

Wist je dat er meer burnoutklachten voorkomen in deze coronaperiode?

In de media staan steeds meer berichten over mensen die het op mentaal en lichamelijk vlak moeilijk hebben tijdens deze coronaperiode. Dit leidt steeds vaker tot een burnout.

Je voelt je moe, prikkelbaar, gespannen en je slaapt slecht.

Of je hebt nergens meer zin in, uit bed komen is een hels karwei en je ontlasting is zo vast dat ontlasten pijnlijk is.

Of je maakt alleen maar ruzie met de mensen om je heen, je kunt weinig tot geen licht/geluid verdragen en voelt je gevangen in je eigen lijf.

Dit zijn zo maar enkele voorbeelden van de gevolgen van een burnout.

Maar waarom leidt deze coronaperiode nu juist tot meer stress? En nog belangrijker, wat kun je eraan doen?

Enkele voorbeelden:

1. Je hebt minder sociale contacten.

Je werkt meer of helemaal vanuit thuis en feestjes gaan niet door. Je hebt het idee dat je veel te veel thuis zit en voelt je vaker eenzaam.

Wat je eraan kunt doen:

Neem vaker digitaal of via de telefoon contact op met je collega's of vrienden. Het live zien/horen van iemand voelt veel beter dan de korte over en weer app gesprekjes die je voert.

Een ander idee is het organiseren van een feestje via een digitaal platform (o.a. ms teams, skype, facetime, whatsapp video en nog vele andere platforms). Spreek met elkaar een tijd af, haal lekkere dingen in huis en geniet van jullie aanwezigheid en de gezellige gesprekken.

2. Je kijkt door een negatieve bril.

Je hoort alleen nog maar cijfers en discussies over wel/geen mondkapje of vaccin. De meningen vliegen je om de oren en de negatieve klank over de "tegenovergestelde" partij is overal veelvuldig aanwezig. Daarnaast lijkt het wel of iedere bron, nieuws en social media, die je opent gaat over corona.

Wat je eraan kunt doen:

Weet dat iedereen uniek is en een eigen mening mag hebben. Dit heb je tenslotte zelf ook. Echter door het lezen van meningen wordt in jezelf het mechanische getriggerd om de mening die jij niet hebt te gaan bekritisieren. Hier kun je behoorlijk last van hebben. Kijk daarom minder naar de commentaren die onder een item op bijv. Facebook of LinkedIn staan.

Laat ook het nieuws zo veel als mogelijk aan je voorbijgaan. Het is echt voldoende wanneer je 1 maal per dag of 2 dagen door het nieuws scrollt.

Door minder bezig te zijn met nieuws houd je meer tijd over voor andere dingen. Kijk bijvoorbeeld eens wat vaker naar buiten. Op dit moment zijn er de mooiste kleuren te zien. Of knuffel je partner/kind/huisdier wat vaker. Knuffelen is lichamelijk contact. En bekend is dat lichamelijk contact de aanmaak van bepaalde hormonen stimuleert die ervoor zorgen dat jij je gelukkiger voelt en beter kunt slapen.

3. Je huishouden leeft te veel en te dicht bij elkaar.

Jij werkt thuis, je partner werkt thuis, je schoolgaande puber volgt de lessen digitaal en de sportlessen gaan niet of mondjesmaat door. Dit allemaal kan erg overweldigend zijn. Je eigen ruimte, die iedereen soms nodig heeft, is hierdoor vaak gevuld met anderen. Je ervaart hierdoor sneller het gevoel alsof je geleefd wordt.

Wat je eraan kunt doen:

Wanneer jij en je partner gedeeltelijk thuiswerken, probeer dan afspraken te maken over de dagen dat je thuis werkt. Kies er bewust voor om naar je werk te gaan als je partner thuis is en thuis te werken wanneer je partner naar het werk is.

Probeer de werkplekken van jullie allemaal zoveel als mogelijk te verspreiden over het hele huis/appartement. Kijk bijvoorbeeld of je op een simpele manier een bureau kunt maken op de slaapkamer. Internet staat vol met goede voorbeelden (en wanneer je hiernaar op zoek bent, mis je een overload aan nieuws/social media).

Ook kun jezelf een wandeling gaan maken in je pauze of in de avond. Wandelen is goed voor je lichaamsbeweging en de buitenlucht maakt ook dat je voldoende zuurstof tot je neemt.

Of reserveer de badkamer een aantal uur voor jezelf. Maak als het ware een spa-momentje voor jezelf.

Of neem een goed boek mee naar het park/bos en lees dit op een bankje. Dit kun je nog uitbreiden met een eigen lunch en kan koffie/thee.

En voor de koude periode die nu aanbreekt, rij met de auto naar een plek met mooi uitzicht en lees hier je boek. Vergeet niet een lekkere deken mee te nemen om je warm te houden.

4. Je ervaart vastzittende of pijnlijke spieren.

Spanningen in huis (of eigenlijk ik jezelf) leveren stramme spieren op. Ditzelfde geldt voor een niet ideale werkplek (te hoog, te laag, slecht zittende stoel etc).

Wat je eraan kunt doen:

Kijk of je zelf een oplossing kunt bedenken. Als je te laag zit kan een kussen uitkomst bieden. Dit geldt ook voor als je te hard zit.

Sta daarnaast ieder uur op en doe wat rek en strekoefeningen. Vergeet hierbij niet ook je nek mee te nemen. Ook hierbij geldt dat het internet vol staat met leuke oefeningen.

Ook yogaoefeningen kunnen een uitkomst bieden.

Of maak een afspraak bij een goede therapeut die je pijnlijke spieren goed kan masseren. Hierdoor heb je gelijk tijd voor jezelf te pakken en vindt er (professioneel) lichamelijk contact plaats waardoor de juiste hormonen worden vrijgemaakt zodat je je beter gaat voelen.

Ik hoop dat de bovenstaande tips je verder kunnen helpen. Weet daarnaast dat je altijd hulp mag vragen. Een luisterend oor geeft vaak al veel verlichting.

Kom je er zelf niet uit, kijk dan eens op de site van Praktijk DUS Counselling & Natuurgeneeskunde.

Ik help je graag verder!

Daphne Kempkens-Utens