

Hoe behoud je mentale veerkracht in deze Coronacrisis?



Nu Corona het nieuws en onze samenleving domineert, is het belangrijk goed voor jezelf en anderen te zorgen. Zorgen voor je mentale gezondheid is net zo belangrijk als voor je fysieke gezondheid. Als je je goed voelt, helpt dat je om beter om te gaan met de uitdagingen en onzekerheid van deze tijd.

Zoek en lees informatie van betrouwbare bronnen en beperk je tijd dat je met het nieuws bezig bent.

Weersta de verleiding om je te verliezen in alle nieuwsberichten. Weet dat er ook fake-nieuws is. Beperk je tot maximaal 2x een half uur.

Zorg goed voor jezelf door thuis een vaste dagindeling aan te houden.

Hou je aan vaste tijden wanneer je opstaat en naar bed gaat. Kleeid je aan en verzorg jezelf op de manier die je anders ook doet. Plan overdag je taken rond (huishoudelijk) werk, studie, school en wissel dit af met ontspanning.

Zorg voor voldoende ontspanning en plezier.

Doe bijvoorbeeld ontspanningsoefeningen, Mindfulness of leer jezelf iets nieuws aan. Weet je niet wat je leuk vindt of waar je van ontspant? Maak dan je eigen lijst of Mindmap met 'Plezierige activiteiten'. Zie www.behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/.

Blijf positief denken.

Kijk vooral naar wat nu wél mogelijk is. Stel doelen en wees creatief, daag jezelf uit. Bedenk bijvoorbeeld iedere dag waar je dankbaar voor bent.

Laat dingen waar je geen invloed op hebt los.

Erken je gevoelens van angst en onzekerheid. Kijk bewust naar punten waar je wel invloed op hebt. Richt je aandacht op het hier en nu bijvoorbeeld op waar je op dat moment mee bezig bent.

Blijf in beweging.

Bewegen is goed voor je mentale conditie. Het helpt je om spanning te verminderen. Doe bijvoorbeeld thuis oefeningen, zoek een App/YouTube filmpje of zet muziek op en ga dansen. Fietsen, wandelen of hardlopen in de natuur is ook een optie (zolang dit nog mag/kan).

Zoek contact met anderen. Zorg goed voor elkaar.

Praat erover met anderen. Je bent niet alleen in deze situatie. Maak contact met alleenwonenden, met ouderen en kwetsbare mensen. Kijk wat je voor de ander kan betekenen. Gun elkaar ruimte nu je gedwongen op elkaars lip zit.

Zijn er kinderen?

Focus op de dagelijkse dingen, luister naar ze, realiseer je dat de kinderen jouw voorbeeld volgen, als jij rustig blijft zullen de kinderen ook meer rust ervaren.

Links zelfhulp

- www.behandelhulp.nl
- www.wijzijnmind.nl
- www.mindplatform.nl
- www.deluisterlijn.nl
- <https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/zelfhulp-coronastress/>

Tips

- **Ontspanningsoefeningen**
www.ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen
www.gerschurink.nl/audio.php
VGZ Mindfulness App (gratis)
- **Hulp via gemeente**
www.meppelvoorelkaar.nl
www.welzijnmw.nl
- **Algemeen nieuws Corona**
www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus

Wat als je spanning, angst of somberheid toch teveel wordt?

Zou je graag wat meer persoonlijke begeleiding willen, dan kan je contact opnemen met de praktijkondersteuner (POH_GGZ) door te mailen naar **stress@spectrummedischcentrum.nl**.

De praktijkondersteuner kan samen met jou kijken wat je nodig hebt.