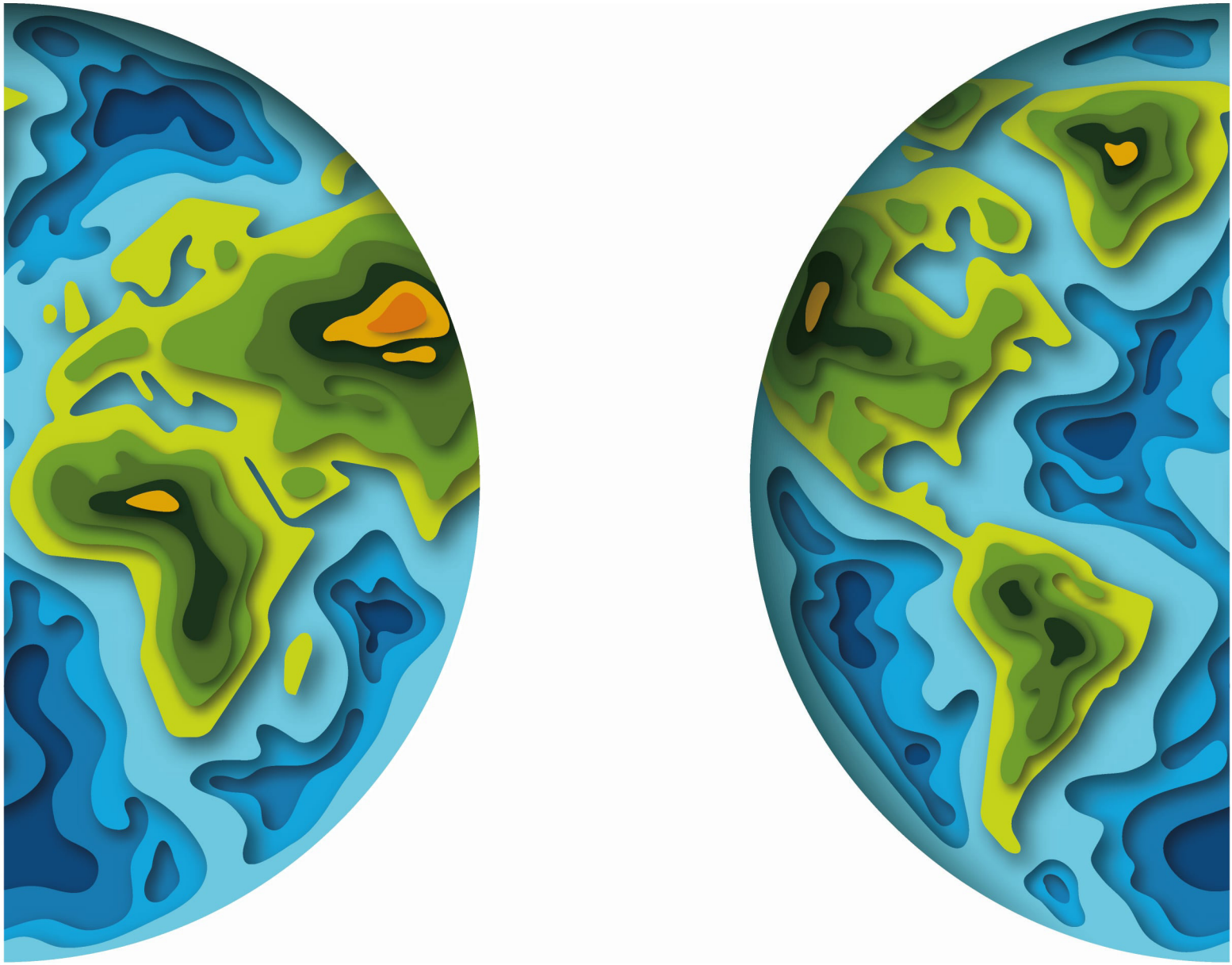
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Guide

Afrikaans | Afrikaans

Hoe om met bekommernis en angs te leef te midde van wereldwye onsekerheid



PSYCHOLOGYTOOLS®

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

Waaroor handel hierdie gids

Op hierdie stadium is ons wereld besig om baie vinnig te verander. Na aanleiding van sommige nuusberigte sal dit moeilik om nie bekommerd te wees oor jou geliefdes en om te wonder oor wat dit als gaan beteken nie.

Bekommernis en angs is algemene probleme selfs al gaan dit in die algemeen goed, maar as dit oorneem, kan dit oorweldigend wees. 'Psychology Tools' het hierdie gratis gids saamgestel om jou te help om jou bekommernis en angs te bestuur in hierdie onseker tyd.

