

Zo blijf je Mentaal Fit tijdens de coronacrisis

1 Dagelijkse Beweging

- Een gezonde geest in een gezond lichaam: beweging verbetert ook je mentale gezondheid
- Blijf actief, sta regelmatig op, doe oefeningen & stretch
- Doe een work-out: bijvoorbeeld met Nederland in Beweging

2 Ga op nieuwsdieet

- Informeer jezelf maar overdrijf niet
- Zet overbodige notificaties uit
- Check 2x per dag de betrouwbare nieuwssites
- Wees matig met social media

3 Zelfzorg

- Gun jezelf tijd om te wennen aan de nieuwe realiteit: het hoeft niet in 1x allemaal goed te gaan
- Neem voldoende rust. Wennen aan nieuwe en onzekere omstandigheden is stressvol en kost veel energie
- Stel je verwachtingen bij: over jezelf maar ook over de ander
- Leef bij de dag en kijk niet te ver vooruit

4 Slaap voldoende

- Slaap is belangrijk voor je immuunsysteem
- Slaap 7 - 9 uur per dag
- Neem een powernap (max 30 min. aan het begin van de middag)

5 Zingeving

Stel jezelf eens de volgende vragen:

- Waar ben ik dankbaar voor?
- Waar krijg ik energie van?
- Welke dromen en verlangens heb ik?
- Waar ben ik goed in?
- Waar word ik blij van?

6 Dagelijks doelen stellen

- Breng structuur aan in je dagen
- Maak een dagschema met aandacht voor balans tussen werk- en privetijd
- Stel haalbare doelen: hou het klein
- Wees niet te streng voor jezelf

7 Social life

- Investeer in je sociale contacten (familie, vrienden en collega's)
- Bij voorkeur: bel of facetime zodat je elkaar ondanks de 'social distance' toch ziet en/of hoort
- Geef extra aandacht aan mensen die het nu moeilijk hebben

