

## 7 gouden regels om in tijden van Corona mentaal overeind te blijven

### 1. Blijf bewegen.

Belangrijk omdat:

- het goed is voor lichaam én geest
- je je beter in je vel voelt als je beweegt
- het energie geeft
- het een manier is om tijd voor jezelf te nemen
- het je nachtrust ten goede komt
- het je een fitter gevoel geeft
- het een positief effect heeft op je zelfvertrouwen
- het je stressbestendiger maakt

Tips:

Allemaal uit te voeren binnen de opgelegde maatregelen.

Wandelen (met je hondenmaatje), fietsen, joggen, zeepsop-loopbanden (wees wel voorzichtig), door de tuin struinen, thuisyoga, thuis work out, skaten, thuis Zumba, eettafel pingpong, ...

### 2. Zorg voor routines.

Belangrijk omdat:

- Corona is onvoorspelbaar, routine creëert voorspelbaarheid
- Routines geven structuur aan onze dag.
- Structuur geeft mentale rust.
- Het helpt om prioriteiten te stellen en juiste keuzes te maken.
- Een dagelijkse routine verlaagt je stress, het geeft je houvast.

Tip:

Maak een weekschema op, voor het gezin als geheel, voor elk gezinslid apart.

### 3. Blijf met elkaar verbonden.

Belangrijk omdat:

- Je eenzaam voelen een negatief effect heeft op je dagelijks leven, op je stress level, op je functioneren, op je slaap, ...
- Verbinding eenzaamheid tegengaat.
- Het belangrijk is om je deel te voelen van een groter geheel, dit voel je als je contact hebt met mensen buiten je kot.
- Verbinding ondersteunend werkt.

Tips:

- Neem het thema verbinding mee op in je weekschema.
- Probeer elke dag minstens 1 iemand te contacteren buiten je kot. Via whatsapp, (beeld)bellen, mail, een kaartje, een brief, ...
- Wacht niet af, neem ook zelf initiatief tot contact.

### 4. Blijf gezond eten.

Belangrijk omdat:

- we uit onze voeding essentiële stoffen halen om ons lichaam van energie te voorzien
- groenten en fruit helpen om gezond te blijven
- het structuur geeft aan de dag

### 5. Zoek een gezonde manier om je emoties te verwerken.

Het is perfect normaal om in een situatie zoals de huidige je bang, boos of triest te voelen. Dit is OK. Het is belangrijk een verschil te maken tussen je emoties en je gedrag. Tussen wat je voelt en wat je doet. Je geïrriteerd voelen is OK, iemand een klap verkopen niet. Er zijn gezondere manieren om die irritatie eruit te laten.

Dat je bang, gefrustreerd of verdrietig bent hoeft ook helemaal niet te zeggen dat je zwak bent, of uit evenwicht. Je emoties ernstig nemen kan net heel sterk zijn, en zal je evenwicht ten goede komen. Een gezonde manier zoeken om ze te uiten voorkomt dat je emoties met je op de loop gaan. Onverwerkte emoties zullen zich op 1 of andere manier vastzetten, in je gedrag, in je lijf, in afreageren op "onschuldigen".

Laten we de leuke gevoelens niet vergeten (blij, dankbaar, opgetogen, enthousiast, geïnspireerd, ...). Hier kan je deze dagen bewust naar op zoek gaan. Het helpt om die andere emoties te blijven aankunnen.

Tips om je emoties op een gezonde manier te uiten:

een emotiedagboek, schilderen, tekenen, fotografie, muziek maken, erover praten, kleien, ...

## 6. Maak zoveel mogelijk keuzes die je stressniveau verlagen.

We zitten in een periode waarin veel gebeurt dat we niet kunnen controleren (eigenlijk is dat altijd zo, alleen zijn we er ons nu veel meer van bewust), dat maakt het belangrijk oog te hebben voor dat wat je wel kan controleren.

Dat waar je wel keuze in hebt.

Maak, daar waar het kan, keuzes die je stress niveau verlagen. Helpt nieuws jou om rustig te blijven of maakt het je net onrustig? Is het betrouwbaar nieuws dat je volgt? Biedt sociale media je een gevoel van verbinding of verhoogt het je stresslevel? Is uitslapen goed voor jou of gooit het je hele structuur overhoop? Doet dat bakje troost (koffie) je echt deugd of maakt het je helemaal opgefokt? Geeft meedoen aan alle corona-challenges je vreugde of geeft het ongezonde spanning?

Zorg goed voor jezelf en kies, daar waar het kan, voor dingen die je stressniveau verlagen.

## 7. Gebruik je talenten/ krachten en gezonde overlevingsmechanismen die je in het verleden ook reeds door moeilijke periodes heen hielpen.

Ieder van ons maakte al moeilijke momenten mee in zijn/haar leven. Het ene al fundamenteeler dan het andere. Terugkijken naar die moeilijke momenten en analyseren wat jou er toen door geholpen heeft, kan ook vandaag helpen.

Denk eens terug aan zo'n moeilijke periode. Vraag jezelf vervolgens af: "Hoe ben ik er toen door gekomen?". "Wat heb ik zelf aan acties ondernomen om die situatie de baas te kunnen?" en "Hoe kan ik die krachten vandaag inzetten om met de huidige situatie om te gaan?". Belangrijk hierbij is om een onderscheid te maken tussen gezonde en ongezonde coping mechanismen. Een coping mechanisme is een manier om een probleem het hoofd te bieden, ermee te "copen". Naar alcohol grijpen om afleiding te vinden is een voorbeeld van een ongezond coping mechanisme, als je weet dat afleiding de behoefte is achter dit gedrag kan je op zoek gaan naar gezonde manieren om afleiding te vinden.

Een ander voorbeeld: Overmatig/dwangmatig gaan piekeren omdat dit jou een gevoel van controle geeft is een ongezond coping mechanisme. Controle is de behoefte die erachter zit. Welke andere dingen kan je doen om een gevoel van controle te krijgen? Of om om te kunnen gaan met het besef dat we sommige dingen niet onder controle hebben?

Heb je de neiging te kiezen voor een ongezond coping mechanisme vraag je dan af: "Welke behoefte zit erachter?" en "Hoe kan ik mijn gezonde kanten, mijn krachten en mijn talenten aanspreken om aan die behoefte te voldoen?".

Veel vragen om aan jezelf te stellen dus ...

Vragen die je aanmoedigen om jezelf te zien als iemand met krachten en talenten en iemand die voldoende veerkracht heeft om deze situatie het hoofd te bieden.

Moeilijk om het in je gedachten op orde te krijgen? Schrijf het dan even neer. Teken het uit als dat helpt. Praat erover met anderen. Laat 1 van je dierbaren deze vragen hardop aan je stellen.

You can do this!

