

Tips & adviezen voor mentale gezondheid

De wereldwijde uitbraak van het nieuwe coronavirus is ingrijpend op vele fronten en kan om verschillende redenen veel stress opleveren. Hoe kun je hier het beste mee omgaan?

Omgaan met stress

Iedereen reageert anders op een stressvolle situatie. Het is goed te beseffen dat de meeste gevoelens en gedachten die je ervaart een normale reactie zijn op deze abnormale situatie. Het kan helpen om op te schrijven wat je zelf kunt doen in dit soort situaties en wat je van anderen nodig hebt. Wat kunnen anderen aan je zien of merken bijvoorbeeld? Wat helpt om tot rust te komen, en wat helpt niet? Maak dit zo concreet mogelijk en bespreek het met elkaar.

Gedachten

Negatief denken kan je gedachten overnemen, waardoor het niet altijd lukt om helder te blijven denken. Probeer positieve gedachten tegenover de negatieve gedachten te zetten. Herhaal deze voor jezelf.

Voorbeelden zijn:

- Emoties als angst, spanning, verdriet machteloosheid en/of boosheid zijn normaal.
- Ik voel me alleen, maar ik weet dat er mensen zijn die aan me denken.
- Ook deze nare situatie zal uiteindelijk voorbijgaan.
- Ik doe wat ik kan en probeer het beste van deze vervelende situatie te maken.

Wij weten uit ervaring dat dit kan helpen. Het is in het begin misschien wat moeilijk om zo te denken, maar oefenen helpt!

Eerste levensbehoeften

Zorg goed voor jezelf en je omgeving. Herinner elkaar hieraan. Zorg voor voldoende slaap, houd vast aan een dagritme en structuur. Eet gezond en drink voldoende. Vermijd roken, alcohol en drugs. Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne. Structuur en ritme geeft houvast en helpt langdurige stress vol te kunnen houden.

Rust en ontspanning

Zorg voor afleiding en ontspanning om tot rust te komen. Zoek afleiding in zaken waar u normaal gesproken van geniet. Wees creatief in het vinden van manieren om dingen die u graag doet in het ziekenhuis of thuis mogelijk te maken. Voel u niet schuldig wanneer u de narigheid even vergeet. Het is nodig een balans te vinden tussen spanning en ontspanning.

Doe een ademhalingsoefening: adem 3 seconden in door uw neus, adem 5 seconden uit door uw mond en herhaal dit een paar minuten. Probeer bij elke uitademing uw lichaam meer te ontspannen en uw hoofd leeg te maken. Pas dit toe voor het slapen gaan. Gebruik voor mindfulness oefeningen één van de vele apps die beschikbaar zijn (bijvoorbeeld '[VGZ Mindfulness coach](#)' of '[Headspace](#)', of de gratis app [Insight Timer](#)).

Hoop en humor

Humor kan zorgen voor ontlading en relativering bij spannende situaties. Bedenk waar je hoop uit put, zoals je naasten of het geloof.

Sport en beweging

Beweeg voldoende. Ook binnen de beperkte ruimte van je huis is het goed om op tijd uit bed te komen en in beweging te blijven. Misschien lukt het een rek- en strekcoëfening te doen. Ga een rondje wandelen (houd daarbij wel 1,5-2 meter afstand van andere), doe klusjes in en om het huis of volg een online work-out. Je kunt uiteraard ook [onze beweeg oefeningen](#) doen!