

[Home \(//\)](#) ● [Corona \(/corona\)](#) ● [Zorg voor jezelf en elkaar \(/zorg-voor-elkaar\)](#) ● [Ik heb hulp nodig \(/corona-ik-heb-hulp-nodig\)](#)  
● [Mentale problemen? \(/corona-mentale-gezondheid\)](#) ● [Omgaan met stress](#)

## Omgaan met stress

De maatregelen tegen het coronavirus vragen van iedereen de nodige aanpassingen. Dat kan soms stresserend zijn. Dat is normaal. Hieronder vind je enkele tips om op een gezonde manier met verandering en stress om te gaan.

### 1. **Volg het nieuws en de media, maar niet te fanatiek.**

Zo vermijd je stress en angst. Focus op positieve zaken! Let op met fake news: wees je ervan bewust dat niet alles wat je over het virus hoort, waar is. Blijf op de hoogte via betrouwbare kanalen zoals het nieuws, maar geloof niet alles wat op sociale media circuleert.

### 2. **Breng structuur in je dag.**

Sta elke dag ongeveer op hetzelfde uur op, deel je dag in, sla geen maaltijden over en ga op hetzelfde tijdstip slapen ... Dat is ook belangrijk voor kinderen.

### 3. **Hanteer een gezonde levensstijl**

Bewegen en sporten kan ook in huis. Zet de tafel maar aan de kant! Ook gezonde voeding en voldoende slaap zijn belangrijk.

### 4. **Hou contact met je familie en vrienden.**

Doe dit wel enkel online of telefonisch. Pep elkaar wat op!

### 5. **Praat met mensen die je vertrouwt.**

Praat erover wanneer je je droevig, angstig of gestresseerd voelt. Het is een emotionele en moeilijke periode, dus schaam je niet om hulp te vragen indien nodig.

### 6. **Onthoud één ding: dit is tijdelijk!**

## Hulplijn Corona (/infolijn-corona)

0800 14 689

[info-coronavirus@health.fgov.be](mailto:info-coronavirus@health.fgov.be) (<mailto:info-coronavirus@health.fgov.be>)

<http://www.info-coronavirus.be> (<http://www.info-coronavirus.be>)



([htt](#) ([htt](#) ([htt](#)

[Toegankelijkheidsverklaring \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Privacy \(/privacy\)](#) ● [Disclaimer \(/disclaimer\)](#) ● [Cookies \(/cookies\)](#)

● [Openbare onderzoeken \(/openbare-onderzoeken\)](#) ● [Cookievoorkeuren](#)

