

WAT KAN JE ZELF DOEN?

Tips voor het omgaan met psychisch onwelbevinden, minimaal aangepast in functie van onze regio vanuit www.vvkp.be/hoe-hou-je-jezelf-mentaal-gezond

1. Zorg voor vaste routines

Mensen in sociale isolatie laten al snel hun vaste routines los. Dit kan echter een negatieve impact hebben op je stemming. Vaste routines bieden immers houvast en zekerheid in deze onzekere dagen. Ga voor jezelf na op welke manier je regelmaat kan installeren, schrijf dit op en probeer je hier dan ook zo goed mogelijk aan te houden. Je kan deze planning eventueel ook delen/samen opstellen met jouw partner of gezin.

2. Blijf verbonden met elkaar

De maatregelen rond sociale isolatie en social distancing vormen voor vele mensen een heuse uitdaging. Blijf vooral contact zoeken met elkaar via de beschikbare media. Gebruik digitale tools (zoals FaceTime, Whatsapp, Skype, Zoom, Whereby, ...) zodat je elkaar ook kunt zien! Sociale contacten zijn nuttig omdat:

- je op die manier emoties kunt delen en ontladen
- je elkaar kan helpen om naar objectieve informatie te kijken,
- je elkaar kan ondersteunen

Het op voorhand en gestructureerd inplannen van deze contacten (met bijvoorbeeld je ouders, grootouders, kinderen of vrienden) kan helpend zijn voor jezelf en de ander en gevoelens van sociale isolatie verminderen.

3. Zoek naar objectieve informatie, maar zoek niet te veel

Wie bang en ongerust is, gaat voortdurend op zoek naar informatie over zijn bron van angst. Dat is erg logisch. Er circuleert echter heel veel nieuws en niet alles is waar. Probeer gebruik te maken van objectieve bronnen zoals de Covid - 19 website van de overheid. Deel deze informatie ook gerust met elkaar. Beperk je zoektocht echter tot een paar vaste momenten per dag (vb. het journaal) zodat je niet de hele dag met het virus bezig bent in je hoofd!

4. Beweeg

Lichamelijke ontspanning is een prima manier om zowel fysiek als mentaal fit te blijven. De richtlijnen laten je nog steeds toe om buiten te komen in de natuur, weliswaar in beperkte groep en op voldoende afstand van elkaar. Ook in huis kan je creatief bewegen. Het kan helpend zijn om lichamelijke ontspanning ook in te plannen in jouw dag-structuur.

5. Zorg goed voor jezelf

Waak over je slaap- en eetpatroon. Dit zijn basale functies die we nodig hebben om goed te kunnen functioneren, dat betekent ook dat ze bijdragen aan ons emotioneel welbevinden. Tracht dus een normaal voedingspatroon aan te nemen en te behouden (ontbijt, lunch, avondmaal, tussendoortje) en probeer voldoende groenten en fruit te eten onder het motto *mens sana in corpore sano*. Zorg daarnaast voor voldoende nachtrust en een goede slaaphygiëne. Dit kan je doen door op een vast tijdstip op te staan en te gaan slapen. Je

schermtijd beperk je best voor het slapen gaan en het is ook niet het beste idee om op dat moment de laatste stand van zaken omtrent het virus te checken. Lees bijvoorbeeld liever een boek.

6. Spreek erover met je kinderen

Besprek de verdere ontwikkelingen op een eerlijke en leeftijdsaangepaste manier met je kinderen. Ouders kunnen ook stress helpen verminderen door hun kinderen te laten focussen op hun dagelijkse routines en agenda's. Denk er aan dat kinderen nauwgezet je eigen gedrag en emoties als ouder observeren en signalen oppikken over hoe ze hun eigen gevoelens moeten managen gedurende deze periode. Als ouder sta je namelijk model voor je kind.

7. Stel je psychische zorg niet uit

Voel je jezelf overweldigd door angst, stress, eenzaamheid of depressieve gedachten ten gevolge van de berichtgeving/maatregelen omtrent het virus? Aarzel dan niet om psychologische hulp te zoeken. (...) Was je reeds in begeleiding? Zet deze dan zeker verder zolang het nog kan!

Posters met tips in bijlage:

- Affiche omgaan met stress in tijden van Corona – Rode Kruis. Te downloaden via <https://www.rodekruis.be/nieuws-kalender/nieuws/omgaan-met-stress-in-tijden-van-corona/tips-voor-de-bevolking/>
- Poster met tips over omgaan met geweld in het gezin – 1712. Te downloaden via https://1712.be/Portals/1712volw/Files/Documents/1712_Poster_Conflicten_Corona_Print.pdf