

Hoe jezelf geestelijk gezond te houden tijdens de Corona-virus crisis

Bewerking van een artikel (Eng.) van Doreen Marshall, Ph.D.

Bron: <https://rohlof.nl/hoe-jezelf-geestelijk-gezond-te-houden-tijdens-de-corona-virus-crisis-bewerking-van-een-artikel-eng-van-doreen-marshall-ph-d/>

Mensen houden van zekerheid. We zijn vastbesloten om te willen weten wat er gebeurt en wanneer dat gebeurt, en om zaken op te merken die ons bedreigen. Als zaken onzeker aanvoelen of als we ons over het algemeen niet veilig voelen, is het normaal dat we gestrest zijn. Deze reactie, hoewel die er is om ons te beschermen, kan veel onheil veroorzaken wanneer er tevens een gevoel van onzekerheid en tegenstrijdige informatie om ons heen is.

Een groot deel van de angst komt voort uit een gevoel van wat we denken dat we zouden moeten beheersen, maar dat niet kunnen. Op dit moment maken velen van ons zich zorgen over COVID-19, bekend als het 'Coronavirus'. We voelen ons misschien machteloos over wat er gaat gebeuren of wat we kunnen doen om verdere stress te voorkomen. De onzekerheid kan ook verband houden met onze onzekerheid over andere aspecten van ons leven, of ons herinneren aan vervlogen tijden waarin we ons niet veilig voelden en de onmiddellijke toekomst onzeker was.

In tijden als deze kan onze geestelijke gezondheid eronder lijden. We weten niet altijd wat er gaat komen. Je voelt je misschien meer gespannen dan normaal, boos, hulpeloos of verdrietig. Je merkt misschien dat je meer gefrustreerd bent door anderen of dat je herinneringen aan wat er gebeurt volledig wilt vermijden. Voor degenen onder ons die al worstelen met onze mentale gezondheid, voelen we ons misschien depressiever of minder gemotiveerd om onze dagelijkse activiteiten uit te voeren.

Het is belangrijk om op te merken dat we niet machteloos zijn in het licht van het actuele nieuws. We kunnen altijd ons antwoord kiezen. Als je het moeilijk hebt, zijn hier enkele dingen die je kunt doen om voor je geestelijke gezondheid te zorgen als je onzeker bent:

1. Maak een scheiding tussen wat je kunt controleren en wat niet. Er zijn dingen die in je vermogen liggen, en het is handig om hierop te focussen. Was je handen. Herinner anderen eraan om die van hen te wassen. Neem je vitamines. Beperk je verbruik van nieuws (moet je echt weten wat er gebeurt op een cruiseschip waar je niet op zit en in een land waar je ver vandaan bent?).
2. Doe wat je helpt een gevoel van veiligheid te voelen. Dit zal voor iedereen anders zijn en het is belangrijk om jezelf niet met anderen te vergelijken.
3. Ga naar buiten in de natuur – zelfs als je geen drukte wilt hebben. Oefening helpt ook zowel je fysieke als mentale gezondheid, en je immuun-systeem. **Zie hiervoor ook de adviezen beneden.**
4. Daag jezelf uit om in het heden te blijven. Je bezorgdheid wordt dan nog groter: je denkt niet alleen na over wat er momenteel gebeurt, maar ook wat er in de toekomst kan gebeuren. Wanneer je merkt dat je je zorgen maakt over iets dat niet is gebeurd, breng jezelf dan voorzichtig terug naar het huidige moment. Let op de bezienswaardigheden, geluiden, smaken en andere zintuiglijke ervaringen in je onmiddellijke omgeving en benoem ze. Mindfulness-activiteiten ondernemen is een manier om op de grond te blijven wanneer dingen buiten je macht liggen.
5. Blijf in contact en neem contact op als je meer ondersteuning nodig heeft. Praat met vertrouwde vrienden over wat je voelt. Als je je bijzonder angstig voelt of als je worstelt met je geestelijke gezondheid, kun je voor ondersteuning contact opnemen met een professional in de geestelijke gezondheidszorg. Je hoeft niet alleen te zijn met je zorgen en het kan geruststellend zijn om wat je ervaart te delen met degenen die zijn opgeleid om te helpen.