

## Omgaan met stress tijdens COVID-19 (Corona)

### Behoud een gezonde levensstijl

- Volg een gezond dieet.
- Houdt een vast dag-nachtritme, dagstructuur en voldoende pauzes, ook tijdens thuiswerken.
- Maak een dagplanning waarin beweging en ontspanning is opgenomen.
- Blijf in beweging door de natuur in te gaan of thuis oefeningen te doen.
- Probeer voldoende te slapen

### Beperk zorgen en stress door de informatiestroom te beperken

- Kijk één keer per dag het nieuws van een accurate bron: RIVM en NOS.
- Beperk de tijd op social media en check-bronnen.
- Zet WhatsApp groepen eventueel een aantal uur uit en verberg berichten op Facebook.
- Blokkeer eventueel hashtags op Twitter die in verband staan met Corona

### Wat kun jij zelf doen bij spanning of stress?

- Spreek jezelf geruststellend toe:  
Bedenk hierbij welke gedachten je verder helpen.  
Bijvoorbeeld: 'Ik kan dit aan'  
Bedenk wat je tegen iemand anders zou zeggen, en zeg dit tegen jezelf.
- Zoek afleiding door ontspannende activiteiten: puzzelen, lezen, een spelletje of tuinieren.
- Bel iemand in je naaste omgeving voor een gesprekje
- Kijk of je iets kunt betekenen voor iemand anders.
- Zoek tijdig steun bij het mentaal ondersteuningsteam voor patiënten en hun naasten **078 65 51903 ( te bereiken op werkdagen tussen 9.00 -17.00 uur)** of mail: [corona-patiënten-mentaalondersteuningsteam@asz.nl](mailto:corona-patiënten-mentaalondersteuningsteam@asz.nl)

### Doe een ontspanningsoefening

Download: VGZ mindfulnesscoach:

<https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>

- Ademhalingsoefening:

<https://www.youtube.com/watch?v=6o1eZHxfjOI>