

Omgaan met stress in tijden van corona



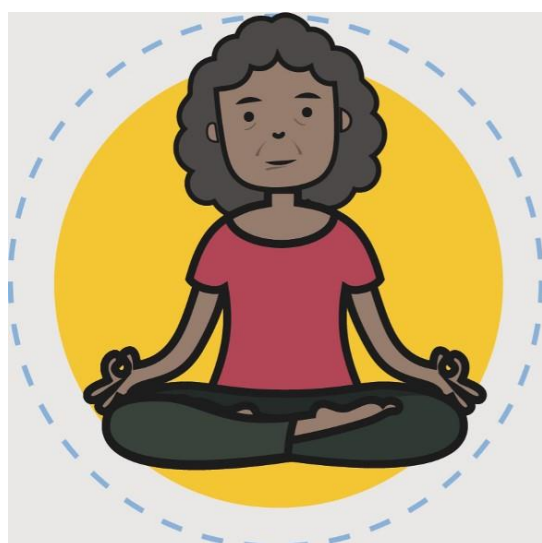
Het is begrijpelijk dat je droevig bent, gestrest, verward of bang. Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Neem contact op met vrienden of familie.



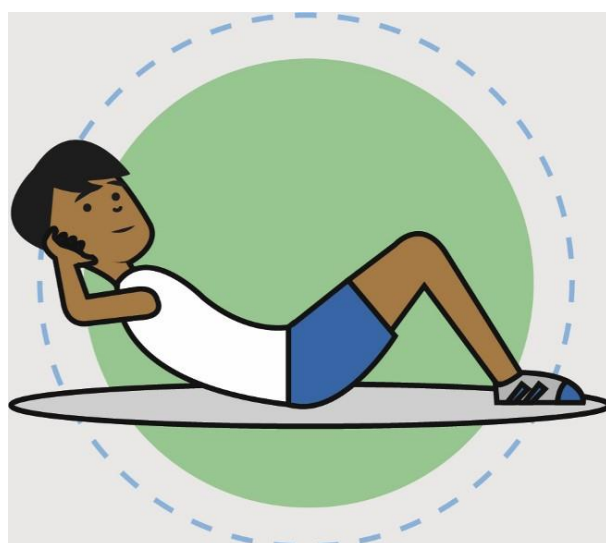
Wees je ervan bewust dat niet alles wat je hoort over het virus de waarheid is. Blijf op de hoogte van de ontwikkelingen via betrouwbare kanalen.



Beperk je bezorgdheid en onrust door media die je van streek brengen slechts beperkte tijd te volgen.



Val terug op vaardigheden en je ervaring uit het verleden in moeilijkere omstandigheden. Rust en vertrouwen helpen je om je emoties onder controle te houden.



Krijg je het advies zoveel mogelijk thuis te blijven? Zorg dan voor een gezonde levensstijl met gezonde voeding, voldoende slaap, beweging en sociaal contact met vrienden en familie.



Verwerk je emoties op een gezonde manier. Praat met een (sociale) hulpverlener of adviseur.