

## **De 10 belangrijkste aanbevelingen voor het versterken van de mentale gezondheid tijdens de corona pandemie**

*Ga zorgvuldig om met informatie.* Zoek specifiek naar informatie bij betrouwbare bronnen zoals het RIVM of de WHO. Onthoud dat de situatie dynamisch is en dat informatie ontwikkelt en verandert. Neem regelmatig pauze van alle informatie.

*Behoud uw routines of ontwikkel nieuwe.* Zorg voor een gevarieerde dagelijkse structuur. Stel vaste tijden in voor eten en opstaan. Bel uw vrienden, maak een wandeling of lees een boek.

*Behoud uw sociale contacten.* Communicatie met en vertrouwen in anderen is essentieel in tijden van crisis en juist daarom bijzonder belangrijk. Gebruik netwerkmogelijkheden zoals e-mail, videobellen of chatprogramma's en blijf in contact met anderen.

*Accepteer de complexiteit van de situatie.* Neem een accepterende houding aan voor de huidige situatie, en maak energie vrij voor dingen waar u wel invloed op hebt. Op deze manier kunt u zich geleidelijk aan bevrijden van stressvolle gedachten.

*Zorg voor uzelf.* Zorg voor voldoende slaap, eet gezond en beweeg voldoende. Vermijd schadelijke strategieën om uw emoties te reguleren, zoals het gebruik van alcohol of andere middelen.

*Neem verantwoordelijk.* U heeft een grote invloed op de medemens in tijden van crisis. Zorg voor uw vrienden, familie en voornamelijk oude mensen. Bied steun en help elkaar.

*Verminder stress regelmatig.* Gebruik sport of ontspanningstechnieken (mindfulness, progressieve spierontspanning, ...) om stress te verminderen en om te herstellen.

*Wees open naar uw kinderen.* Praat met uw kinderen, verzeker hen dat u er bent en voor hen zorgt. Bespreek uw plannen voor de komende weken. Blijf kalm en verduidelijk open vragen.

*Bereid u voor op isolatie.* Zie dit als een time-out waarin u de dag op uw eigen manier vorm kunt geven. Gebruik de tijd om over uzelf na te denken. Zorg voor afleiding door middel van boeken, spelletjes, of door nieuwe dingen te leren. Bespreek met uw partner of familie wat te doen als er ruzie ontstaat.

*Zoek professionele hulp bij acute stress.* Als bijvoorbeeld paniek of depressie ondraaglijk wordt, neem dan contact op met de luisterlijn (0900-0767) of de depressielijn (0900 – 6120909). Als u acute suïcidale gedachten heeft, neem dan onmiddellijk contact op met de hulpdienst van uw plaatselijke psychiatrische ziekenhuis, de hulpdiensten (112), of de zelfmoordlijn (113).