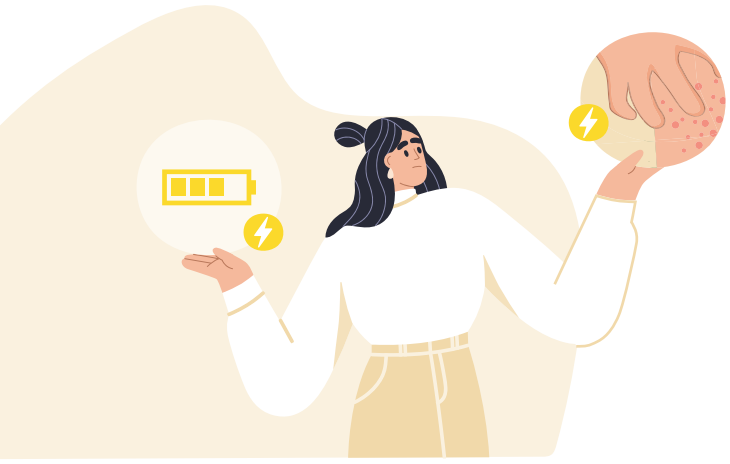
Wie gestalte ich meinen Alltag mit Neurodermitis so angenehm wie möglich?

Tipps für den Umgang mit Stress bei Neurodermitis

Die Vermeidung von Stress und der richtige Umgang damit können helfen, den eigenen Alltag so angenehm wie möglich zu gestalten – trotz Neurodermitis. Die Erkrankung zählt zu den sogenannten „psychosomatischen Dermatosen", weil sie durch psychische Faktoren beeinflusst werden kann. Kennst du die Dinge, die dich und deine Neurodermitis-Haut stressen? „Bitte berühren" gibt hilfreiche Tipps, wie du deine Stressquellen identifizierst sowie lernst, sie zu reduzieren oder sogar zu vermeiden.



STRESSFAKTOREN ERKENNEN UND BENENNEN

In erster Linie solltest du deine Stressfaktoren kennen. Diese können beispielsweise **Schlafentzug, soziale Ausgrenzung oder ein fordernder Job** sein. Außerdem kann die **Neurodermitis-Erkrankung als solche ein großer Stressor** sein. Die durch den Juckreiz und sichtbaren Hautveränderungen verursachte emotionale Belastung und das Schamgefühl, sich damit vor anderen zu zeigen, können bei vielen Neurodermitis-Patient*innen **starke Anspannungen** auslösen.

FÜHRE EIN STRESSTAGEBUCH

Das Wichtigste ist, dass du deine **persönlichen Stressquellen** kennst. Ein **Stresstagebuch kann dir dabei helfen**. Hier kannst du dir genau notieren, welche Situationen dich gestresst haben, um deine persönlichen **Trigger** zu identifizieren. Achtung: Auch positiver Stress wie Urlaub oder eine Geburtstagsplanung können dem Körper Stress signalisieren und somit einen Schub auslösen.

STRESSSITUATIONEN VERBANNEN

Versuche die **Situationen, die dich stressen aus deinem Leben zu verbannen**. Das muss nicht gleich die Kündigung des Jobs sein. Auch **minimale Anpassungen wie z.B. die Reduzierung deiner wöchentlichen Arbeitsstunden** können helfen, den Stress zu reduzieren.

STRESSBEWÄLTIGUNG

Nicht jede Stressquelle lässt sich ausschalten. Umso wichtiger ist es, die eigene Einstellung gegenüber stressprovozierenden Dingen zu verändern. Vielleicht können dir ein **Coaching oder gezielte Entspannungsübungen** helfen. Darüber hinaus hat **Sport bekanntermaßen zahlreiche positive Effekte auf Körper und Psyche**, denn bei körperlicher Aktivität werden „Glückshormone" (Endorphine) ausgeschüttet, die das seelische Wohlbefinden steigern. Weitere kleine Helfer zur Stressbewältigung können sein: ein **Buch lesen, Musik hören oder einen Spaziergang machen**. Wichtig bei all dem ist, dass du das Richtige für dich und deine Neurodermitis-Haut findest und damit deinen Alltag entschleunigen kannst.

GoodStudio/Shutterstock.com

Mehr Informationen zum Thema „Stress bei Neurodermitis" und allerlei Tipps und Hinweise rund um das Krankheitsbild findest du auf www.neurodermitis.bitteberuehren.de.

BITTE BERÜHREN
Hand in Hand gegen Neurodermitis