

STRESS & ONTSPANNING



WAT IS STRESS?

Stress is een normale reactie van lichaam en hoofd.

Je kunt stress krijgen door:

- Drukke of zorgen
- Veranderingen
- Pijn of jeuk
- Slecht slapen
- Spannende of leuke gebeurtenissen



STRESS & JOUW HUID

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

WAT HELPT VAAK?

- Kleine rustmomenten nemen
- Wandelen of rustige beweging
- Ademhaling of ontspanningsoefeningen
- Regelmaat in slaap en dagritme
- Minder streng zijn voor jezelf



WAT KAN STRESS DOEN?

- IN JE LICHAAM
 - SLECHTER SLAPEN
 - MEER VERMOEIDHEID
 - MEER PIJN OF JEUK
 - HOOFDPIJN OF BUIKPIJN
- BIJ JE HUID
 - MEER JEUK
 - MEER ROODHEID OF ZWELLINGEN
 - SNELLERE OPVLAMMINGEN
 - MEER SPANNING IN HET LICHAAM

DE VICIEUZE CIRKEL

- ✗ Stress
 - meer huidklachten
 - slechter slapen en meer vermoeidheid
 - nog meer stress

WAT KAN STRESS EXTRA GEVEN?

- SCHAAMTE OF ONZEKERHEID
- ANGST VOOR OPVLAMMINGEN
- WONDZORG OF BEHANDELINGEN
- ONBEGRIIP VAN ANDEREN
- ALTIJD “AAN” STAAN DOOR JEUK OF PIJN
- BIJ JEUK OF PIEKEREN
 - HERKEN MOMENTEN VAN SPANNING
 - PROBEER AUTOMATISCHE KRABMOMENTEN OP TE MERKEN
 - ZOEK AFLEIDING OF ONTSPANNING BIJ ONRUST



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- Stress is niet de oorzaak van je huidaandoening
- Stress kan klachten wel versterken
- Kleine aanpassingen kunnen helpen
- Vraag hulp als stress te groot wordt

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: