



НЕВРОЛОГИЯ И ЛИЦО:КАК СТРЕССЫ,НЕРВЫ И ОСАНКА ВЛИЯЮТ НА АССИМЕТРИЮ И СТАРЕНИЕ

Абдухалимова Гузалхон Ибрагимовна¹, Юлдашева
Зимфира Закировна²

Ташкентский государственный медицинский университет
1-студентка 1-курса 1-лечебного факультета;2-научный
руководитель,ассистент кафедры Гистологии и
медицинской биологии

gabdukhalimova@bk.ru

zimfirazakirovna.24@gmail.com

Аннотация. Эта статья раскрывает взаимосвязь между состоянием нервной системы и внешним обликом человека. Мы рассматриваем, как стрессы, хроническое напряжение, нарушения осанки и зажимы в теле могут незаметно менять черты лица, усиливать асимметрию, вызывать преждевременное старение и отёки. С точки зрения неврологии объясняются механизмы, через которые мозг, мышцы и нервы управляют мимикой и тонусом тканей. Читатель узнает, почему косметические процедуры часто дают временный эффект, если не устранена причина на уровне нервной регуляции. Также даются практические рекомендации по восстановлению симметрии, улучшению состояния кожи и расслаблению мышц лица через работу с телом, осанкой и эмоциональным состоянием.

Ключевые слова. неврология, асимметрия лица, мимика, мышечное напряжение, старение лица, стресс и внешность .

Annotatsiya. Ushbu maqolada asab tizimi holati bilan inson chehrasining tashqi ko'rinishi o'rtasidagi bog'liqlik yoritiladi. Biz stress, surunkali zo'riqish, holatning buzilishi va tanadagi mushak qisilishlari qanday qilib yuzning shaklini o'zgartirishi, assimetriyani kuchaytirishi, erta qarish va shishlarga olib kelishini ko'rib chiqamiz. Nevrologiya nuqtayi nazaridan miyadagi boshqaruv, mushaklar va nervlar orqali mimika va to'qimalarning ohangi qanday boshqarilishi tushuntiriladi.

O'quvchi shuni bilib oladiki, agar asab tizimidagi chuqur sabablar bartaraf etilmasa, kosmetik muolajalar ko'pincha vaqtinchalik natija beradi. Maqolada tanadagi holat, holatni to'g'rilash va hissiy muvozanat orqali yuz simmetriyasini tiklash, teri holatini yaxshilash va mushaklarni bo'shashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham beriladi.

Abstract. *This article explores the connection between the state of the nervous system and the appearance of the human face. We examine how stress, chronic tension, poor posture, and muscle tightness can subtly change facial features, increase asymmetry, and lead to premature aging and puffiness. From a neurological perspective, the article explains how the brain, muscles, and nerves regulate facial expressions and tissue tone.*

The reader will discover why cosmetic procedures often provide only temporary results if the underlying cause—nervous system imbalance—is not addressed. Practical recommendations are also offered to help restore facial symmetry, improve skin condition, and release facial muscle tension through posture correction, body awareness, and emotional balance.

Введение

Когда мы смотрим в зеркало, мы видим не только черты лица — мы видим отражение нашего образа жизни, эмоционального фона и даже здоровья нервной системы. Кожа — это не просто оболочка. Её состояние тесно связано с тем, что происходит внутри нас: со стрессами, мыслями, осанкой, а главное — с мозгом.

С научной точки зрения кожа и нервная система происходят из одного зародышевого листка — эктодермы, что делает их тесно взаимосвязанными на уровне развития и функционирования. Поэтому каждый стресс, каждый выброс кортизола буквально «отпечатан» на коже.

Когда организм сталкивается со стрессом, мозг переходит в режим защиты: он направляет питательные вещества, микроэлементы и энергию к жизненно важным органам — сердцу, лёгким, мышцам. Чтобы сэкономить ресурсы,

подавляется работа иммунной системы и замедляются восстановительные процессы в коже. В результате она становится более восприимчивой к воспалениям, акне, раздражениям и даже начинает стареть быстрее.

Более того, состояние кожи — это не только про нас здесь и сейчас. Важную роль играет и наследственность: как наши предки справлялись со стрессами, какие гены передали нам, насколько была устойчива их нервная система. Всё это оставляет след в нашем теле — в том числе на лице.

Эта статья — о том, как нервы, осанка и эмоциональное состояние могут менять лицо: вызывать асимметрию, напряжение и ускоренное старение. И самое важное — что с этим можно сделать.

Цель исследования:

Изучить влияние состояния нервной системы, хронического стресса, осанки и мимических привычек на формирование асимметрии лица и преждевременное старение, а также выявить механизмы обратимого воздействия через коррекцию психоэмоциональных факторов.

