

Zo blijf je mentaal gezond in tijden van coronacrisis

Suzanne Rijnja

Schagen Grote ingrijpende gebeurtenissen zoals het coronavirus hebben invloed op iedereen. De afgelopen weken lieten veel sport-scholen zien hoe je lichamenlijk gezond blijft. Maar hoe blijf je mentaal gezond in tijden van crisis? Zes tips van psychosociaal therapeut Debby Versteege van counselingpraktijk Movearis.

1. Zorg voor een ritme in je dag

„Voordat je het weet zijn ook de momenten dat je normaal op je werk pauze had gevuld met andere taakjes. Loop een blokje om, pak een stoel en ga even buiten zitten. En doe dit zonder je telefoon(s)! Je kunt niet altijd bereikbaar zijn en je kan ook niet altijd 'aan' staan.”

2. Zorg voor jezelf

„Hoe aantrekkelijk het ook lijkt, wekenlang in je weekend-outfit gaat je geen goed doen. Start met een verfrissende douche. Doe je haar in de gel, of een beetje make-up op. Lief zijn en zorgen voor jezelf stimuleert de aanmaak van het knuffelhormoon, oxytocine. Oh, en knuffel je huisdier!”

3. Volg niet constant het nieuws

„Beperk het aantal momenten dat je het nieuws volgt, elk nieuw bericht zorgt voor een extra aanmaak van de stresshormonen. Twee keer per dag is bijvoorbeeld meer dan voldoende.”

4. Sociaal contact

„Wanneer we praten met anderen, luisteren naar hun verhalen en



Debby Versteege. FOTO AANGELEVERD

zij naar ons, maak je ook oxytocine aan. Geef complimenten en als je ze krijgt, ontvang ze dan ook. Zeg 'dank je wel' en sta er even bij stil. Blijf het contact met anderen dan ook echt opzoeken, via Skype, bellen of chatten.”

5. Blijf in beweging

„Wandelen, dansen (in de kamer ziet toch lekker niemand je), fietsen of een wedstrijdje bal hooghouden met je kinderen of partner. Vooral het plezier maken staat hierin centraal. Beweging zorgt voor meer oxytocine en dit zorgt weer voor het ervaren van plezier.”

6. Ontlading

„Die stress en spanning wil ons lijf ook kwijt. Dit regelt ons lijf bijvoorbeeld door middel van huilen. Uit onderzoek is gebleken

dat er in tranen van verdriet verhoogde concentraties cortisol zit, je scheidt het dus letterlijk uit. Geef jezelf de ruimte om te huilen. En als dat lastig is, kijk een zielige film. Even lekker snotteren lucht echt op!”

Waarom het juist nu belangrijk is om mentaal gezond te blijven

Versteege: „Sinds de uitbraak van het virus bouwt de spanning bij ons op. Angst en spanning vanwege de ziekte zelf, onze baan, gezin en naasten.”

Er staat een overvloed aan informatie op internet, dat elkaar soms tegensprekt. „De onzekerheid over alles wat we niet weten verhoogt de spanning nog meer. Uiteindelijk ontstaat er dan een negatieve spiraal en wordt het steeds lastiger om daaruit te komen. Ons brein ziet al die berichten als gevaarlijk. En bij gevaar moeten we snel reageren. Dit doet ons brein door het aanmaken van verschillende stresshormonen: cortisol, adrenaline en noradrenaline. Een handig systeem, want we worden meer alert en voorzichtiger.”

Probleem is dat door het coronavirus deze hormonen langdurig en in overvloed aangemaakt worden. „Het hormoon dat dat normaal verhelpt is het zogenaamde knuffelhormoon. En hier zit hem nu de crux, we mogen vrijwel geen fysiek contact maken de komende tijd.”

Counselingpraktijk Movearis uit Schagen biedt tijdens de coronacrisis een luisterend oor via de telefoon of (anonieme) chat, kosteloos en vrijblijvend. Zie www.movearis.nl.