

Sterk in je hoofd: fit tijdens het werk

Je lichaam is belangrijk, maar je gevoel ook. Soms voel je je blij, soms boos of moe. Dat is normaal. Het is belangrijk om te weten hoe het met je gaat in je hoofd. We noemen dit: mentale gezondheid.

Wat zijn mentale functies?

Dat zijn je gedachten, gevoelens en hoe je je voelt. Zoals:

- Voel je je blij of somber?
- Heb je plezier op het werk of juist niet;
- Heb je stress of ben je rustig?
- Kun je goed nadenken of vergeet je snel dingen?

Waarom is dit belangrijk?

Als je goed in je vel zit, werk je fijner. Je voelt je zekerder en je hebt bijvoorbeeld minder stress. En dat is belangrijk om je werk vol te houden. Bovendien communiceer je op een gemakkelijkere manier wanneer je goed in je vel zit. Dit is belangrijk voor je werkrelatie met je leidinggevende, je collega's en de klant.

Wat kun jij zelf doen?

1. Praat over je gevoel
Heb je zorgen of zit je niet lekker in je vel? Praat met een collega, vriend of je leidinggevende. Je hoeft het niet alleen te doen. Als je gericht hulp wil krijgen dan kan je ook contact opnemen met de arbodienst van de werkgever, mogelijk kan een gesprek met de bedrijfsarts of een vertrouwenspersoon je verder helpen. Hier vind je alle branche-informatie daarover:
<https://www.ras.nl/meldpunt-ongewenst-gedrag/>
2. Neem rust in je hoofd
Neem pauze en denk even aan iets anders dan je werk, zo kun je afstand nemen van je werk. Onderneem activiteiten waar je van ontspant.
Bespreek het met je leidinggevende als je te veel werkdruk ervaart.
3. Doe iets waar je blij van wordt
Ga na het werk iets leuks doen, bijvoorbeeld muziek luisteren, wandelen, sporten, doe een hobby of spreek af met familie/vrienden. Activiteiten die je leuk vindt, geven je energie en activiteiten die je niet leuk vindt kunnen energie kosten.
4. Slaap goed
Als je goed slaapt, voel je je rustiger in je hoofd. Dit is niet altijd vanzelfsprekend, veel mensen hebben moeite met goed slapen. We geven je dan ook graag een paar handvatten mee.
 - Zorg voor een donkere, rustige kamer met een goede temperatuur.
 - Ontspan voor het slapen voor het slapen gaan.
 - Let op je voeding voor het slapen gaan.
 - Mocht je slapen moeilijk vinden en beïnvloed dat je werkdag en/of gezondheid neem dan contact op met je huisarts of de bedrijfsarts.
5. Gezonde voeding
Gezond eten en drinken heeft een positief bijdrage op je hersenen en gevoelens. Meer informatie vind je op de website van de Hersenstichting <https://www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/voeding/>.

Jij mag er zijn. Goed zorgen voor je hoofd is net zo belangrijk als zorgen voor je lichaam.