

# Checklist emotioneel welzijn

Emotioneel welzijn is het vermogen om succesvol om te gaan met de stress van het leven en je aan te passen aan veranderingen en moeilijke tijden. Hier vind je tips om je emotionele gezondheid te verbeteren:



## VERBETER JE VOORUITZICHTEN

Volgens deskundigen hebben mensen die emotioneel goed in hun vel zitten minder negatieve emoties en herstellen ze sneller van moeilijkheden. Dit wordt veerkracht genoemd. Een ander teken van emotioneel welzijn is dat je positieve emoties langer vasthoudt en de goede momenten beter waardeert.

### Ontwikkel een positieve instelling:

- Herinner je goede daden.
- Vergeef jezelf.
- Breng meer tijd door met je vrienden.
- Onderzoek je denkbeelden over de betekenis en het doel van het leven.
- Ontwikkel gezonde lichamelijke gewoonten.



## VERMINDER STRESS

Iedereen voelt zich van tijd tot tijd wel eens gestrest. Stress geeft je een energiestoot wanneer je die het meest nodig hebt. Maar als stress lang aanhoudt (een toestand die bekend staat als chronische stress), worden die "hoog alarm" veranderingen eerder schadelijk dan nuttig. Het aanleren van gezonde manieren om met stress om te gaan kan je veerkracht ook vergroten.

### Beheers de stress:

- Slaap genoeg.
- Beweeg regelmatig.
- Bouw een sociaal netwerk op.
- Stel prioriteiten.
- Denk positief.
- Probeer ontspanningsmethoden.
- Zoek hulp.

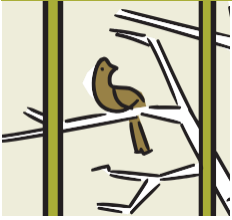


## ZORG VOOR EEN GOEDE NACHTRUST

Om alles te kunnen doen wat we op een dag willen doen, offeren we vaak slaap op. Maar slaap beïnvloedt zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid. Het is van vitaal belang voor je welzijn. Als je moe bent, kun je niet op je best functioneren. Een goede nachtrust helpt je helderder te denken, snellere reflexen te hebben en je beter te concentreren. Neem maatregelen om ervoor te zorgen dat je regelmatig van een goede nachtrust geniet.

### Tips voor een betere nachtrust:

- Elke dag op dezelfde tijd naar bed gaan en opstaan.
- Slaap in een donkere, rustige plaats.
- Beweeg elke dag.
- Beperk het gebruik van elektronische apparaten.
- Ontspan voor het slapen gaan.
- Vermijd alcohol, nicotine en stimulerende middelen laat op de dag.
- Raadpleeg een professional uit de gezondheidszorg als je aanhoudende slaapproblemen heeft.



## WEES MINDFUL

Het concept van mindfulness is eenvoudig. Deze eeuwenoude praktijk gaat over je volledig bewust zijn van wat er in het heden gebeurt, van alles wat er in je omgaat en alles wat er om je heen gebeurt. Het betekent dat je je leven niet op de "automatische piloot" leeft. Om een meer mindful persoon te worden is inzet en oefening nodig. Hier zijn wat tips om je op weg te helpen.

### Word meer mindful:

- Adem een paar keer diep in door de neus, tel tot 4, houd 1 seconde vast en adem dan uit door de mond, tel tot 5. Herhaal dit vaak.
- Maak een wandeling en bewonder wat je om je heen ziet.
- Eet met aandacht. Wees je bewust van elke hap en van wanneer je genoeg hebt gehad.
- Zoek mindfulness middelen in je lokale gemeenschap, waaronder lessen, programma's, of boeken.



## OMGAAN MET VERLIES

Als iemand waar je van houdt sterft, verandert je wereld. Er is geen goede of foute manier om te rouwen. Hoewel de dood van een dierbare overweldigend kan aanvoelen, kunnen de meeste mensen het rouwproces doorstaan met de steun van familie en vrienden. Leer gezonde manieren aan om je door moeilijke tijden heen te helpen.

### Om te helpen omgaan met verlies:

- Zorg goed voor jezelf.
- Praat met een goede vriend.
- Probeer niet meteen grote veranderingen aan te brengen.
- Sluit je aan bij een rouwondersteuningsgroep.
- Overweeg professionele hulp.
- Praat met je arts als je moeite hebt met dagelijkse activiteiten.
- Wees geduldig. Rouwen heeft tijd nodig.



## VERSTERK JE SOCIALE CONTACTEN

Sociale contacten kunnen helpen de gezondheid te beschermen en het leven te verlengen. Wetenschappers zijn tot de ontdekking gekomen dat onze banden met anderen een krachtig effect hebben op onze gezondheid, zowel emotioneel als fysiek. Of het nu gaat om romantische partners, familie, vrienden, burens, of anderen, sociale contacten kunnen ons welzijn en levensgewoonten beïnvloeden.

### Bouw een gezond ondersteuningsstelsel op:

- Bouw sterke relaties op met je vrienden, collega's en familie.
- Word actief en deel goede gewoonten met familie en vrienden.
- Als je mantelzorger bent, vraag dan hulp van anderen.
- Sluit je aan bij een groep die zich richt op een favoriete hobby, zoals lezen, wandelen, of schilderen.
- Doe een cursus om iets nieuws te leren.
- Doe, waar mogelijk, vrijwilligerswerk voor dingen die je belangrijk vindt in je gemeenschap, zoals een gemeenschappelijke tuin, school, bibliotheek of gebedshuis.