etiopathogenesis, clinical presentation, and therapy. Itching, as the most unpleasant symptom of atopic dermatitis, significantly reduces the quality of life. Since stress is often a trigger for the exacerbation of dermatitis, and mental comorbidities such as anxiety and depression frequently affect patients with atopic dermatitis, psychological interventions are important part of treatment regimen in addition to conventional dermatological therapy. By practicing mindfulness, individuals learn how to cope with everyday life challenges and reduce the impact of stress on exacerbations of dermatitis. Patients are trained to observe itching as a bodily sensation, and the act of scratching is delayed to better control the itch. Practicing mindfulness regularly reduces the impact of atopic dermatitis on the quality of life of affected individuals.

Atopijski dermatitis (AD) je česta, kronično recidivirajuća upalna bolest kože kompleksne etiopatogeneze i kliničke slike.¹ Klinička slika ovisi o dobi bolesnika i može se mijenjati od blagih do srednje teških i teških oblika bolesti.¹ Svrbež, kao najneugodniji simptom AD-a, ali i sama bolest, imaju značajan utjecaj na kvalitetu života oboljele osobe i njene obitelji. Odrastati pod pritiskom kronične bolesti kože kao što je AD može imati negativan utjecaj, ne samo na razdoblje odrastanja, već i na odraslu dob. AD se često javlja udružen s drugim bolestima iz skupine atopijskih bolesti, a često i s drugim komplikacijama i komorbiditetima.¹ Liječenje AD-a je kompleksno i obuhvaća opće mjere, lokalno farmakološko liječenje, fototerapiju, sustavno farmakološko liječenje te ostale oblike liječenja.^{2,3} Budući da je stres često pokretač pogoršanja AD-a s jedne strane, a s druge strane mentalni komorbiditeti često prate AD, uz klasičnu dermatološku terapiju u liječenju se primjenjuje psihoterapija poput autogenog treninga, tehnika relaksacije, bihevioralno-kognitivne terapije i slično.^{2,3} Sve značajnije mjesto u liječenju imaju i tehnike trećeg vala kognitivno-bihevioralne terapije poput *mindfulnessa* (MF).⁴⁻⁶

Mindfulness

Engleski pojam *mindfulness* (MF) odnosi se na punu svjesnost, usredotočenu svjesnost, usmjerenu svjesnost ili prisutnost i slično.⁷ U zapadnu medicinu MF se prvo uvodi u radu s oboljelima od depresije i drugih psihijatrijskih poremećaja, a nakon toga i u druga područja medicine, između ostalog i dermatologiju, istražujući učinke MF-a u liječenju primjerice oboljelih od psorijaze, potom hidradenitisa, AD-a, svrbeža i slično.⁴⁻⁷ MF znači obratiti pozornost na određeni način: namjerno (svjesno), u sadašnjem trenutku i bez prosudbe.⁷ MF je obraćanje pažnje na ono što je upravo sada, u nama i oko nas.^{7,8} Tijekom MF vježbi usmjereni smo na sadašnji trenutak, prihvaćamo i dopuštamo mislima, osjećajima i tjelesnim senzacijama da budu upravo onakvi kakvi jesu. To je životna vještina koja omogućuje da se umirimo i osvijestimo svoje unutarnje i vanjsko iskustvo svjesnosti. Uvježbavajući samokontrolu i samoregulaciju, produžuje se vrijeme

✉ Adresa za dopisivanje:

Doc. dr. sc. Nives Pustišek, dr. med., <https://orcid.org/0000-0002-2401-9238>
Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klaićeva 16, e-pošta: pustisek.nives@gmail.com

između podražaja i odgovora. MF razvija brižan, suosjećajan stav prema sebi i svojoj okolini, obitelji, prijateljima, kolegama. Brojna istraživanja potvrđuju pozitivne učinke MF-a na kognitivno, emocionalno i tjelesno funkcioniranje.^{7,8}

