



Beyond
Expectations

**Ψωρίαση και
Σχέσεις**

Johnson&Johnson



Εισαγωγή

Η διατήρηση καλών σχέσεων μπορεί να είναι δύσκολη υπόθεση ακόμη και σε καλές εποχές, πόσο μάλλον αν στην όλη κατάσταση εμπλέκεται και μια μακροχρόνια πάθηση όπως η ψωρίαση, η οποία μπορεί να περιπλέξει ακόμη περισσότερο τα πράγματα. Η ψωρίαση δεν πλήττει μόνο τα άτομα που πάσχουν από αυτήν – οι φίλοι, τα μέλη της οικογένειας, οι ερωτικοί σύντροφοι, ακόμη και οι συνάδελφοι μπορεί να νιώθουν επίσης τις επιπτώσεις.

Ο οδηγός αυτός έχει ως στόχο να προσφέρει πρακτικές οδηγίες για τη διαχείριση διαφόρων τύπων σχέσεων, όταν στην εξίσωση εμπλέκεται και η ψωρίαση. Απευθύνεται τόσο στους ίδιους τους πάσχοντες που ζουν με ψωρίαση όσο και στους ανθρώπους που τους περιβάλλουν.



Τι είναι η ψωρίαση;

Η ψωρίαση είναι μια χρόνια, επώδυνη, παραμορφωτική και εξουθενωτική νόσος η οποία μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος. Υπάρχουν διάφοροι τύποι ψωρίασης.¹⁻² Η πιο συχνή μορφή είναι η ψωρίαση κατά πλάκας, η οποία οδηγεί συνήθως στην ανάπτυξη παχιών ερυθρών ή φλεγμονωδών τμημάτων στο δέρμα τα οποία καλύπτονται από ασημί λέπια και είναι γνωστά ως πλάκες.³

Η ψωρίαση προκαλείται από μια διαταραχή του ανοσοποιητικού συστήματος του σώματος, κατά την οποία ορισμένα ανοσοκύτταρα (Τ-κύτταρα) διεγείρονται και εμφανίζουν υπερβολική δραστηριότητα. Τα κύτταρα αυτά αρχίζουν να παράγουν φλεγμονώδεις χημικές ουσίες, που με τη σειρά τους οδηγούν σε ταχεία αύξηση των κυττάρων του δέρματος, προκαλώντας τον σχηματισμό πλακών.⁸ Για τα άτομα με ψωρίαση, κάποιες ημέρες είναι καλύτερες από άλλες. Μια έξαρση της ψωρίασης μπορεί να προκληθεί από πολλές διαφορετικές αιτίες, όπως το στρες, οι ορμονικές αλλαγές και οι τραυματισμοί του δέρματος.⁴

Η ψωρίαση δεν είναι μεταδοτική. Δεν είναι κάτι που μπορείς να «κολλήσεις» ή που οι άλλοι μπορούν να κολλήσουν από εσένα.²

Η ψωρίαση δεν πλήττει μόνο το δέρμα, μπορεί να πλήξει και άλλες περιοχές του σώματος και σχετίζεται στενά με άλλες παθήσεις, όπως οι εξής:⁵⁻⁹

- Ψωριασική αρθρίτιδα, μια πάθηση που πλήττει τις αρθρώσεις και τους μύες
- Καρδιαγγειακές νόσοι
- Οστεοπόρωση
- Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)
- Καρκίνος
- Μεταβολικό σύνδρομο

Εξίσου σημαντικό είναι το γεγονός ότι τα άτομα με ψωρίαση συχνά μάχονται με την κατάθλιψη και το άγχος.¹⁰ Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τις επιπτώσεις της ψωρίασης διαβάζοντας τον οδηγό «**Ψυχική υγεία και Ψωρίαση**».

Δεν υπάρχει θεραπεία που να παρέχει ίαση από την ψωρίαση, αλλά τα καλά νέα είναι ότι τα τελευταία 20 χρόνια έχουν σημειωθεί μεγάλα βήματα προόδου στη θεραπεία της. Σήμερα αποτελεί μία από τις πλέον αντιμετωπίσιμες παθήσεις που πλήττουν το ανοσοποιητικό σύστημα.¹¹⁻¹⁵

Υπάρχουν τρεις κύριες ομάδες θεραπείας και ο γιατρός αποφασίζει ποια θα επιλέξει βάσει διαφόρων παραγόντων, όπως, μεταξύ άλλων, η βαρύτητα της ψωρίασης.^{1,16}