Na jy al die inligting noukeurig deurgelees het, probeer gerus van die oefeninge as jy voel dat dit jou sal help. In onseker tye is dit natuurlik om hiermee te sukkel, so onthou om met deernis aandag aan jouself en die mense rondom jou te skenk.

Ons wens jou alle sterkte toe,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

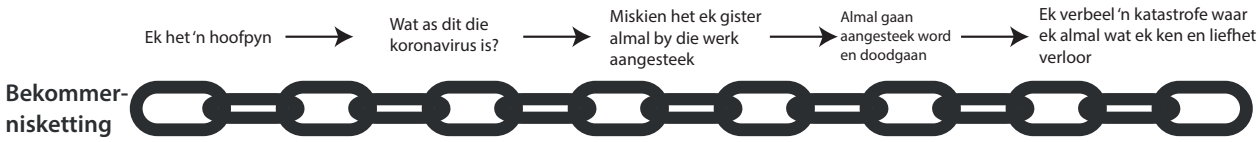
This resource is designed for everyone, and is free to share. Translated versions are available from psychologytools.com

Wat is bekommernis?

Die mens het 'n ongelooflike vermoë om na te dink oor toekomstige gebeure. 'Vooruit dink' beteken dat ons hindernisse of probleme kan voorspel en gee ons die geleentheid om oplossings te beplan. As dit ons help om ons doelwitte te bereik, kan 'vooruit dink' nuttig wees. Byvoorbeeld, handewas en sosiale afstand is nuttige dinge wat ons kan kies om te doen om die verspreiding van die virus te voorkom. Bekommernis is egter 'n manier om 'vooruit te dink' wat ons dikwels angstig of bekommerd laat voel. As ons buitensporig bekommerd is, dink ons gereeld aan die slegste situasies en voel ons dat ons dit nie die hoof kan bied nie.

Hoe voel bekommernis?

Wanneer ons bekommerd is, kan dit voel soos 'n ketting van gedagtes en beelde, wat in toenemend katastrofiese en onwaarskynlike rigtings kan vorder. Sommige mense ervaar bekommernisse as onbeheerbaar - dit lyk asof dit 'n lewe van hul eie aanneem. Dit is natuurlik dat baie van ons onlangs opgemerk het dat ons aan slegste situasies dink. Die voorbeeld hieronder illustreer hoe bekommernisse vinnig kan eskaleer, selfs van iets relatief klein. Het jy al gedagtes soos hierdie opgemerk? (belydenis: ons het altwee!)



Bekommernis verskyn nie net in ons gedagtes nie. As dit oormatig raak, voel ons dit as angs in ons liggame. Fisieke simptome van bekommernis en angs sluit die volgende in:

- Spierspanning of pyn en ander liggaamspyn.
- Onrustigheid en 'n onvermoë om te ontspan.
- Konsentrasieprobleme.
- Slaapversteurings.
- Voel maklik moeg.

© 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 veroorsaak kommer en angs?

Enigiets kan 'n oorsaak tot kommer wees. Selfs as dinge goed gaan, kan jy dalk dink "*maar wat as alles uitmekaar val?*". Daar is egter sekere situasies waar kommer nog meer algemeen word. Situasies met die volgende kenmerke kan sterk oorsake van bekommernis wees:

- **Dubbelsinnigheid** – oop vir verskillende interpretasies.
- **Ongewoon en nuut** – ons het geen vorige ervaring om op staat te maak nie.
- **Onvoorspelbaar** – onseker oor hoe dinge gaan uitdraai.

Klink enige van hierdie dinge op die oomblik bekend? Die huidige wêreldwye gesondheidsituasie merk al die boksies op hierdie lys, en dit maak dus sin dat mense baie bekommerd is. Dit is 'n ongewone situasie met baie onsekerheid, wat ons natuurlik bekommerd en angstig laat voel.

Is daar verskillende soorte bekommernisse?

Bekommernis kan nuttig of onbehulpsaam wees, en sielkundiges onderskei dikwels tussen bekommernisse oor 'werklike probleme' teenoor 'denkbeeldige probleme'.

- **Werklike probleme** handel oor tasbare probleme wat dadelik oplossings nodig het. Byvoorbeeld, gegewe die huidige groot kommer oor die virus, is daar behulpsame oplossings soos gereelde handewas, sosiale afstand hou en fisieke afsondering wanneer jy simptome ontwikkel.
- **Denkbeeldige bekommernisse** oor die huidige gesondheidskrisis kan insluit om na te dink oor die ergste scenario's (wat ons katastrofies kan noem). Byvoorbeeld, stel die slegste scenario's voor soos oor *die meeste* mense wat moontlik mag sterf.

