

Grip op je dip

Somberheid, stress, slaapproblemen: we hebben er allemaal wel eens last van. Wat kun je doen om je dip te boven te komen? En hoe help je een dierbare met psychische klachten? Met deze 7 tips voel je je weer mentaal fit. Met deze tips kun je jezelf en anderen helpen:

1. Kom in beweging

Fietsen, roeien, dansen: alles wat je hartslag verhoogt werkt. Na 10 minuten flink bewegen krijg je al een beter humeur. Geen zin om te zweten? Een wandeling doet ook veel goed. Uit onderzoek blijkt dat elke 50 minuten lichaamsbeweging per week de kans om depressief te worden met de helft vermindert.

2. Eet gezond

Iets snacken zoals een patatje, is extra verleidelijk als je niet lekker in je vel zit. Terwijl het juist dan heel belangrijk is om gezond te eten. Kies voor spinazie, andijvie, sla, broccoli of boerenkool. Deze groenten zitten vol foliumzuur, wat beschermend werkt tegen depressie. Ook volkorenbrood, gevogelte, vis en magere kaas dempen sombere gevoelens.

3. Schrijf leuke momenten op

Schrijf elke dag op wat je fijn vond vandaag. Dat mag iets kleins zijn, bijvoorbeeld: geknuffeld met de kat. Of: gelachen om een grap. Door dit soort dingen op te schrijven, merk je fijne momenten voortaan eerder op. Daarnaast train je jezelf in het onthouden van de mooie dingen in het leven.

4. Draai sombere gedachten om

Wat je denkt heeft invloed op wat je voelt. Als je denkt: 'Ik ben niet goed genoeg' dan ga je je ook slechter voelen. Draai sombere gedachten ('Iedereen vindt mij stom') eens om in positieve gedachten ('Ik val in de smaak'). Zo'n droomgedachte is misschien niet altijd waar, maar dat is 'Iedereen vindt me stom' ook niet. Deze oefening leert je om iets positiever over jezelf te denken.

5. Geef structuur aan je dag

Je wilt misschien het liefst de gordijnen dichttrekken en onder een deken kruipen. Toch is het beter om gewoon met de dag te beginnen. Door op vaste tijden te eten en slapen, herstel je sneller van psychische klachten. Lijd je ernstig of gaan je klachten niet over, ga dan naar de huisarts.

6. Uit je zorgen

Vermoed je dat een vriend of familielid psychische problemen heeft? Breng het ter sprake. Draai er niet omheen, maar wees duidelijk: 'Ik vind je somber/angstig de laatste tijd. Herken je dat?'

7. Luister

Laat iemand zijn verhaal vertellen. Toon begrip en oordeel niet. Begin niet over jezelf: ('Dat heb ik ook'). Probeer iemands problemen niet op te lossen, hoe goedbedoeld ook. Is het ernstig? Stel voor om samen professionele hulp te zoeken.