

23 Mart 2020



# KORONA SIRASINDAKI STRES İLE BAŞA ÇIKMA



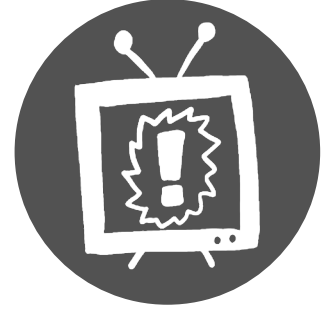
Bir kriz sırasında üzgün, gergin, endişeli, korkmuş veya kızgın hissetmek **normaldir**.

Başka kişilerle (telefonla) konuşmak seni rahatlatır.



Korona hakkındaki tüm bilgilerin **doğru olmadığı**nı farkında ol.

WHO (Dünya Sağlık Örgütü), RIVM (Hollanda Ulusal Halk Sağlığı ve Çevre Enstitüsü) ve Rode Kruis (Kızılhaç) gibi güvenilir kaynakları oku.



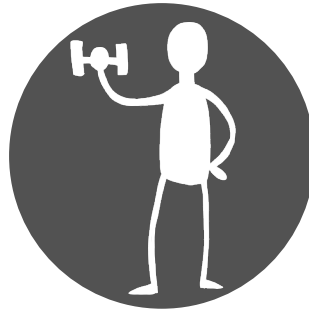
Rahatsız edici medya haberlerini takip etmeyerek **kaygı ve korkularını limite**.

Dikkatini başka şeylerle dağıt.



Daha önce öğrenmiş olduğun ve kendini iyi hissettirecek **uğraşlardan yararlan**.

Bu sayede duygularını kontrol altında tutabilirsin.



**Dışarı çıkamıyorsanız**, yeterli uyku alın, sağlıklı bir diyet izleyin, hareket edin ve (telefonla) sosyal temas kurun.

Sağlıklı yaşam tarzı bir gerekliliktir.



**Duygularınla sorumlu şekilde başa çık**. Gerekli olduğunda profesyonel yardım al.

Günlük rutinine bağlı kal.

**Rode Kruis (Kızılhaç) her zaman yanındadır. Rodekruis.nl'i kontrol et veya 070-44 55 888 numaralı telefonda Rode Kruis Yardım Hattı'nı ara.**

KAYNAK: WHO (DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ)