

Wat te doen bij angst en stress rond het coronavirus

Het coronavirus kan voor veel onzekerheid, angsten en stressreacties zorgen. Het ontregelt uw leven en kan ingrijpende gevolgen hebben voor de wijze waarop u in het leven staat. Het kan ook dagelijks veel spanning met zich meebrengen.

Enkele voorkomende vormen van stress die je door de dag heen kunt hebben:

- Moeite met concentreren.
- Piekeren, sombere en angstige gevoelens hebben.
- Je gespannen voelen, onrustig slapen, hoofdpijn hebben.
- Geprikkeld zijn, je terugtrekken of ruzie met anderen maken.

Dit kunnen allemaal normale reacties zijn op ingrijpende gebeurtenissen. Een aantal tips om deze reacties te verminderen:

Praat er over.

Gevoelens van angst, verdriet, machteloosheid en/of boosheid zijn heel normaal in deze periode. Maak ruimte voor deze emoties. Het is belangrijk om over uw gevoelens te praten. Het helpt om de gedachten te ordenen en emoties te delen. U bent niet de enige met deze gevoelens.

Probeer zoveel mogelijk op vaste momenten even contact met iemand op te nemen (bellen, email, sociale media etc.). Ook schrijven kan een goede manier zijn van verwerking van de gebeurtenissen.

Zorg voor structuur.

Het is belangrijk om een vaste dagindeling te maken. Dat zorgt voor structuur en houvast.

Denk niet te ver vooruit

In alle onzekerheid is het goed om u zoveel mogelijk te richten op de dag van vandaag. Zo blijft er overzicht en is het makkelijker houvast en rust te vinden.

Beperk het kijken naar het nieuws en zoek bezigheden die positief stemmen

Nieuwsprogramma's zijn vaak een bron van stress. Het is goed om 1 a 2 keer per dag een nieuwsuitzending te zien. Dat is voldoende om op de hoogte te blijven.

Verleg de aandacht naar het kijken van leuke Tv-programma's, het lezen van een boek, het doen van een spelletje, luisteren naar muziek of andere hobby's.

Kijk ook naar de positieve dingen in uw leven

Soms kun je alleen maar denken aan de negatieve dingen die je bezighouden. Het is goed om te bedenken wat er op een dag of in een week goed is gegaan.

Welke hoopvolle ontwikkelingen zijn er voor u en uw naasten. Zijn er dingen waar u ondanks alles dankbaar voor bent.

*Praten over de gebeurtenissen in uw leven kan ook met iemand van het Centrum voor Levensvragen. Bel met het Centrum voor Levensvragen Gooi en Vechtstreek op telefoonnummer **06-26055438***