

STRESS ALS UITLOKKER EN VERSTERKER VAN HUIDKLACHTEN



STRESS & JOUW HUID

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

Stress veroorzaakt geen huidaandoening, maar kan klachten wel verergeren of een opvlamming uitlokken. Door stress beter te herkennen, kun je vaak eerder ingrijpen.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

- Stress kan invloed hebben op:
 - Jeuk
 - Pijn
 - Ontsteking
 - Wondherstel
 - Vermoeidheid
 - Slaap
- Veel mensen merken dat hun huid onrustiger wordt tijdens drukke of emotionele periodes.



WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- BIJ LANGDURIGE STRESS:
 - ⚡ MAAKT JE LICHAAM MEER STRESSHORMONEN AAN
 - 🔥 KAN DE ONTSTEKINGSREACTIE TOENEMEN
 - 🧠 WORDEN ZENUWEN GEVOELIGER VOOR JEUK EN PIJN
 - 🩹 HERSTELT DE HUID VAAK LANGZAMER
- DAARDOOR KUNNEN HUIDKLACHTEN TOENEMEN OF LANGER AANHouden.

WAT HELPT MEESTAL GOED?

- Herken persoonlijke triggers
- Kijk naar patronen
- Zorg extra goed voor je huid
- Bespreek stress

WAT KUN JE MERKEN?

- STRESS KAN ERVOOR ZORGEN DAT JE:
 - MEER JEUK OF PIJN ERVAART
 - SLECHTER SLAAPT
 - MEER OF HARDER KRABT
 - MINDER ENERGIE HEBT VOOR HUIDVERZORGING
 - BEHANDELINGEN MINDER GOED VOLHOUDT

• ZO KAN EEN VICIEUZE CIRKEL ONTSTAAN:

- STRESS → MEER HUIDKLACHTEN → SLECHTER SLAPEN OF MEER PIJN → MEER STRESS



ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie stress als één van de factoren die je huid kunnen beïnvloeden
- ✓ Probeer patronen tussen spanning en huidklachten te herkennen
- ✓ Neem signalen van je lichaam serieus
- ✓ Vraag begeleiding als stress je dagelijks functioneren belemmert
- ✓ Een kleine vermindering van stress kan verschil maken

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: