**قوانین عمومی روانشناسی برای انواع پسوریازیس:**

* مدیریت استرس:

به طور منظم فعالیت های کاهش دهنده استرس مانند مدیتیشن، یوگا یا تای چی را انجام دهید.

* درمان:

درگیر در درمان فردی یا گروهی برای توسعه راهبردهای مقابله ای و حمایت عاطفی.

* شبکه های پشتیبانی:

یک شبکه حمایتی از خانواده، دوستان و گروه های حمایتی برای حمایت عاطفی ایجاد کنید.

* آموزش و آگاهی:

خود و دیگران را در مورد پسوریازیس آموزش دهید تا انگ و اضطراب را کاهش دهید.

* سبک زندگی سالم:

یک سبک زندگی متعادل با ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و خواب کافی برای حمایت از سلامت روانی حفظ کنید.

* تمرینات ذهن آگاهی:

تکنیک های تمرکز حواس و آرامش را برای مدیریت استرس و اضطراب تمرین کنید.

* خود گفتاری مثبت:

افکار منفی را با جملات تاکیدی مثبت و شفقت به خود جایگزین کنید.

* ژورنال نویسی:

برای ثبت احساسات، عوامل استرس زا و راهبردهای مقابله ای یک دفتر خاطرات داشته باشید.

* کمک حرفه ای:

در صورت نیاز در جستجوی حمایت روانشناختی حرفه ای تردید نکنید.

* استراحت های منظم:

استراحت های منظم برای استراحت و شرکت در فعالیت هایی داشته باشید که باعث شادی و آرامش می شود.

هدف این توصیه‌های روان‌شناختی حمایت از سلامت روان و بهبود کیفیت کلی زندگی برای افراد مبتلا به پسوریازیس است. همیشه با یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی یا متخصص سلامت روان مشورت کنید تا این استراتژی ها را با نیازهای خاص خود تنظیم کنید.