

Tips voor dips

Iedereen is anders. Wat voor jou werkt, werkt misschien niet voor de ander. Maar mocht je inspiratie nodig hebben, zijn dit een paar tips die wij hebben verzameld onder jongeren en studenten.

- **Blijf goed voor jezelf zorgen**
Zorg dat je niet wegvalt in slechte gewoontes en jezelf afsluit van de wereld. Hoe zwaar het ook voelt. Schop jezelf uit bed en zoek gezelschap en afleiding.
- **Neem rust**
Een mooie aanvulling op tip één: neem rust. Dat betekent niet dat je 22 uur per dag slaap nodig hebt, maar zorg dat je momentjes voor jezelf creëert, waar je niks moet, tot jezelf komt en kan ontspannen.
- **Doe dingen waar je vrolijk van wordt**
Dit is voor iedereen persoonlijk, voor de één is het gamen, voor de ander een goed boek lezen. Alleen jij weet waar je blij van wordt. Besteed daar voldoende tijd aan, zeker wanneer je in de put zit.
- **Ga bewegen**
Sporten is niet alleen goed voor je lichaam: het brengt ook stofjes vrij in je hersenen die je een positief gevoel geven. En, voor sommige mensen is even lekker bewegen hét medicijn tegen een hoofd vol gedachten.
- **Luister wat je lijf je probeert te vertellen**
Soms zijn negatieve gevoelens een gevolg van andere pijntjes in je lichaam. Ga eens na bij jezelf: hoe voel ik me?
- **Schrijf op hoe of wat je voelt**
Voor sommigen is het 'van je af schrijven' het beste medicijn.
- **Breng structuur aan in je leven**
Het kan heel lekker zijn: nergens aan vastzitten en 's avonds tot laat doen waar je zin in hebt. Maar, het kan zijn dat jouw hoofd je onbewust vraagt om meer ritme. Dat hoeft niet radicaal, begin bijvoorbeeld met een vast tijdstip waarop je wakker wordt.
- **Betrek je omgeving**
Bedenk bij wie jij je op je gemak voelt, wie je vertrouwt en bespreek je gevoelens met hen. Wie weet herkennen ze het wel en kun je meteen wat vragen stellen. Omdat ze je kennen, weten ze beter dan anderen wat jij nodig hebt en kunnen ze je helpen uit je dip te komen.
- **Ga op zoek naar lichtpuntjes**
Of het nu de gratis koffie is bij de kiosk of een mooie vondst op Marktplaats: sta stil bij de kleine meevallers in het leven: focus op het positieve.

Vergeet niet: dit is tijdelijk!

Je kunt het je waarschijnlijk niet voorstellen, maar ook je dip gaat uiteindelijk over. Je krijgt weer energie en zin om dingen te doen. Sleep jezelf af en toe naar buiten en neem rust wanneer je dat nodig hebt.

Wil je meer weten over dips, een gratis e-healthmodule volgen of weten hoe wij je nog meer kunnen helpen?
Ga naar <https://www.ggz-delfland.nl/doel-delfland/>