Τοπικές θεραπείες

Θεραπείες οι οποίες εφαρμόζονται στο δέρμα και διατίθενται από το φαρμακείο («μη συνταγογραφούμενες») ή συνταγογραφούνται από γιατρό



Κρέμες,
αλοιφές και
γέλες

Φωτοθεραπεία

Λήψη της φυσικής υπεριώδους (UV) ακτινοβολίας του ήλιου με ελεγχόμενο τρόπο ή χορήγηση τεχνητής υπεριώδους ακτινοβολίας από γιατρό



Θεραπεία με UV

Συστηματική θεραπεία

Συνταγογραφείται από γιατρό και συνήθως λαμβάνεται σε μορφή δισκίου ή χορηγείται σε νοσοκομείο με ενστάλαξη ή κατ' οίκον με ένεση



Φάρμακα που
χορηγούνται από
το στόμα



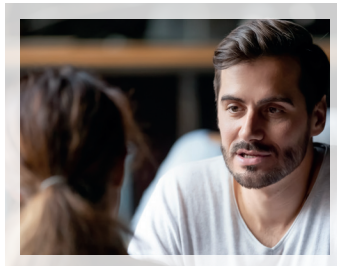
Ενέσιμα
■ Βιολογικά
■ Άλλα

Διάφοροι τύποι σχέσεων

Η ψωρίαση δεν πλήττει μόνο τα άτομα που ζουν με αυτήν την πάθηση. Πολλές διαφορετικές σχέσεις μπορεί επίσης να επηρεαστούν:

- Ερωτικοί σύντροφοι¹⁷
- Επαγγελματίες υγείας
- Οικογένεια¹⁸
- Φίλοι¹⁸
- Συνάδελφοι¹⁹

Ο οδηγός αυτός εξετάζει την κάθε μία από αυτές τις σχέσεις και από τις δύο πλευρές.



Ερωτικοί σύντροφοι¹⁷

Αν έχετε ψωρίαση

Αφήστε τα πράγματα να εξελιχθούν με τον δικό σας ρυθμό

Οι νέες σχέσεις μπορεί να είναι συναρπαστικές, αλλά μπορεί να είναι και στρεσογόνες. Το στρες μπορεί να πυροδοτήσει εξάρσεις, γι' αυτό προσπαθήστε να χαλαρώσετε όσο μπορείτε και να αφήσετε τα πράγματα να εξελιχθούν με τον ρυθμό που σας βολεύει. Παρόλο που η ειλικρίνεια είναι πάντα η καλύτερη μέθοδος, είναι εντελώς δικό σας θέμα πώς και πότε θα μιλήσετε ανοικτά για την πάθησή σας και πόσες λεπτομέρειες θα θελήσετε να μοιραστείτε.

Η επικοινωνία είναι σημαντική

Ο σύντροφός σας δεν μπορεί να διαβάσει τη σκέψη σας και ίσως χρειαστεί να εξηγήσετε ορισμένα πράγματα σχετικά με την ψωρίαση και τις επιπτώσεις της τα οποία για εσάς είναι προφανή. Να θυμάστε ότι μπορεί να μην είχε ακούσει τίποτα για την ψωρίαση προτού σας γνωρίσει. Εξηγώντας πώς αισθάνεστε και γιατί, μπορείτε να βοηθήσετε.

Αν αγαπάτε κάποιο άτομο με ψωρίαση

Μην πιέζετε για συζήτηση σχετικά με την ψωρίαση

Όταν μάθετε ότι ο σύντροφός σας έχει ψωρίαση, μπορεί να έχετε ορισμένες ερωτήσεις. Δείξτε υπομονή και κατανόηση στον τρόπο που ρωτάτε και μιλάτε για την ψωρίαση και μην πιέζετε ποτέ για απαντήσεις. Ο/η σύντροφός σας θα σας ανοιχτεί όταν θα είναι έτοιμος/η και υπάρχουν πάρα πολλές πηγές ενημέρωσης για να μάθετε μόνοι σας κάποια πράγματα ώστε να προετοιμαστείτε για αυτές τις συζητήσεις.

Μην το παίρνετε προσωπικά

Το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί ορισμένες φορές να αποφεύγει τη σεξουαλική επαφή, το άγγιγμα και την οικειότητα. Αυτό είναι πιο πιθανό να σχετίζεται με το πώς νιώθει για τον εαυτό του παρά με το πώς νιώθει για εσάς, αν και είναι δυσάρεστο να βλέπεις το αγαπημένο σου πρόσωπο να τραβιέται μακριά σου. Μη φοβάστε να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας. Τα συναισθήματά σας είναι και αυτά σημαντικά.

