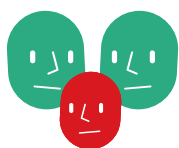


Omgaan met stress

tijdens de uitbraak van het coronavirus



Het is normaal om verdrietig, gestresst, verward, bang of boos te zijn tijdens een crisis. Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Houd contact met vrienden en familie.



Als je thuis moet blijven, zorg dan voor een gezonde leefstijl: eet gezond, slaap voldoende, blijf in beweging en houd contact met je geliefden thuis, andere familieleden en vrienden via e-mail en telefoon.



Neem niet je toevlucht tot roken, alcohol en andere drugs om met je emoties om te gaan.



Praat met een zorgverlener of hulpverlener als het je te veel wordt. Maak een plan, zodat je weet waar je naartoe moet en hoe je hulp kunt zoeken voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid als dat nodig is.



Ga af op de feiten. Verzamel informatie waarmee je kunt bepalen hoeveel risico je echt loopt, zodat je redelijke voorzorgsmaatregelen kunt treffen. Zoek een betrouwbare informatiebron, zoals de website van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) of het RIVM.



Beperk zorgen en ongerustheid voor jou en je gezin door minder vaak te kijken of luisteren naar berichtgeving in de media die je van streek maakt.



Denk aan de vaardigheden die je in het verleden hebt gebruikt om met vervelende situaties en gebeurtenissen om te gaan en gebruik die om je emoties te beheersen in deze moeilijke tijd.



113 zelfmoord
preventie

Praten over zelfmoordgedachten kan anoniem:
chat via www.113.nl, bel 113 of bel gratis 0800-0113