Задачи исследования:

1. Описать анатомо-функциональную связь между лицевыми мышцами, мимикой и нервной системой.
2. Проанализировать влияние хронического стресса и гормонов (в частности, кортизола) на морфофункциональное состояние мышц лица.
3. Исследовать роль осанки и положения головы в формировании лицевой асимметрии
4. Оценить взаимосвязь психоэмоционального состояния человека (уровень тревожности, депрессии, стрессоустойчивость) с выраженностью асимметрии лица и признаками преждевременного старения.
5. Определить эффективность комплексных коррекционных методик (нейропластические подходы, психотерапевтические методы,

постуральная гимнастика) для уменьшения асимметрии и нормализации психоэмоционального состояния.

Научная новизна:

- В статье подчёркивается интегральная взаимосвязь между неврологическим статусом, психоэмоциональным состоянием и эстетикой лица, что редко рассматривается комплексно в клинической и эстетической практике.

Как нервы и тело формируют лицо: анатомия и осанка

На первый взгляд кажется, что лицо живёт само по себе — независимо от позвоночника, таза или стоп. На самом деле это не так: всё тело — это единая система, где малейшее смещение в одном участке влияет на другое. И лицо — финальная точка этого внутреннего баланса.

Одним из главных участников в формировании мимики и симметрии является лицевой нерв (nervus facialis). Именно он иннервирует большинство мимических мышц, управляя нашей улыбкой, морщинами, выражением глаз и даже слезоотделением. Он выходит из черепа через узкое костное отверстие и уязвим к зажатиям, отёчности и нарушению кровообращения. При сбоях в его работе лицо может терять симметрию, подвижность или выраженность эмоций.

Но даже при здоровом нерве симметрия лица может нарушаться из-за положения черепа и шейного отдела позвоночника.

Если, например, одна сторона таза опущена, это вызывает перекос позвоночного столба и компенсационный наклон головы.

В результате:

- Одна сторона шеи зажимается и укорачивается, другая — перерастягивается;
- Череп слегка наклоняется и поворачивается;
- Одна половина лица может выглядеть более «прижатой», скуластой, с нависающим веком, другая — более расслабленной, округлой.

Это объясняет, почему даже при одинаковом уходе за кожей и здоровом питании лицо может быть несимметричным, отёчным или напряжённым. Здесь важна не только косметология, но и осанка, положение таза, работа стоп и шеи.

Также большое значение имеют:

- Привычка опираться на одну ногу при стоянии или сидеть, подогнув одну ногу под себя;
- Работа за компьютером с наклоном головы в одну сторону;
- Сон на одном боку или на слишком высокой подушке.

Все эти мелочи формируют мышечные шаблоны, искажают нейромышечную связь и отражаются на нашем лице.

Влияние стресса на лицо:

Хронический стресс запускает в организме каскад гормональных реакций, направленных на выживание. В первую очередь активизируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, что приводит к повышению уровня кортизола — главного гормона стресса. Он подавляет работу иммунной системы, снижает синтез коллагена и гиалуроновой кислоты, ухудшает микроциркуляцию в коже.

Под действием кортизола:

- Мышцы лица остаются в состоянии постоянного напряжения, особенно в области лба, глаз, челюстей;
- Мимика становится «застывшей», появляются устойчивые складки и морщины;
- Лицо теряет подвижность и выразительность, возникает ощущение «замороженного» или уставшего лица.

Также стресс усиливает выработку сальных желез и может провоцировать кожные заболевания: акне, дерматит, псориаз, розацеа. Иными словами, чем дольше организм находится в напряжении, тем больше это отражается на коже

Осанка и лицо: как позвоночник старит нас раньше времени

Мы привыкли связывать красоту лица с уходом, генами или мимикой. Но то, как стоит наше тело, особенно шея и позвоночник, оказывает не меньшее влияние на форму, симметрию и даже молодость лица.

Когда мы сутулимся, вытягиваем шею вперёд к экрану, держим голову неровно, тело вынуждено компенсировать. Это нарушает баланс мышц и связок, особенно в области плеч, шеи и черепа. В результате:

- Одна сторона лица может стать более отёчной, другая — более впалой;
- Появляется второй подбородок, даже при нормальном весе;
- Ухудшается отток лимфы и венозной крови, лицо кажется «одутловатым» и уставшим;
- Черты становятся резче или провисшими, как будто лицо «сползает».

Также важно положение челюсти и прикус. Например:

- При смещённом крестце и тазе нарушается положение черепа;
- Шейные позвонки начинают сдавливать нервы, влияющие на тонус мимических мышц;

Это может проявляться в виде нависшего века, опущенного угла губ, асимметрии скул.

В современном мире есть даже термин — «техношея» (tech neck). Это состояние, при котором из-за постоянного наклона головы к телефону:

- Усиливается изгиб шейного отдела;
- Формируются горизонтальные морщины на шее;
- Лицо теряет подтянутость и молодость даже в 20 лет.