Αν έχετε ψωρίαση

Μιλήστε ανοιχτά για τις ανασφάλειές σας και τη μάχη που διεξάγεται μέσα σας

Ανοίξτε μια συζήτηση για το πώς αισθάνεστε σχετικά με τον εαυτό σας, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά. Είναι πιθανό να εκπλαγείτε ευχάριστα με το πόσο διαφορετικά σας βλέπουν οι άλλοι, σε σύγκριση με το πώς βλέπετε εσείς τον εαυτό σας. Οι ανοικτές και ειλικρινείς συζητήσεις παρέχουν την ευκαιρία για κομπλιμέντα και για μια, ιδιαίτερα απαραίτητη πολλές φορές, τόνωση της αυτοπεποίθησης!

Βρείτε έναν τρόπο να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας

Βρείτε μια ομάδα υποστήριξης, ασχοληθείτε με ένα χόμπι ή κάτι που σας ευχαριστεί – κάντε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας. Μάθετε να δέχεστε τα κομπλιμέντα και να ευχαριστιέστε τα ωραία πράγματα που λένε οι άνθρωποι για εσάς. Προσπαθήστε να δείτε τον εαυτό σας μέσα από τα δικά τους μάτια!

Βρείτε έναν τρόπο να έχετε μια λειτουργική σεξουαλική ζωή

Εάν περνάτε μια περίοδο έξαρσης, η σεξουαλική ζωή είναι ίσως το τελευταίο πράγμα που έχετε στο μυαλό σας. Μιλήστε με τον/τη σύντροφό σας και βρείτε άλλους τρόπους οικειότητας, όπως το να παρακολουθήσετε μαζί μια ταινία ή να ετοιμάσετε μαζί ένα ρομαντικό δείπνο. Εάν θέλετε να έρθετε πιο κοντά, κάντε ό,τι χρειάζεται για να αισθανθείτε άνετα. Σβήστε τα φώτα, μη βγάλετε τα ρούχα σας ή επιλέξτε προσεκτικά το χρώμα των σεντονιών.

Κρατήστε την επικοινωνία ανοικτή με τον/τη σύντροφό σας. Εξηγήστε γιατί θέλετε να κάνετε τα πράγματα με έναν συγκεκριμένο τρόπο και επιτρέψτε του/της να σας κάνει ερωτήσεις.

Αν αγαπάτε κάποιο άτομο με ψωρίαση

Αποδεχτείτε τις ανασφάλειες του αγαπημένου σας προσώπου και προσπαθήστε να το κατανοήσετε όσο καλύτερα μπορείτε

Παρόλο που εσείς μπορεί να βρίσκετε τον/τη σύντροφό σας ελκυστικό/ή, δυστυχώς ο ίδιος/η ίδια μπορεί να μη βλέπει πάντοτε έτσι τον εαυτό του/της – ιδίως εάν ζει με μια χρόνια πάθηση όπως η ψωρίαση. Αφιερώνοντας χρόνο για να ακούσετε τις ανασφάλειες του/της συντρόφου σας και προσπαθώντας να κατανοήσετε τις υποκείμενες αιτίες θα βοηθήσετε και τους δυο σας να τις ξεπεράσετε.

Ένα κομπλιμέντο μπορεί να βοηθήσει πολύ

Ενθαρρύνετε τον/τη σύντροφό σας να έρθει σε επαφή με μια ομάδα υποστήριξης ή να ασχοληθεί με κάποιο χόμπι για να αυξηθεί η αυτοεκτίμησή του/της. Οι άνθρωποι με ψωρίαση συχνά υποφέρουν από χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Πείτε στον/στη σύντροφό σας ότι τον/τη βρίσκετε ελκυστικό/ή, και πείτε το συχνά!

Δείξτε ευγένεια, δείξτε υπομονή

Εάν ο/η σύντροφός σας δείχνει να αποφεύγει τις ερωτικές επαφές ή συμπεριφέρεται περίεργα στην κρεβατοκάμαρα, μιλήστε μαζί του/της με αγάπη για να μάθετε από πού πηγάζει το πρόβλημα. Αποδεχτείτε τις ανασφάλειες που κρύβονται πίσω από αυτήν τη συμπεριφορά, δείξτε υπομονή και συνεργαστείτε μαζί του/της – δεν ξέρετε ποτέ πόσο πιο ισχυρή μπορεί να γίνει η σχέση σας.



