



Als je brein overuren maakt in zorgelijke tijden

“Piekeren is als schommelen, je gaat wel op en neer, maar komt niet van je plaats.”

Samen doen we er alles aan om de verspreiding van het coronavirus te beperken. Via deze link vind je alle praktische informatie: <https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>. Er is veel aandacht voor de lichamelijke gevolgen van de coronavirus, maar wat kunnen we doen om zo rustig mogelijk te blijven en niet helemaal in de stress te schieten door alle berichten en maatregelen rondom het coronavirus? Hier zijn een aantal tips om de rust te proberen te bewaren en ook goed voor onszelf en elkaar te zorgen.

Tips voor jou

Tip 1

Houd een vaste dagindeling aan

Maak een dagelijks schema voor de dag en hou je er aan! Sta gewoon op tijd op en ga op tijd naar bed. Plan overdag je taken rond werk en studie of school, afgewisseld met ontspanning. Eet op regelmatige tijden, probeer niet meer te eten of drinken dan normaal. Zorg ook voor voldoende frisse lucht en zonlicht.

Tip 2

Beperk de tijd dat je met het nieuws en social media bezig bent

Het is prima om je regelmatig op de hoogte te stellen van het nieuws, maar beperk je tot bijvoorbeeld twee momenten per dag en dan maximaal een half uur. Zet daarvoor een timer of wekker. Vele uren per dag met het volgen van het nieuws is verleidelijk maar kan zorgen voor meer spanning en onrust in jouw lijf en hoofd. Raadpleeg voor ons betrouwbare bronnen. Websites van de overheid, het RIVM en thuisarts.nl zijn een goede start.

Tip 3

Zorg voor voldoende ontspanning en plezier

Juist in spannende tijden is het belangrijk om momenten te nemen waarop je je even helemaal kunt ontspannen en alles los kunt laten. Zorg dat je een paar keer per dag dingen doet die ontspanning plezier geven. Weet je niet goed wat je leuk vindt of waar je van ontspant? Maak dan je eigen en lijst of mind map met 'Plezierige activiteiten'. Lijsten zijn op internet te vinden. Kies de activiteiten waarmee je niet in direct contact komt met andere mensen of toch afstand van elkaar kunnen houden.

Tip 4

Doe ontspanningsoefeningen

Als je het moeilijk vindt om te ontspannen, probeer dan eens een ontspanningsoefening of mindfulness-oefening. Kies één oefening uit en doe die elke dag op een vaste tijdstip, bijvoorbeeld 's morgens voor het ontbijt of 's avonds voor het slapen gaan, voor minstens een week. Het duurt soms even voor je het onder de knie hebt, maar oefening baart kunst.

Links:

<https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen>

<https://insighttimer.com/> meditatie (in verschillende talen) en ontspanningsmuziek app

<http://gerschurink.nl/audio.php> mindfulness oefeningen

VGZ - mindfulness app (gratis - jij hoeft geen zorgverzekering van VGZ te hebben)

<https://www.headspace.com/covid-19> (mindfulness oefeningen in het engels)

Ook u POH GGZ kan u ontspanningsoefeningen aanbieden naast E health programma's mbt piekeren



Als je brein overuren maakt in zorgelijke tijden

Tip 5

Zoek contact met andere mensen

Mensen hebben elkaar nodig, juist in moeilijke tijden. Vermijd zo veel mogelijk direct fysiek contact, maar maak volop gebruik van de andere mogelijkheden zoals bellen, skype, email en whatsapp. Blijf niet alleen met je zorgen, zoek contact! Praat over wat je bezig houdt, zoek steun als je het moeilijk hebt en trek je vooral niet terug.

Tip 6

Beperk piekeren

Zorg dat je de tijd die je aan piekeren besteedt beperkt. Piekeren veroorzaakt veel angst, somberheid en stress en is vermoeiend. Bovendien levert het meestal weinig op. Pak een vel papier en schrijf bovenaan 'Piekerlijst'. Zodra je merkt dat je piekert, schrijf je het onderwerp waarover je piekert op de lijst en ga je wat leuks doen/ afleiding zoeken (zie 3). Plan één keer per dag een 'Piekerkwartier' in waarin je nadenkt over de onderwerpen op je piekerlijst. Ga daarna weer iets doen waar je van ontspant (zie 3 en 4).

