

Check jezelf tips

COVID-19 heeft onze samenleving nog altijd in zijn greep. Onze veerkracht wordt zwaar op de proef gesteld. Samen moeten we ervoor zorgen dat we gezond blijven. Maar dat is meer dan ‘niet ziek zijn’: ook ons geestelijk welbevinden speelt een rol. We zorgen massaal voor elkaar, maar zorg je daarnaast ook voor jezelf? Deze zes check-jezelf tips helpen je alvast op weg!

1. Wees niet te streng voor jezelf

Lopen de dingen niet zoals je wil? Wees dan niet te streng voor jezelf. Het is ok als het even allemaal niet lukt. Wanneer er veel op je afkomt, kan het helpen om enkele ‘richtingaanwijzers’ te kiezen.

Stel jezelf bijvoorbeeld (kleine) doelen, maak een planning. Maar leg de lat niet te hoog.

Hoe je deze tijden ook beleeft, het is altijd goed om structuur aan te brengen in je dag.

Sta altijd op hetzelfde uur op, eet op regelmatige tijdstippen en ga elke dag ongeveer op hetzelfde uur slapen. Zit je thuis door bijvoorbeeld (technische) werkloosheid, ziekte of quarantaine? Zorg voor afleiding: wissel taken die je moet doen af met creatieve en rustgevende dingen. Ook als je thuiswerkt, is het goed om regelmatig pauze te nemen.

2. Blijf niet bij de pakken zitten

Hoewel de maatregelen regelmatig bijgesteld worden, is niet alles nog mogelijk in deze tijden. Ga op zoek naar wat wél kan. Probeer af en toe naar buiten te gaan en te bewegen: dans (met de kinderen), doe de afwas al shakend, zet je tuin op orde ... Onderhoud je weerstand en probeer gezond te eten en te drinken.

3. Hou afstand maar blijf sociaal verbonden

Hou contact met andere mensen, ook al is het met een mondmasker of vanop afstand. Ga langs bij je oudere buurvrouw voor een babbeltje op afstand of een boodschap, sla een praatje – op veilige afstand en met mondmasker – in de wachtrij bij de supermarkt. ... Vriendelijkheid, warmte en respect kosten niets maar zijn essentieel.

4. Blijf positief denken

Wat er nu gebeurt, hebben we zelf niet in de hand. Laat los wat je niet kan veranderen, focus op dingen die je wel kan doen en ga aan de slag. Lucht je hart bij iemand als dat nodig is. Maar sluit altijd af met een positieve noot.

5. Zet je in voor anderen

Weet je met jezelf geen blijf? Help iemand anders, je zal verrast zijn hoeveel deugd dit doet. Kijk en luister eens rond in je buurt: misschien is er iemand die je kunt helpen met boodschappen doen? Bel naar wie alleen is of maak samen een wandeling (eventueel met mondmasker).

6. Bouw rust in voor je geest

Probeer elke dag bewust tijd te maken voor een activiteit die rust brengt: ademhalingsoefeningen, een wandeling, muziek luisteren ... Pieker je veel? Dat is oké. Voel je daar niet schuldig over, maar wees er bewust van. Probeer gepieker te beperken tot maximaal 1 uur per dag.

Meer info en oefeningen om goed voor jezelf te (blijven) zorgen vind je op www.checkjezelf.be. Check it out!

Aandachtspunten voor publicatie

Je mag dit artikel kosteloos overnemen, gelieve wel de bron (Logo Limburg) en www.checkjezelf.be te vermelden.

