

Omgaan met stress door het coronavirus

Waarom deze folder?

Het coronavirus zorgt voor veel onzekerheid. Er komt elke dag veel informatie op ons af. We vragen ons af hoe we onszelf en onze naasten kunnen beschermen. Er zijn veranderingen in het dagelijks leven die voor onrust zorgen. Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over je eigen gezondheid of die van je naasten is normaal en hoort erbij. Het doel van deze folder is om informatie te verstrekken over hoe je stress kunt herkennen en hoe je ermee om kunt gaan.

Herken signalen van stress

Stress heeft invloed op je manier van denken, je emoties (gevoelens), je lichaam en je gedrag. Het is belangrijk om erop te letten of je stress ervaart, zodat je er iets aan kunt doen.

Deze signalen kunnen erop wijzen dat je last hebt van stress:

- Denken: snel afgeleid zijn, moeite met concentreren, vergeetachtigheid.
- Emoties: moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst.
- Lichaam: vermoeidheid of juist heel energiek zijn, gespannen gevoel, rusteloosheid, zweten, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust, slaapmoeilijkheden.
- Gedrag: je afzonderen, moeite om taken af te maken, in ruzies of discussies betrokken raken.

Stress en langer bestaande psychische problemen

Sommige mensen zijn kwetsbaarder voor stress dan anderen. Vooral mensen die last hebben van psychische problemen, zoals een angststoornis of depressie. Voor deze mensen is het extra belangrijk om signalen van stress te herkennen. Dan kunnen ze zelf maatregelen nemen, zoals de tips die hieronder staan. Of ze kunnen contact opnemen met hun hulpverlener zoals huisarts, psycholoog of psychiater.

Omgaan met stress door het coronavirus

Iedereen reageert anders op stress. Toch zijn er een aantal mogelijkheden, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, die veel mensen helpen om stress te verminderen. Hierdoor voel je je beter. Hieronder staat een heel aantal adviezen. Kijk welke op jouw situatie van toepassing zijn, het is niet nodig om ze allemaal op te volgen.

1. Tips over het omgaan met anderen

Door de uitbraak van het coronavirus hebben we minder toegang tot ons sociale netwerk. Mensen krijgen het advies om binnen te blijven. Wees creatief bij het verzinnen van manieren om toch contact te houden met anderen in deze periode. Praten met vertrouwde mensen helpt namelijk om gevoelens van isolatie, angst, verveling of kwetsbaarheid te verminderen. Zoek steun bij familie, vrienden, buren of bij religieuze leiders (geestelijk verzorger, pastoor, imam of anderen).

- > Wees flexibel en creatief en gebruik technologie zoals telefoon, e-mail, sms, WhatsApp en videobellen (Skype of FaceTime).
- > Praat over je ervaringen en gevoelens met naasten en vrienden als dit jou helpt.
- > Schrijf je ervaringen op en deel ze met anderen via sociale media of andere kanalen.

2. Tips om zelf met stress om te gaan

Stress en angst horen erbij nu het coronavirus om zich heen grijpt. Je kunt verschillende stappen zetten om stress op de korte en lange termijn te verminderen:

- > Besef dat het normaal is om angstig of bezorgd te zijn over wat er kan gebeuren, zeker als veel dagelijkse dingen onzeker zijn of veranderen.
- > Herinner jezelf eraan dat ook heel nare emoties te verdragen zijn en weer over gaan. Probeer emoties te accepteren in plaats van te onderdrukken.
- > Als je merkt dat je gestrest raakt door naar het nieuws te kijken, zoek het dan niet steeds op. Kijk zeker geen nieuws kort voor je gaat slapen.
- > Doe het rustig aan tussen stressvolle activiteiten door en doe iets leuks nadat je een moeilijke taak hebt afgerond.
- > Ontspan je lichaam en geest: probeer rustig te ademen en ontspan bewust je spieren. Voor veel

mensen helpt wandelen, muziek luisteren of lezen om te ontspannen.

- > Maak een lijst van dingen die wél goed gaan, die je hoop geven en waar je dankbaar voor bent.
- > Blijf leuke dingen doen en geniet ervan. Zoek naar activiteiten die binnen je budget passen en die je thuis kunt doen.

