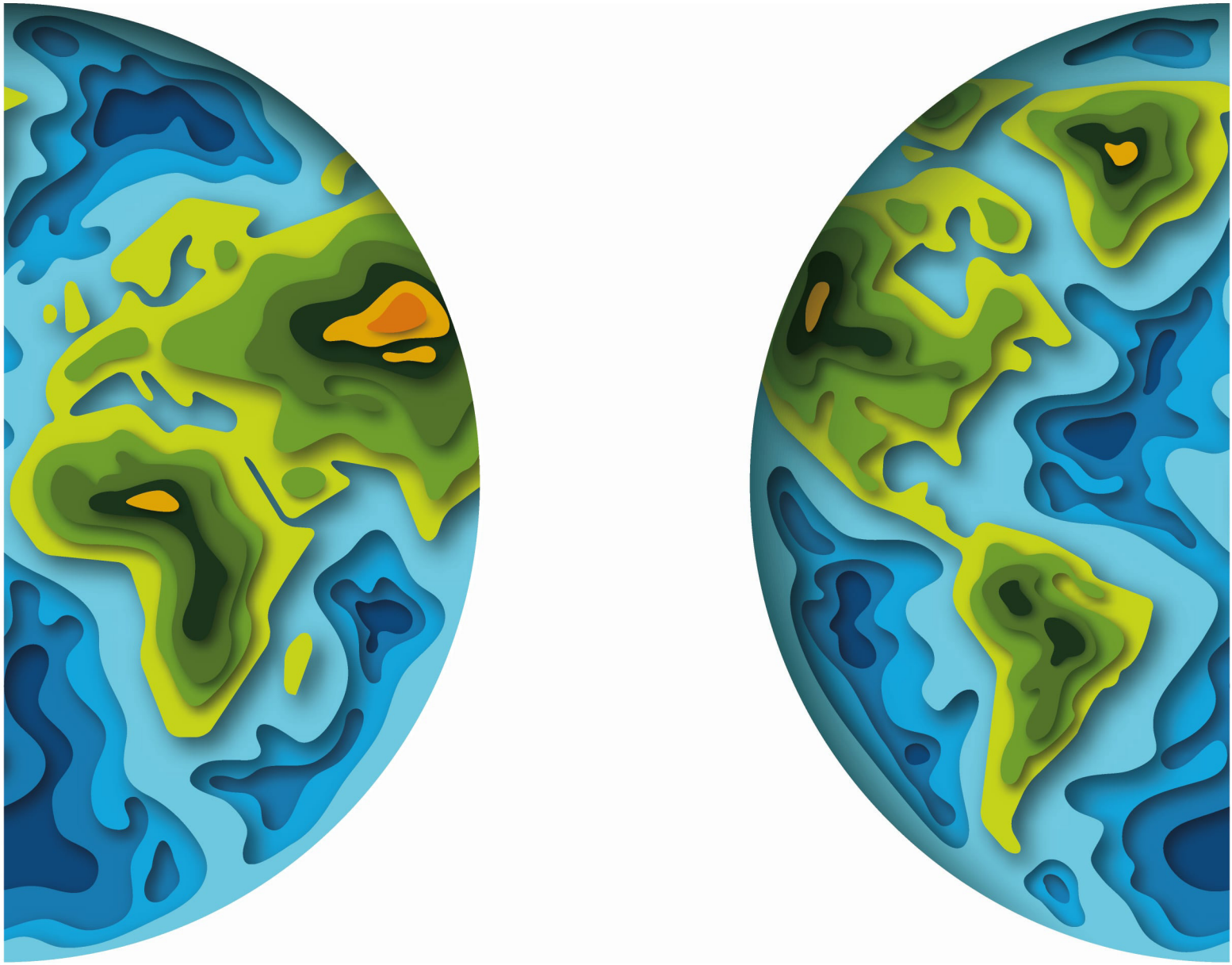
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Nederlands | Dutch

Leven met zorgen en angst middenin globale onzekerheid



PSYCHOLOGYTOOLS®

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Over deze gids

Onze wereld is op dit moment snel aan het veranderen. Gegeven sommige berichtgeving, is het moeilijk om je geen zorgen te maken over wat dit allemaal betekent voor jezelf en je geliefden.

