


Psychosociale Hulpverlening (PSH)

Sombere gevoelens

9 tips om somberheid te verdrijven

- 1 Praat over je gevoelens met iemand uit jouw directe omgeving. Het helpt om je hart te luchten, ook al is het moeilijk om erover te beginnen.
- 2 Gun jezelf tijd om dingen te verwerken. Je mag namelijk somber of boos zijn. Stel niet te hoge eisen aan jezelf.
- 3 Schrijf elke dag op waar je over piekert of waar je over nadenkt, als deze gevoelens opspelen. Het kan je helpen om je gevoelens te begrijpen en mogelijk oplossingen te vinden.
- 4 Probeer zoveel mogelijk regelmaat in je leven te houden.
- 5 Zorg voor ontspanning en afleiding. Doe dingen die je leuk of prettig vindt.
- 6 Doe ademhalingsoefeningen. Door te focussen op ademen, is er weinig ruimte voor je brein om veel na te denken. Ook zorgt een langzame buikademhaling van 6 ademhalingen per minuut dat je zenuwstelsel de actieve toestand uitschakelt.
- 7 Ook mediteren kan helpen. Hierbij observeer je je gedachten, maar je doet er niets mee. Dit is makkelijker gezegd, dan gedaan. Begin met 10 minuten begeleide meditatie, zodat je kunt oefenen met het observeren van je gedachten. Na een aantal keer ervaar je steeds meer momenten zonder gedachten.
- 8 Probeer te blijven bewegen, een half uurtje wandelen per dag is al genoeg om positief effecten te voelen.
- 9 Ga naar de huisarts als je langer dan 2 weken het grootste deel van de dag somber bent en/of als bijna niks je nog interesseert.



Veel mensen zitten in een situatie van onzekerheid. Hoe zal het coronavirus zich verspreiden, loop ik risico, wat zijn de gevolgen voor mij en voor mijn naasten als deze crisis lang aanhoudt? Verlies ik mijn baan, kan ik mijn opleiding wel op tijd afronden? Hoe houd ik contact met mijn vrienden?

Voel je je somber? Sombere gevoelens zijn heel normaal na heftige gebeurtenissen, vooral in deze tijd. Belangrijk is om je te realiseren dat deze crisis van tijdelijke aard is, ook al weten we niet precies wanneer alles weer normaal wordt. Hoe kun je omgaan met je gevoel van somberheid?