


Psychosociale Hulpverlening (PSH)

Mentaal fit in coronatijd

8 tips om mentaal fit te blijven

- 1** Gebruik betrouwbare bronnen voor je informatie, maar beperk de tijd dat je met het nieuws bezig bent.
- 2** Zorg goed voor jezelf door thuis een vaste dagindeling aan te houden.
- 3** Zorg voor voldoende ontspanning en plezier. Doe tussen je taken door ontspanningsoefeningen of leer jezelf iets nieuws aan.
- 4** Creëer houvast door aan leuke dingen te denken. Schrijf bijvoorbeeld elke dag op waar je dankbaar voor bent.
- 5** Laat dingen waar je geen invloed op hebt los en erken je gevoelens.
- 6** Blijf in beweging en probeer voldoende te slapen.
- 7** Zoek professionele hulp als je merkt dat dit nodig is.
- 8** Zoek contact met anderen en zorg goed voor elkaar. Probeer te helpen en te ondersteunen, maar geef elkaar ook de ruimte. Praat erover met je kinderen.



Corona domineert het nieuws en onze samenleving. Zorgen voor je mentale gezondheid is zeker nu net zo belangrijk als voor je fysieke gezondheid. Want als jij je goed voelt, dan kun je beter omgaan met de uitdagingen en onzekerheden van deze tijd.