Piekeren en angst zijn veelvoorkomende problemen in de beste tijden, en wanneer deze overnemen, kunnen ze allesomvattend worden. Bij Psychology Tools hebben we een gratis gids gemaakt om je te helpen om je zorgen en angst te managen in deze onzeker tijden.

Eens je de informatie hebt gelezen, voel je dan vrij om de oefeningen uit te proberen als je denkt dat ze kunnen helpen voor je. Het is heel normaal dat je worstelingen hebt in onzekere tijden, dus denk eraan om zorg en medeleven te hebben voor jezelf en de mensen rondom je.

Al het beste gewenst,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Wat is piekeren?

Mensen hebben de ongelooflijke vaardigheid om te kunnen denken over de toekomst. 'Toekomstig denken' betekent dat we kunnen anticiperen op obstakels of problemen, en geven ons de mogelijkheid om oplossingen te plannen. Als het ons helpt om onze doelen te bereiken, kan 'toekomstig denken' zinnig zijn. Bijvoorbeeld je handen wassen en sociale afstand bewaren zijn helpende handelingen die we kunnen stellen om te voorkomen dat het virus zich verspreidt. MAAR, piekeren is een manier om 'toekomstig te denken' die ons vaak angstig of ongerust doen voelen. Wanneer we teveel piekeren, denken we vaak over de ergste scenario's die zich zouden kunnen afspelen en het voelen dat we daar niet mee omkunnen.

Hoe voelt het om te piekeren?

Als we piekeren, kan het voelen als een ketting van gedachten en beelden, die zich kunnen ontwikkelen in rampzalige en bijna onmogelijke richtingen. Sommige mensen ervaren piekeren als iets oncontroleerbaar - het lijkt een leven op zichzelf te leiden. Het is heel gewoon dat velen van ons zichzelf recent hebben betrapt op het denken aan de ergste scenario's. Het voorbeeld hieronder illustreert hoe zorgen snel kunnen escaleren, zelf vertrekkende vanuit iets heel kleins. Heb je voor jezelf zulke gedachten opgemerkt? (bekentenis: we hebben dat alletwee gehad!)

Piekeren is niet alleen in onze handen. Wanneer het teveel wordt, voelen we het ook als angst in onze lichamen. Fysische symptomen en angst houden in:

- Spierspanning en pijn.
- Rusteloosheid en een onmogelijkheid om te relaxen.
- Moeilijkheden om te concentreren.
- Moeilijk kunnen slapen.
- Gemakkelijk vermoeid gevoel.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Wat triggert piekeren en angst?

Alles kan een trigger zijn voor het piekeren. Zelfs als dingen goed gaan, kan je bij jezelf gaan denken: '*maar wat als het in elkaar valt?*'. Er zijn specifieke situaties waar piekeren echter meer gewoon wordt. Sterke triggers voor piekeren zijn situaties die:

- **Ambigue zijn** – open voor verschillende interpretatie
- **Nieuw zijn** – waar we dus geen ervaring hebben waarop we kunnen terugvallen.
- **Onvoorspelbaar** – onduidelijkheid over hoe zaken zullen uitdraaien.

Klinkt hier iets van herkenbaar op dit moment? De huidige wereldwijde gezondheidssituatie tikt elk van deze punten aan, en dus is het logisch dat mensen heel wat gepieker ervaren. Het is een ongebruikelijke situatie met veel onzekerheid, die automatisch kan leiden tot piekeren en angstige gevoelens.

Zijn er verschillende types van piekeren?

Piekeren kan zinvol of niet zinvol zijn, en psychologen onderscheiden vaak tussen piekeren aangaande 'echte problemen' versus 'hypothetische problemen'.

- **Echter problemen zorgen** gaan over actuele problemen die onmiddellijk oplossingen vereisen. Bijvoorbeeld, gegeven de echter bezorgdheid rond het virus op dit moment, zijn er helpende oplossingen waaronder regelmatig de handen wassen, sociale afstand, en lichamelijke isolatie als je symptomen ervaart.
- **Hypothetische zorgen** over de huidige gezondheidscrisis kunnen het denken aan het worst-case scenario inhouden (wat we dan catastroferen zouden noemen). Bijvoorbeeld, u inbeelden van het ergste rampscenario dat *de meeste* mensen.

