

Tips en adviezen om goed voor jezelf te zorgen

FOCUS op wat je *nu* kunt beïnvloeden: sociaal contact, hygiëne, lichaamsbeweging, gezonde voeding etc...

Limiteer **MEDIAGEBRUIK**
Extra vaak het nieuws checken leidt niet tot extra informatie.
Raadpleeg betrouwbare bronnen zoals website/intranet ZRT, RIVM, Rijksoverheid

Houdt vast waar mogelijk aan een vast **DAG- en NACHTRITME**.
Zorg voor voldoende rust en ontspanning zodat je kunt herstellen na een stressvolle dienst.

Onderhoud zoveel mogelijk je normale **SOCIALE CONTACTEN**.
Betrokkenheid en zorg voor elkaar is nu belangrijk. Geef aan wat je nodig hebt. We doen dit **SAMEN**

PRAAT over je gevoelens.
Krop het niet op. Je bent niet alleen!
Je kunt al snel verstrikt raken in het malen over de toekomst.
Piekeren helpt echter niet.

Uit je hoofd in je lijf.
Kies **FYSIEKE ACTIVITEITEN**. Ga sporten of even naar buiten.
Bewegen zorgt voor toename gelukshormonen en stressverlagende endorfinen.