

PIEKEREN & NIET KUNNEN UITSCHAKELEN

Leven met een huidaandoening kan veel vragen oproepen. Blijven piekeren kost energie en kan invloed hebben op je huid én je dagelijks leven.



STRESS & JOUW HUID

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

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Veel mensen piekeren over:
- Jeuk of pijn
- Nieuwe huidklachten
- Behandelingen
- Reacties van anderen
- De toekomst

Daardoor blijft je lichaam soms voortdurend alert op signalen van je huid.



WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- BIJ LANGDURIG PIEKEREN:
 - 🧠 BLIJFT JE BREIN ALERT
 - ❤️ KAN JE HARTSLAG OMHOOG GAAN
 - 💪 SPANNEN JE SPIEREN ZICH AAN
 - 🌬️ ADEM JE VAAK OPPERVLAKKIGER
 - 😴 WORDT ONTSPANNEN OF SLAPEN MOEILIJKER
- DAARDOOR KUNNEN JEUK, PIJN EN VERMOEDIGHEID TOENEMEN.**

HERKEN DE VICIEUZE CIRKEL

- 🧐 Piekeren
- ↓
- ⚡ Meer spanning
- ↓
- 🔥 Meer jeuk, pijn of vermoeidheid
- ↓
- 😞 Meer zorgen



WAT HELPT MEESTAL GOED?

1. HERKEN JE PIEKERMOMENTEN
 - ✓ BIJVOORBEELD IN BED, TIJDENS WACHTEN OF NA HET ZIEN VAN HUIDVERANDERINGEN.
2. RICHT JE OP WAT JE KUNT BEÏNVLOEDEN
 - ✓ JE HUID VERZORGEN
 - ✓ JE BEHANDELING VOLGEN
 - ✓ RUST NEMEN
 - ✓ GEZONDE GEWOONTEN VASTHOUDEN
3. GEEF JE ZORGEN EEN PLEK
 - ✓ SCHRIJF ZE OP OF PLAN EEN VAST PIEKERMOMENT OVERDAG.
4. HELP JE LICHAAM ONTSPANNEN
 - ✓ ADEM RUSTIG UIT
 - ✓ ONTSPAN JE SCHOULDERS
 - ✓ ZET BEIDE VOETEN STEVIG OP DE GROND
5. CONTROLEER MINDER VAAK
 - ✓ STEEDS KIJKEN OF VOELEN GEEFT SOMS TIJDELIJK GERUSTSTELLING, MAAR KAN DE ONRUST OOK VERGROTEN.



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Accepteer dat zorgen bij een chronische aandoening kunnen horen
- ✓ Oefen regelmatig met kleine momenten van ontspanning
- ✓ Combineer mentale rust met lichamelijke ontspanning
- ✓ Wees mild voor jezelf; gedachten hoeven niet meteen te verdwijnen
- ✓ Vraag hulp als piekeren je dagelijks leven blijft beheersen

Lees hier verder over Huid & Stress



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