Voorkom stress

Blijf mentaal fit!

Door Corona leven we momenteel in een onzekere tijd. Je maakt je misschien zorgen over je werk en inkomen. Of over je gezondheid of de gezondheid van anderen.
Dat kan spanning en onzekerheid, stress en slapeloosheid geven. Zorg voor een goede mentale fitheid en probeer stress te verminderen of voorkomen.

Zorg voor structuur

Probeer structuur in je thuiswerkdag aan te brengen, met onderscheid tussen werk en privé. Dat is – vooral met kinderen – misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan. Maar elk beetje structuur helpt.

- Zet je wekker. Stap iedere dag rond hetzelfde tijdstip uit bed. En ga ook elke avond ongeveer even laat slapen.
- Richt een vaste werkplek in. Dat is deze weken je 'kantoor'. Op die plek werk je, en verder nergens. Dat onderscheid geeft rust en zorgt dat je makkelijker kan stoppen met je werk. Houd ook zoveel mogelijk vaste werktijden aan.
- Loop voordat je gaat werken buiten een rondje. Zo kun je jezelf mentaal voorbereiden. Doe dit ook na de werkdag om je werk weer los te laten.
- Plan blokken van 1 of 2 uur, waarin je focust op je taken en neem daarna een korte break. Doe dan een ontspanningsoefening of kom juist even in beweging.

Wees mild

Al deze tips vergen discipline. Er komen genoeg momenten dat je die even niet kunt opbrengen. Dat is prima. We gaan allemaal meer off-days beleven dan gemiddeld in de komende weken. Probeer dat te accepteren en wees mild voor jezelf en voor anderen. Is het huis even een bende? Jammer dan. Ben je een minder aandachtige ouder dan normaal? Het zij zo.

Houd contact

Praten helpt, dus deel je zorgen en gedachten met anderen. Omdat het nu belangrijk is om op veilige afstand van elkaar te blijven, is bellen, appen of skypen een goede optie.

- Houd niet alleen zakelijk contact met je collega's, maar vraag ook aan elkaar hoe het gaat. Ruim wat tijd in voor 'koffiepraat'.
- Praat met familie en vrienden over wat je bezighoudt.
- Laat mensen in je omgeving die alleen zijn of kwetsbaar zijn, even iets horen.
- Iets voor anderen kunnen betekenen, maakt dat je je nodig voelt. Dat geeft zin. Help een drukke of zieke collega. Doe boodschappen voor een ander, of laat andermans hond uit.
- Heb je zelf behoefte aan een luisterend oor? Het Rode Kruis heeft een hulplijn geopend: 070 - 4455 888.

Kinderen in huis?

Dat maakt thuiswerken extra lastig!

- Praat met je kinderen over Corona. Geef uitleg op het niveau dat past bij hun leeftijd. Geef ze extra aandacht en steun. Omdat je langere tijd dicht op elkaar doorbrengt, kunnen meer spanningen ontstaan. Blijf rustig en neem even afstand als dat nodig is.
- Geef het goede voorbeeld. Kinderen kijken in nieuwe situaties naar hun ouders en andere rolmodellen en stemmen hun reactie af op dat voorbeeldgedrag.
- Beantwoord met elkaar de vragen: Wat vraagt deze situatie van ons als gezin? Wat zou lastig kunnen worden en hoe lossen we dat dan op? Wat vinden we belangrijk om samen af te spreken? Doe dit zo veel mogelijk samen met je kinderen.
- Lees hier meer tips van het Nederlands Jeugdinstituut.
- Of bekijk deze 10 tips van de Coronakrant, zoals 'accepteer de chaos', 'maak combideals' en 'werk in shifts'.

Stop met piekeren

Piekeren lijkt op nadenken, maar is het niet. Piekeren is malen, herkauwen. Je hoopt dat je door je gepieker oplossingen vindt, of nieuwe inzichten. Maar dat gebeurt niet. Misschien helpen deze tips:

- Bekijk alleen informatie van betrouwbare nieuwsbronnen, zoals de overheid, en vermijd nepnieuws en paniekzaaierij. Beperk je nieuwsinname als je er onrustig van wordt.
- Zoek afleiding als je begint te malen. Lees een boek, kijk TV, zing een lied, bel iemand op, schrijf je gedachten van je af, ga sporten.
- Probeer ook lichtpuntjes te zien. Schrijf bijvoorbeeld iedere dag drie positieve dingen op die je hebt meegemaakt, gedaan of gezien.
- Bekijk of je invloed hebt op de situatie waar je over piekert. Maak je niet druk over dingen die je niet kunt veranderen.
- Toch piekeren? Reserveer er dan tijd voor, bijvoorbeeld elke dag een kwartiertje. De oefening Stoppen met tobben kan je hierbij helpen.
- Lukt het niet en blijf je maar malen? Volg dan de gratis online training Minder piekeren.

GGD Noord- en Oost-Gelderland
EEN GEZOND HOUVAST
NOG FITTERENVITALER.NL