HOE ZE ELKAAR BEÏNVLOEDEN

Mentale en lichamelijke gezondheid



Meer dan psychische klachten

Mentale gezondheid gaat ook over plezier, contact en omgaan met tegenslag. Minder goed in je vel zitten betekent niet meteen dat je een psychische aandoening hebt.

Ze beïnvloeden elkaar

Langdurige spanning
hoofdpijn, nek- of rugpijn
of slaapproblemen

Mentaal ⇄ **Lichamelijk**

Een lichamelijke aandoening
pijn, minder kunnen doen,
zorgen of contact missen

Ook medicijnen kunnen je stemming beïnvloeden. Vertel je zorgverlener daarom ook hoe je je voelt.

Leefstijl kan ondersteunen

Bewegen, slaap en ontspanning spelen een rol bij hoe je je voelt. Soms helpen ze ook om psychische klachten te verminderen. Begin met wat lukt en bouw dat rustig op.





Je omstandigheden spelen mee

Geldzorgen, werkdruk en weinig steun hebben ook invloed. Gezondere gewoonten lossen niet alles op. Bij geldzorgen kun je terecht bij de gemeente of een maatschappelijk werker.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over mentale en lichamelijke gezondheid. Scan de QR-code voor het artikel.