MF se može prakticirati u svakoj životnoj dobi.^{9–12} Specifičnost MF-a u dječjoj dobi jest da su djeca prirodno više usmjerena na sadašnji trenutak nego odrasli. Ako promotrimo dječje aktivnosti poput, na primjer, igre ili šetnje i promatranja okoline, vidimo da je usmjerenost na ono što se događa u ovom trenutku prirodno dječje stanje. Upravo zato djeca prihvaćaju MF vrlo brzo. Vježbe se prilagođavaju dobi, traju kraće uz jasne upute, a u vježbanje se uključuju elementi igre i zabave.^{9–11} Preporuka je početi s vježbama zamjećivanja vanjskih podražaja i pokreta, a kasnije uvesti vježbe disanja, misli i osjeta tijela.^{9–11} Raditi se s djecom može individualno ili u malim grupama. Vježbanje MF-a je potrebno nastaviti i izvan radionica, zato se detaljne upute o vježbama prenose roditeljima i/ili skrbnicima. Za razliku od djetinjstva, adolescentno razdoblje obilježava češći boravak u „automatskom modu“.¹² Adolescenti često odrađuju jednu aktivnost, a mislimo su „kilometrma daleko“. Prakticirajući MF adolescenti povećavaju svoju koncentraciju na aktivnost koju obavljaju. Adolescentima je važno na primjerima pokazati kako je dobro biti prisutan i imati puni doživljaj dok obavlja svakodnevne aktivnosti poput pisanja zadaće ili pisanja poruke na mobitelu, vožnje bicikla, izbora srednje škole, studija i slično.¹² Adolescentima pomažemo uklopiti MF u svakodnevni život poput hodanja do škole, pranja zubi, pisanja zadaće i slično.¹² Započinje se kratkim vježbama (kraće od 10 minuta), uz postupno produžavanje duljine vježbanja.¹² Istraživanja pokazuju da su pozitivni učinci MF-a u dječjoj i adolescentnoj dobi brojni, od povećane emocionalne kontrole, boljih socijalnih kontakata, poboljšanja koncentracije i pamćenja, jačanja samopouzdanja, povećanja osjećaja smirenosti, opuštenosti do bolje kvalitete sna, smanjenja testne anksioznosti, smanjenja intenziteta simptoma impulzivnosti i hiperaktivnosti, smanjenja intenziteta i povlačenja pojedinih simptoma anksioznosti i depresivnosti, jačanje kontrolnih mehanizama ljutnje i brojni drugi.^{9–12}

Mindfulness u dermatologiji

Prve primjene MF-a u dermatologiji počele su uključivanjem MF-a u liječenje psorijaze.¹³ Gaston i suradnici dokazali su učinak meditacije samostalno i meditacije uz imaginaciju u terapiji 24 bolesnika s psorijazom vlasišta.¹⁴ Kabat-Zinn i suradnici pokazali su da je u skupini bolesnika sa srednje teškom i teškom psorijazom koji su uz fototerapiju ili fotokemoterapiju prakticirali MF učinak fototerapije ili fotokemoterapije bio značajno bolji i trajao dulje u usporedbi s

onima koji su liječeni samo fototerapijom ili fotokemoterapijom.¹³ Tijekom istraživanja Kabat-Zin i suradnika korišten je strukturirani program za smanjivanje stresa temeljen na MF-u, engl. *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR).^{13,15} Fordham i suradnici su na skupini od 29 bolesnika sa psorijazom (blagi, srednje teški i teški oblik bolesti) uz osmotjedni program kognitivne terapije temeljene na MF-u, engl. *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) i korištenjem standardne terapije za psorijazu (lokalne, sistemske i biološke) pokazali značajan učinak na poboljšanje kliničke slike psorijaze i značajno smanjenje utjecaja bolesti na kvalitetu života u usporedbi s kontrolnom skupinom koja je koristila samo standardnu terapiju za psorijazu.¹⁶ I druga istraživanja su pokazala pozitivan učinak MF-a u liječenju psorijaze^{17,18}, ali i drugih dermatoloških bolesti.^{4,6,19}

Mindfulness u terapiji atopijskog dermatitisa

Cilj terapije AD-a jest smanjiti svrbež, obnoviti oštećenu epidermalnu barijeru, smanjiti upalu kože, spriječiti pogoršanja dermatitisa i produžiti razdoblje remisije, spriječiti infekcije i druge komplikacije i komorbiditete AD-a te smanjiti utjecaj bolesti na kvalitetu života.^{2,3} Svrbež ne samo da je neugodan subjektivni osjećaj koji utječe na san, dnevnu koncentraciju, umor, druge emocionalne i bihevioralne probleme, već grebanje pogoršava dermatitis uzrokujući sekundarne lezije kao što su ekzorijacije i lihenifikacija kože te pospješuje razvoj sekundarnih infekcija kože.²⁰ Zbog svrbeža djeca ne spavaju, a ne spavaju niti roditelji i upravo manjak sna ima najveći utjecaj na kvalitetu života oboljele osobe i članova obitelji.²⁰ Svrbež se javlja spontano, ali se često aktivira u situacijama uzbuđenja, napetosti i stresa, što oboljeli i primjećuju.²⁰ Češanje vrlo brzo prelazi u naviku te ga oboljeli koristi kao oblik unutarnjeg smirenja.²⁰ Upravo zato oboljeli od AD-a često i u situacijama kada nema aktivnog dermatitisa imaju izraženo grebanje, češanje ili čupkanje kože. Klasična dermatološka terapija obično je neuspješna u situacijama kada je svrbež navika.

