

Corona en stress

Volwassenen, tieners en zelfs kinderen – ervaren stress tijdens deze corona periode. Stress is een reactie op een situatie waarin iemand zich bedreigd of angstig voelt. Door op de juiste manier te leren omgaan en de juiste zorg en ondersteuning te krijgen, kunnen stressvolle gevoelens en symptomen worden verminderd.

Door het langer aanhouden van de corona kunnen mensen sterke en aanhoudende reacties hebben. De symptomen kunnen fysiek of emotioneel zijn. Veel voorkomende reacties op een stressvolle gebeurtenis kunnen zijn:

- ongelof, shock en gevoelloosheid
- zich verdrietig, gefrustreerd en hulpeloos voelen
- moeite met concentreren en beslissingen nemen
- hoofdpijn, rugpijn en maagproblemen
- roken of gebruik van alcohol of drugs

Je emotioneel en nerveus voelen of moeite hebben met slapen en eten kunnen allemaal normale reacties op stress zijn. Hier zijn enkele bewezen tips om op een goede wijze met stress om te gaan:



• **Zorg goed voor jezelf.** Dat doe je door gezonde en uitgebalanceerde maaltijden te nemen, regelmatig te bewegen, te sporten of te trainen. Zelfs een half uurtje wandelen is al heel goed voor het laten verdwijnen van stressvolle gedachten en gepieker; zorg voor voldoende slaap (8 uren is écht wel nodig). Gebruik vlak voor het slapen gaan geen smartphones of computers. De schermen ervan bezorgen je een onrustige slaap. Last but not least: gun jezelf een pauze als jij je gestrest voelt. Lees in die pauze even een artikel in een tijdschrift/krant, pak een lekkere kop thee en geef je kat/hond wat extra aandacht door hem te kroelen (ont-strest het dier meteen ook 😊)

• **Praat met anderen.** Bespreek je stress of wat je dwars zit en hoe jij je daarbij voelt met je partner, een ouder of een goede vriend(in). Praten over je probleem lucht op en je zult ook heel vaak ontdekken dat je niet de enige bent. Ook dat te weten geeft vaak wel wat meer rust.

• **Vermijd drugs, alcohol en fout eetgedrag.** Deze lijken misschien te helpen, maar dat doen ze niet. Ga niet je problemen wegdrinken, wegsputten of weg-eten. Uiteindelijk zal dat alleen maar extra problemen veroorzaken en de stress die je al voelt nog verder vergroten.

• **Neem een pauze.** Als nieuwsgebeurtenissen je stress geven, neem dan een pauze tijdens het luisteren of het kijken naar het nieuws. Of sla al dat slechte nieuws in de krant, op televisie of op de radio gerust een week over. Je zult er niets aan missen. Sterke nog, je zult je er beter door gaan voelen. Per slot van rekening kun je niet alle wereldproblematiek op je schouders nemen.

• **Help jongeren / je kinderen met stressverwerking.** Jongeren kunnen vooral overweldigd zijn door stress door bijvoorbeeld verlies van familie of een bekende (in dit geval door corona), maar ook doordat ze niet op bezoek kunnen bij opa en oma. Zo ook door het ontbreken van structuur en begeleiding op school. Het valt hun moeilijk om een (nieuw) ritme te krijgen en voelen zich onwennig in een omgeving waar zij zich, normaal gesproken, veilig en vertrouwd voelen. Praat met hun, doe niet alsof het er niet is. Overleg samen over een plan van aanpak om ritme en het gevoel van veiligheid zoveel als mogelijk weer te herstellen. Een huiswerkinstituut is een goede oplossing voor ritmeverlies en uitval op school.

• **Herken wanneer je meer hulp nodig hebt.** Als je problemen aanhouden of niet verbeteren zoek dan hulp bij een professional. Praat dan met een psycholoog, maatschappelijk werker of een professionele hulpverlener. Kijk bijvoorbeeld eens op de website coronacoach.online