Οικογένεια¹⁸

Αν έχετε ψωρίαση

Εκπαιδεύστε την οικογένειά σας

Κάποιοι πάσχοντες έχουν οικογενειακό ιστορικό ψωρίασης, αλλά κάποιοι άλλοι μπορεί να είναι τα μοναδικά άτομα στην οικογένειά τους που έχουν αυτήν την πάθηση.

Μιλήστε στην οικογένειά σας για την ψωρίαση και το πώς σας επηρεάζει και ενθαρρύνετε τους να μάθουν περισσότερα. Δείξτε τους τους οδηγούς αυτής της σειράς, αν αυτό σας είναι πιο εύκολο από το να μιλήσετε.

Να θυμάστε ότι η οικογένειά σας δεν μπορεί να διαβάσει τη σκέψη σας

Η οικογένειά σας μπορεί να σας γνωρίζει καλά, αλλά μπορεί να χρειάζεται βοήθεια για να κατανοήσει πώς σας επηρεάζει η ψωρίαση εσάς προσωπικά και τι είδους υποστήριξη μπορεί να θέλετε. Μη ντρέπεστε να εξηγήσετε πράγματα και να ζητήσετε βοήθεια!

Μην κρύβετε τα συναισθήματά σας

Μερικές φορές μπορεί να μας φαίνεται πιο εύκολο να κρύβουμε τα επώδυνα συναισθήματα και να προσποιούμαστε ότι όλα είναι καλά, τη στιγμή που δεν είναι. Παρόλο που είναι εντελώς δικό σας θέμα πόσες πληροφορίες θα μοιραστείτε σχετικά με την ψωρίαση και το πώς σας κάνει να αισθάνεστε, είναι καλό να μιλήσετε σε κάποιο έμπιστο μέλος της οικογένειάς σας ή κάποιον φίλο εάν βιώνετε έντονα συναισθήματα θλίψης, άγχους ή απογοήτευσης.

Αν κάποιος συγγενής σας έχει ψωρίαση

Ενημερωθείτε σχετικά με την ψωρίαση

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε είναι να ενημερωθείτε σχετικά με την ψωρίαση και τις επιπτώσεις της. Ακόμη και αν γνωρίζετε ήδη κάποια πράγματα σχετικά με την ψωρίαση, να θυμάστε ότι κάθε άτομο τη βιώνει διαφορετικά και, επομένως, είναι σημαντικό να ρωτήσετε το αγαπημένο σας πρόσωπο πώς επηρεάζεται από την ψωρίαση.

Κατανοήστε τι θέλει και τι χρειάζεται το αγαπημένο σας πρόσωπο

Ρωτήστε το για συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε κάποιον που ζει με μια νόσο όπως η ψωρίαση, αλλά ο καθένας έχει διαφορετικές ανάγκες και είναι σημαντικό να ρωτήσετε πώς μπορείτε να βοηθήσετε και να προσφέρετε υποστήριξη.

Μην ακυρώνετε τα συναισθήματά τους

Μπορεί να μπίε στον πειρασμό να δοκιμάσετε να «ευθυμηστείτε» κάποιον που νιώθει κατάθλιψη ή άγχος εξαιτίας της ψωρίασης. Αυτό, αντί να βοηθήσει, μπορεί να έχει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα!

Βοηθήστε τον συγγενή σας να αισθανθεί άνετα ώστε να μιλήσει για το πώς επηρεάζεται από την ψωρίαση. Παρόλο που κάποιος άνθρωπος μπορεί να θέλουν να ακούσουν συμβουλές για το τι μπορούν να κάνουν για να αισθανθούν καλύτερα, να θυμάστε ότι κάποιος άλλος μπορεί απλά να θέλουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς φόβο ή επικρίσεις. Να θυμάστε ότι είναι καλό να ενθαρρύνετε το αγαπημένο σας πρόσωπο να μιλά για αυτά τα συναισθήματα και στον γιατρό του, σε περίπτωση που χρειάζεται πρόσθετη βοήθεια.

Αν έχετε ψωρίαση

Μη φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια

Μπορεί να υπάρχουν φορές που χρειάζεστε βοήθεια από τους ανθρώπους γύρω σας. Αυτό μπορεί να συμβαίνει για διάφορους λόγους – για παράδειγμα, μπορεί μια έξαρση να σας έχει εξουθενώσει τόσο πολύ που να μην μπορείτε να κάνετε τίποτα στο σπίτι για κάποιο διάστημα. Εναλλακτικά, μπορεί να χρειάζεστε βοήθεια από τον γιατρό σας. Ότι και αν χρειάζεστε, πείτε το σε κάποιον που εμπιστεύεστε. Ζητήστε τη βοήθεια που χρειάζεστε.



