

Praktische tips om de rust te bewaren:

- Hou thuis een vaste dagindeling aan, maak vanavond een dagplanning voor morgen. Sta op tijd op en ga op tijd naar bed, eet op regelmatige tijden, zorg voor voldoende frisse lucht en zonlicht.
- Beperk de tijd dat u met het nieuws bezig bent bv. tot twee momenten per dag en dan maximaal een half uur. Betrouwbare bronnen zijn de websites van de overheid, de RIVM en Thuisarts.nl
- Zorg voor voldoende ontspanning en plezier.
- Doe ontspanningsoefeningen. De praktijkondersteuner kan ontspanningsoefeningen digitaal versturen op uw verzoek. Dit is gratis. De VGZ app Mindfulness kunt u gratis downloaden.
- Zoek contact met andere mensen via de telefoon, skype, facetime, mailen of via whatsapp. Blijf niet alleen met uw zorgen, zoek contact!
- Beperk piekeren omdat piekeren angst en somberheid kan veroorzaken. Schrijf af en toe op waar u over piekert en zoek daarna afleiding om de gedachten weer te verzetten.
- Laat dingen waar u geen invloed op heeft los, accepteer dat u niet overal controle over heeft en dat dingen anders kunnen lopen dan u wilt of gewend bent.
- Houdt u aan de voorschriften rondom het Corona-virus.
- Blijf in beweging en slaap goed. Beweging en sporten vermindert de spanning en is goed voor uw conditie.

3 Tips om goed voor elkaar te zorgen:

- Praat er over met de kinderen, als u rustig blijft zullen de kinderen ook meer rust ervaren.
- Maak contact met alleenwonenden en met ouderen en kwetsbare mensen, of met mensen waar u zorgen over heeft. Vragen of u ergens mee kunt helpen kan nooit kwaad.
- Geef elkaar de ruimte omdat u ineens wekenlang op elkaars lip zit. Als er irritaties zijn probeer het dan niet gelijk uit te praten. Laat het even rusten en kom er na een uurtje op terug. Heb aandacht voor ontspannen en plezierige activiteiten.

En voor alle tips geldt natuurlijk dat de algemene regels voor Corona ook hier gelden.

Wat als spanning, angst of somberheid u toch teveel worden?

Neem vooral contact op met uw huisartsenpraktijk en daar zullen we u verder adviseren.

*De huisartsen van huisartsengroep Lemsterland
(Lemmer en Echtenerbrug)*