Echter problemen zorgen/piekeren
gaan over *actuele* problemen
die jou *nu* beïnvloeden.

Hypothetische zorgen/piekeren
gaan over dingen die nu niet bestaan, maar
die zouden kunnen gebeuren in de toekomst.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Wanneer wordt piekeren een probleem?

Iedereen piekert tot op zekere hoogte, en soms kan vooruit denken ons helpen om zaken te plannen en met zaken om te gaan. Er is geen 'juiste' hoeveelheid piekeren. We zeggen dat piekeren een probleem wordt als het je ervan weerhoudt om het leven te leven dat je wil leven, of als het ervoor zorgt dat je gedemoraliseerd of uitgeput geraakt.

Wat kan je doen aan het gepieker?

Het is heel gewoon dat je piekert op dit moment, maar als je voelt dat het overdreven wordt en het je leven overneemt - bijvoorbeeld als het je angstig maakt, of als je niet goed kan slapen - dan kan het de moeite zijn om manieren te zoeken die je beperken in je tijd om te piekeren, en dat je stappen neemt om je welbevinden te managen. In de volgende sectie van deze gids, hebben we een selectie toegevoegd van de meest favoriete handouts, oefeningen, en werkbladen om je welbevinden te behouden en je piekeren te managen. Deze kunnen jou helpen om:

- **Het evenwicht in je leven te behouden.** Psychologen denken dat het welbevinden voortvloeit uit het organiseren van evenwicht in activiteiten die jou gevoelens van plezier, prestatie en nabijheid geven. Onze informatieve handout *Zorg Voor Je Welbevinden Door Evenwicht Te Vinden* beschrijft dit meer in detail. Het *activiteiten menu* op de volgende pagina behelst enkele suggesties voor activiteiten die jou kunnen helpen om je af te leiden en actief te blijven. Onthoud dat we sociale beesten zijn - we hebben connectie nodig om te gedijen en te bloeien. We raden aan om toch minstens enkele activiteiten te doen die sociaal zijn en andere mensen inhouden. In deze tijden zal je misschien wat creatief moeten zijn in het vinden van creatieve manieren om sociale zaken op afstand te doen. Bv online of per telefoon contact houden.

- **Oefen met het identificeren van je bezorgdheid. Is het een 'echt probleem' gepieker, of een 'hypothetische piekergedachte'.** De *Piekerbeslissingsboom* is een helpende tool om jou te helpen beslissen over welk gepieker of welke bezorgdheid het gaat. Als je

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

een hypothetische piekergedachte ervaart, dan is het belangrijk om jezelf eraan te herinneren dat je geest niet gericht is op een probleem dat je nu kan oplossen, en dat je dan manieren vindt om je gepieker los te laten en te focussen op iets anders. Je kan hierbij ook deze tool gebruiken bij kinderen die worstelen om ermee om te gaan.

- **Oefen met het uitstellen van je piekergedachten.** Piekeren is aandringend - het kan je het gevoel geven dat je meteen **moet ageren**. Maar je kan experimenteren met het uitstellen van hypothetisch gepieker, en vele mensen vinden dat dit hen de mogelijkheid geeft om een andere verhouding te ontwikkelen naar hun zorgen. In de praktijk betekent dit dat je opzettelijk elke dag tijd reserveert om jezelf te laten piekeren (bv 30 minuten aan het einde van je dag). Dat kan wat vreemd aanvoelen in begin! Het betekent ook dat je voor de andere 23,5 uren van de dag je piekeren uitstelt tot je piekermoment. Onze *piekeruitsteloefening* zal je gidsen door de stappen die je moet doen om dit te proberen.

- **Spreek tot jezelf met medeleven.** Piekeren kan van een plaats van bezorgdheid komen - we maken ons zorgen over anderen als we zorg dragen voor hen. Een traditionele cognitief gedragstherapeutische techniek voor het werken met negatieve, angstige en verontrustende gedachten is om hen op te schrijven en andere manieren te zoeken om ermee om te gaan. Het gebruik van de Uitdagen van *Je Gedachten met Medeleven* werkblad kan je helpen om te antwoorden op je angstige of bezorgde gedachten met vriendelijkheid en compassie. We hebben een voorbeeld voor jou voorzien om je te helpen starten.

