

Wat is stress?

Stress tijdens een uitbraak van een besmettelijke ziekte kan er zo uitzien:

- Angst en piekeren over je eigen gezondheid en de gezondheid van je dierbaren
- Veranderingen in slaap- of eetpatronen
- Moeilijk slapen of concentreren
- Verergering van chronische gezondheidsproblemen
- Toegenomen gebruik van alcohol, tabak of andere drugs
- Gevoelens van gevoelloosheid, ongeloof
- Veranderingen in energie en activiteitsniveaus
- Nachtmerries, verontrustende gedachten en beelden
- Lichamelijke reacties, zoals hoofdpijn, pijn in het lichaam, maagproblemen en huiduitslag
- Woede of opvliegenderheid.

Deze gevoelens zijn normaal en begrijpelijk. Voor jezelf, je vrienden en je familie zorgen, kan je helpen omgaan met stress.

Wat kan ik er aan doen?

Dit zijn tips om de komende dagen dragelijker te maken. Het is een verzameling uit verschillende bronnen.

- Breng *structuur* in je dag, doe dezelfde rituelen, maak een planning per dag.
- *Pauzeer* tijdens het kijken, lezen of luisteren naar nieuwsverhalen, inclusief sociale media. Herhaaldelijk horen over de pandemie kan je angst doen stijgen.
- *Zorg* goed *voor je lichaam*. Haal diep adem, rek uit of mediteer. Probeer gezonde, uitgebalanceerde maaltijden te eten, regelmatig te sporten, voldoende te slapen en alcohol en drugs te vermijden.
- Maak tijd om te *ontspannen*. Probeer activiteiten te doen die je leuk vindt. Doe iets met je handen, doe iets wat je volle aandacht vraagt.
- *Maak contact* met anderen. Praat met mensen die u vertrouwt over uw zorgen en hoe u zich voelt.
- Doe aan *meditatie*, mindfulness of yoga
- Bel uw *zorgverlener* als stress uw dagelijkse bezigheden meerdere dagen op rij in de weg staat.
- Kennis is macht. Het *delen van de feiten* over COVID-19 en het begrijpen van het werkelijke risico voor jezelf en de mensen om wie je geeft, kan deze uitbraak minder stressvol maken. Wanneer je nauwkeurige informatie over COVID-19 deelt, kan je ervoor zorgen dat mensen zich minder gestrest voelen. Feiten vind je op: <https://www.coronaviruscovid19.be>

En vooral: *wees mild en lief voor jezelf*. Je MOET niets. De stress is al hoog genoeg, de boog hoeft niet steeds gespannen te zijn.

6 Tips om veerkrachtig te blijven:



1. Focus op datgene waar je wél invloed op hebt
2. Breng je emoties in beweging
3. Doseer je inname van informatie
4. Zorg voor routine in je dag
5. Cultiveer bewust gevoelens van dankbaarheid en connectie
6. Besef dat we met z'n allen veerkrachtig zijn

Meer in detail te lezen: <https://www.nrc.nl/nieuws/2020/03/19/zes-tips-om-veerkrachtig-te-blijven-in-een-tijd-van-onrust-a3994305>. Nog een mooi artikel: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/18/hoega-je-om-met-angst-tijdens-de-coronacrisis/>

Maak je je zorgen of voel je je angstig? Apple Techniek

Deze techniek kan helpen: The Apple Technique (uit Anxiety UK):

A. ACKNOWLEDGE - Merk op en erken de onzekerheid die in je opkomt

P. PAUSE - Pauzeer. Reageer niet zoals je normaal doet. Reageer helemaal niet. Pauzeer en adem.

P. PULL BACK - Trek terug. Zeg tegen jezelf dat dit gewoon de angst of depressie is die praat en dat dit maar een gedachte of gevoel is. Gelooft niet alles wat je denkt! Gedachten zijn geen feiten.

L. LET GO - Laat los: Laat de gedachte of het gevoel los. Het zal voorbij gaan. Je hoeft er niet op te reageren. Je zou je kunnen voorstellen dat ze wegzweven in een luchtbel of wolk.

E. EXPLORE - Verken: Verken het huidige moment, want nu, in dit moment is alles goed. Let op je ademhaling en de gewaarwordingen van je ademhaling. Voel de grond onder je voeten. Kijk rond en merk op wat je ziet, wat je hoort, wat je kunt aanraken, wat je kunt ruiken. Nu in dit moment. Verplaats vervolgens uw aandacht naar iets anders – op wat u moet doen, op wat u deed voordat u zich zorgen maakte, of doe iets anders – aandachtig met uw volledige aandacht.



Relaxatie

Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=P91xzy10rzg>

Dit is een geleide 'progressieve relaxatie' door een Nederlandse psychologe. Er zijn nog heel wat andere youtube filmpjes die je kunnen helpen bij relaxatie.

Apps: meditatie, relaxatie

Als app raad ik 'meditation moments' aan. Het is een Nederlandstalige app.

Slaap

Interessant artikel met veel tips: <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/03/24/slaap-je-slecht-sinds-de-coronacrisis-schaapjes-tellen-helpt-ni/>