Φίλοι¹⁸

Αν έχετε ψωρίαση

Εκπαιδεύστε τους φίλους σας

Οι φίλοι σας μπορεί να μη γνωρίζουν πολλά σχετικά με την ψωρίαση, αλλά είναι πολύ πιθανό να θέλουν να μάθουν περισσότερα. Εάν αισθάνεστε άνετα, μπορείτε να τους μιλήσετε για την πάθηση και τις επιπτώσεις της ή απλά να μοιραστείτε αυτό τον οδηγό, καθώς και τα υπόλοιπα αυτής της σειράς. Είναι δικό σας θέμα πόσες πληροφορίες θα επιλέξετε να μοιραστείτε και πότε.

Η επικοινωνία είναι σημαντική

Όπως και με τις άλλες σχέσεις σας, είναι σημαντικό να είστε ανοιχτοί με τους φίλους σας. Είναι καλό να τους εξηγήσετε τις επιπτώσεις που έχει η ψωρίαση στη ζωή σας και πώς μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις σας με τους άλλους. Αυτό θα βοηθήσει τους φίλους σας να σας καταλάβουν καλύτερα και να σας στηρίξουν στις δύσκολες περιόδους.

Αν κάποιος συγγενής σας έχει ψωρίαση

Βοήθεια στο σπίτι

Η ψωρίαση μπορεί να εξαντλήσει το σώμα και μπορεί να υπάρχουν φορές που το αγαπημένο σας πρόσωπο χρειάζεται επιπλέον βοήθεια. Προσπαθήστε να είστε δεκτικοί αν ζητήσει υποστήριξη και βοηθήστε το να κάνει τις αλλαγές που μπορεί να απαιτούνται για να γίνει η ζωή του λίγο πιο εύκολη. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι τόσο απλό όσο το να βοηθήσετε με τις δουλειές του σπιτιού στη διάρκεια μιας έξαρσης.

Αν κάποιος/κάποια φίλος/φίλη σας έχει ψωρίαση

Ενημερωθείτε σχετικά με την ψωρίαση

Η ψωρίαση μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή του φίλου σας, αλλά μπορεί να μη γνωρίζετε πολλά για αυτήν την πάθηση. Φροντίστε να μάθετε περισσότερα. Ο φίλος ή η φίλη σας μπορεί να θέλει να σας μιλήσει σχετικά με τη νόσο ή μπορεί να αναζητήσει και μόνοι σας πληροφορίες. Ρωτήστε τον φίλο σας τι προτιμάει. Θα χαρεί να ακούσει ότι ενδιαφέρεστε!

Μην υποτιμάτε τις επιπτώσεις της ψωρίασης

Η ψωρίαση πλήττει διαφορετικά τον κάθε άνθρωπο, αλλά για μερικούς οι επιπτώσεις μπορεί να είναι πολύ σημαντικές, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική τους υγεία. Προσπαθήστε να θυμάστε ότι δεν είναι «απλά» μια πάθηση του δέρματος, οι επιπτώσεις πάνε πολύ πιο πέρα και επηρεάζουν τη ζωή των ασθενών με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

Αν κάποιος/κάποια φίλος/φίλη σας έχει ψωρίαση

Προσπαθήστε να είστε ευέλικτοι στα σχέδιά σας

Μπορεί κάποιες φορές ο φίλος ή η φίλη σας να αποφεύγει την κοινωνικοποίηση ή να ακυρώνει κάποια σχέδια. Αυτό είναι ίσως ενοχλητικό, αλλά μπορεί να οφείλεται σε μια έξαρση της ψωρίασης, η οποία τον κάνει ενδεχομένως να αισθάνεται πολύ άβολα και πολύ κουρασμένος, ενώ μπορεί ακόμη και να ντρέπεται για το δέρμα του.

Ρωτήστε αν μπορείτε να κάνετε κάτι για να βοηθήσετε ή προτείνετε ένα εναλλακτικό σχέδιο που μπορεί να είναι πιο βολικό για αυτόν, εάν δεν αισθάνεται καλά ή αν ντρέπεται.

Ασκήστε θετική επιρροή

Ο φίλος ή η φίλη σας μπορεί να δυσκολεύεται κάποιες φορές να αισθανθεί θετικά, ιδίως στη διάρκεια μιας έξαρσης. Στις δύσκολες περιόδους, προσπαθήστε να του δείξετε πόσο νοιάζεστε και ρωτήστε τον αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να τον βοηθήσετε να αισθανθεί καλύτερα. Ακόμη και μικρές χειρονομίες μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να αισθανθεί λίγο πιο θετικά!