- **Oefen met mindfulness.** Leren en oefenen van mindfulness kan ons helpen om onze bezorgdheden en piekergedachten los te laten en ons terug te brengen in het actuele moment. Bv focussen om de tedere beweging van je adem of de geluiden die je rondom je hoort, kunnen voor jou helpende 'ankers' zijn om terug te komen in het huidige moment en de zorgen los te laten.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

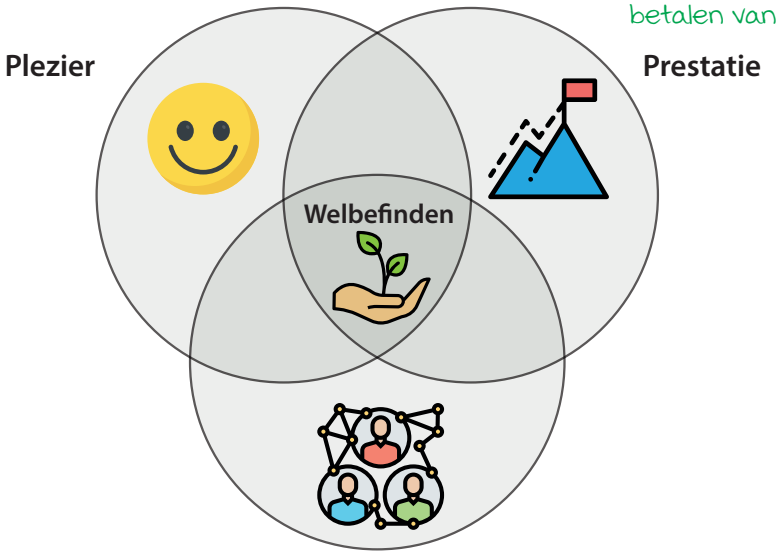
Zorg voor je welbevinden door evenwicht te vinden

Met de huidige gezondheidssituatie, veranderen veel van onze normale routines en dagelijkse activiteiten. Uiteraard kan dit verontrustend zijn, en we kunnen ontdekken dat de zaken die we normaal gezien deden in functie van onze welbevinden nu moeilijk geworden zijn. Of je nu werkt van thuis uit, of in een soort van fysische isolatie of afstand, kan het helpend zijn om een dagelijkse routine te organiseren die een evenwicht inhoudt tussen activiteiten die:

- je een gevoel van **prestatie** geven,
- je helpen om je dicht en **geconnecteerd** te voelen met anderen en
- Activiteiten die je kan doen voor het **plezier**.

Als we worstelen met angst en piekeren, dan kunnen we de grip verliezen op zaken die ons normaal gezien plezier geven. Plan elke dag enkele activiteiten die pleziering zijn en die je een gelukkig gevoel geven. Bijvoorbeeld een goed boek lezen, een komedie bekijken, dansen en zingen van je favoriete liedjes, een relaxerend bad nemen, of je favoriete voedsel eten.

We voelen ons goed als we iets hebben bereikt of volbracht, dus is het helpend om elke dag activiteiten te voorzien die je een gevoel van prestatie geven. Bijvoorbeeld het maken van huiswerk, versieren, tuinieren, een werktaak, een nieuw recept koken, een oefeningsroutine vervolledigen, of het vervolledigen van 'levens admin' zoals het betalen van een rekening.



We zijn sociale dieren en we hebben nood aan en verlangen naar nabijheid en connectie met andere mensen. Met de huidige crisis zijn velen van ons fysisch geïsoleerd of op afstand van anderen, dus is het belangrijk dat we ons op creatieve manieren kunnen verbinden opdat we niet sociaal geïsoleerd geraken of eenzaam worden. Hoe kan je je verder verbinden met familie en vrienden en een sociaal moment hebben op een virtuele manier? Misschien door sociale media, telefoon en video-oproepen kan je gedeelde sociale activiteiten opzetten bv een virtueel boek of een filmclub. Je kan ook lokale online buurtgroepen onderzoeken en kijken of er manieren zijn om te helpen in de lokale gemeenschap.

