

Over mentaal welbevinden



Logo Limburg, #gezondegemeente Heusden-Zolder en de lokale werkgroep Veerkrachtig Boekt slaan de handen in elkaar om jullie fit in jullie kot te houden. Dit is voor iedereen een moeilijke periode, maar wij laten jou niet in de steek!

De oude Romeinen wisten al dat een gezonde geest en een gezond lichaam één geheel vormen. Hieronder vind je, eerst en vooral, dus al wat tips om het kopje fris te houden.

- Relax.
Soms wordt het je gewoon allemaal een beetje te veel: je kids entertainen, van thuis uit proberen je werk te doen, het huishouden,... Dat zijn heel wat balletjes om in de lucht te houden. Daarbij komt nu nog eens de angst omtrent dit onbekende virus en of het ook jouw geliefden zal treffen. Het is dus meer dan oké om soms wat rust in te plannen. Gewoon, wat tijd om te niksen. Om te genieten van de simpele dingen van het leven, zoals een lekker koffietje of een boekje. Dat kan zelfs Corona je niet afnemen, die kleine geluksmomentjes.

- Blijf actief
Ondanks dat we nog steeds in 'lockdown light' zitten, willen we je toch aanmoedigen om soms eens naar buiten te gaan en daar wat te bewegen. Het is toegestaan om met het gezin of met maximum 1 vriend(in) in openlucht te wandelen, fietsen of lopen. Gelukkig maar, want die momenten in de frisse lucht geven je letterlijk de kans om wat op adem te komen. Je lijf zal je er ook dankbaar voor zijn, na al dat zitten achter je laptop.
- Op tijd in je bed
Onze vaste routine staat helemaal op zijn kop. Toch brengt het rust om enige regelmaat in je dagen te brengen. Niet alleen kinderen hebben nood aan wat structuur, ook volwassenen voelen zich er doorgaans beter bij. Een belangrijk element daarbij is dat je elke dag probeert op een 'normaal' uur te gaan slapen. De verleiding is groot om nog een aflevering van je favoriete Netflix-serie mee te pikken, maar 's morgens met een fris hoofd kunnen opstaan komt je veerkracht ten goede. Je bent dan veel beter opgewassen tegen de stress van de dag. Geen overbodige luxe, dezer dagen!
- Tel je zegeningen
De dingen zijn veranderd. Leuke uitjes en vaste pleziertjes gaan niet meer door. Onze wereld is voor onbepaalde tijd erg klein, wat het moeilijk maakt om niet pessimistisch te worden. Het is echter belangrijk (en ook gewoon leuk) om soms stil te staan bij wat wel goed loopt. Als je even nadenkt over de dingen waar je dankbaar voor kunt zijn, besef je vaak pas hoe lang dat lijstje is. Dankbaarheid is ook een soort spier die je kunt trainen. Voor je het weet kijk je uit het raam, zie je de zon schijnen en krullen je mondhoeken spontaan naar boven.
- Praat erover
Als het, ondanks bovenstaande adviezen, even niet gaat: neem iemand in vertrouwen. We're all in this together. Zorg je voor anderen, maar wordt dit je soms wat teveel? De psychiaters, psychologen en maatschappelijk werkers van de CGG's staan klaar om naar je te luisteren, elke werkdag tussen 9 en 17u. Inwoners van onze gemeente kunnen hen bereiken op het nummer 011/42 49 31. Niet alleen hulpverleners hebben het echter moeilijk. Mocht je niet meteen een luisterend oor vinden in je omgeving, weet dan dat ook onderstaande instanties er voor je zijn.

Tele-onthaal: 106

Zelfmoordlijn: 1813

Jongerentelefoon Awel: 102

Druglijn: 078 15 10 20

Holebi/gendertelefoon Lumi: 0800-99-533

