



Informatie over omgaan met stress door het coronavirus

Het coronavirus zorgt voor veel onzekerheid en ons dagelijks leven is behoorlijk veranderd. We moeten vooral thuis blijven, kunnen onze naasten beperkter bezoeken en/of we zitten juist meer op elkaars lip. Het werk is veranderd of weggefallen, misschien is je financiële situatie hierdoor onzeker. En vooralsnog weten we niet hoe lang dit nog zal duren.

Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over de huidige tijd, over je eigen gezondheid of die van je naasten is heel normaal en hoort erbij. Het wordt anders als deze angst en onzekerheid je hele leven gaan beheersen. Daarom is het nog belangrijker om goed voor onszelf en anderen te zorgen.

Het doel van deze folder is om je informatie te geven over hoe je goed (of beter) om kunt gaan met deze situatie en zo minder stress te ervaren.

Structuur

Het zoveel mogelijk vasthouden van een vaste structuur en routine in je dag geeft voorspelbaarheid en ondersteunt een gevoel van controle. En dat is eigenlijk best eenvoudig te regelen:

- Sta op tijd op. Probeer niet toe te geven aan de neiging in bed te blijven liggen.
- Blijf jezelf verzorgen; neem regelmatig een douche, trek schone kleren aan.
- Eet regelmatig en gevarieerd; 3 maaltijden per dag. Drink voldoende water.
- Zorg elke dag voor voldoende beweging.
- Ga elke dag naar buiten.
- Zorg voor voldoende slaap.
- En vooral: maak elke dag een planning. Wat wil je doen? Wat moet er gebeuren? Wie wil je spreken? En... stel daarbij reële, haalbare doelen. Zorg voor voldoende rust- of ontspanningsmomenten. En beloon jezelf, als er weer iets is gelukt!

Contact met je sociale netwerk

Door de coronavirus-uitbraak heb je minder makkelijk toegang tot jouw sociale netwerk, terwijl contacten juist zo kunnen helpen om je goed of minder eenzaam, angstig of verveeld te voelen.

- Wees vooral creatief bij het verzinnen van manieren om toch contact te houden. Gebruik apps als Zoom, Skype en FaceTime.
- Ga samen wandelen of fietsen; dat kan als je je aan de 1,5 meter afstand houdt.



Oefening: wie heb je lang niet gesproken? Of wie zou je in deze tijd eens een hart onder de riem willen steken? Iets voor een ander doen, is niet alleen fijn voor die ander, maar ook goed voor jezelf. Spreek met jezelf een moment af deze week waarop je diegene gaat bellen.

Beweging

Nu er meer regels zijn verbonden aan het sporten en we van de overheid zoveel mogelijk thuis moeten blijven, ben je waarschijnlijk minder actief. Terwijl bewegen juist nu zo belangrijk is. Lichaamsbeweging kan je stemming verbeteren en stressniveau verlagen. Daarnaast verbrand je calorieën en wordt je conditie beter. Blijf dus zorgen voor voldoende lichaamsbeweging. Maak bijvoorbeeld een wandeling op een plek waar je voldoende afstand kunt houden van anderen, ga in de tuin werken, maak het huis schoon of doe thuis work-outs. Wees ook hier creatief of daag jezelf eens uit! Er zijn verschillende apps en YouTube-filmpjes die je hierbij kunnen helpen.

Oefening: Maak elke dag een wandeling van ten minste 20 minuten. Schrijf op: hoe voel ik me vóór en hoe voel ik me ná de wandeling? Wat is het verschil?

Ontspanning

De corona-crisis waarin we zitten veroorzaakt spanning en stress. Hieronder enkele andere tips om hier minder last van te hebben:

- Hou je aan een 'nieuws-dieet'. Stop met voortdurend het nieuws of sociale media checken over de corona-crisis. Beperk je tot hooguit 2 keer per dag informatie van een betrouwbare bron, zoals het RIVM of de NOS.
- Blijf niet de hele dag piekeren over de huidige situatie. Spreek met jezelf 2 vaste momenten op de dag af waarop je gedurende 15 tot 30 minuten mag piekeren en zorgen maken. En hou je daar dan ook aan. Richt je de rest van de tijd op andere, positievere zaken. Als er dan onbedoeld toch angstige of negatieve gedachten opkomen, roep jezelf dan tot de orde en wijs jezelf op die 2 momenten op de dag.
- Beloon jezelf na een taak of klus. En sta jezelf toe leuke dingen te blijven doen.
- Doe een ontspannings- of mindfulnessoefening.

Oefening: Doe elke dag een ontspannings- of mindfulnessoefening.

Als je op internet of YouTube gaat zoeken, kom je er verschillende tegen. Onderzoek welke je prettig vindt om te doen.

Nachtrust

Er ligt veel stil in Nederland, waardoor een ongewoon ritme er al snel in sluipt; laat gaan slapen en ook laat weer opstaan. Geef hier zo min mogelijk aan toe.

Deze tips kunnen helpen bij een goede nachtrust:

- Ga (zo veel mogelijk) op vaste tijden naar bed en sta op een vaste tijd weer op.
- Zet ten minste 30 minuten voor het slapen gaan de televisie uit en leg je telefoon weg. Het licht dat elektrische apparaten uitstraalt, beïnvloedt de natuurlijke aanmaak van melatonine (slaaphormoon) waardoor je minder goed in slaap valt.



- Wees terughoudend met alcohol. Door alcohol raakt je slaapkwaliteit verstoord en heeft je lichaam langer nodig om te herstellen.
- Doe voor het slapen gaan een korte ontspannings- of mindfulnessoefening.

Oefening: Hou een dagboek bij. Je gedachten opschrijven is een goede manier om je hoofd leeg te kunnen maken. Elke avond 2 of 3 zaken opschrijven waar je dankbaar voor bent (leuke dingen die gebeurd zijn, een prettig contact dat je hebt gehad, een taak die je hebt kunnen afronden), is een goede manier om de dag positief af te sluiten en met een beter gevoel te gaan slapen.

Tot slot

Het is, en zeker in deze bijzondere tijd, heel normaal om je af en toe onrustig, verdrietig of angstig te voelen. Probeer je er niet tegen te verzetten; denk niet dat het er niet mag zijn. Spreek met jezelf af dat je er korte momenten best aan mag toegeven. En deel het ook vooral met anderen, we zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Door er over te praten verlicht je jezelf, en help je misschien ook wel de ander.

Social distancing = fysieke afstand houden, maar sociaal solidair en verbonden blijven!