



ZELFZORG

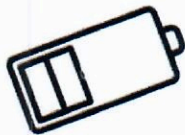
TIJDENS COVID-19 UITBRAAK



Het is normaal dat jij en je collega's **STRESS** ervaren in de huidige situatie.

Stress en bijhorende gevoelens en klachten impliceren niet dat je ongeschikt bent om je job uit te voeren of dat je niet sterk genoeg bent.

Zorgen voor jouw **psychosociaal welbevinden** is even belangrijk als het onderhouden van je **fysieke gezondheid**



DOSEER je energie & wees waakzaam voor je psychologische draagkracht - vergeet je "batterij" niet op te laden



ACCEPTTEER de situatie en **FOCUS** je op waar je wel controle over hebt

Zorg voor je **BASISBEHOEFTE**N:

- slaap voldoende
- neem rustpauzes tijdens je werk of tussen diensten in
- eet gezond en voedzaam
- wees actief *
- plan ontspanning in (plezier & rust)
- blijf in contact met familie en vrienden.

Neem af en toe een **DIGITALE BREAK**



ZORG voor elkaar



Probeer **POSITIEF** te blijven naar elkaar en in de situatie

Zoek **STEUN** bij elkaar & **PRAAT**

*Beweeg: doe een work-out, maak een wandeling,



INFORMEER je & baseer je op **BETROUWBARE** bronnen

VERMIJD tabak, alcohol of andere drugs



Verhoogde spanning zorgt voor **vertraagde denkprocessen**

STOP, HAAL ADEM, DENK NA - het vertragen van je ademhaling heeft invloed op je stressniveau en activeert je hersenen - zodat je kan denken