Δείξτε υπομονή και κατανόηση

Η υπομονή και η κατανόηση είναι από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορείτε να προσφέρετε. Ακόμη και αν δεν γνωρίζετε όλες τις λεπτομέρειες της πάθησης και της θεραπείας της, απλά το να εξηγήσετε ότι θα κάνετε ό,τι μπορείτε για να καταλάβετε μπορεί να είναι σημαντικό για κάποιον που ζει με μια πάθηση όπως η ψωρίαση.



Συνάδελφοι¹⁹

Αν έχετε ψωρίαση

Μιλήστε ανοιχτά για την πάθησή σας και τις ανάγκες σας

Παρόλο που ο νόμος δεν σας υποχρεώνει να μιλήσετε σε οποιονδήποτε στη δουλειά σας σχετικά με την πάθησή σας, θα ήταν καλό να μοιραστείτε κάποιες πληροφορίες με τον διευθυντή σας ή το τμήμα ανθρώπινου δυναμικού εάν πιστεύετε ότι η ψωρίαση θα μπορούσε να επηρεάσει την εργασία σας σε κάποιο βαθμό.

Επίσης, το να μοιραστείτε μερικές πληροφορίες μπορεί να βοηθήσει τους συναδέλφους σας να κατανοήσουν τις ανάγκες σας και ενδεχομένως να κάνουν κάποιες ρυθμίσεις, έτσι ώστε η ζωή σας στη δουλειά να γίνει λίγο ευκολότερη.

Αν εργάζεστε μαζί με κάποιο άτομο με ψωρίαση

Ακούστε και κατανοήστε

Ο συνάδελφός σας μπορεί να δυσκολεύεται να ανοιχτεί σχετικά με την ψωρίαση. Η ψωρίαση πλήττει διαφορετικά τον κάθε άνθρωπο, γι' αυτό προσπαθήστε να κατανοήσετε πώς επηρεάζεται ο συνάδελφός σας και αν μπορείτε να κάνετε κάτι για να τον υποστηρίξετε στη δουλειά.

Αν έχετε ψωρίαση

Δώστε προτεραιότητα στην αυτοφροντίδα

Το στρες μπορεί να επιδεινώσει την ψωρίαση σε κάποιους ανθρώπους. Επομένως, είναι σημαντικό να πάρετε στα σοβαρά το θέμα της αυτοφροντίδας και να βρείτε τρόπους για να μπορείτε να κλείνετε τον διακόπτη και να χαλαρώνετε στη διάρκεια περιόδων που υπάρχει στρες στη δουλειά. Η «αυτοφροντίδα» σημαίνει διαφορετικά πράγματα για τον καθένα, αλλά μπορεί να περιλαμβάνει διαλογισμό, την ανάγνωση ενός βιβλίου, την ακρόαση ενός podcast ή έναν περίπατο στη φύση. Βρείτε τι είναι καλύτερο για εσάς.

Αν εργάζεστε μαζί με κάποιο άτομο με ψωρίαση

Ενθαρρύνετε την καλή ισορροπία δουλειάς-προσωπικής ζωής

Η υπερβολική εργασία μπορεί να προκαλέσει στρες, που με τη σειρά του μπορεί να επιδεινώσει την ψωρίαση. Προσπαθήστε να βοηθήσετε τον συνάδελφό σας να βρει μια κατάλληλη για αυτόν ισορροπία μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το να τον ενθαρρύνετε να μιλήσει στον διευθυντή ή στο τμήμα ανθρώπινου δυναμικού για διευθετήσεις σχετικά με την εργασία.

Αν εργάζεστε μαζί με κάποιο άτομο με ψωρίαση

Ενημερωθείτε

Αφιερώστε χρόνο για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την ψωρίαση και το πώς μπορεί να επηρεάσει την καθημερινή ζωή, αλλά και την εργασία του ασθενούς. Ο συνάδελφός σας μπορεί να θέλει να σας πει περισσότερα σχετικά με την ψωρίαση, διαφορετικά μπορείτε να μάθετε περισσότερα διαβάζοντας τους οδηγούς αυτής της σειράς.