Een onevenwicht in plezier, prestatie en nabijheid kan je stemming beïnvloeden. Bijvoorbeeld als je het meeste van de tijd aan het werken bent zonder tijd te hebben voor het socializen, dan kan je je slecht en geïsoleerd voelen. Omgekeerd, als je het meeste van je tijd relaxt doorbrengt voor je plezier en geen dingen doet die belangrijk zijn voor je dan kan dat ook een impact hebben op je stemming.

Aan het einde van elke dag kan je bij jezelf nagaan en reflecteren over 'wat heb ik vandaag gedaan om mij een gevoel te geven van prestatie? Plezier? Nabijheid bij anderen?' Had ik daar een goed evenwicht, of wat kan ik morgen anders doen?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Gebruik een activiteiten menu om je enkele ideeën te geven om bezig te blijven

Dieren
Aai een dier
Wandel met een hondµ
Luister naar de vogeltjes

Wees actief
Ga wandelen
Ga lopen
Ga zwemmen
Ga fietsen
Gebruik een oefeningen video thuis

Poetsen
Poets je huis
Poets je tuin
Poets je badkamer
Poets je toilet
Poets je slaapkamer
Poets je frigo
Poets je oven
Poets je schoenen
Doe de afwas
Vul/leeg de vaatwasser - doe de was
Doe enkele datken
Organiseer je werkruimte
Maak de kasten mooi

Verbind je met mensen
Contacteer een vriend
Sluit je aan bij een nieuwe groep
Sluit je aan bij een politieke partij
Ga op een dating site
Stuur een bericht naar een vriend

Koken
Kook een maaltijd voor jezelf
Kook een maaltijd voor iemand anders
Bak een cake/koekjes/rooster marshmallows

Creeer
Maak een tekening
Schilder een portret
Neem een foto
doodle/sketch
Organiseer je foto's
Maak een foto-album
Start een scrapbook
Beëindig een project
Do wat naaiwerk/haken

Expressie
Lach
Ween
Zing
Roep
Schreeuw

Vriendelijkheid
Help een vriend/buur/vreemdeling
Maak een cadeau voor iemand
Doe iets uit liefdadigheid
Doe iemand een plezier
Leer iemand een vaardigheid
Doe iets liefs voor iemand
Plan een verrassing voor iemand
Maak een lijst met je goede punten
Maak een lijst van dingen of mensen waar je dankbaar voor bent

Leren
Leer iets nieuws
Leer een nieuwe vaardigheid
Leer een nieuw feit
Kijk naar een tutorial video

Maak
Repareer iets in huis
Repareer je fiets/auto/scooter
Maak iets nieuws
Vervang een gloeilamp
Decoreer je kamer

Geest
Dagdroom
Mediteer
Bid
Reflecteer
Denk
Probeer relaxatie-oefeningen
Practiseer Yoga

Muziek
Luister naar de muziek die je leuk vindt
Vind nieuwe muziek om naar te luisteren
Zet de radio aan
Maak muziek
Zing een lied
Bespeel een instrument

Natuur
Probeer te tuinieren
Plant iets
Snoei een beetje
Maai je gras af
Pluk bloemen
Koop bloemen
Ga wandelen in de natuur
Zet je in de zon

Plan
Zet een doel voorop
Bereken je budget
Maak een 5 jaren plan
Maak een 'to do' lijst
Maak een 'bucket' lijst
Maak een 'shopping' lijst

Lees
Lees je favoriete boek
Lees een nieuw boek
Lees de krant
Lees je favoriete website

Plan
Sta extra vroeg op
Blijf laat op
Slaap laat in
Vink iets af van je to do lijst

Zelfzorg
Neem een bad
Neem een douche
Was je haren
Geef jezelf een gezichtsverzorging
Knip je nagels
Doe een dutje

Probeer iets nieuws
Probeer nieuw eten
Luister naar nieuwe muziek
Kijk naar een nieuwe TV-show of film
Draag eens nieuwe kleren
Lees een nieuw boek
Doe iets spontaan uit jezelf