Bekommernis oor 'werklike probleme'
gaan oor *werklike* probleme wat jou op *die oomblik* beïnvloed

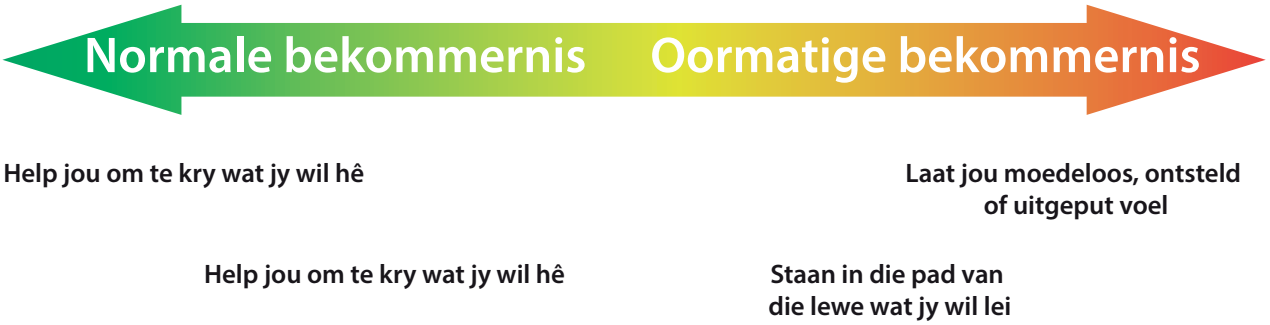
Bekommernis oor 'denkbeeldige probleme'
Gaan oor denkbeeldige probleme wat nie huidiglik bestaan nie, maar wat dalk in die toekoms kan gebeur.

© 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 word bekommernis 'n probleem?

Tot 'n sekere mate is almal bekommerd, en wanneer ons vooruit dink kan dit ons help beplan en die situasie beter hanteer. Daar is geen 'regte' hoeveelheid kommer nie. Ons sê dat bekommernis 'n probleem word wanneer dit jou weerhou om die lewe te leef wat jou wil leef, of as jy moedeloos en uitgeput voel.



Wat staan my te doen oor bekommernisse?

Dit is natuurlik vir jou om bekommerd te wees op hierdie oomblik, maar as jy voel dat dit oormatig raak en jou lewe oorneem - byvoorbeeld as dit jou angstig maak, of as jy sukkel om te slaap - kan dit die moeite werd wees om maniere uit te vind om die dinge wat jou bekommerd maak te beperk, en stappe te neem om jou welstand te bestuur. In die volgende afdeling van hierdie gids het ons 'n verskeidenheid van ons gunsteling inligtingsuitdeelstukke, oefeninge en werkkaarte ingesluit om jou welstand te behou en om jou bekommernisse te bestuur. Dit kan jou help om:

- **Balans te handhaaf in jou lewe.** Sielkundiges dink dat welsyn spruit uit die lewe van 'n balans tussen aktiwiteite wat jou vermaak, vervulling laat ervaar en geborge laat voel. Ons inligtingsuitdeelstuk "*Versorg jou welstand deur balans te vind*", bespreek dit in meer besonderhede. Die *Aktiwiteitspyskaart* op die volgende bladsy bevat voorstelle van aktiwiteite om jou te help om jou aandag af te lei en aktief te bly. Onthou dat ons sosiale wesens is - ons het verhoudings nodig om te floreer. Ons beveel aan om ten minste 'n paar sosiale aktiwiteite te doen wat ander mense betrek. In tye soos hierdie sal jy miskien kreatiewe maniere moet vind om sosiale dinge op 'n afstand te doen. Byvoorbeeld, deur aanlyn of telefonies kontak te hou.
- **Let daarop of jou bekommernis 'werklike' of denkbeeldige bekommernis is.** "*Die Bekommernis Besluitneming Boom*" is 'n nuttige instrument om jou te help besluit watter soort bekommernis jy ervaar. As jy baie denkbeeldige kommer ervaar, is dit belangrik om jouself daaraan te herinner dat jou gedagtes nie fokus op 'n probleem

© 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 jy nou kan oplos nie, en dan maniere vind om die bekommernis te laat gaan en op iets anders te fokus. Jy kan hierdie hulpmiddel ook saam met kinders gebruik as hulle sukkel om dit te hanteer.

- **Oefen om jou bekommernis uit te stel.** Bekommernis is kragdadig - dit kan jou laat voel asof jy dit dadelik **moet** hanteer. Maar jy kan eksperimenteer met die uitstel van denkbeeldige kommer, en baie mense vind dat dit hulle toelaat om 'n ander verhouding met hul bekommernisse te kan hê. In die praktyk beteken dit dat jy elke dag doelbewus tyd opsy sit om jouself te bekommer (bv. 30 minute aan die einde van elke dag). Dit kan aanvanklik soos 'n vreemde ding voel! Dit beteken ook dat jy vir die ander 23.5 uur per dag die bekommernis probeer loslaat totdat jy jou 'bekommer-tyd' bereik. Ons "*Stel kommer uit*" oefening sal jou lei deur die stappe wat jy nodig het om dit te probeer.