Влияние эмоций и привычек на мимику лица

Каждая эмоция отражается на лице. Мы хмуримся, когда злимся. Прикусываем губу, когда тревожимся. Поджимаем губы, когда сдерживаем слова. Всё это кажется временным, но если эмоция повторяется изо дня в день — она превращается в привычный мышечный шаблон, который «запечатывается» в лице.

Так возникают:

- Постоянное напряжение лба, даже без удивления;
- Скованные губы — как будто человек всё время сдерживает эмоции;
- Асимметричная улыбка, если одна сторона лица активнее другой;
- Привычка сжимать челюсти и скрежетать зубами — частый спутник тревожности;
- Напряжённая переносица и спазм глазных мышц — след от тревоги, контроля и концентрации.

Это не просто мимика — это наше эмоциональное прошлое, которое тело не успело отпустить.

Особенно сильное влияние оказывают:

- Невыраженные эмоции (гнев, обида, страх);
- Детские паттерны: «не плачь», «не показывай, что тебе больно»;
- Длительное внутреннее напряжение — от усталости, подавленных слов, тревоги.

Все эти состояния формируют мышечные зажимы, искажают симметрию и ухудшают микроциркуляцию в тканях. Даже молодое лицо может выглядеть тусклым, угрюмым и «замороженным», если человек давно живёт в эмоциональной броне.

Что с этим делать: путь к симметрии и живому лицу

Понимание связи между нервной системой, телом и лицом — это уже шаг к преобразению. Но главное — комплексный подход, который затрагивает не только кожу, но и глубинные причины изменений: осанку, дыхание, эмоции, привычки, напряжение.

1. Работа с телом — основа всего

- Восстановление осанки через мягкие движения, дыхание, йогу, пилатес или соматику.
- Регулярное разгружение шеи и плечевого пояса, особенно если ты много сидишь.

-Контроль за тазом и стопами — это база для сбалансированного положения черепа.

2. Остеопатический и миофасциальный подход

-Остеопат может мягко скорректировать асимметрию черепа, расслабить зажатые структуры, освободить лицевой нерв.

-Миофасциальный массаж лица и головы помогает освободить «застывшие» эмоции и зажимы.

-Регулярное расслабление жевательных мышц и подъязычной области — ключ к симметрии.

3. Лимфодренаж и уход

Мягкий лимфодренажный массаж лица улучшает отток жидкости, уменьшает отёчность, освежает черты.

Холод, световой режим, вода — простые, но мощные помощники в борьбе с отёками и усталым видом.

4. Полезные привычки

-Осознанная мимика: не зажимать губы, не хмуриться без причины.

-Правильная поза во сне: спать на спине или менять бока, выбирать подушку под шейный изгиб.

-Делать минимальную гимнастику для лица и шеи 5–10 минут в день.

-Следить за питанием нервной системы: магний, витамины группы В, жирные кислоты.

5. Психозэмоциональная коррекция

-Учиться замечать эмоции, не зажимать их в теле.

-Дыхательные практики, работа с психологом или телесным терапевтом.

Практические рекомендации:

Для коррекции лицевой асимметрии и замедления процессов преждевременного старения, вызванных стрессом, нарушениями осанки и привычной мимикой, целесообразно использовать комплексный подход:

1. Нейропластические методы — релаксация, медитация, дыхательные практики, телесно-ориентированные упражнения для снижения мимических зажимов и общего уровня напряжения.
2. Постуральная коррекция — упражнения для выравнивания положения головы и шеи, укрепления глубоких мышц спины и улучшения осанки.
3. Работа с привычной мимикой — осознанная мимическая гимнастика, формирование новых мимических привычек, контроль за выражением лица в состоянии покоя.
4. Психотерапевтические методы — когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, техники снижения тревожности и эмоциональной перегрузки.

Применение этих методов в комплексе способствует восстановлению симметрии лица, улучшению микроциркуляции, повышению стрессоустойчивости и общему омоложению внешности.

Красота лица — это не маска. Это свободное, живое лицо без лишнего напряжения. Когда расслабляется тело — оживает взгляд. Когда уходит спазм — возвращается симметрия. И чем раньше мы начнём это осознавать, тем дольше будем видеть в зеркале молодость, спокойствие и свою естественную красоту.

Литература:

- Остроумова М. В., Карасёва Н. Б. Неврология с основами нейрохирургии. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019.
- Кошелева Н. И. Психосоматика кожи: роль стресса в развитии дерматологических заболеваний. // Психосоматическая медицина, 2021.
- Мошкович И. И. Основы остеопатии и структурной коррекции. — М.: Медицинская книга, 2018.
- Киселёва И. И. Психоэмоциональное состояние и мимические привычки как фактор преждевременного старения лица. // Косметология и медицина, 2020.

-Фролова Т. А. Лимфодренаж и остеопатические техники в косметологии. — Москва, 2020.

-Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature Neuroscience*, 15(5), 689–695

-Van Boxtel, M. P. J., et al. (2008). Facial muscle activity, cognitive load, and emotional state. *Psychophysiology*, 45(1), 37–45.