

**Hoe ga je om met stress en angst tijdens de coronacrisis?**

WAT DOET EEN STRESSBAL?

Een stressbal is een zacht voorwerp dat meestal de vorm van een bal heeft. Het is de bedoeling om met deze stressbal te spelen en er in te knijpen. Door dit te doen, zal uw stress afnemen. Ook kunt u met de stressbal uw handspieren trainen. De balletjes hebben over het algemeen een grootte van vijf tot zeven centimeter, waardoor ze goed in de hand passen.

Heeft u veel last van stress of angst? Dan zijn stressballen een goede oplossing voor u! U kunt bij stress of angst beter in een stressbal knijpen, dan bijvoorbeeld nagels bijten. Er is aangetoond bij een onderzoek uit Engeland dat een stressbal bij angst en pijn bij een operatie kan zorgen voor pijnvermindering. Door in de stressbal te knijpen wanneer u zich angstig voelt of pijn heeft, wordt de pijn verminderd. Het knijpen in een stressbal zorgde voor 18 procent minder angstgevoelens en 22 procent minder pijn. Het blijkt dus vrij makkelijk te zijn om angst- en pijngevoelens te verminderen.

Ook helpt een stressbal op het moment dat u beter wil presteren in een geheugentest. Het knijpen in een stressbal kan helpen om de hersenen klaar te maken voor het wegschrijven en ophalen van informatie. De stressbal is dus voor veel gelegenheden de perfecte oplossing!

Experten geven 5 handige tips:

1. Zoek structuur

Mensen zitten met heel wat vragen. Hoe lang zal de crisis duren? Zal ik ziek worden? Daardoor ontstaat er heel wat spanning, stress en ook angst. Wat de experts de patiënten steeds aanraden, is op zoek te gaan naar structuur en voorspelbaarheid in alles wat ze doen. Waar heb ik zelf nog grip op en hoe kan ik me aanpassen aan de coronacrisis? Zo kan je maaltijden, wandelingen, klusjes, creatieve momenten ... plannen in je agenda. Zo krijgen we een nieuwe vorm van regelmaat en voorspelbaarheid. Automatisch geeft dat een positief gevoel van controle, als de situatie voor een groot stuk oncontroleerbaar is.

2. Kalmte kan u redden

Angst en paniek zijn soms onvermijdelijk, maar ze kunnen vaak nog extra problemen veroorzaken. Als je zelf panikeert, kan je ook de gemoedstoestand van andere mensen beïnvloeden. Als je in paniek naar de winkel gaat om te hamsteren, zullen meer mensen hetzelfde doen, een soort kettingreactie.Maar ook omgekeerd kan dat effect werken. We spiegelen ons aan de stemming van andere mensen. Als je zelf een kalme waakzaamheid uitstraalt, zal je andere mensen aansteken met je kalmte. Het is dus de kunst om even stil te staan bij de situatie, na te denken over de problemen en vooral kalmte uit te stralen naar de buitenwereld.

3. Aanvaard de situatie

Er vallen heel wat leuke activiteiten weg, terwijl de negatieve ervaringen zich opstapelen. Daarom moeten we vooral aanvaarden dat er nu meer stress en spanning is, want die kunnen we niet altijd wegwerken. Aanvaard je eigen gevoelens en blijf lief voor anderen en voor jezelf.

4. Informeer je, maar hou het veilig

Het coronavirus wordt nog te vaak onderschat. Mensen die bewust informatie gaan ontwijken zullen op korte termijn minder spanningen hebben, maar kunnen daar later last van ondervinden. Op lange termijn wek je zo angstgevoelens op. Onbewust leer je jezelf niet om te gaan met spannende informatie. Anderzijds heb je ook mensen die informatie blijven zoeken en verspreiden, waarbij voldoende rust en soms wat afzondering van het nieuws belangrijk is om te ontspannen. Een goed evenwicht tussen de twee is dus belangrijk.

5. Vergeet niet te leven

Door de richtlijnen rond het coronavirus zien we heel wat activiteiten en dagelijkse routines verdwijnen. Mensen beginnen alles te vermijden: geen contact meer met gezinsleden, geen beweging, enzovoort. We kunnen in extreme mate proberen te voorkomen dat we corona krijgen, maar zo kunnen we ons ook op lange termijn vastrijden. Bescherm jezelf dus, maar blijf in de mate van het mogelijke wel leven.

**Heeft u nood aan een gesprek?**

* Voor werkgerelateerde zaken neem contact op met je vertrouwenspersoon.

Of

* Neem contact op met de permanentie van IDEWE. (03 218 83 83)

Of

* Voor persoonlijke zaken neem contact op met Tele-Onthaal. Ze zijn elke dag bereikbaar op het telefoonnummer 106 of via chat via www.tele-onthaal.be.