

## Leefstijl in crisistijd

We kunnen er niet meer om heen: de huidige situatie wordt langzaam maar zeker een crisis waarvan we de impact nog niet kunnen overzien. De onzichtbare dreiging zorgt ervoor dat we gefocust zijn op mogelijke signalen van ziekte en steeds vaker ook op het voorkomen van ziekte, stress en eenzaamheid. Dit vraagt veel van jou en je collega's en juist daarom willen wij onze ervaring inzetten zodat je deze crisissituatie het hoofd kunt bieden en ook na de crisis duurzaam werkgeluk kunt ervaren.

### Een crisis doorloopt 3 fases:



### Hoe herken ik signalen bij mezelf en mijn collega's?

Het proces van psychische overbelasting kent grofweg **4 fases**: ontkenning, gevoel onmisbaar te zijn, frustratie vanwege gebrek aan erkenning en als laatste overbelasting.

De mate waarin je klachten ervaart is herkenbaar voor de omgeving, maar vaak moeilijk zichtbaar voor je zelf. Let daarom goed op jezelf en op elkaar!



Stemmingen en emoties	Gedrag	Lichamelijke klachten
Onrustig/opgejaagd	Eet-/gewichtproblemen	Vermoeidheid
Prikkelbaar/snel geïrriteerd	Meer alcoholgebruik	Spierpijn
Klagen/verwijten/cynisme	Meer roken	Duizeligheid
Nergens zin in	Drugsgebruik	Pijn op de borst/hartkloppingen
Bezorgdheid over eigen gezondheid	Niet meer sporten	Hoge bloeddruk
Vergeetachtig	Op de bank hangen	Misselijkheid
Verminderde concentratie	Woede-uitbarstingen	Trillende handen
Moeite met helder denken	Schrikt snel	Meer of minder slapen
Somberheid	Overdreven alert	Hoofdpijn
Niet tegen drukte kunnen	Continu waakzaam	Meer of minder eten
Emotioneel	Contact vermijden	Maag/darmklachten
Machteloos/controleverlies	Chaotisch	Transpireren
Piekeren en malen	Uiterlijk verwaarlozen	Bleek zien
Geestelijk vermoeid		Infecties

## TIPS

breng structuur aan en blijf zo dicht mogelijk bij je normale routine

stel positieve doelen (hoe kom ik betekenisvol een dag door?)

focus op datgene waar je invloed op hebt

blijf in beweging

eet gezond

pas op met alcohol

slaap voldoende

waar vind je ontspanning?

plan bewust ruimte voor deze ontspanning in

stem af met je huisgenoten/(nood)opvang

let op elkaar en signaleer symptomen van overbelasting

geef jezelf een vast piekmoment (met een begin en een einde)

beperk het checken van nieuws tot 2x per dag

beperk de onrust van sociale vergelijking  
(minder gebruik van social media)

vraag om hulp

blijf in contact met je dierbaren via online middelen (liefst videobellen)

geef je emoties ruimte: ze mogen er zijn

waar ben je dankbaar voor?

doe [hier](#) een online werkplekcheck



amplitia

Daniëlle Klerken: 06 - 21 60 63 68 | [danielle@amplitia.nl](mailto:danielle@amplitia.nl)  
Edmée Verstraelen: 06 - 50 25 45 00 | [edmee@amplitia.nl](mailto:edmee@amplitia.nl)  
Guido Boosten: 06 - 15 13 92 74 | [guido@amplitia.nl](mailto:guido@amplitia.nl)

[amplitia.nl](https://amplitia.nl)