Υποστηρίξτε τον συνάδελφό σας και γίνετε όσο το δυνατόν πιο ευέλικτοι σε ό,τι αφορά τα ιατρικά ραντεβού ή την ανάγκη του να εργαστεί από το σπίτι στη διάρκεια των εξάρσεων

Ενδέχεται να υπάρχουν φορές που ο συνάδελφός σας δεν είναι σε θέση να αποδώσει το ίδιο καλά στην εργασία εξαιτίας μιας έξαρσης της ψωρίασης ή φορές που μπορεί να χρειάζεται να δουλέψει από το σπίτι για κάποιο διάστημα ή να πάρει άδεια για ιατρικά ραντεβού. Αυτό μπορεί να δημιουργεί δυσκολίες αν σημαίνει ότι θα αναλάβετε μεγαλύτερο φόρτο εργασίας, γι' αυτό συζητήστε το θέμα με τον διευθυντή σας εάν ανησυχείτε. Προσπαθήστε να υποστηρίξετε τον συνάδελφό σας στη διάρκεια αυτών των περιόδων, καθώς μπορεί να είναι σωματικά και συναισθηματικά εξουθενωμένος. Να θυμάστε ότι, με υποστήριξη και ενθάρρυνση, η έξαρση του συναδέλφου σας μπορεί να περάσει πιο γρήγορα από ό,τι αν εργαζόταν σε ένα εξαιρετικά στρεσογόνο περιβάλλον. Και όσο πιο γρήγορα ηρεμήσει τόσο πιο γρήγορα θα επιστρέψει στην εργασία του.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα; Ο οδηγός «Ψωρίαση και Επαγγελματική Ζωή» παρέχει περισσότερες πληροφορίες πάνω σε αυτό το θέμα

Η παροχή υποστήριξης σε κάποιον με χρόνια νόσο, όπως η ψωρίαση, μπορεί να είναι δύσκολη μερικές φορές. Οι πληροφορίες που περιέχονται στον οδηγό που απευθύνεται σε άτομα που φροντίζουν ασθενείς με ψωρίαση μπορεί να σας φανούν χρήσιμες – δείτε τον «Οδηγό για φροντιστές απόμων με ψωρίαση».



Επαγγελματίας υγείας

Αν έχετε ψωρίαση²⁰

Να είστε σαφείς σχετικά με τους στόχους σας

Μη φοβάστε να εξηγήσετε στον γιατρό σας τι υποστήριξη ακριβώς χρειάζεστε και τι ελπίζετε από τη θεραπεία σας. Συζητήστε τι μπορεί να γίνει και ποιες είναι οι διαθέσιμες επιλογές για εσάς. Θα ήταν καλό να έχετε κρατήσει σημειώσεις πάνω σε αυτό το θέμα πριν από το ραντεβού σας, ώστε να μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτές.

Αν αντιμετωπίζετε άτομα με ψωρίαση

Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε

Ο ασθενής μπορεί να χρειαστεί χρόνο για να αισθανθεί άνετα και να μιλήσει ανοιχτά σχετικά με τις επιπτώσεις της ψωρίασης. Μπορεί να αποφεύγει να αποδεχτεί τα συναισθήματα που είναι δύσκολα για αυτόν.

Δώστε του χρόνο στη διάρκεια της συνάντησης ώστε να συζητήσει για τις επιπτώσεις της πάθησής του και για το κατά πόσο χρειάζεται επιπλέον βοήθεια. Για ορισμένους ανθρώπους μπορεί να είναι δύσκολο να μιλούν για τις συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της ψωρίασης. Εάν υποπτεύεστε ότι η πάθηση προκαλεί προβλήματα στον ασθενή σας, ψάξτε βαθύτερα και μην παίρνετε τοις μετρητοίς τις δηλώσεις τύπου «είμαι μια χαρά».

Αν έχετε ψωρίαση

Βρείτε έναν γιατρό με τον οποίο μπορείτε να μιλάτε ανοιχτά

Είναι σημαντικό να αισθανθείτε ότι μπορείτε να μιλήσετε με ειλικρίνεια στον γιατρό σας για τα βιώματά σας σχετικά με την ψωρίαση.

Το πόσο άνετα αισθάνεστε να μιλήσετε σχετικά με τη φροντίδα σας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες – μπορεί ο τωρινός σας γιατρός να μην ειδικεύεται στη θεραπεία της ψωρίασης ή μπορεί να δυσκολεύεστε εσείς πολύ να ανοιχτείτε. Ένα πράγμα όμως είναι σίγουρο, αν δεν αισθάνεστε ότι μπορείτε να μιλήσετε ειλικρινά στον γιατρό σας, ίσως πρέπει να εξετάσετε το ενδεχόμενο να βρείτε κάποιον άλλον γιατρό. Δεν θα προσβληθεί.

