

## Hoe mentaal fit te blijven in tijden van Corona: 7 tips van psychologen

1. Begin met goed voor jezelf te zorgen
  - ✓ Slaap voldoende, eet gezond en beperk je in informatievoorziening
  - ✓ Zorg dat je de feiten juist hebt: wanneer mensen ongerust zijn, zullen ze eerder letten op elementen in informatie die onrustwekkend zijn en deze uitvergroten. Corrigeer dit en maak alleen gebruik van de officiële informatie
  - ✓ Ga niet terugtrekken in jezelf, ga niet overmatig alcohol gebruiken.
2. Blijf actief en houd vast aan je dagelijkse 'werk'-routine
  - ✓ Sta op tijd op, en houd je ochtendritueel in ere
  - ✓ Bereid je mentaal voor op je werkdag en kleeft je gewoon aan
3. Zoek verbinding: sociaal contact is een belangrijke activiteit
  - ✓ Onderhoud contact met degenen die belangrijk voor jou zijn: familie, vrienden en collega's door te (video)bellen
  - ✓ Verbinding is belangrijk om te ontspannen en los te komen van stressvolle gevoelens
  - ✓ Buig een gesprek dat te negatief wordt om naar de positieve kanten van deze episode: het gaat weer een keer over, of: we leren hier ook van
4. Plan ontspanmomenten en kom 'los' van spanning en angsten
  - ✓ Plan ontspanmomenten in om tot rust te komen en uit de 'stress'-stand
  - ✓ Actieve en passieve ontspanning: kom in beweging, zoals buiten wandelen, fietsen, wandelen met de hond, spelen met kinderen
  - ✓ adem oefeningen, mediteren, yoga of mindfulness technieken
5. Stel een piekerkwartier in
  - ✓ Neem 1x per dag een tijdstip waarop jij voor jezelf opschrijft waar jij je allemaal druk over maakt: schrijf van je af
  - ✓ En daarna heb je gepland dat je iets doet wat je fijn vindt en waarvan je energie krijgt
6. Zorg voor positieve afleiding
  - ✓ Lees dat fijne boek, luister die lekkere muziek en ruim je kast op
  - ✓ Verwen jezelf eens, wees mild voor jezelf en voor een ander
7. Herstel van stress is maatwerk
  - ✓ Iedereen reageert anders op stress
  - ✓ Onderzoek wat voor jou persoonlijk werkt en vraag om hulp van naasten
  - ✓ Je houden aan Corona maatregelen en 'sociale afstand ruim 1,5 meter' is een vorm van nemen van verantwoordelijkheid en positief voor jezelf en de samenleving: kijk er zo naar dat je bijdraagt aan de gezondheid van iedereen.
  - ✓ Voor een persoonlijk contact heeft Ascender een Corona hulplijn