- **Praat met jouself met deernis.** Bekommernis kan kom uit 'n plek van omgee - ons is bekommerd oor ander wanneer ons vir hulle sorg. 'n Tradisionele tegniek uit kognitiewe gedragsterapie is om negatiewe, angstige of ontstellende gedagtes neer te skryf en dan 'n ander manier te vind om daarop te reageer. Gebruik die "*Daag jou gedagtes uit met deernis*"-werkblad, en oefen om op vriendelike en deernisvolle wyse op jou angstige of kommerwekkende gedagtes te reageer. Ons het 'n goeie voorbeeld gegee om aan die gang te kom.

- **Oefen bewustheid.** As ons aandagtigheid leer en oefen, kan dit ons help om bekommernisse te laat vaar en onsself terug te bring na die huidige oomblik. As jy byvoorbeeld fokus op die sagte beweging van asemhaal of die geluide wat jy rondom jou hoor, kan dit nuttige 'ankers' wees om terug te keer na die huidige oomblik en jou bekommernisse te laat gaan.

© 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

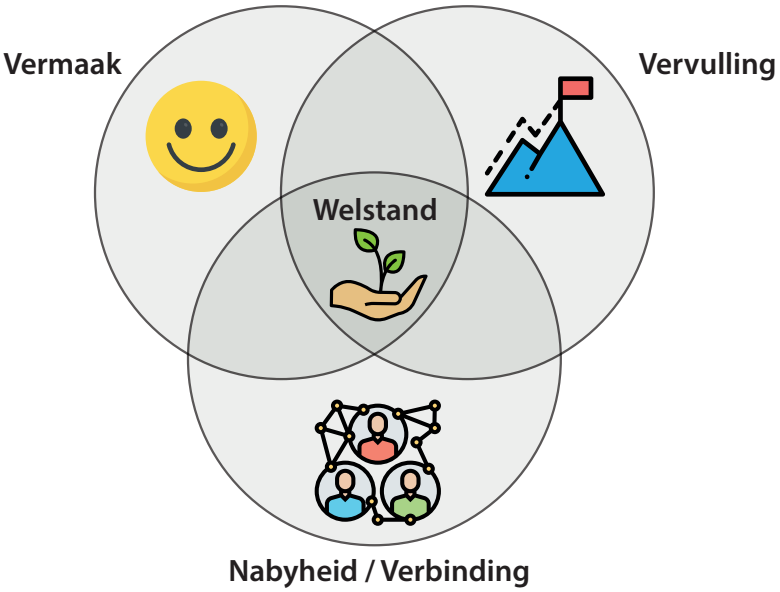
Sorg vir jou welstand deur 'n balans te vind

Met die huidige gesondheidsituasie verander baie van ons normale roetines en daaglikse aktiwiteite. Dit kan uiteraard ontstellend wees, en ons kan vind dat die dinge wat ons gewoonlik gedoen het om na ons welstand om te sien, moeilik geword het. Of jy nou van die huis af werk, of jou in die een of ander vorm van fisieke afsondering bevind, kan dit nuttig wees om 'n daaglikse roetine te beplan wat 'n balans tussen aktiwiteite insluit wat:

- jou 'n gevoel van **vervulling** gee,
- help om jou nader en **in verbinding** met ander te laat voel en
- aktiwiteite wat jy net vir die **genot** daarvan kan doen.

As ons sukkel met angs en bekommernisse, kan ons tred verloor met dinge wat ons plesier gegee het. Beplan om elke dag 'n paar aangename aktiwiteite te doen wat jou vermaak. Byvoorbeeld, lees 'n goeie boek, kyk na 'n komedie, dans of sing saam met jou gunsteling liedjies, neem 'n ontspannende bad, of eet jou gunsteling kos.

Ons voel goed wanneer ons iets bereik of voltooi het, so dit is nuttig om elke dag aktiwiteite in te sluit wat jou 'n gevoel van vervulling gee. Byvoorbeeld, huiswerk doen, versier, tuinmaak, 'n werk taak, 'n nuwe resep uittoets, 'n oefenroetine voltooi, of persoonlike administrasie te voltooi, soos om 'n rekening te betaal.