Το να βρείτε τον κατάλληλο γιατρό είναι ζωτικής σημασίας σε χρόνιες παθήσεις όπως η ψωρίαση. Θα περάσετε πολύ χρόνο μαζί του και επομένως είναι σημαντικό να αισθάνεστε ότι υπάρχει στήριξη και επικοινωνία, έτσι ώστε, όχι μόνο να μάθετε να ζείτε με την πάθηση, αλλά να ζείτε καλά.

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο που αφιερώσατε για να διαβάσετε αυτόν τον οδηγό. Να θυμάστε πως, είτε έχετε ψωρίαση είτε αγαπάτε ή συνεργάζεστε με κάποιο άτομο με ψωρίαση, το κλειδί για μια υγιή σχέση είναι η ειλικρίνεια και η ανοιχτή επικοινωνία.

Σημειώσεις

Σημειώσεις

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Σημειώσεις

Βιβλιογραφία

1. World Health Organization (WHO). Global report on psoriasis. Available at: apps.who.int/iris/bitstream/10665/204417/1/9789241565189_eng.pdf. Last accessed: April 2025.
2. National Psoriasis Foundation. About Psoriasis. Available at: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis>. Last accessed: April 2025.
3. National Psoriasis Foundation. Plaque Psoriasis. Available at: <https://www.psoriasis.org/plaque/>. Last accessed: April 2025.
4. Psoriasis Association. About Psoriasis. Available at: <https://www.psoriasis-association.org.uk/psoriasis-and-treatments>. Last accessed: April 2025.
5. Nijsten T & Wakkee M. Complexity of the association between psoriasis and comorbidities. *J Invest Dermatol* 2009;129(7):1601–03.
6. Raychaudhuri SK, *et al.* Diagnosis and classification of psoriasis. *Autoimmun Rev* 2014;13(4-5):490–5.
7. Merola JF, *et al.* Prevalence of psoriasis phenotypes among men and women in the USA. *Clin Exp Dermatol* 2016;41(5):486–9.
8. Chiesa Fuxench, ZC *et al.* The Risk of Cancer in Patients With Psoriasis: A Population-Based Cohort Study in the Health Improvement Network. *JAMA dermatology* 2016;152(3):282–290.
9. Armstrong AW *et al.* Psoriasis and metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Am Acad Dermatol* 2013 68(4):654–662.
10. Ferreira BIRC, *et al.* Psoriasis and associated psychiatric disorders: a systematic review on etiopathogenesis and clinical correlation. *J Clin Aesthet Dermatol* 2016;9(6):36–43.
11. Farber EM. History of the treatment of psoriasis. *J Am Acad Dermatol* 1992;27(4):640–5.
12. Pastore S, *et al.* Biological drugs targeting the immune response in the therapy of psoriasis. *Biologics* 2008;2(4):687–97.
13. Bewley A & Page B. Maximizing patient adherence for optimal outcomes in psoriasis. *J Eur Acad Dermatol Venereol* 2011;25(Suppl 4):9–14.
14. Kerdel F & Zaiac M. An evolution in switching therapy for psoriasis patients who fail to meet treatment goals. *Dermatologic Therapy* 2015;28(6):390–403.
15. Kim J & Krueger JG. Highly Effective New Treatments for Psoriasis Target the IL-23/Type 17 T Cell Autoimmune Axis. *Annu Rev Med.* 2017;68:255–269.
16. National Institute of Health Medline Plus Magazine. Questions and Answers About Psoriasis. U.S. National Library of Medicine. 2017. Available at: <https://magazine.medlineplus.gov/article/questions-answers-about-psoriasis>. Last accessed: April 2025.
17. WebMD. Your Sex Life and Psoriasis. Available at: <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-sex-tips>. Last accessed April 2025.
18. WebMD: Living with Psoriasis: Tips for Family and Friends. Available at: <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/family-friends>. Last accessed April 2025.
19. National Psoriasis Foundation: In the Workplace. Available at: <https://www.psoriasis.org/in-the-workplace/>. Last accessed April 2025.
20. Foundhealth.com. Talking to your doctor about psoriasis. Available at: <http://www.foundhealth.com/psoriasis/talking-to-your-doctor-about-psoriasis>. Last accessed April 2025.

Εάν αναζητάτε περισσότερες πληροφορίες ή κάποιον τοπικό σύλλογο ασθενών για να έρθετε σε επαφή, επισκεφθείτε τον ιστότοπο: euro-psy.org.



Ελπίζουμε να βρήκατε χρήσιμο αυτόν τον οδηγό.

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε από την Johnson & Johnson Immunology.
EM-180594/JWM/0425/038

JANSSEN-CILAG ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε.Β.Ε

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.