

Corona-maatregelen. Wat te doen?

Tips voor mensen met psychische klachten

Inleiding

Als je psychische klachten hebt of een psychische stoornis dan heb je het nu met alle maatregelen tegen het coronavirus misschien wel extra moeilijk. Graag geven we een aantal tips die je kunnen helpen om deze moeilijke tijd zo goed mogelijk door te komen.

Wat kun je doen om er voor te zorgen dat je psychische klachten niet verergeren?

- Probeer zoveel mogelijk je vaste ritme te houden. Sta op gewone tijd op, ga op gewone tijd naar bed. Zorg dat je op vaste momenten eet.
- Zit niet te lang op een schermje maar doe ook dingen zonder schermje zoals muziek luisteren, lezen of tekenen.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en frisse lucht, maar houdt wel 1,5 meter afstand.
- Gebruik je medicijnen op de manier zoals je met je dokter hebt afgesproken.
- Doe de oefeningen of het huiswerk wat je van je behandelaar gekregen hebt.
- Zoek betrouwbare en begrijpelijke informatie over het coronavirus. Ga in gesprek met mensen die je kunnen helpen met het zoeken van de juiste informatie.
- Zorg dat je in contact blijft met vrienden, familie, begeleiding en behandelaren. Zoek een manier die voor jou fijn is. Je kunt whatsappen, sms-en bellen en mailen, maar misschien kun je ook wel beeldbellen.
- Als je gespannen bent of je zorgen maakt of bang bent, praat hierover!
- Als je kinderen hebt en dat geeft nu extra stress, praat hierover!
- Zoek afleiding. Maakt een lijstje met dingen die je kunt doen om je goed te (blijven) voelen.
- Gebruik – als je dat hebt – je signaleringsplan. Kijk samen met begeleiding of je behandelaar of je signaleringsplan goed is en past bij hoe het nu met je gaat.

Wat kun je doen als de psychische klachten toenemen?

- Schrijf op hoe je je voelt/ hoe het met je gaat. Of spreek het in op je telefoon.
- Gebruik je signaleringsplan. Volg de adviezen op die in je signaleringsplan staan.
- Praat met iemand als je merkt dat het niet goed met je gaat.
- Heb je begeleiding, bijvoorbeeld voor je psychische klachten? Vraag hulp aan die begeleiding.
- Zoek contact met je behandelaar.
- Als je kinderen hebt, vraag dan aan de kinderopvang of school of ze extra ondersteuning kunnen bieden.

Wat kun je met je behandelaren afspreken?

- Kijk samen met je behandelaar hoe jullie verder gaan met de behandeling.
- Spreek vaste momenten af waarop jullie contact hebben en hoe jullie dat doen (bijvoorbeeld (beeld)bellen of mailen).
- Kijk samen naar de dingen die je kunt doen om te zorgen dat je klachten niet verergeren.
- Spreek af wat je kunt doen als het niet goed met je gaat
- Als je medicatie gebruikt, bespreek dan met je behandelaar hoe je er voor zorgt dat je geen medicatie tekort komt.