Tip 7

Laat dingen waar je geen invloed op hebt los

Je hebt invloed, je kunt de kans verkleinen dat je zelf besmet raakt of het virus aan anderen doorgeeft, zie <https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>, maar accepteer dat je niet overal controle over hebt en dat dingen anders kunnen lopen dan je wilt of gewend bent. Hou je niet te veel bezig met wat er misschien kan gebeuren, of misschien ook wel niet. Vertrouw er op dat je, mocht er iets naars gebeuren, manieren zult vinden om daar mee om te gaan. Hou je aan de voorschriften rond het corona-virus, maar doe daarnaast zoveel mogelijk de dingen die je normaal ook doet, dat biedt houvast in onzekere tijden. Richt je aandacht op het hier-en-nu.

Tip 8

Blijf in beweging en slaap goed

In beweging blijven is goed voor je conditie, maar helpt ook om je spanning te verminderen. Doe thuis bijvoorbeeld yoga-oefeningen of gymnastiek (begeleidende filmpjes zijn te vinden op YouTube of download een gratis app), zet leuke muziek op en ga dansen, gebruik de hometrainer. Of ga wandelen, fietsen of hardlopen in de natuur – zo lang als het mag zonder te dichtbij andere mensen te komen.

Tips voor elkaar

Tip 1

Praat er over met kinderen

Geef kinderen eerlijke informatie over het corona-nieuws op een manier die ze kunnen begrijpen en niet meer dan wat ze willen horen. Zet geen nieuws aan in de aanwezigheid van jonge kinderen, behalve het jeugdjournaal. Verminder de stress van kinderen door naar hen te luisteren, hun vragen te beantwoorden, hen zo mogelijk gerust te stellen en te laten focussen op hun gewone dagelijkse bezigheden. Realiseer je dat kinderen jouw voorbeeld volgen: Als jij rustig blijft, zullen de kinderen in je omgeving ook meer rust ervaren.

<https://www.relaxkidsnederland.nl/downloads> - ontspanning en ander oefeningen voor kinderen.

Tip 2

Maak contact met alleenwonenden en met oudere en kwetsbare mensen

Door de maatregelen kunnen mensen die alleen wonen gemakkelijker in een isolement raken. Je kunt bijvoorbeeld voorstellen om regelmatig even te bellen of te skypen en checken of ze boodschappen nodig hebben. Oudere en kwetsbare mensen zullen zich door het virus waarschijnlijk extra ongerust maken over hun eigen gezondheid. Zorg dat zij mensen hebben om



Als je brein overuren maakt in zorgelijke tijden

hun zorgen mee te delen. Stop een kaart of een brief in de bus bij iemand die alleen woont. Laat jou kinderen een tekening of kaart maken voor iemand in een verpleeg/ verzorgingshuis die niet uit zijn kamer mag komen of bezoek mag ontvangen.



Geef elkaar de ruimte

Als je ineens wekenlang op elkaars lip zit, is het extra belangrijk elkaar ruimte te gunnen. Probeer regelmatig dingen alleen te doen en benut daarvoor, als dat mogelijk is, de verschillende ruimtes in het huis. Als er irritaties zijn, probeer het dan niet direct uit te praten. Laat het even rusten en kom er na een uurtje op terug. Doe voldoende ontspannende en plezierige dingen met en zonder elkaar.

Wat als je spanning, angst of somberheid je toch te veel wordt?

Als je op elk moment van de dag en week (24/7) met iemand wilt kunnen bellen, mailen of chatten kun je terecht bij De luisterlijn: <https://www.deluisterlijn.nl/>, 0900-0767.

Als het nodig is, neem contact op met een praktijkondersteuner GGZ bij uw huisarts. Psychisch ondersteuning kan worden geboden zonder fysiek contact middels beeldbellen, telefoon en/of een e-health (internet)programma.

“Durf en doe,

trek je stoutste schoenen aan

Stop de verkeerde kant op te denken.

En het zal je beter gaan”.

(deze tekst is gebaseerd op de tekst Hoe houd je het hoofd koel - Jos Somsen – Praktijk Ondersteuner GGZ)

Vriendelijke groeten An!