

# STRESS, PIEKEREN & NIET KUNNEN UITSCHAKELEN



Je lichaam is moe, maar je hoofd blijft actief. Stress en piekeren kunnen je slaap verstoren — en slechte slaap maakt je gevoeliger voor stress en huidklachten.



## SLAAP & JOUW HUID

SLAAP EN HUID BEÏNVLOEDEN ELKAAR. SLECHTE SLAAP KAN HUIDKLACHTEN VERERGEREN — EN HUIDKLACHTEN KUNNEN SLAPEN MOEILIJK MAKEN.

## WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Zorgen over je huid kunnen gaan over:

- Klachten en opvlammingen
- Hoe je huid eruit ziet
- Behandelingen
- Reacties van anderen

Vooral 's avonds:

- Komt er ruimte om te piekeren
- Blijft je hoofd 'aan' staan
- Wordt inslapen moeilijker

## WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM?

- BIJ STRESS BLIJFT JE LICHAAM IN WAAKSTAND:
  - STRESSHORMONEN BLIJVEN ACTIEF
  - SLAAP WORDT LICHTER
  - JE WORDT VAKER WAKKER
- DAARDOOR:
  - MINDER RUIMTE VOOR HERSTEL
  - MINDER REMMING VAN ONTSTEKING
  - MEER GEVOELIGHEID VOOR JEUK EN PIJN

## DE VICIEUZE CIRKEL

Stress en piekeren/Vol hoofd bij inslapen



Slechter slapen, wakker liggend en malen



Meer vermoeidheid en minder herstel



Meer jeuk, pijn en gevoeligheid voor stress



Nog meer stress

## WAT HELPT MEESTAL GOED?

- ROND DE DAG MENTAAL AF
  - SCHRIJF ZORGEN OF TAKEN OP
  - MAAK EEN LIJSTJE VOOR MORGEN
  - SCHRIJF IETS POSITIEFS VAN DE DAG OP
  - ZEG TEGEN JEZELF: 'DIT PAK IK MORGEN OP'
- BOUW ONTSPANNING IN
  - RUSTIG LEZEN
  - ADEMHALINGSOEFENING
  - LICHTE ONTSPANNINGSOEFENING
- MAAK DE AVOND PRIKKELARM
  - MINDER SCHERMTIJD
  - LICHT DIMMEN
  - VERMIJD DRUKKE GESPREKKEN LAAT OP DE AVOND
  - BOUW DE DAG RUSTIG AF

Niet om direct te slapen, maar om van actief naar rust te schakelen.



### ADVIES – WAT WERKT MEESTAL GOED?

- ✓ Zie ontspanning als iets dat je kunt oefenen
- ✓ Verwacht geen leeg hoofd, maar een rustiger lichaam
- ✓ Maak van de avond een overgang naar rust
- ✓ Richt je op rusten, niet op 'moeten slapen'
- ✓ Wees mild als piekeren terugkomt

Lees hier verder over Huid & Slaap



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