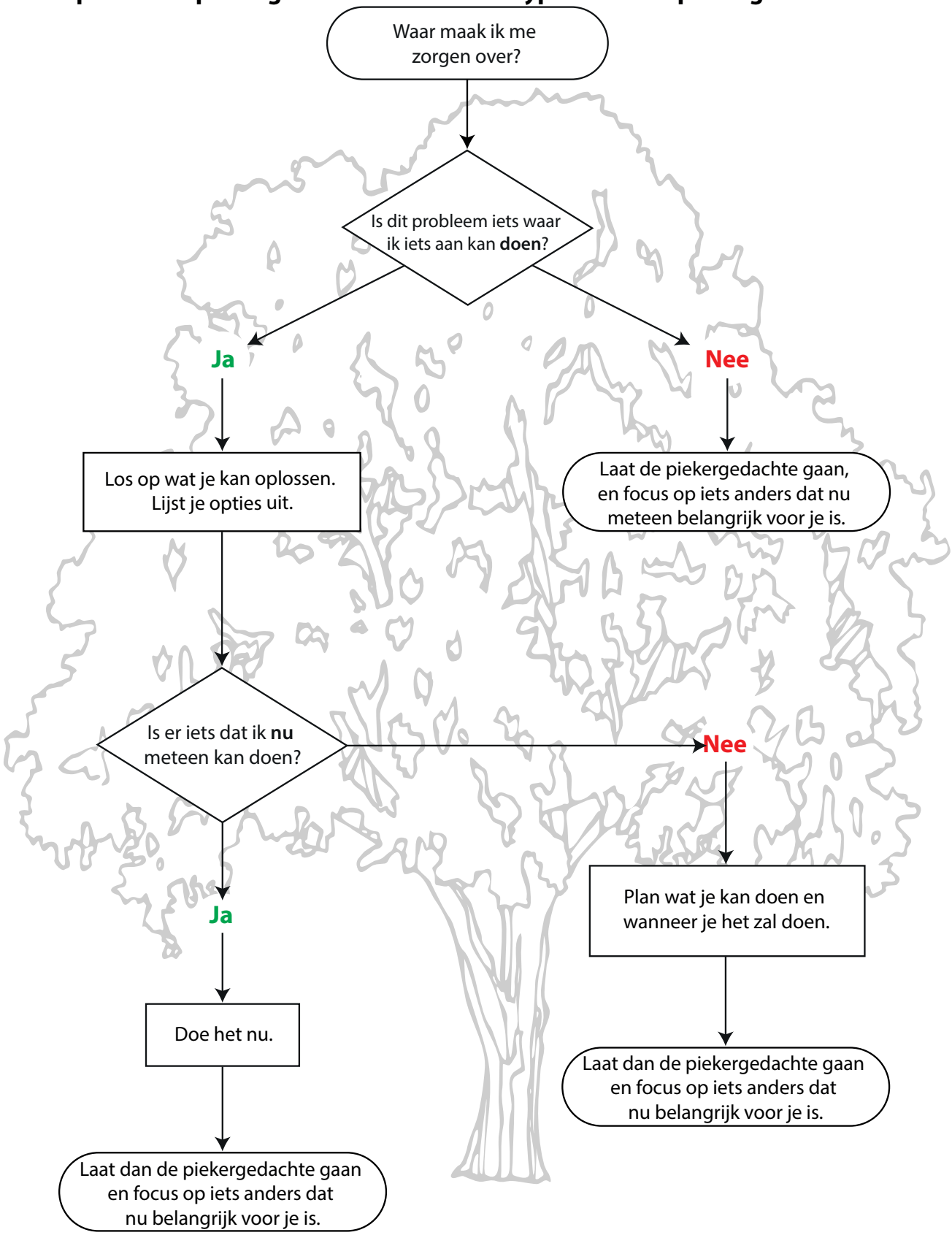
Kijk
Kijk naar een film
Kijk naar een TV-show
Kijk naar een youtube video

Schrijf
Schrijf een brief met complimenten
Schrijf een brief naar een politicus
Schrijf een boze brief
Schrijf een dankbare brief
Schrijf een 'bedankt' kaartje
Schrijf een krant of een dagboek
Schrijf je CV
Start met het schrijven van een boek

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Gebruik de beslissingsboom om je te helpen het onderscheid te maken tussen een 'echte probleem' piekergedachte versus een 'hypothetische piekergedachte'



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Piekeren Uitstellen Voor Onzekere Tijden

Psychologen denken dat er twee types van piekeren bestaan:

