

Coronavirus

8 tips om het hoofd koel te houden!

Samen doen we er alles aan om de verspreiding van het coronavirus te beperken. Via de link www.thuisarts.nl of www.mcdelinden.nl vind je alle praktische informatie over het coronavirus.

Maar wat kun je doen om het hoofd koel te houden en niet in de stress te schieten door alle berichten en maatregelen rondom het coronavirus?

8 tips om het hoofd koel te houden:

1. Houd thuis een vaste dagindeling aan
2. Beperk de tijd dat je met nieuwsberichten bezig bent
3. Zorg voor voldoende afleiding
4. Doe ontspanningsoefeningen
5. Zoek contact met anderen: virtueel
6. Beperk het piekeren
7. Zorg voor goede nachtrust
8. Ga naar buiten, blijf in beweging maar HOUD AFSTAND

Tips om goed voor elkaar te zorgen:

1. Praat erover met kinderen
2. Maak contact met alleenwonenden en oudere en kwetsbare mensen
3. Geef elkaar de ruimte

8 TIPS OM DE RUST TE BEWAREN

1. Houd thuis een vaste dagindeling aan.

Maak een dagelijks schema voor de dag en houd je er aan! Sta op een vast tijdstip op en ga op tijd naar bed. Plan overdag je taken rond werk en studie of school, afgewisseld met ontspanning. Eet 3 keer per dag op vaste tijden en eet 2 tussendoortjes. Eet of drink niet meer dan normaal en vermijd dagelijks alcoholgebruik. Zorg voor voldoende frisse lucht en zonlicht.

2. Beperk de tijd dat je met nieuwsberichten bezig bent.

Het is prima om je regelmatig op de hoogte te stellen van het nieuws, maar beperk dit maximaal tot 3 keer per dag. Kijk voor actuele informatie op www.rivm.nl of www.thuisarts.nl en kijk op betrouwbare nieuwssites. Het is beter om de sensationele en sociale media links te laten liggen.

3. Zorg voor voldoende afleiding

Juist nu is het belangrijk om momenten te nemen waarop je je even helemaal kunt ontspannen en alles probeert los te laten. Zorg dat je een paar keer per dag dingen doet die je ontspannen en je plezier geven. Doe dingen die je graag doet maar niet zo vaak aan toekomt, zoals een boek lezen, iemand bellen of klussen. Weet je niet goed wat leuk is of ontspannend werkt kijk dan een op: www.behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/

Let op! Kies alleen een activiteit waarin je niet direct in contact bent met andere mensen.

4. Doe ontspanningsoefeningen

Als je het moeilijk vindt om te ontspannen, probeer dan een ontspanningsoefening of een mindfulness-oefening. Download de gratis VGZ Mindfulness app voor oefeningen. Kies een oefening die je elke dag doet. Het duurt soms even voordat je het onder de knie hebt, maar oefening baart kunst.

5. Zoek contact met anderen mensen; virtueel

Mensen hebben elkaar nodig, juist in deze moeilijke tijd. *Fysiek contact ECHT vermijden!*

Maak daarom gebruik van de andere mogelijkheden zoals bellen, skype, email, whatsapp, beeldbellen. Blijf niet alleen met je zorgen maar deel ze met je omgeving. Zoek contact en praat over datgene wat je bezighoudt, zoek steun als je het moeilijk hebt. Trek je vooral niet terug!

6. Beperk het piekeren

Zorg dat je de tijd die je aan het piekeren besteedt beperkt. Piekeren veroorzaakt veel angst, somberheid en stress en dat put je uiteindelijk uit. Vaak pieker je over dingen waar je geen invloed op hebt. Schrijf je gedachten op en pak die piekergedachten eruit waar jij invloed op hebt. Alles wat je niet kan veranderen; stop deze gedachten. Maak een plan en ga wat leuks doen of doe een ontspanningsoefening om je gedachten te stoppen. Zie stap 4 voor tips.

Waar heb je wel invloed op mbt het virus? Houd je aan de afspraken, hiermee verklein je de kans besmet te raken of het virus door te geven, zie ook www.thuisarts.nl. Probeer je niet te veel bezig te houden met wat er misschien kan gebeuren. Vertrouw erop dat je, mocht er iets naars gebeuren, manieren zult vinden om hier mee om te gaan. Houd je aan de voorschriften rondom het coronavirus maar doe thuis de dingen die je normaal ook doet, dat biedt houvast in onzekere tijden.

7. Zorg voor een goede nachtrust

Goed slapen is ontzettend belangrijk voor ons lijf en ons brein. Hoe meer uitgerust je bent hoe weerbaarder je bent voor stress en spanningen.

Heb je moeite met slapen volg dan de slaapadviezen die te vinden zijn op www.thuisarts.nl/slaaproblemen.

8. Ga naar buiten, blijf in beweging **MAAR HOUD 1,5 METER AFSTAND**

In beweging blijven is goed voor je conditie en het helpt ook om spanningen te verminderen. Doe thuis oefeningen die te vinden zijn via YouTube. Zet leuke muziek op en ga dansen. Je mag ook naar buiten gaan voor een frisse neus maar houd afstand en ga alleen.

3 tips om goed voor elkaar te zorgen.

1. Praat erover met kinderen.

Geef kinderen eerlijke informatie over het corona-nieuws op een manier die ze kunnen begrijpen en niet meer dan 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 en hen gerust te stellen en te laten focussen op de gewone dagelijkse dingen. Kinderen volgen jouw voorbeeld. Als jij rustig blijft dan zullen de kinderen in je omgeving ook meer rust ervaren.

2. Maak contact met alleenwonenden en met oudere en kwetsbare mensen op afstand

Als gevolg van de maatregelen kunnen mensen die alleen wonen in een isolement raken. Je kunt bijvoorbeeld een kaartje sturen, regelmatig even bellen of face-timen of skypeen. Als je je zorgen maakt over familie of vrienden, bel dan gewoon. Ouderen en kwetsbaren zullen zich door het virus meer zorgen maken over hun eigen gezondheid. Zorg dat jij er bent zodat ze dit kunnen delen.

3. Geef elkaar de ruimte

De komende weken zit je op elkaars lip en is het extra belangrijk om elkaar ruimte te geven. Probeer regelmatig dingen alleen te doen, benut hiervoor ook verschillende ruimtes in het huis. Als er irritaties zijn probeer deze dan niet direct uit te praten. Geef elkaar de ruimte, laat het even rusten en kom er later op terug. Doe voldoende ontspannende en plezierige dingen met elkaar.

Wat als alle spanningen, angst of somberheid u toch teveel worden?

Als de spanningen, angst of somberheid u toch teveel worden kunt u contact opnemen met de praktijkondersteuner GGZ van uw huisarts. Zij kan een online behandeling starten om u te helpen met omgaan met stress en angstgevoelens.

U kunt hiervoor via MijnGezondheid.net een bericht sturen gericht aan de praktijkondersteuner GGZ Joyce de Visser of telefonisch contact opnemen met uw huisartsenpraktijk.

Samen staan we sterk!

Praktijkondersteuners GGZ Medisch Centrum de Linden

Hester Verhoeven en Joyce de Visser

