

Hoe ga je om met Corona-stress op de werkvloer?



SilverRade
Behandelen & Adviseren

Structuur

Zowel thuis als op het werk is structuur belangrijk. Dus:

- Sta op vaste tijden op, ga op vaste tijden naar bed.
- Eet op vaste tijden.
- Plan ontspanning in.

Nieuws

- Beperk de tijd dat je bezig bent met Corona-nieuws. Kijk op vaste momenten wanneer je op de hoogte wilt blijven van de situatie.
- Gebruik officiële sites voor je informatievoorziening:
 - RIVM.nl/coronavirus
 - NOS.nl
- Stuur geen (WhatsApp-)berichten door zonder bron.
- Blijf bewust van nepnieuws omtrent het virus.

Ontspanning

- Zorg dat je een paar keer per dag dingen doet waar je plezier uit haalt.
- Kies activiteiten waarbij je niet in direct contact met anderen komt.
- Voeg **humor** toe! Kijk bijv. cabaret, luister een leuke podcast of speel een spelletje.
- Deel je ideeën met collega's en ontdek nieuwe dingen!

Ga naar buiten!

Dit verbetert je nachtrust en heeft een positief effect op je stemming. Het zorgt voor toename van vitamine D, en dat bevordert je weerstand.

Sociaal contact

- Behoud je sociale contacten telefonisch, via mail, Skype of WhatsApp.
- Bespreek wat je bezighoudt.
- Steun elkaar!

Beweging

Beweging is ontspannend en zorgt voor een betere nachtrust. Dus:

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Denk aan yoga, online sportoefeningen, dansen, wandelen, fietsen, etc.

Houd je hoofd koel

- Laat dingen los waar je geen invloed op hebt. Accepteer dat je niet overal controle over hebt en dat dingen anders lopen. Houd je niet te veel bezig met wat er mogelijk kan gebeuren. Komt tijd, komt raad.
- Probeer piekeren te beperken, dit kan voor angst, somberheid en stress zorgen.
- Schrijf negatieve gedachten op, en ga daarna wat leuks doen.

Vragen?

De psychologen van SilverRade staan voor jullie klaar. Bel een van de psychologen van jouw locatie als je vragen hebt of het je even te veel is.