Ons is sosiale wesens, daarom het ons 'n behoefte aan verbinding en wil natuurlik tyd spandeer saam met ander mense. Met die huidige gesondheidskrisis is baie van ons moontlik fisiek afgesonder of ver van ander af, so dit is belangrik dat ons kreatiewe maniere oorweeg om in verbinding te tree sodat ons nie sosiaal geïsoleer en eensaam raak nie. Hoe kan jy voortgaan om kontak te maak met familie en vriende en op 'n virtuele manier sosiale tyd te hê? Miskien kan jy deur sosiale media, telefoon- en video-oproepe gedeelde aanlynaktiwiteite opstel, bv. 'n virtuele boek- of filmklub. Jy kan ook plaaslike aanlyngroepe ondersoek en kyk of daar maniere is om jou plaaslike gemeenskap te help.

'n Wanbalans van vermaak, werk en samesyn kan ons bui beïnvloed. Byvoorbeeld, as jy die meeste van jou tyd spandeer sonder om vermaak of geselligheid te hê, kan jy laag en afgesonder voel. Omgekeerd, as jy die meeste van jou tyd spandeer om te ontspan en nie ander dinge doen wat vir jou belangrik is nie, kan dit ook jou bui beïnvloed.

Aan die einde van elke dag, neem 'n self-opname en dink na oor 'wat het ek vandag gedoen wat vir my die gevoel van vervulling gegee het? Plesier? Nabyheid met ander? 'Het ek 'n goeie balans gekry, of wat kan ek môre 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 'n aktiwiteitsspyskaart om idees te kry waarmee jy kan besig te bly

Diere
Streel 'n troeteldier
Gaan stap met jou hond
Luister na voëlgeluide

Wees aktief
Gaan stap
Gaan draf
Gaan swem
Gaan ry fiets
Gebruik oefenvideo tuis

Skoonmaak
Maak huis skoon
Maak die tuin of erf skoon
Maak die badkamer skoon
Maak die toilet skoon
Maak jou slaapkamer skoon
Maak die yskas en
vrieskas skoon
Maak die oond skoon
Maak jou skoene skoon
Was die skottelgoed
Pak die skottelgoedwasmasjien
vol of maak dit leeg
Was die wasgoed
Doen ander take
rondom die huis
Organiseer jou werkspasie
Pak 'n kas reg

Maak kontak met mense
Kontak 'n vriend of vriendin
Sluit aan by 'n nuwe groep
Sluit aan by 'n politieke party
Sluit aan by 'n afspraakwebwerf
Stuur 'n boodskap aan 'n
vriend of vriendin
Skryf 'n brief aan 'n
vriend of vriendin
Maak weer kontak
met 'n ou kennis

Kook
Kook 'n maaltyd vir jouself
Kook 'n maaltyd vir
iemand anders
Bak 'n koek / koekies
Rooster malvalekkers
Vind 'n nuwe resep

Wees kreatief
Teken 'n prent
Verf 'n portret
Neem 'n foto
Krabbel / skets
Organiseer foto's
Make 'n fotoalbum
Begin 'n plakboek
Maak 'n projek klaar
Doen naaldwerk /
breiwerk

Uitdrukking
Lag
Huil
Sing
Skree
Gil

Vriendelikheid
Help 'n vriend / buurman /
vreemdeling
Maak 'n geskenk vir iemand
Probeer 'n vrywillige goeie
daad vir iemand anders
Doen iemand 'n guns
Leer iemand 'n nuwe
vaardigheid
Doen iets lekker vir iemand
Beplan 'n verassing
vir iemand
Maak 'n lysie van
jou sterkpunte
Maak 'n lys van al die
mense en dinge waarvoor
jy dankbaar is

Leer
Leer iets nuut
Leer 'n nuwe
vaardigheid
Leer 'n nuwe feit
Kyk 'n instruksievideo

Herstel
Herstel iets in die huis
Herstel jou fiets /
motor / motorfiets
Maak iets nuut
Vervang 'n gloeilamp
Versier 'n kamer

Gedagtes
Dagdroom
Mediteer
Bid
Reflekteer
Dink
Probeer
ontspanningsoefeninge
Oefen yoga

Musiek
Luister na musiek
waarvan jy hou
Vind nuwe musiek
om na te luister
Skakel die radio aan
Maak musiek
Sing 'n liedjie
Speel 'n instrument
Luister na 'n potgooi

Natuur
Probeer tuinmaak
Plant iets
Snoei iets
Sny die gras
Pluk blomme
Koop blomme
Gaan stap in die natuur
Sit in die son

Beplan
Stel 'n doel
Skep 'n begroting
Maak 'n 5-jaar plan
Maak 'n doen-lys
Maak 'n 'bucket list'
Maak 'n inkopielys

Lees
Lees jou gunsteling boek
Lees 'n nuwe boek
Lees die koerant
Lees jou gunsteling webwerf

