

metti la psoriasi FUORIGIOCO

Psoriasi e benessere emotivo

LA CONVIVENZA CON LA PSORIASI IMPATTA SIA IL BENESSERE FISICO CHE QUELLO MENTALE.

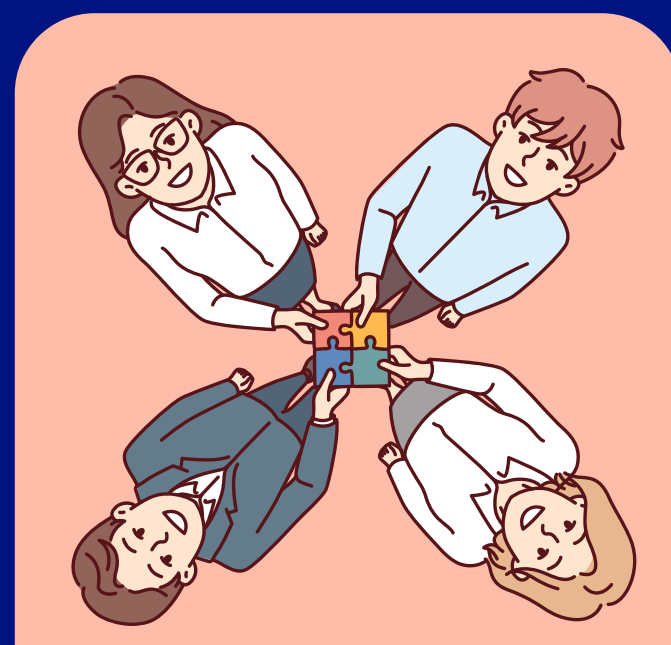
L'aspetto marcato e visibile delle lesioni cutanee può portare ad una diminuzione dell'autostima con conseguenze sulla qualità della vita del paziente.¹

Inoltre, è stata trovata una correlazione tra lo stress psicologico e i sintomi: **quanto più il paziente si sente a proprio agio e sereno tanto più migliorano le lesioni dermatologiche.**¹

Se ritieni che la psoriasi abbia un forte impatto negativo sul tuo umore, chiedi subito aiuto.

RICORDA: IL TUO BENESSERE MENTALE È IMPORTANTE TANTO QUANTO LA TUA SALUTE FISICA!

Per contrastare lo stress:



• **Cerca il supporto di persone care o persone che vivono la tua stessa esperienza:** questo ti aiuterà a rafforzare la consapevolezza e la fiducia in te stesso.²



• **Condividi la tua esperienza:** le organizzazioni di pazienti hanno un ruolo importante come supporto alle persone affette da malattie croniche; è stato addirittura osservato che lo stato di salute generale dei membri di un'associazione per pazienti con psoriasi può migliorare, rispetto a quello di pazienti non membri.³



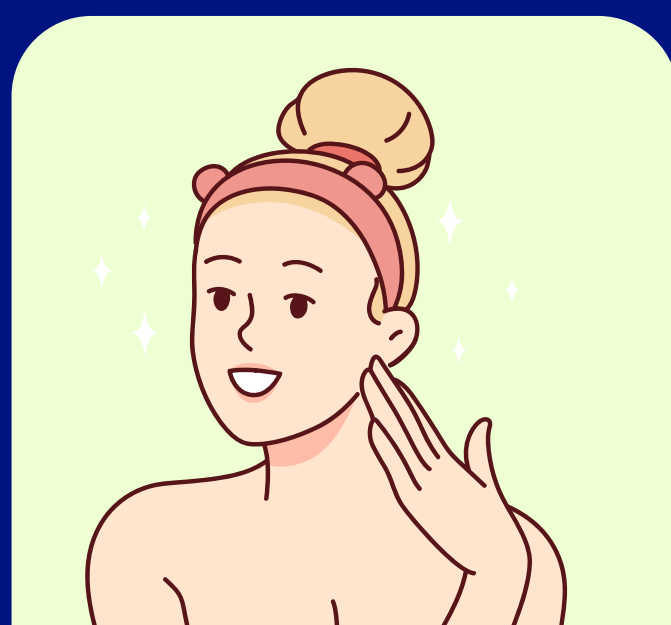
• **Trova un'attività che ti aiuti a gestire lo stress,** come yoga o meditazione,⁴ e continua a praticarla anche quando ti senti sereno!



• **Sii fisicamente attivo:** essere attivi è positivo per la salute fisica e la forma fisica, ma anche per migliorare il tuo benessere mentale.⁵



• **Impara cose nuove:** la ricerca mostra che l'apprendimento di nuove competenze può aumentare la fiducia in se stessi e l'autostima, aiutarti a costruire uno scopo e aiutarti a connetterti con gli altri.⁵



• **Concediti un po' di relax:** frequentare centri benessere può essere d'aiuto per spezzare la quotidianità e per goderti un po' di tranquillità, lontano dalla vita di tutti i giorni.

FONTE

1. Kouris A. et al. Psychological parameters of psoriasis. Psychiatriki. 2017 Jan-Mar;28(1):54-59.
2. Michalek IM, Loring B, John SM. Global report on psoriasis: World Health Organization, 2016.
3. Langenbruch A, Radtke MA, Foos Z, Augustin M. Benefits of a membership in a psoriasis patient organisation: a quasi-experimental longitudinal study. Arch Dermatol Res 2018; 310(10):807-813.
4. <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/>
5. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/>

METTI LA PSORIASI FUORIGIOCO



Inspired by patients.
Driven by science.