1. **Echte probleem piekergedachten** gaan over actuele problemen die onmiddellijk effect op je hebben op dit moment en waar je nu iets aan kan doen. 'Mijn handen zijn vuil van het tuinieren, ik moet ze wassen', 'ik moet mijn vriendin bellen anders zal ze denken dat ik haar verjaardag vergeten ben', 'ik vind mijn sleutels niet', 'ik kan mijn elektriciteitsrekening niet betalen', 'mijn vriend spreekt niet met me'
2. **Hypothetische zorgen** gaan over zaken die op dit moment niet bestaan, maar die zouden kunnen gebeuren in de toekomst. 'Wat als ik doodga?', 'wat als iedereen die ik ken sterft', 'misschien maakt dit gepieker me gek'

Mensen die lastig gevallen worden door gepieker, ervaren dit doorgaans als *oncontroleerbaar*, tijdsconsumerend, en soms geloven ze dat het goed is om ermee bezig te zijn als het zich aandient. Experimenteren met het uitstellen van je piekeren - opzettelijk een beetje tijd reserveren om dan niets anders te doen dan piekeren, en zo je gespendeerde tijd rond piekeren beperken - is een helpende manier om je relatie met piekeren te exploreren. Volg onderstaande stappen gedurende *ten minste* een week.

Stap 1: Voorbereiding

Beslis **wanneer** je piekertijd zal doorgaan, en **hoeveel tijd** je ervoor zal uittrekken.

- 'Piekertijd' is tijd die je elke dag opzij zet met als specifieke doel om te piekeren.
- Op welk tijdstip van de dag denk je dat je je aandacht het beste kan richten om je piekergedachten?
- Wanneer zal je wellicht niet gestoord worden?
- Als je het niet zeker weet, 15 a 30 minuten elke dag om 19 uur is vaak een goed startpunt.

Stap 2: Piekeren uitstellen

Gedurende de dag, bekijk of de piekergedachten die naar boven komen 'echte probleem' piekergedachten zijn waar je meteen iets aan kan doen, of dat ze eerder 'hypothetische piekergedachten' zijn wie uitgesteld moeten worden.

Is het een *echte probleem* piekergedachte'. Kan ik er nu iets aan doen?

Ja → **Neem onmiddellijk actie.**

Nee → **Stel het denken uit naar je piekermoment.** → Richt je aandacht terug op het heden door mindful te worden over het huidige moment:

- Gebruik je zintuigen (zicht, gehoor, geur, tast).
- Probeer je aandacht extern te focussen eerder dan intern.
- Zeg tegen jezelf 'ik ga me nu niet bezighouden met die zzzpiekergedachte, ik ga er mij later mee bezighouden".

Stap 3: Piekertijd

Gebruik heel toegewijd de piekertijd voor het piekeren. Denk eventueel aan het opschrijven van hypothetische piekergedachten die je je kan herinneren van overdag. Hoe zorgwekkend zijn ze nu? Zijn daar soorten piekergedachten die kunnen leiden tot prakische acties?

- Probeer al de voorziene piekertijd te gebruiken, ook al heb je niet het gevoel dat je veel hebt om over te piekeren op dit moment of als de piekergedachten niet zo dringend lijken nu.
- Denk nu na over je piekergedachten - geven ze jou dezelfde emotionele 'kick' als je er nu over nadenkt als toen je er de eerste keer aan dacht?
- Is er een piekergedachte die kan worden omgezet in een praktisch probleem waarvoor je kan zoeken naar een oplossing?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Je Gedachten Medelevend Uitdagen Gedurende Een Globale Gezondheidscrisis

Situatie Met wie ben je? Wat ben je aan het doen? Waar was je? Wanneer is het gebeurd?	Emoties en lichamelijke sensaties Wat voelde je? (Scoor de intensiteit van 0-100%)	Automatische gedachte Wat ging er door jouw hoofd? (Gedachten, beelden en herinneringen)	Medelevende respons Wat zou een echte zelf-medelevende respons op die negatieve gedachte zijn?
Het nieuws bekijken voor het tweede uur op rij.	Gevoelens van angst en een verhoogde sensatie van paniek.	Dit is verschrikkelijk. Zo veel mensen kunnen doodgaan. Wat gaat er gebeuren met mij en mijn familie? Als je een beeld of een herinnering had, wat betekende die voor je?	Het is verstaanbaar dan je piekert – het zou ongewoon zijn moest je dat niet doen. Wat is het beste day je kan doen voor jezelf om je beter te voelen nu? Misschien kan je een komedie bekijken in plaats van naar het nieuws te kijken, of rechts staan en iets anders doen. Probeer jezelf de antwoorden met medelevende kwaliteiten als wijsheid, sterkte, warmte, vriendelijkheid, en niet veroordelen. • Wat zou jouw beste vriend tegen me zeggen? • Wat zou een echte medelevende mens tegen me zeggen? • Met welke stemtoon moet er tegen mij worden gesproken om echt overtuigd te worden?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Je Gedachten Medelevend Uitdagen Gedurende Een Globale Gezondheidscrisis