Roetine
Staan vroeg op
Bly laat wakker
Slaap laat
Merk iets van jou
doen-lys af

Selfversorging
Neem 'n bad
Gaan stort
Was jou hare
Gee jouself 'n
gesigbehandeling
Knip jou naels
Sonbaai (dra sonskerm!)
Vat 'n middagslapie

Probeer iets nuuts
Probeer 'n nuwe kossoort
Luister na 'n
nuwe musiekgenre
Kyk na 'n nuwe
TV-program of film
Dra 'n nuwe uitrusting
Lees 'n nuwe boek
Doen iets spontaan
Druk jou gevoelens uit

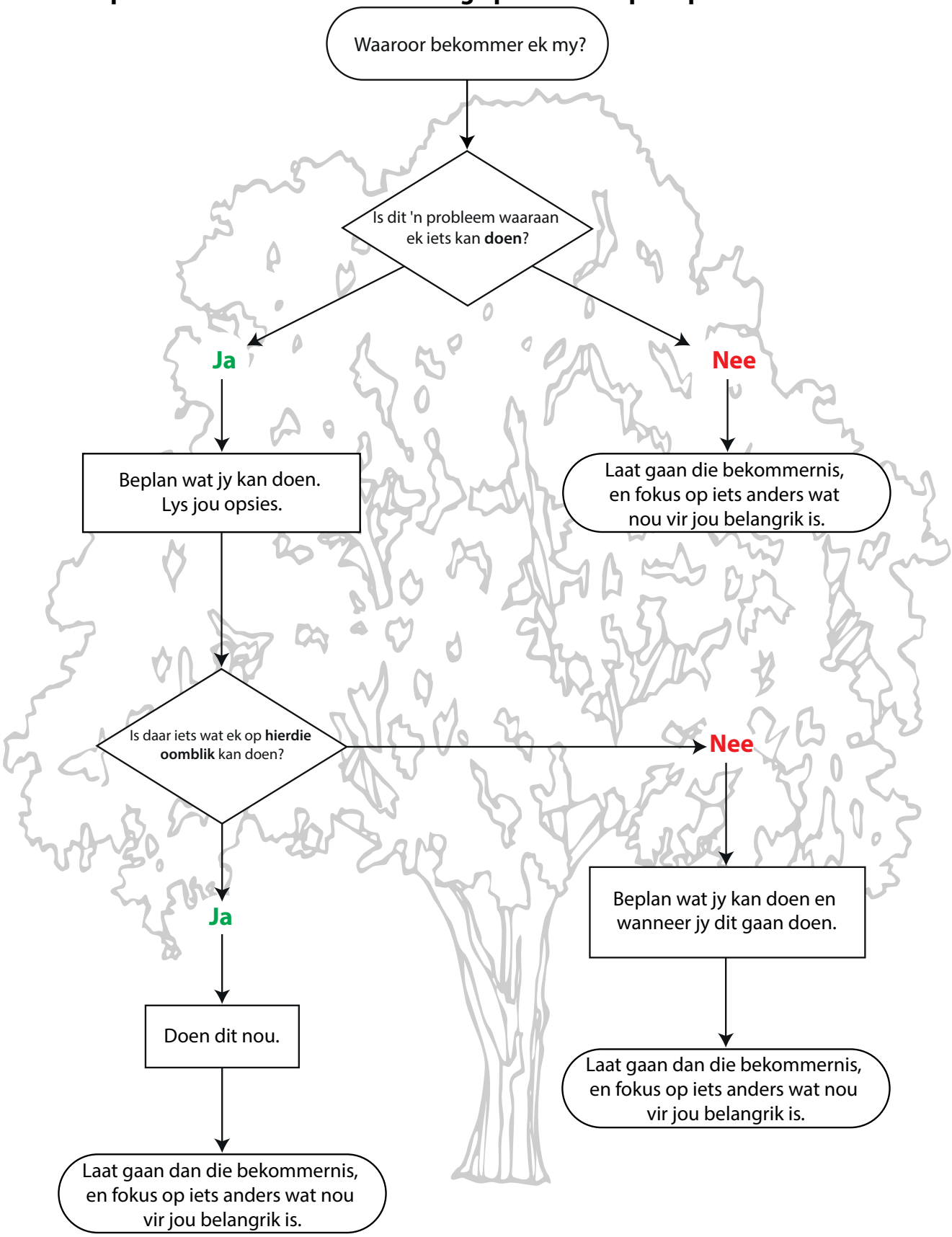
Kyk
Kyk 'n fliek
Kyk na 'n TV-program
Kyk na 'n
YouTube-video

Skryf
Skryf 'n bedankingsbrief
Skryf 'n brief aan 'n politikus
Skryf 'n brief oor woede
Skryf 'n brief oor
dankbaarheid
Skryf 'n dankie-sê kaartjie
Skryf 'n dagboek
Skryf jou CV
Begin om 'n
boek te skryf

© 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 hierdie "Bekommernis Besluitneming Boom" om jou te help om kommer oor 'werklike probleme' teenoor 'denkbeeldige probleme' op te spoor.



