

Inhoud

- 4 Inleiding:
 - Je bent goed zoals je bent
 - 7 Wat is oké eigenlijk?
- 17 Begrip van psychische problemen
 - 51 Zorg goed voor je lijf
 - 91 Zorg goed voor je geest
- 142 Professionele hulp zoeken
 - 156 Tot slot
 - 158 Handige websites

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *It's OK not to be OK*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2019 door Summersdale Publishers Ltd

© Summersdale Publishers Ltd, 2019

© 2020 De Lantaarn b.v., Ede
Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal
Opmaak: Lantaarn Publishers
Illustraties: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-364-4
NUR 450

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inleiding

Niemand is de hele tijd gelukkig. Eigenlijk is het heel normaal dat je je soms niet oké voelt. Maar of je nu gewoon een beetje down bent of een ernstiger psychisch probleem vermoedt, je zou nooit het gevoel moeten hebben dat je een moeilijke periode in je eentje moet doormaken. Hoe eenzaam verdriet, leegte, angst of depressie je ook laten voelen, er zijn altijd mensen die je begrijpen en om je geven. Dit boek is voor iedereen die zich momenteel niet oké voelt, om wat voor reden dan ook. Het staat vol praktische tips en inspirerende ideeën die je kunnen helpen voor jezelf te zorgen als je down bent, en suggesties over waar je hulp kunt vinden als het je allemaal te veel wordt of als je het gevoel hebt dat je het niet meer

aankunt. Ik hoop dat dit boek zal helpen en dat je weer zult beseffen dat je uniek en waardevol bent, ook als je dat nu heel anders ziet. Hetzelfde principe kan je helpen ongezonde elementen uit je dieet te schrappen en te vervangen door voedzame alternatieven, of de irritaties in je relaties onder ogen te zien en achter je te laten. Als je leert prioriteiten en grenzen te stellen, ervaar je de voordelen daarvan op elk terrein van je leven. Je zult je minder gestrest en voldaner voelen. En het is echt niet moeilijk als je het stap voor stap doet. Dit boek laat je zien hoe je het kunt aanpakken en hoe je je kunt afstemmen op de kracht van minder.





PAS WANNEER WE
VERLOREN ZIJN LEREN
WIJ ONSZELF BEGRIJPEN

HENRY DAVID THOREAU



Wat is oké eigenlijk?

Vragen mensen je wel eens hoe het met je gaat en antwoord jij dan zonder erover na te denken 'oké'? Je bent beslist niet de enige. 'Oké' of 'goed' is zo'n gebruikelijke reactie, dat mensen het bijna verwachten te horen. Maar wat als je je vanbinnen nu eigenlijk helemaal niet oké voelt? Sterker nog, wat als je het idee hebt dat het niet oké is om te zeggen dat het niet goed met je gaat? Haal dan diep adem en lees verder, want jij bent belangrijk... net als je psychische gezondheid.

Het spectrum van geestelijke gezondheid

Geestelijke gezondheid gaat iedereen aan. Het is een heel breed onderwerp en moet, net als je lichamelijke gezondheid, worden gekoesterd om het in een goede conditie te houden. Echter, soms kun je nog zoveel je best doen, maar krijg je alsnog te maken met problemen met je geestelijke gezondheid. Hier kunnen verschillende redenen voor zijn, van een plotselinge gebeurtenis of een hormonale verstoring tot een onderliggend psychisch probleem.

Psychische problemen kunnen ervoor zorgen dat je je eenzaam voelt, en je zou kunnen denken dat niemand anders zich ooit zo heeft gevoeld als jij. Maar hoe geïsoleerd je je ook voelt, het is belangrijk dat je weet dat deze

gevoelens de meeste mensen op een bepaald moment in hun leven beïnvloeden: de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) stelt dat een op de vier mensen op enig moment in hun leven psychische problemen ervaart. Het is heel normaal om je af en toe down of lusteloos te voelen. Maar als je slechte mentale gezondheid je ervan weerhoudt je leven te leiden zoals je het wilt – als je bijvoorbeeld moeite hebt 's morgens uit bed te komen, of als je chronische angst hebt – is het belangrijk het probleem aan te pakken, je verdriet te verlichten en te voorkomen dat het escaleert.



ER IS GEEN
STANDAARD VOOR
NORMAAL. NORMAAL
IS SUBJECTIEF. ER
ZIJN ZEVEN MILJARD
VERSIES VAN NORMAAL
OP DEZE PLANEET.

MATT HAIG

Je bent niet alleen.