

# Corona en mentale gezondheid

## 1. Ga op zoek naar structuur

De onvoorspelbaarheid van het coronavirus is een belangrijke angst- en stressfactor. Zoek structuur en voorspelbaarheid in dingen waar je zelf grip op hebt: plan je maaltijden, wandelingen of achterstallige klusjes. Zo creëer je regelmaat en voorspelbaarheid. Dit geeft automatisch een positief gevoel van controle. Wissel af tussen inspanning en ontspanning: werk, beweeg of maak schoon en neem daarna een pauze of rustmoment. En plan deze ook in.

## 2. Spreek met anderen over wat je meemaakt

**Emoties delen** brengt steun bij ingrijpende gebeurtenissen. Zoek steun bij collega's, vertrouwenspersonen én dierbaren. Uit je liever je gevoelens anoniem? Dat kan 24u/24 en 7d op 7 bij Tele-Onthaal via 106.

## 3. Informeer je, maar hou het veilig

Je mag niet ontkennen wat er gebeurt, maar voor sommige mensen is het niet altijd slim om informatie op te zoeken over het coronavirus. Volg alleen betrouwbaar nieuws, doe dit bijvoorbeeld maximum 1 à 2x/ dag.

## 4. Zet thuis in op de dingen die je graag doet

Ga bij jezelf na waarvan je blij wordt, wat je ontspant? Probeer iedere dag een activiteit te ondernemen die je graag doet of pak een (oude) hobby op. Hoe groot of klein ook.

## 5. Blijf in beweging

Beweging is cruciaal. Rustig wandelen helpt je lichaam om de stresshormonen te reguleren. Daarnaast helpt sporten om je gedachten te verzetten.

## 6. Ga op zoek naar kalmte

Als je zelf panikeert, kan je de gemoedstoestand van andere mensen beïnvloeden. Maar dit kan ook omgekeerd werken: we spiegelen ons aan de stemming van andere mensen. Als je zelf een kalme waakzaamheid uitstraalt, zal je andere mensen aansteken met je kalmte. Doe een ademhaling- of ontspanningsoefening om je gedachten en gevoelens tot rust te brengen. Deze zijn makkelijk online te vinden.

## **7. Aanvaard wat je niet kan veranderen**

We moeten aanvaarden dat er nu meer stress en spanning is, want die kunnen we niet altijd wegwerken. Iedereen heeft een aparte manier om met deze crisis om te gaan. De meeste mensen zijn prikkelbaarder. Dat is een normale reactie waar we weinig aan kunnen doen. Het is cruciaal om lief te blijven voor elkaar en vooral ook voor jezelf.

*Bronnen: Gesprekken met medewerkers van De Wingerd*

*<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/18/hoe-ga-je-om-met-angst-tijdens-de-coronacrisis/>*

*<https://ipractice.nl/corona/>*