

# Focus op BEST coping strategieën

Richt uw aandacht op dat waar u controle over heeft.



Bezorgdheid en angst zijn onvermijdelijk: het zijn normale, natuurlijke reacties op uitdagende situaties die zorgwekkend aanvoelen en ons onzeker maken.



U heeft geen controle over wat er in de toekomst zal kunnen gebeuren. U heeft geen controle op het Coronavirus zelf, op de wereldeconomie, of hoe de regering de situatie aanstuurt. We hebben veel meer controle over ons gedrag. Dus ons belangrijkste doel is om controle te krijgen over ons gedrag.



Als er een grote storm opsteekt, laten de boten in de haven het anker vallen - want als ze dat niet doen, drijven ze af naar zee. Het anker laten vallen zorgt er niet voor dat de storm weggaat, maar het houdt de boot stabiel in de haven, totdat de storm is gaan liggen.



Zo kunnen we ook 'emotionele stormen' ervaren: we piekeren, nutteloze gedachten malen in ons hoofd, ongemakkelijke en onaangename gevoelens gieren door ons lijf. Als we worden meegesleurd door die storm in ons, is de eerste praktische stap het 'anker laten vallen' met behulp van de eenvoudige BEST-regels.

**B =**  
Bewust  
worden van  
Uw gedachten  
en gevoelens



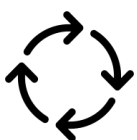
**E =**  
Ervaar wat er  
in Uw lichaam  
gebeurt



**S =**  
Stuur uw  
zintuigen naar  
buiten



**T =**  
Tempo van  
ademhalen



U kunt deze BEST-regels 3 of 4  
keer langzaam en rustig doorlopen.



## **B = Bewust worden van Uw gedachten en gevoelens**

Richt uw aandacht rustig en vriendelijk op uw gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, sensaties, op dat wat zich aan u opdringt.

Neem de houding aan van een nieuwsgierige wetenschapper en observeer wat er in uw innerlijke wereld gebeurt.

Bijvoorbeeld: "Ik denk dat er iets ergs gaat gebeuren, waardoor ik me bang voel en er een knoop in mijn maag zit".



## **E = Ervaar wat er in Uw lichaam gebeurt**

U kunt enkele of alle van de volgende opties proberen of uw eigen methoden

- Druk uw voeten langzaam op de grond.
- Strek uw rug en ruggenwervel langzaam uit; als u zit, zit dan rechtop op uw stoel.
- Druk langzaam uw vingertoppen tegen elkaar.
- Strek langzaam uw armen of nek, en haal uw schouders op.



## **S = Stuur uw zintuigen naar buiten**

Krijg een idee van waar u bent en richt uw aandacht opnieuw op de activiteit die u doet.

- Kijk de kamer rond en merk 5 dingen op die u kunt zien.
- Let op 3 of 4 dingen die u kunt horen.
- Let op wat u in uw neus en mond kunt ruiken, proeven of voelen.



## **T = Tempo van ademhalen**

- Adem een aantal maal bewust en langzaam in door de neus en uit via de mond.
- Adem langzaam in (tel 1-2-3-4) en uit (tel 1-2-3-4).



Probeer deze BEST-regels langzaam en aandachtig 3 of 4 keer te herhalen.