

So geht´s: Anti-Stress-Tipps

- Es gibt positivem (z.B. Geburtstagsparty) und negativen Stress (z.B. Angst vor einer Klassenarbeit, Probleme bei der Arbeit)
- bei der Neurodermitis macht der Stress nicht krank, sondern die Reaktion darauf und die mangelnde Erholung oder Entspannung
- führen Sie ein Stress-Tagebuch, um zu identifizieren, welche Situationen und Auslöser bei Ihnen Stress stärker hervorrufen
- überlegen Sie, ob z.B. durch eine andere Zeiteinteilung Stress vermieden werden kann
- Eltern und Betroffene sollten auf Anzeichen von körperlicher und psychischer Erschöpfung achten
- kleine Auszeiten (wie Hobbys) nutzen und gezielt in den Alltag einplanen
- vorbeugend können bereits ab dem Kindergartenalter Entspannungsverfahren eingeübt und im Alltag eingesetzt werden. Durch häufige Wiederholung kommt es zu einem Lerneffekt
- trainieren Sie Entspannungsübungen wie Fantasie-, Körper- oder Traumreisen (v.a. bei Kindern), Autogenes Training und Meditation
- sinnvoll auch: Körperbezogenen Verfahren wie progressive Muskelentspannung, Yoga, Massagen
- Entspannung durch Ablenken: lesen, spielen oder die Beschäftigung der Hände mit anderen Dingen
- bei anhaltenden Problemen sollte frühzeitige professionelle Hilfe durch entsprechende Therapeuten genutzt werden.

