

23 Mart 2020



KORONA SIRASINDAKI STRES İLE BAŞA ÇIKMA



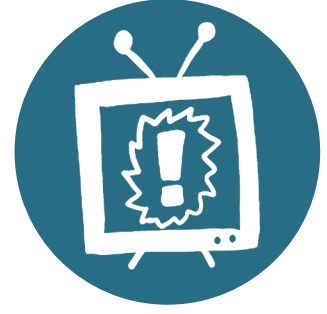
Bir kriz sırasında üzgün, gergin, endişeli, korkmuş veya kızgın hissetmek **normaldir.**

Başka kişilerle (telefonla) konuşmak seni rahatlatır.



Korona hakkındaki tüm bilgilerin doğru olmadığını 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)