



Prof. Anton van der Geld

Psycholoog

anton@benelux-universitair-centrum.org



In je kracht blijven

Ons geduld wordt danig op de proef gesteld, al meer dan een half jaar, vanwege de coronacrisis. Ik merk het in mijn psychologiepraktijk. Mensen voelen zich gespannen, zijn onzeker, angstig en hebben slaapklachten. Over wat we om ons heen zien, daar worden we niet vrolijk van. De ene overheidsmaatregel na de ander brengt ondernemingen in een moeilijk parket. Veel ondernemers zien de toekomst somber tegemoet. Medewerkers genieten minder van hun werk en aan het einde van de werkdag hebben zij geen voldaan gevoel. Het stadium van stress komt nu wel heel dichtbij. Hoe kun je in je kracht blijven bij al die onzekerheden? Daar is een aanpak voor nodig die wetenschappelijk verantwoord is en die praktisch werkt.

Keuzes maken

Nu, in deze coronatijd, is het moment aangebroken voor een strategische keuze binnen de onderneming en daarop te focussen. Het werk moet anders worden georganiseerd. Hoofd- en bijzaken moeten daarbij scherp onderscheiden worden. Dat vraagt erom bewust stil te staan bij de rollen die al of niet op de werkvloer moeten worden vervuld. Met gezond verstand aan het roer en een sterk werkethos kun je zekerheid voor de toekomst opbouwen en waken voor stress.

Stress verminderen

Bewegen blijkt in diverse onderzoeken steeds meer een probaat middel tegen vermoeidheid en stress. Zo laat een fikse wandeling van een dertigtal minuten in de middagpauze bij mensen verrassende resultaten zien. Ze voelen zich nadien minder gespannen en veel energiever. Dat effect kan lang aanhouden. Flink doorwandelen in de frisse lucht heeft dus sterke invloed op je energiepeil en je concentratie. De productie van endorfines wordt daarmee in het lichaam op gang gebracht. Dat zijn stofjes die zorgen voor vermindering van stress, angst en pijn.

Gezond leven

Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend. Daarom: korte metten maken met steeds meer werken, minder slapen en met negatieve stemmingen. Geef volop de kans aan het slaaphormoon melatonine, dat het hart en de vitale organen tijdens de slaap voldoende rust moet geven. En vergeet vooral ook niet gezond te eten. Tot slot: in Leuven heb ik ontdekt dat die ene Belgische praline bij het academische kopje koffie onweerstaanbaar blijft! ■