

STRESS IN TIJDEN VAN CORONA: EEN NORMALE REACTIE OP ABNORMALE OMSTANDIGHEDEN

Heb je de afgelopen dagen soms **last** van:



Lichamelijk
hoofdpijn, rugpijn, spierpijn
verminderde eetlust
hartkloppingen
klamme, zweterige handen
vermoeidheid, slaapproblemen

Gevoelens

prikkelbaarheid
onrustig gevoel, nervositeit
sombere buien, angst
futloos gevoel, lusteloosheid
machteloosheid



Gedachten
vergeetachtigheid
geheugenproblemen
concentratieproblemen
negatieve gedachten

Gedrag

minder presteren, fouten maken
sneller huilen, sneller in woede uitbarsten
overmatig/minder eten
meer roken, alcohol of drugs gebruiken



Dit zijn **stress-symptomen!**



Deze symptomen zijn een **normale reactie op abnormale omstandigheden!** Het is normaal dat je nu zo voelt, dat is ook oké. In normale omstandigheden hebben we een gevoel van **controle** en **voorspelbaarheid**. Wanneer dit gevoel **wegvalt** (zoals nu) kunnen gevoelens van **spanning** en **stress** ontstaan en al snel de overhand nemen.

Oké, maar wat kan ik hier aan **doen?**



Beweeg en wees creatief!

Maar doe vooral wat goed voor **jou** voelt! Je hoeft niet opeens een marathon te lopen.



Zorg voor structuur in je dag!

Maak een **dagschema**: sta op een vast tijdstip op, ga op tijd slapen en voorzie een gezonde maaltijd op vaste tijdstippen (ontbijt, lunch, diner, snacks).



Volg betrouwbaar nieuws en doseer!

Je hoeft niet elk moment van de dag up-to-date zijn. Voorzie per dag **één** moment waarop je een **betrouwbare bron** checkt.

www.info-coronavirus.be



Wees mild voor jezelf en anderen!

Zorg voor jezelf en voor elkaar!



Blijf verbonden met vrienden en familie!

Praat over je gevoelens, deel je **#kleingelukske**, speel een online spel, organiseer een **skyperitivo***... (*zie de App 'Zoom')

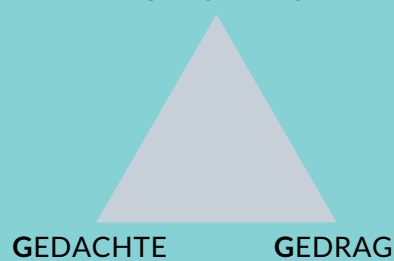


Ontspan en geniet van je #kleingelukske!

Doe een **relaxatieoefening***, lees een boek, knuffel met je huisdier, geniet van de kleine dingen,... (*zie het 'Ademhalingsvierkant')

Blijft het **moeilijk** om je stress onder **controle** te houden?

GEVOELENS

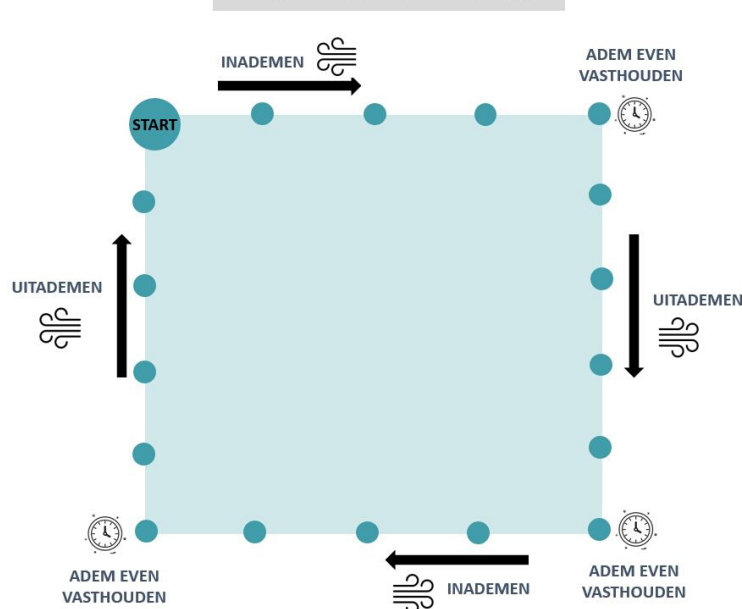


Stress wordt vaak uitgelokt door een bepaalde situatie. Daarbij zal de manier waarop je je **gedraagt** in die situatie, maar ook de manier waarop je naar de situatie kijkt (en de **gedachten** die hierbij ontstaan) beïnvloeden hoe je je voelt.

Wanneer we stress ervaren kunnen we dus twee dingen doen:
Anders denken. Door in te gaan op correcte info en niet-helpende gedachten omtrent de situatie om te zetten in helpende gedachten.
Of anders doen! Door te bewegen, te praten en te ontspannen.

Even **oefenen** op het anders doen?

HET ADEMHALINGSVIERKANT



Ontspannen met behulp van het "Ademhalingsvierkant"

Ontspannen kan je onder andere doen door rustig in en uit te ademen via de **buik**.

Een hulpmiddel daarbij is het "Ademhalingsvierkant".

Het is heel eenvoudig en doe je zo:

Start bij het bolletje linksboven en adem in. Het kan helpen om hierbij de bolletjes van het vierkant te volgen. Hou aan een hoekpunt je adem even vast. Adem nadien uit aan hetzelfde ritme van het inademen en volg opnieuw de bolletjes van het vierkant. Doe dit tot wanneer je ademhaling dieper wordt en je meer ontspannen bent*.

*Het is belangrijk je **eigen tempo** te volgen en te doen wat goed voelt. Zorg dat het **uitademen** steeds **gelijk** aan of iets langer duurt dan het **inademen**!

Voel je dat je **nod** hebt aan een gesprek met een professionele hulpverlener omdat het je **allemaal** te veel wordt?

Neem contact op met tele-onthaal

www.tele-onthaal.be
📞 106

Vraag als student een online afspraak aan

<https://www.contentingent.be/waar-kan-ik-terecht>

Chat met een medewerker van het JAC

<https://www.caw.be/jac/>

Meer nuttige links