Učinci MF-a u terapiji svrbeža jasno su vidljivi. U vježbama MF-a svrbež promatramo kao tjelesnu senzaciju koja izaziva poriv za češanjem. Prakticiranjem MF-a povećava se samokontrola i samoregulacija emocija i ponašanja, odnosno produžuje „prostor“ između percepcije/podražaja i odgovora te uvježbava osobu kako na podražaj odgovoriti na temelju vlastitog izbora, a ne automatski. Kao što misli u MF-u promatramo kao misli koje dolaze i prolaze, a ne kao apsolutnu istinu, osjećaje promatramo kao trenutno iskustvo, bilo pozitivno ili negativno. Upravo tako uvježbavamo promatrati i tjelesne senzacije, u ovom slučaju svrbež. Promatramo kako svrbež kao tjelesna

TABLICA 1. PROGRAM RADIONICA MINDFULNESS ZA DJECU I ADOLESCENTE OBOLJELE OD ATOPIJSKOGA DERMATITISA „SVRBEŽ – NEUGODA KAO IZAZOV“, KLINIKA ZA DJEČJE BOLESTI ZAGREB

TABLE 1. MINDFULNESS WORKSHOP PROGRAM FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS SUFFERING FROM ATOPIC DERMATITIS, “ITCHING – DISCOMFORT AS A CHALLENGE”, CHILDREN’S HOSPITAL ZAGREB

Naziv radionice / Name of the workshop	Sadržaj radionice / Content of the workshop
1. radionica: „Moj svijet oko mene.“ / 1. workshop: “My world around me.”	Pet osjetila. Usmjerenost na tijelo u mirovanju. / The five senses. Focus on the body in stillness.
2. radionica: „Udahni mir, izdahni nemir.“ / 2. workshop: “Breathe in peace, breathe out unrest.”	Puna svjesnost disanja. Usmjerenost na tijelo u pokretu. / Full awareness of breathing. Focus on the body in movement.
3. radionica: „Kod kuće u mome tijelu.“ / 3. workshop: “At home in my body.”	Puna svjesnost disanja i tijela. / Full awareness of breathing and body.
4. radionica: „Misli dolaze i odlaze kao oblaci.“ / 4. workshop: “The thoughts come and go like clouds.”	Vježbe usmjerene na zvukove i misli. / Full awareness of sounds and thoughts.
5. radionica: „Upravo ovdje, upravo sada: Ja sam prisutan.“ / 5. workshop: “Right here, right now: I am present.”	Vježbe pune svjesnosti disanja, tijela, zvukova i misli. / Full awareness of breathing, body, sounds and thoughts.
6. radionica: „Odgovoriti, a ne reagirati I.“ / 6. workshop: “Responding instead of reacting I.”	Svrbež i češanje. Odgovoriti umjesto reagirati. Moj izbor. / Itching and scratching. Respond instead of react. My choice.
7. radionica: „Odgovoriti, a ne reagirati II.“ / 7. workshop: “Responding instead of reacting II.”	Svrbež i češanje. Odgovoriti umjesto reagirati. Moj izbor. / Itching and scratching. Respond instead of react. My choice.
8. radionica: „Dobro se dobrim vraća.“ / 8. workshop: “Good comes back to those who give it.”	Primjena onoga što smo naučili za budućnost. Suosjećajni um. / Using what we’ve learned for the future. A compassionate mind.

senzacija raste, pojačava se i smanjuje. Dakle, uvijekbavamo svrbež samo promatrati, a poriv za češanjem nastojimo odgoditi. No, uvijek valja naglasiti: ako poriv za češanjem postane nesnosan, slobodno se počesati, a onda i to primijetiti. Iz navedenoga možemo zaključiti da kroz vježbe MF-a u terapiji svrbeža mijenjamo odnos bolesnika prema simptomu svrbeža, a samim time možemo promijeniti iskustvo svrbeža kao takvo. Isto tako, odgađamo akt češanja, a samim time svrbež s vremenom postaje manji i bolje kontroliran.

