

CORONA – HOE HOUD JE HET HOOFD KOEL

Tips van een praktijkondersteuner GGZ (versie: 15 maart 2020)

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>. En wat kunnen we doen om ons hoofd koel te houden en niet helemaal in de stress te schieten door alle berichten en maatregelen rondom het coronavirus? Hier zijn 8 tips om de rust te bewaren en 3 tips om goed voor elkaar te zorgen.

8 tips om de rust te bewaren

1. **Houd thuis een vaste dagindeling aan**. Tip van een Chinese psycholoog die mensen in Wuhan bijstaat: 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, eet of drink niet meer dan normaal. Zorg ook voor voldoende frisse lucht en zonlicht.
2. **Beperk de tijd dat je met het nieuws 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, zodat je niet in de verleiding komt er vele uren per dag aan te besteden. Raadpleeg betrouwbare bronnen zoals websites van de overheid, het RIVM en thuisarts.nl.
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 en plezier geven. Weet je niet goed wat je leuk vindt of waar je van ontspant? Maak dan je eigen lijst of mindmap met 'Plezierige activiteiten'. Kijk voor inspiratie op <https://www.behandelhulp.nl/plezierige-activiteiten/>. Kies alleen die activiteiten waarmee je niet in direct contact komt met andere mensen.
4. **Doe ontspanningsoefeningen**. Als je het moeilijk vindt om te ontspannen, probeer dan eens een ontspanningsoefening <https://ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen> of mindfulness-oefening <http://gerschurink.nl/audio.php>. Kies één oefening uit en doe die elke dag, 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.
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.
6. **Beperk piekeren**. Zorg dat je de tijd die je aan piekeren besteedt beperkt. Piekeren veroorzaakt veel angst, somberheid en stress en put je uiteindelijk uit. 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 (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). Zie voor meer uitleg, tips en oefeningen: <https://www.behandelhulp.nl/piekeren/>
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. Komt tijd, komt raad. 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. Zie <https://www.behandelhulp.nl/cirkel-van-invloed/> voor meer tips over het omgaan met dingen waar je geen invloed op hebt.

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), zet leuke muziek op en ga dansen, gebruik de hometrainer. Of ga wandelen, fietsen of hardlopen in de natuur – zolang dat nog mag en zonder dicht bij andere mensen te komen. Als je merkt dat je minder goed slaapt, bekijk dan eens de volgende tips: <https://www.behandelhulp.nl/SLAPEN/>.

3 Tips om goed voor elkaar te zorgen

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.
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 dagelijks even te bellen of te skype. Als je je zorgen maakt over vrienden of familie, bel ze gewoon. Oudere en kwetsbare mensen zullen zich door het virus waarschijnlijk extra ongerust maken over hun eigen gezondheid. Zorg dat zij mensen hebben om hun zorgen mee te delen.
3. **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, 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 elkaar.

Wat als je spanning, angst of somberheid je toch teveel wordt?

Maak gerust een (telefonische) afspraak met de huisarts, die kan je verder adviseren en je eventueel verwijzen naar de praktijkondersteuner GGZ of naar een andere zorgverlener. 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.