

Dag van de geestelijke gezondheid, 10 oktober

Hoe is het gesteld met jouw geestelijke gezondheid? Wanneer je deze vraag stelt kan het zijn dat je een beetje raar aangekeken wordt. Terwijl het een hele belangrijke vraag is om regelmatig eens aan jezelf of degene van wie je houdt te stellen.

Wanneer het met je geestelijke gezondheid minder gaat hoeft dit niet direct te betekenen dat je gek aan het worden bent of zwaar depressief. Niet lekker in je vel zitten betekend al dat het met je geestelijke gezondheid niet helemaal lekker loopt. Maar je geestelijke gezondheid negeren kan op de lange termijn wel leiden tot depressiviteit, vereenzaming en in het ergste geval tot (pogingen tot) zelfdoding.

Neem je gevoelens en emoties serieus. Het is belangrijk om ze te herkennen en erkennen. Sta het toe om te huilen wanneer je je verdrietig voelt. Of om uitgebreid te lachen om iets dat je grappig vindt. Het is belangrijk om je emoties te uiten, een plek te geven en dan los te laten. Om er erkenning aan te geven.

Zeker in verwarrende en onzekere tijden als waar we nu in leven is het goed om te checken of het met je eigen geestelijke gezondheid en die van een naaste nog goed gaat. Merk je dat je bijvoorbeeld meer gespannen bent dan anders of onrustiger bent in je hoofd? Dan is het goed om pas op de plaats te maken en te onderzoeken waar die onrust en spanning vandaan komt. En wanneer je de oorzaak gevonden hebt, neem die dan weg.

Merk je bijvoorbeeld dat je angstig bent en dat dit komt doordat je voortdurend alle berichtgevingen over Covid19 besmettingen volgt. Vraag jezelf dan af: "Wat doet deze informatie met me en heb ik het nodig om te kunnen functioneren?"

Wanneer de informatie je angstig maakt en je hebt het niet nodig om te kunnen functioneren → stop dan met het volgen van deze berichten. En besteed de tijd die je hierdoor overhoud aan iets waar je vrolijk van wordt. Iets wat je energie geeft.

Een mooie oefening vind ik de energiegevers en energievreters. Hij gaat zo: Maak op een A4tje twee kolommen. Boven de ene kolom zet je gevers boven de andere zet je vreters. Vul nu de kolommen in. Wat jou energie geeft onder de kolom gevers en wat je energie kost onder de vreters. Wanneer je dat gedaan hebt kun je gaan kijken welke kolom de boventoon voert. Heb je meer gevers of vreters? Wanneer je meer energiegevers hebt: Joehoe!!! Jij bent goed bezig! Heb je meer energievreters: Loop het lijstje met vreters eens na en kijk welke je kan schrappen. Kijk daarna eens naar je lijstje met gevers en kijk of je die kan aanvullen. Creëer voor jezelf een goede balans tussen gevers en vreters. Het meest ideale is natuurlijk meer gevers dan vreters 😊



MOMS @ WORK

Deze oefening kan je al helpen naar een betere geestelijke gezondheid, omdat de energiegevers meestal ook dingen zijn die je leuk vindt om te doen. Naast dat ze je energie geven, maken ze je ook vrolijk.

Ook het hormoon oxytocine kan je helpen bij het verbeteren van je geestelijke gezondheid. Dit wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd. Dit hormoon komt namelijk vrij bij knuffelen. Hoe meer je (oprecht) knuffelt, hoe meer er van dit hormoon wordt aangemaakt. Nu wordt knuffelen in deze tijd niet aangeraden, maar het is voor de mens heel belangrijk om fysiek contact te maken met andere mensen. Zeker om te voorkomen dat je last krijgt van 'huidhonger'.

[https://www.parool.nl/nieuws/waarom-we-massaal-huidhonger-hebben~b087e17f/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.parool.nl/nieuws/ waarom-we-massaal-huidhonger-hebben~b087e17f/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

Besteed dus eens tijd om echt te knuffelen, elkaar te omhelzen, met een huisgenoot. Dit kan ook je hond of kat zijn. Het knuffelen van huisdieren is een goed alternatief bij het ontbreken van huisgenoten. En sowieso is het fijn je huisdier te knuffelen, ook de meeste dieren vinden dat namelijk fijn. Heb je geen huisgenoten en geen huisdieren? Zoek in de buurt eens een boer die koe-knuffelen aanbiedt. Koeien zijn bij uitstek hele goede dieren om lekker tegenaan te kruipen en te knuffelen. En ze vinden het ook nog eens heel erg fijn. Beide partijen raken in een staat van algehele ontspanning.

Heb jij wel eens of steeds vaker last van een van de volgende dingen? Besteed dan serieus tijd aan je geestelijke gezondheid. En weet dat hulp vragen nooit een teken van zwakte is, maar van kracht!

- Eenzaamheid;
- Behoefte aan aanraking of een omhelzing;
- Angst;
- Spanning;
- Onrust;
- Kort lontje;
- Irritaties;
- Stress;
- Negatieve gedachten;
- Negatief zelfbeeld;
- Onverklaarbare vermoeidheid;
- Onverklaarbare woede uitbarstingen;
- Gevoel van verwardheid;
- Futloos voelen;
- Het gevoel dat er iets niet goed is, maar niet weten wat;
- Geen plannen meer willen maken voor de toekomst;
- Hulpeloosheid;
- Hopeloos voelen;
- Verminderd zelfvertrouwen;
- Slecht kleine beslissingen kunnen nemen;
- Het niet meer zien zitten;



Mogelijke plekken voor hulp bij je geestelijke gezondheid:

- Je huisarts;
- Vrienden/familie;
- Lifecoach;
- Maatschappelijk werk;
- <https://mindkorrelatie.nl/>
- <https://www.113.nl/> (zelfmoordpreventie)

Ik wens je een goede geestelijke gezondheid!!

Mocht je nog meer oefeningen willen voor het werken aan een goede geestelijke gezondheid? Neem gerust contact met me op.

Liefs,

Karlijn