MBCT je strukturirani program koji uz elemente MF-a koristi elemente kognitivne terapije i psioedukacije.²¹ Program se provodi osam tjedana grupno, jedna radionica tjedno u trajanju od dva sata.²¹ Nakon osam tjedana vježbe se nastavljaju primjenjivati grupno ili individualno, uz vođene meditacije ili samostalno.²¹ Kroz seriju vježbi sudionike se ohrabri da njeguju svjesnost sadašnjeg trenutka odnosno svjesno usmjeruju pažnju na misli, osjećaje i tjelesne senzacije bez prosuđivanja, onako kako se događaju iz trenutka u trenutak. Nema popravka, nema krivnje, nema srama. Puštamo da stvari budu upravo onakve kakve jesu i to prihvaćamo.

U Klinici za dječje bolesti Zagreb prema MBCT-u osmislili smo program za djecu i adolescente oboljele od AD-a pod nazivom „Svrbež – neugoda kao izazov“. Program se provodi kroz osam radionica (tablica 1) koje se održavaju jedanput tjedno u trajanju od jedan do dva sata. Grupe se slažu prema dobi, s maksimalno pet sudionika po grupi. Najniža dob za uključenje u radionicu jest pet godina. Na početku svake radionice naglasi se što je namjera radionice i objasni način rada

tijekom radionice. U prvoj radionici roditeljima i djeci se objasne osnove MF-a, prikaže plan i način rada te naglasi važnost redovitog dolaska na radionice. Nakon svake radionice sudionici dobivaju pismene, a često i snimljene materijale s radionice uz zadan tjedni izazov. Tjedni izazov je oblik domaće zadaće koju je potrebno uvježbavati do sljedeće radionice. Od roditelja ili staratelja se očekuje da pomognu djeci u vježbanju odnosno vježbaju zajedno s djecom, što je posebno značajno kod predškolske djece ili djece u nižim razredima osnovne škole. Od adolescenata se očekuje samostalnost u vježbanju. Počinje se s radionicama promatranja, svjesnog jedenja, mirisanja, dodirivanja i slušanja. Na početku programa usmjeruje se pažnja na dah i pojedine dijelove tijela (tjelesne senzacije) u mirovanju i u aktivnostima, a u nastavku programa naglasak je na mentalnim događajima, mislima i osjećajima. Svjesno se primjećuje ono što se događa oko nas koristeći osjetila (vid, sluh, dodir, miris i okus) i ono što se događa u nama (misli, osjećaje i tjelesne senzacije) upravo sada, iz trenutka u trenutak. Uključuje se znatiželja prema onome što se događa ovdje i sada, kao i otvorenost i prihvaćanje trenutnog iskustva, bilo ono ugodno ili neugodno. Poseban naglasak stavlja se na tjelesnu senzaciju svrbeža. Svrbež se promatra i prihvaća bez osude. Tijekom radionica svrbež se izaziva u imaginaciji, promatra se i opisuje. S manjom djecom se zamišlja da su istraživači koji istražuju svrbež, dok su radionice s adolescentima sličnije radu s odraslima. Tijekom svake vježbe potrebno je naglasiti da su sudionici slobodni počesati se ako poriv za češanjem postane nesnosan. Na kraju programa uvježbava se za-

hvalnost i suosjećanje: „nisam kriv zato što imam AD, ali sam odgovoran što ću s tim“.^{22,23} U cijelom programu osim vježbi MF-a primjenjuju se i elementi kognitivne terapije i psihoedukacije (rad na mislima, uvježbavanje suočavanja sa stresnim situacijama i slično), ali i edukacije o AD-u. Program sadrži elemente strukturiranoga edukativnog programa „škole atopije“.²⁴ Djeca i adolescenti se educiraju o pravilnoj njezi kože, redovitoj primjeni emolijensa, izbjegavanju čimbenika pogoršanja dermatitisa i primjeni aktivne terapije. Upravo na ovaj način djeca i adolescenti postaju aktivni sudionici i preuzimaju odgovornost za svoje liječenje.

Zaključak

AD je kronično recidivirajuća upalna bolest kože praćena intenzivnim svrbežom, a često i mentalnim komorbiditetima. Upravo zato, uz klasičnu dermatološku terapiju, psihološke intervencije često su neizostavan dio liječenja AD-a. Uvježbavajući MF učimo kako se nositi sa svakodnevnim životnim izazovima i smanjiti utjecaj stresa na pogoršanja AD-a. Uvježbava se promatrati svrbež kao tjelesnu senzaciju, a akt češanja odgoditi i svrbež bolje kontrolirati. Redovitim vježbanjem MF-a smanjuje se utjecaj AD-a na kvalitetu života oboljele osobe.

