

OMGAAN MET STRESS IN TIJDEN VAN CORONA



Het is normaal om je verdrietig, gespannen, onzeker, bang of boos te voelen tijdens een crisis.

Praten (telefonisch) met anderen helpt.



Besef je dat niet alle informatie over corona correct is.

Lees betrouwbare bronnen als de WHO, het RIVM en het Rode Kruis.



Beperk je zorgen en angst door niet te veel te kijken en luisteren naar media die je van streek maken.

Zoek afleiding.



Maak gebruik van vaardigheden die je in het verleden hebt geleerd en waar je je goed bij voelt.

Zo houd je je emoties onder controle.



Als je de deur niet uit mag zorg dan voor voldoende slaap, een gezond dieet, beweging en sociaal contact (telefonisch).

Een gezonde leefstijl is een must.



Ga verantwoord om met je emoties. Zoek professionele hulp indien dat nodig is.

Houd je aan een dagelijkse routine.