

# 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.