LITERATURA

- Ljubojević Hadžavdić S, Pustišek N. Atopijski dermatitis. Zagreb: Medicinska naklada; 2019.
- Ljubojević Hadžavdić S, Pustišek N, Lugović Milić L, Ožanić Bulić S, Puizina-Ivić N, Peternel S i sur. Hrvatske smjernice za liječenje atopijskog dermatitisa. *Liječ Vjesn.* 2022;144:279–94.
- Wollenberg A, Kinberger M, Arents B, Aszodi N, Avila Valle G, Barbarot S i sur. European guideline (EuroGuiDerm) on atopic eczema – part II: Non-systemic treatments and treatment recommendations for special AE patient populations. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2022;36:1904–26.
- Montgomery K, Thompson AR. The potential role of mindfulness in psychosocial support for dermatology patients. *Clin Dermatol.* 2018;36(6):743–7.
- Kennedy C. Mindfulness and dermatology. *Int J Dermatol.* 2016;55(12):1417–8.
- Harfensteller J. An open trial on the feasibility and efficacy of a Mindfulness-based intervention with psychoeducational elements on atopic eczema and chronic itch. *Psych.* 2022;4(2):160–72.
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin. Psychol.: Sci. Pract.* 2003;10:144–56.
- Shapiro S, Carlson L, Astin J, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol.* 2006;62:373–86.
- Burdick D. Mindfulness skills for kids and teens. USA: PESI, Publishing Media; 2014.
- Center for healthy minds, University of Wisconsin-Madison. A mindfulness-based kindness curriculum for preschoolers. Healthy Minds Innovations, Inc; 2017.
- Snel E. Sitting still like a frog: Mindfulness exercises for kids (and their parents). Boston, USA: Shambhala Publications Inc.; 2020.
- Saltzman A. A Still quiet place for teens: A mindfulness workbook to ease stress and difficult emotions. Oakland CA, USA: New Harbinger Publications Inc.; 2016.
- Kabat-Zinn J, Wheeler E, Light T, Skillings A, Scharf MJ, Croyley TG i sur. Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med.* 1998;60(5):625–32.
- Gaston L, Crombez JC, Lasonde M, Bernier-Buzzanga J, Hodgins S. Psychological stress and psoriasis: experimental and prospective correlational studies. *Acta Dermatol Venereol Suppl.* 1991;156:37–43.
- Kabat-Zinn J. Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Dell Publishing; 1990.
- Fordham B, Griffiths CEM, Bundy C. A pilot study examined Mindfulness-based cognitive therapy in psoriasis. *Psychol Health Med.* 2015;20:121–7.
- Maddock A, Hevey D, D'Alton P, Kirby B. A randomized trial of Mindfulness-based cognitive therapy with psoriasis patients. *Mindfulness.* 2019;10:2606–19.
- D'Alton, Kinsella L, Walsh O i sur. Mindfulness-based interventions for psoriasis: a randomized controlled trial. *Mindfulness.* 2019;10:288–300.
- Offenbacher M, Seitlinger M, Münch D, Schopp C, Darsow U, Harfensteller J i sur. Pilot study of a Mindfulness-based stress reduction programme in patients suffering from atopic dermatitis. *Psych.* 2021;3(4):663–72.
- Chang YS, Chang BL. J Sleep disorders and atopic dermatitis: A 2-way street? *Allergy Clin Immunol.* 2018;142:1033–40.
- Sipe WEB, Eisendrath SJ. Mindfulness-based cognitive therapy: therapy and practice. *Can J Psychiatry.* 2012;57(2):63–9.
- Kishimoto S, Watanabe N, Yamamoto Y, Imao T, Aida R, Germer C i sur. Efficacy of integrated online mindfulness and self-compassion training for adults with atopic dermatitis. A randomized clinical trial. *JAMA Dermatol.* 2023;159(6):628–36.
- Wen Xie Q, Hoy-yan Chan C, Hi-po Lau B, Yi-jun Tam M, Fung Y i sur. Effectiveness of an integrative body-mind-spirit group intervention in improving the skin symptoms and psychosocial well-being in children living with atopic dermatitis: A randomized-waitlisted controlled trial. *Child Youth Service Rev.* 2020;110:104739.
- Pustišek N, Šitum M, Vurnek Živković M, Ljubojević Hadžavdić S, Vurnek M, Niseteo T. The significance of structured parental educational intervention on childhood atopic dermatitis: a randomized controlled trial. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2016;30:806–12.