

Tipps zur Entspannung

Entspannung löst negative Spannung und baut dadurch Stress ab. Auf diese Weise kann es gelingen, Stressreaktionen zu entschärfen. Darüber hinaus trägt Entspannung zum allgemeinen Wohlbefinden bei.



Erlernen Sie eine **Entspannungstechnik**: Progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Meditation sind Beispiele. Das erfordert etwas Geduld und Zeit, zahlt sich jedoch aus.



Nehmen Sie sich **bewusst Zeit für sich selbst**. Planen Sie z.B. einen Abend in der Woche fest ein, der für Dinge reserviert ist, die Ihnen guttun.



Schalten Sie ab, wenn Sie entspannen möchten: Machen Sie Ihr Handy oder Smartphone aus, fahren Sie den Computer oder das Tablet herunter, schalten Sie das Telefon auf stumm.



Finden Sie Ihren **Ort der Entspannung**: Um den Kopf frei zu bekommen, können Sie einen Platz aufsuchen, den Sie mit Ruhe verbinden. Das kann der Garten, ein Park oder eine Bibliothek sein. Probieren Sie es aus!

Weitere Informationen zu Acne inversa:

www.acneinversa.de



Leben mit Acne inversa Informationen zur Stressbewältigung



AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG

Mainzer Straße 81
65189 Wiesbaden
Tel. (+49) 611 1720 0
Fax (+49) 611 1720 1220

Stand: 09/2016 | DE/HUD/3316/1938a

Bei der Arbeit oder privat – Stress kann uns überall im Leben begegnen. Oft zählt auch Ihre Acne inversa zu den Stressquellen. Schmerzen, Scham durch Narben oder nässende Abszesse: Die Folgen der Erkrankung sind oft sehr belastend. Andererseits kann sich Stress ebenfalls ungünstig auf die Acne inversa auswirken. Mehr als ein Drittel der Menschen mit Acne inversa berichten, dass Stress zu einer Verschlechterung der Krankheit führt. Stressvermeidung und -bewältigung sowie eine positive Krankheitsverarbeitung können helfen, den Kreislauf zu durchbrechen, und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen.



Wege aus der Stressfalle

- 01 Der effektivste Weg gegen Stress ist die **Stressvermeidung**: Belastende Einflüsse im Leben werden beseitigt oder verändert.
- 02 Nicht alle Stressquellen lassen sich ausschalten. **Stressbewältigung** ist daher ein Weg, nicht die Stressquelle, sondern den Umgang mit ihr zu verändern.
- 03 Bei der **Krankheitsverarbeitung** kann ein aktiver und positiver Umgang mit Acne inversa beitragen, die Belastung durch die Erkrankung zu mindern.

Umgang mit Stress

Was raubt Ihnen Energie? Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Stressquellen verborgen sind. Haben Sie diese erkannt, kann ein neuer Weg eingeschlagen werden.

- Ist **Zeitmangel** die Ursache von Stress, konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und setzen Sie **Prioritäten**.
- Gehen Sie **verantwortungsvoll mit Ihren Ressourcen** um. Nehmen Sie die eigenen Grenzen wahr und lernen Sie, diese zu akzeptieren.
- Nehmen Sie **Unterstützung** in Anspruch, wenn Sie diese benötigen. Es ist kein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen oder danach zu fragen.
- Versuchen Sie, in stressigen Situationen **einen Schritt zurückzutreten**. Mit Abstand ist es oft leichter, Lösungen für Probleme zu finden.

Krisen ernst nehmen!

Wird die Belastung durch die Acne inversa als zu gravierend empfunden, gelingt es aus eigener Kraft manchmal nicht mehr, sich aus dem Tief zu befreien. Depression oder starke Ängste können die Folge sein. Wenn Sie bei sich Zeichen einer Depression feststellen oder das Gefühl haben, mit der Acne inversa überfordert zu sein, sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder wenden Sie sich an einen Psychotherapeuten.



Krankheitsbewältigung

Jeder Mensch muss seinen persönlichen Weg mit der Erkrankung finden. Grundsätzlich gibt es geeignete und ungünstige Bewältigungsmuster. Bei einer positiven Krankheitsverarbeitung gelingt es, die Acne inversa als Teil des Lebens zu akzeptieren, ohne das Leben von ihr bestimmen zu lassen. Ein aktiver und offener Umgang mit der Acne inversa kann helfen, die Krankheit weniger als Belastung zu empfinden.



- **Information**: Gut über die eigene Erkrankung informiert zu sein kann helfen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen sowie Lösungswege zu finden.
- Der **Austausch** mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfe erleichtert vielen Menschen den Umgang mit der Erkrankung.
- **Offenheit** im nahen persönlichen Umfeld – dem Partner, der Familie oder engen Freunden gegenüber – kann Missverständnisse vermeiden und Verständnis fördern.
- Bei Problemen, die Krankheit zu verarbeiten, kann eine **Psychotherapie** unterstützen, neue Wege im Umgang mit der Acne inversa zu erkennen und einzuschlagen.