

PRAKTISCHE TIPS VOOR DEPRESSIEVE DAGEN

- Mondspoeling

Zet een fles mondspoeling in je badkamer of naast je bed met een (wegwerp)beker. Wanneer tandenpoetsen niet lukt kun je je mond even spoelen met mondspoeling.

- Zorg voor een vuilnisemmer of zak in de ruimte

Lukt het niet of nauwelijks om je woon- of slaapkamer uit te komen? Zorg dat er altijd een vuilniszak dichtbij jouw zit- of ligplek staat. Zo kun je dingen als zakdoekjes, verpakkingen van eten of drinken of andere rommel direct weggooien en voorkom je hopelijk dat de rommel opstapelt.

- Maaltijden op voorraad

Koken kan soms (te) veel energie kosten. In principe denk ik zelf altijd; zolang je maar iets eet, wat dat ook is, iets is beter dan niets. Het vervelende is alleen dat snelle suikers ook van invloed kunnen zijn op ons brein, waardoor je je misschien nóg vermoeider voelt. Als je een dag hebt waarop je iets meer energie hebt, dan kan het handig zijn om wat grotere porties te koken. Zo heb ik bijvoorbeeld altijd porties soep in mijn diepvries, maar je kunt ook denken aan simpele pasta's. Ook zijn wraps handig om in huis te hebben. Een paar plakken beleg en waar mogelijk wat sla of komkommer en je hebt al iets van een simpele maaltijd die nog enigszins voedzaam is.

- Wegwerpwashandjes

Douchen wanneer je somber en/of depressief bent kan heel moeilijk zijn, vaak zelfs zo moeilijk dat je het om welke reden dan ook niet lukt. Met wegwerpwashandjes kun je op een gemakkelijkere manier ervoor zorgen dat je je misschien toch iets frisser en schoner voelt en wanneer je klaar bent kunnen deze gewoon in de vuilniszak die toch al in je kamer staat!

- Droogshampoo

Net als bij 'douchen' hierboven hoort ook het haren wassen. Ik weet nog dat ik regelmatig hoorde hoe vet mijn haren waren. Ik schaamde me dan maar wassen lukte niet. Droogshampoo kan daarvoor een oplossing zijn.

- Dubbele hoeslakens

Ook het verschonen van mijn bed was regelmatig iets dat niet lukte. Het voelde als een mega grote taak en ik had de energie er niet voor. Veel later hoorde ik de tip om dubbele hoeslakens om je matras te doen op het moment dat je net iets meer energie hebt. Zo kun je op een later moment, wanneer het niet lukt om je hele bed te verschonen, de bovenste hoes eraf trekken en ligt er al een schone onder!

- Frisse lucht

Naar buiten gaan is voor bijna iedereen goed, maar kan voor mensen met een depressie iets zijn dat niet lukt. Dat is niet erg. Je zou kunnen proberen om het raam in je kamer/woning heel even open te zetten, misschien alleen op een kier. Zo komt er toch wat frisse lucht binnen en hoef je zelf niet naar buiten als dat niet lukt.

En onthoud: als alle bovenstaande dingen niet lukken die dag betekent dat niet dat je gefaald hebt. Je bent niet stom of dom of waardeloos. Het betekent dat je die dag alle energie die je had nodig hebt gehad om 'gewoon' de dag door te komen. En dat is al veel meer dan voldoende!

- Veronique