© 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

Stel kommer uit tydens onseker tye

Sielkundiges dink dat daar twee soorte kommer is:

1. **Kommer oor "werklike probleme"** gaan oor probleme wat jou op hierdie oomblik raak en waaroor jy nou kan optree. 'My hande is vuil van tuinmaak, ek moet dit was', 'ek moet my vriendin bel, of sy sal dink dat ek haar verjaarsdag vergeet het', 'ek kan nie my sleutels vind nie', 'ek kan nie bekostig om hierdie elektrisiteitsrekening te betaal nie', 'my kêrel praat nie met my nie.'
2. **Denkbeeldige bekommernisse** handel oor dinge wat nie tans bestaan nie, maar wat moontlik in die toekoms kan gebeur. 'Wat as ek sterf? ', 'wat as almal wat ek ken, sterf? ', 'miskien maak hierdie kommer my mal?'

Mense wat bekommernis ondervind, ervaar dit dikwels as *onbeheerbaar*, tydrowend, en glo soms dat dit voordelig is om bekommerd te wees as dit gebeur. Om te eksperimenteer met die uitstel van jou bekommernisse - doelbewus 'n tydjie in jou dag opsy sit om niks anders te doen as om bekommerd te wees nie - en die tyd wat jy aan kommer bestee, te beperk, is 'n nuttige manier om jou verhouding met bekommernis te ondersoek. Volg die stappe hieronder vir *ten minste* een week.

Stap 1: Voorbereiding

Besluit **wanneer** jou bekommer-tyd gaan wees en **hoe lank** dit gaan duur.

- 'Bekommer-tyd' is die tyd wat jy elke dag opsy sit vir die spesifieke doel van bekommerd voel.
- Watter tyd van die dag dink jy sal jy in die beste gemoedstoestand wees om aandag te gee aan jou bekommernisse?
- Wanneer sal jy waarskynlik nie gesteur word nie?
- As jy onseker is, is 15 tot 30 minute elke dag om 19:00 'n goeie beginpunt.

Stap 2: Uitstel van kommer

Besluit gedurende die dag of bekommernisse wat opduik 'n 'werklike probleem' is waarop jy nou kan reageer, en of dit 'denkbeeldige' bekommernisse is wat uitgestel moet word.

Is dit 'n *werklike probleem-bekommernis* waaraan ek nou iets kan doen?

Ja → **Neem nou aksie.**

Nee → **Stel dit uit tot die bekommer-tyd.** → Herlei jou aandag na die hede deur jouself bewus te maak van die huidige oomblik:

- Gebruik jou sintuie (sig, klank, aanraking, reuk, smaak).
- Probeer om jou aandag eerder na buite as na binne te konsentreer.
- Sê vir jouself: "Ek gaan nie nou aan hierdie bekommernis aandag gee nie, ek sal later aan hierdie bekommernis aandag gee".

Stap 3: Bekommer-tyd

Gebruik die tyd waarop jy besluit het vir bekommernisse. Oorweeg dit om enige van die denkbeeldige bekommernisse wat jy deur die dag gehad het neer te skryf. Is jy nog steeds bekommerd daaroor? Is een van hulle die soort bekommernisse waaroor jy nou praktiese stappe kan neem?

- Probeer om al jou bekommer-tyd te gebruik, selfs al voel jy daar is nie veel om oor bekommerd te wees op hierdie stadium nie, of as dit nie so dringend op hierdie oomblik is nie.
- Dink na oor jou bekommernisse – is dit nog steeds so emosioneel ontstellend soos die eerste keer wat jy daaraan gedink het?
- Kan enige van jou bekommernisse omskep word in 'n praktiese probleem en waarvoor jy dan na 'n oplossing kan soek?