Situatie Met wie ben je? Wat ben je aan het doen? Waar was je? Wanneer is het gebeurd?	Emoties en lichamelijke sensaties Wat voelde je? (Scoor de intensiteit van 0-100%)	Automatische gedachte Wat ging er door jouw hoofd? (Gedachten, beelden en herinneringen)	Medelevende respons Wat zou een echte zelf-medelevende respons op die negatieve gedachte zijn?
		Als je een beeld of een herinnering had, wat betekende die voor je?	Probeer jezelf de antwoorden met medelevende kwaliteiten als wijsheid, sterkte, warmte, vriendelijkheid, en niet veroordelen. • Wat zou jouw beste vriend tegen me zeggen? • Wat zou een echte medelevende mens tegen me zeggen? • Met welke stemtoon moet er tegen mij worden gesproken om echt overtuigd te worden?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Enkele finale tips

- **Zorg voor routine.** Als je meer tijd thuis spendeert dan is het belangrijk om een reguliere routine te behouden. Behoud een vast uur voor het opstaan en slapengaan, eten op geregelde tijdstippen, en je elke dag klaarmaken. Je kan ook een tijdstabel gebruiken om structuur te geven aan je dag.

- **Blijf mentaal en fysiek actief.** Wanneer je een dagelijkse tijdstabel hebt, probeer daar dan activiteiten in te plannen die je geest en je lichaam actief houden. Bijvoorbeeld kan je iets nieuws leren met een online cursus, of jezelf uitdagen om een nieuwe taal te leren. Het is ook belangrijk om fysiek actief te blijven. Bijvoorbeeld rigoreus huiswerk doen gedurende 30 minuten, of een online workout video.

- **Oefen dankbaarheid.** Tijdens tijden van onzekerheid kan het ontwikkelen van een dankbaarheidsoefening je helpen om te verbinden met momenten van geluk, levendigheid en plezier. Aan het einde van elke dag, neem dan de tijd om na te denken waarover je dankbaar bent voor vandaag. Probeer en wees specifiek en let elke dag op nieuwe dingen, bijvoorbeeld 'ik ben dankbaar dat het zonnig was tijdens de middagpauze waardoor ik in de tuin kon zitten'. Je zou een dankbaarheidsdagboek kunnen starten, of nota's bijhouden in een dankbaarheids bokaal. Moedig andere mensen in je huis aan om dit ook te doen.

- **Let op de en beperk de pieker triggers.** Terwijl de gezondheidssituatie zich ontwikkelt, kan het aanvoelen alsof we voortdurend het nieuws moeten volgen of de sociale media moeten checken voor updates. Maar, het kan je misschien opvallen dat het ook je gepieker en je angst triggert. Probeer de triggers van je piekeren op te merken. Bijvoorbeeld, is het het kijken naar het nieuws gedurende meer dan 30 minuten? Elk uur je sociale media checken? Probeer elke dag de tijd waarin je wordt blootgesteld aan je piekergedachte triggers te limiteren. Je kan ervoor kiezen om te luisteren naar het nieuws elke dag op een vast moment, of je kan de tijd dat je je sociale media bekijkt om het nieuws te checken ook gaan limiteren.

- **Vertrouw op gerenommeerde nieuwsbronnen.** Het kan ook helpen om mindful te zijn over waar je het nieuws en de informatie haalt. Wees voorzichtig. Kies zeker gerenommeerde bronnen. The World Health Organisation geeft hierrond uitstekende informatie: `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Dutch
Translated title: Leven met zorgen en angst middenin globale onzekerheid
Translated by: Isabelle De Smet
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.