

Psychosoziale und emotionale Unterstützungsmöglichkeiten für Schuppenflechte-Betroffene

Schuppenflechte (Psoriasis) kann die psychische Verfassung und damit das allgemeine Wohlbefinden der Betroffenen beeinträchtigen. Abwertende Blicke, Tuscheln vor vorgehaltener Hand, sichtbare Hautschuppen, Juckreiz – das und noch vieles mehr sind Situationen, in denen sich viele Patient*innen wiederfinden. Diese können physische und psychische Auswirkungen auf das Leben der Psoriatiker:innen haben. Es ist deshalb wichtig, frühzeitig den Leidensdruck der Betroffenen zu erkennen und zu verringern. „Bitte berühren“ zeigt auf, welche Unterstützungsmöglichkeiten Betroffene bei psychischen Problemen in Anspruch nehmen können.

Stressbewältigungstechniken

1

Finden Sie Entspannungsmöglichkeiten, die zu Ihnen passen. Wie wäre es beispielsweise mit Meditationen, Yoga-Übungen oder autogenem Training?



Hautärztin oder Hautarzt konsultieren

3

Thematisieren Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt auch psychische Belastungen. Ziel einer erfolgreichen Therapie ist es nämlich, nicht nur die physischen, sondern auch psychischen Symptome zu reduzieren und mitzubehandeln.



Akzeptanz

Lernen Sie Ihre Schuppenflechte nicht als Feind*in zu sehen, sondern als Teil von Ihnen zu akzeptieren.



Selbsthilfe bzw. Patient*innenorganisationen

4

Tauschen Sie sich im Rahmen von lokalen und/oder digitalen Veranstaltungen mit anderen Betroffenen oder Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe über psychische Probleme aus. Das hilft, sich verstanden und nicht allein zu fühlen.



Psychosoziale Therapie

Suchen Sie sich professionelle Hilfe, denn aus psychischen Belastungen können schwerwiegende psychische Krankheiten wie Depressionen oder Süchte entstehen.



Angehörige und Nahestehende

7

Sprechen Sie mit Ihren Liebsten. Häufig können einfühlsame Worte und ein offenes Ohr helfen, sich besser in der eigenen Haut zu fühlen.



Psoriasis-Reha

Geben Sie Ihrem Körper und Geist eine Pause vom Alltagsstress und nutzen Sie die Möglichkeit einer professionell begleiteten Auszeit. Sprechen Sie mit Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt über die Möglichkeiten einer solchen Reha.



Sie möchten mehr über Stress und psychische Belastungen bei Schuppenflechte-Betroffenen erfahren? Weitere hilfreiche Informationen, Tipps und Betroffenenengeschichten finden Sie auf der „Bitte berühren“-Website.