© 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

Daag jou gedagtes uit met deernis tydens 'n wêreldwye gesondheidskrisis

Situasie Saam met wie was jy? Wat was jy besig om te doen? Waar was jy? Wanneer het dit gebeur?	**Emosies & liggaamsgewaarwordings** Wat het jy gevoel? (Beoordeel die intensiteit 0–100%)	**Outomatiese gedagte** Wat het deur jou gedagtes gegaan? (Gedagtes, beelde of herinneringe)	**Deernisvolle reaksie** Wat sal 'n ware self-deernisvolle reaksie wees op jou negatiewe gedagtes?
Kyk na die nuus vir die tweede uur na mekaar.	Gevoelens van angs en 'n toenemende gevoel van paniek.	Dit is verskriklik. So baie mense kan sterf. Wat gaan met my en my gesin gebeur? As jy 'n beeld or herinnering gehad het, wat het die vir jou beteken?	Dit is te verstane dat jy bekommerd is; dit sou ongewoon wees om nie te wees nie. Wat is die beste ding wat jy nou kan doen om beter te voel? miskien kan jy 'n komedie in plaas van die nuus kyk, of opstaan en iets anders doen. Probeer om teenoor jouself te reageer met deernisvolle eienskappe van wysheid, krag, warmte, vriendelikheid en nie om jouself te oordeel nie. • Wat sal my beste vriend vir my sê? • Wat sal 'n ware medelydende persoon vir my sê? • Watter stemtoon kan ek gebruik sodat ek myself kan gerus stel?

© 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

Daag jou gedagtes uit met deernis tydens 'n wêreldwye gesondheidskrisis

Situasie	Emosies & liggaamsgewaarwordings	Outomatiese gedagte	Deernisvolle reaksie
Saam met wie was jy? Wat was jy besig om te doen? Waar was jy? Wanneer het dit gebeur?	Wat het jy gevoel? (Beoordeel die intensiteit 0–100%)	Wat het deur jou gedagtes gegaan? (Gedagtes, beelde of herinneringe)	Wat sal 'n ware self-deernisvolle reaksie wees op jou negatiewe gedagtes?
		As jy 'n beeld or herinnering gehad het, wat het die vir jou beteken?	Probeer om teenoor jouself te reageer met deernisvolle eienskappe van wysheid, krag, warmte, vriendelikheid en nie om jouself te oordeel nie. • Wat sal my beste vriend vir my sê? • Wat sal 'n ware medelydende persoon vir my sê? • Watter stemtoon kan ek gebruik sodat ek myself kan gerus stel?

© 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

'n Paar finale wenke

- **Besluit op 'n roetine.** As jy meer tyd tuis deurbring, is dit belangrik om voort te gaan met 'n gereelde roetine. Handhaaf 'n gereelde tyd vir wakker word en gaan slaap, eet op gereelde tye, en maak elke oggend gereed deur aan te trek. Jy kan 'n rooster gebruik om struktuur aan jou dag te gee.

- **Bly geestelik en liggaamlik aktief.** Wanneer jy jou daaglikse rooster beplan, gaan kyk na aktiwiteite wat jou verstand en liggaam aktief hou. Jy kan byvoorbeeld probeer om iets nuuts te leer met 'n aanlynkursus, of jouself uitdaag om 'n nuwe taal aan te leer. Dit is ook belangrik om fisies aktief te bly. Byvoorbeeld, doen tawwe huiswerk vir 30 minute, of 'n aanlynvideo.

- **Beoefen dankbaarheid.** In tye van onsekerheid kan die ontwikkeling van 'n dankbaarheidspraktyk jou help om oomblikke van vreugde, lewendigheid en plesier vas te vang. Aan die einde van elke dag, neem tyd om na te dink oor dit waarvoor jy vandag dankbaar is. Probeer om spesifiek te wees en let elke dag op nuwe dinge, byvoorbeeld 'Ek is dankbaar dat dit middagete sonnig was sodat ek in die tuin kon sit'. Jy kan 'n dankbaarheidsjoernaal begin, of notas in 'n dankbaarheidshouer plaas. Moedig ander mense in jou huis aan om ook betrokke te raak.

- **Let op na en beperk bekommernisse.** Namate die gesondheidsituasie ontwikkel, kan dit voel asof ons voortdurend die nuus moet volg of op sosiale media na nuwe ontwikkelings moet kyk. Jy sal egter sien dat dit ook vir jou bekommernis en angs veroorsaak. Probeer agterkom wat jou bekommernis veroorsaak. Kyk jy byvoorbeeld langer as 30 minute na die nuus? Kyk jy elke uur na sosiale media? Probeer elke dag om die tyd waaraan jy blootgestel word aan bekommernisse, beperk. Jy kan kies om elke dag op 'n bepaalde tydstip na die nuus te luister, of jy kan die hoeveelheid tyd wat jy spandeer op sosiale media vir die lees van nuus, beperk.

- **Vertrou op betroubare nuusbronne.** Dit kan ook help om bedag te wees op waar jy nuus en inligting bekom. Wees versigtig om betroubare bronne te kies. Die Wêreldgesondheidsorganisasie bied uitstekende inligting hier:
  `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: Afrikaans
Translated title: Hoe om met bekommernis en angs te leef te midde van wereldwye onsekerheid
Translated by: Anneri Victor
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.