3. Tips om jezelf sterker te voelen

Ons dagelijks leven ziet er anders uit door de maatregelen om het coronavirus in te dammen. Je kunt de volgende dingen doen om meer controle te voelen over de situatie:

- > Eet gezond: niet teveel suikers, vetten en cafeïne.
- > Beweeg, liefst buiten, maar binnen voor een YouTube filmpje kan ook.
- > Accepteer de omstandigheden die je niet kunt veranderen en richt je op dingen waar je wél invloed op hebt.
- > Pas je omschrijving van 'een geslaagde dag' aan in relatie tot de huidige situatie.
- > Overleg met je werkgever, huurbaas, bank of kredietverstrekker als je in financiële moeilijkheden komt omdat je inkomen vermindert.
- > Behoud dagelijkse routines en houd zo veel mogelijk vast aan je gebruikelijke schema. Sta bijvoorbeeld toch op tijd op, ook al werk je van thuis uit.
- > Probeer in plaats van 'dit is een verschrikkelijke tijd' te denken 'dit is een verschrikkelijke tijd, maar we komen hier wel doorheen'.

4. Tips om goed te slapen

Als je goed slaapt, kun je stress veel beter aan. Tips om goed te slapen zijn onder andere:

- > Ga elke avond op ongeveer hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke ochtend op ongeveer hetzelfde tijdstip op.
- > Ga alleen slapen als je moe bent. Sta op als het niet lukt om in slaap te vallen en doe iets dat ontspannend of saai is. Grijp niet naar je telefoon of een ander scherm, maar denk aan rustige muziek, een luisterboek of podcast of ga breien tot je slaperig wordt.
- > Vermijd cafeïne, nicotine en alcohol 4 à 6 uur voor je gaat slapen.
- > Probeer dutjes overdag te vermijden. Als je toch wilt slapen overdag, doe dit dan vóór 15 uur 's middags en houd dutjes korter dan een uur.
- > Gebruik je bed alleen om te slapen en te vrijen en niets anders. Kijk bijvoorbeeld geen tv in bed en lees geen mails. Zo went je lichaam eraan dat het tijd is om te slapen zodra je in bed gaat liggen.

- > Dim de lichten, zet de tv uit en leg je telefoon weg als je probeert te slapen. Licht van alle schermen (tv's, computers, tablets en smartphones) activeert je lichaam en geest, dus probeer dit 2 uur voor je gaat slapen te vermijden.
- > Regelmatig bewegen overdag verbetert de slaap en helpt stress te verminderen.

5. Minder goede manieren om met stress om te gaan

Sommige manieren om met stress om te gaan lijken te helpen op de korte termijn, maar maken het op de lange termijn juist erger. Zorg ervoor dat je de volgende dingen zo min mogelijk doet:

- > Tabak, alcohol en/of drugs gebruiken.
- > Gokken en/of teveel geld uitgeven.
- > Steeds nadenken over de risico's of mogelijke gevolgen van het nieuwe coronavirus (los van de normale voorzorgsmaatregelen).
- > Hardop piekeren samen met anderen.
- > Nare verhalen over corona op internet opzoeken.

Heb jij hulp nodig?

Juist in deze tijd is het goed om met iemand te praten. Misschien heb je al een hulpverlener of iemand waarbij je met je vragen terecht kunt. Schroom dan niet om die te benaderen. Je mag ook bellen met je leidinggevende of consulent van Westrom.

Hulp van de maatschappelijk werker

Westrom werkt samen met Stichting Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg (AMWML). Onze contactpersoon is Renée Bollen. Je kunt haar rechtstreeks bellen: 06-10767641 of een e-mail sturen: r.bollen@amwml.nl. Renée werkt op dinsdag, woensdag en vrijdag. Tijdens kantooruren kan je ook bellen naar het algemene nummer van AMWML: 088-6560600. Dit telefoonnummer is buiten kantooruren alleen voor spoedeisende gevallen.

Hulp via MIND Korrelatie

Ook de mensen van MIND Korrelatie staan voor jou klaar. Bij hen kun je elke werkdag tussen 9.00 en 18.00 terecht voor hulp en advies, via telefoon (0900-1450), chat, WhatsApp en mail. Voor vragen naar aanleiding van de coronacrisis mag je MIND Korrelatie doordeweeks ook 's avonds bellen. Op de website www.mindkorrelatie.nl staat alle informatie over hoe je MIND Korrelatie bereikt en wat ze voor jou kunnen doen. Je vindt er ook veel nuttige tips over hoe je het beste omgaat met coronastress.