

# GEWOONTGEDRAG BIJ STRESS: KRABBen, VERMIJDEN & DOORGAAN

Bij stress reageren veel mensen automatisch. Door deze patronen te herkennen, kun je leren er anders mee om te gaan.



## STRESS & JOUW HUID

STRESS EN HUIDKLACHTEN BEÏNVLOEDEN ELKAAR. MEER STRESS KAN KLACHTEN VERSTERKEN – EN KLACHTEN KUNNEN WEER EXTRA STRESS GEVEN.

## WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Stress kan leiden tot automatische gewoontes, zoals:

- Krabben of wrijven
- Situaties of activiteiten vermijden
- Doorgaan terwijl je eigenlijk rust nodig hebt

**Deze reacties zijn begrijpelijk, maar kunnen huidklachten en vermoeidheid in stand houden.**

## HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL



### ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Herken automatische patronen
- ✓ Verander één gewoonte tegelijk
- ✓ Gun jezelf tijd om nieuw gedrag te oefenen
- ✓ Vraag hulp als deze patronen je dagelijks leven blijven beïnvloeden

## WAT GEBEURT ER? BIJ STRESS REAGEERT JE LICHAAM VAAK AUTOMATISCH. DIT KAN LEIDEN TOT:

- MEER KRABBen OF WRIJVEN
- MINDER BEWEGEN OF SOCIALE ACTIVITEITEN VERMIJDEN
- DOORGAAN OVER JE EIGEN GRENZEN
- MEER JEUK, PIJN OF VERMOEIDHEID

ZO KUNNEN AUTOMATISCHE GEWOONTES EEN VICIEUZE CIRKEL IN STAND HOUDEN.

## WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. HERKEN JE PATROON
  - ✓ MERK OP WAT JE AUTOMATISCH DOET ALS JE GESPANNEN BENT.
2. KIES ÉÉN KLEIN ALTERNATIEF
  - ✓ GEBRUIK BIJVOORBEELD EEN STRESSBAL, NEEM EEN KORTE PAUZE OF MAAK EEN RUSTIGE WANDELING.
3. RESPECTEER JE GRENZEN
  - ✓ PLAN RUSTMOMENTEN IN EN NEEM SIGNALLEN VAN JE LICHAAM SERIEUS.
4. WEES MILD VOOR JEZELF
  - ✓ GEWOONTES VERANDEREN KOST TIJD. KLEINE STAPPEN MAKEN VERSCHIL.

### WAT ALS...?

#### JE MERKT DAT JE VAAK KRABT BIJ SPANNING?

→ DAT IS EEN VEELVOORKOMENDE REACTIE BIJ CHRONISCHE JEUK EN GEEN GEBREK AAN WILSKRACHT.

#### JE ACTIVITEITEN GAAT VERMIJDEN?

→ DAT KAN TIJDELIJK BESCHERMEN, MAAR OP DE LANGE TERMIJN JE WERELD KLEINER MAKEN.

#### JE ALTIJD MAAR DOORGAAT?

→ RUST NEMEN IS GEEN TEKEN VAN ZWAKTE, MAAR HELPT JE LICHAAM HERSTELLEN.

Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties:

