

# Zorg voor jezelf

Balans houden tussen werk, privé en gezondheid is altijd lastig. Tijdens een crisis is het een ware opgave. De druk is groot om werk af te maken, perfectie na te streven en ondertussen contact te houden met iedereen om je heen. Juist nu geldt: zorg goed voor jezelf zodat jij een optimale bijdrage kunt blijven leveren om deze crisis door te komen.

## 1 Blijf eten en drinken

Vergeet in de drukte niet om te blijven drinken. Plan voldoende tijd in voor een ontspannen eetmoment voor jou en anderen.

## 2 Neem voldoende pauzes

Pauze betekent stoppen met werken. Draag je taken even over en zoek de ruimte op voor lijf en geest. Maak een wandeling (tip: zonder telefoon!), voer een goed gesprek over iets anders dan de crisis, loop een rondje hard of doe een kruiswoordpuzzel.

## 3 Ga op tijd naar bed

Hard werken en slim beslissen kan alleen bij voldoende slaap. Ga daarom op tijd naar bed. Uitgerust loop je minder risico op het maken van fouten of vergissingen

## 4 Denk aan je toiletpauze

In alle drukte wordt ontlasten vaak vergeten. Een volle blaas of darm werkt stressverhogend en is slecht voor je gezondheid. Neem daarom op tijd en met rust een toiletpauze.

## 5 Adem in, adem uit...

Check bij jezelf en bij elkaar of de toenemende werkdruk nog haalbaar is. Verlaag je stressniveau door je bewust op je ademhaling te concentreren en een aantal keer diep vanuit je buik adem te halen.

Signalen van een te hoog stressniveau: prikkelbaar, geen eetlust, vermoeid of slaapproblemen of het gevoel te hebben 'niets meer goed te doen'. Door diep te ademen vanuit je buikadem breng je extra zuurstof naar je brein om goed na te kunnen denken.