

Hanteer Covid-19-verwante stres by die werk



Die Covid-19-pandemie het ongetwyfeld 'n impak op almal van ons se lewe gehad. As individue is ons almal verskillend en hanteer stres dus op verskillende maniere. Sommige mense hou daarvan om van die huis af te werk, ander hou weer daarvan om saam met kollegas te werk en dit is vir hulle stresvol en eensaam om van die huis af te werk.

Hoewel die terugkeer werk toe sekere van hierdie stresverwante simptome kan laat verdwyn, kan dit ook uitbars in werkplekke waar die stres om in groepe te werk en die virus te vrees, sterk reaksies ontlok.

Dit is glad nie nodig om skaam te wees oor hierdie reaksies nie.



As jy sukkel om by die werk reg te kom en voel dat jy hulp nodig het, gebruik die vertroulike gesondheids- en welstandsgeriewe wat talle maatskappye beskikbaar stel.

Jy kan ook professionele hulp kry of een van die talle erkende organisasies raadpleeg wat mense met hulle geestesgesondheidsondersteuning en berading help, insluitend die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep,

0800 567 567.

www.solidarityfund.co.za

Die simptome van stres by die huis en op kantoor kan insluit:



Gevoelens van vrees, woede, hartseer, kommer, gevoelloosheid of frustrasie.



Veranderings in eetlus, energie, begeertes en belangstellings.



Probleme om te konsentreer en besluite te neem.



Probleme om te slaap of nagmerries.



Fisieke reaksies soos hoofpyne, lyfseer, maagprobleme en veluitslag.



Verergering van chroniese gesondheidsprobleme.



Verergering van geestesgesondheidstoestand.



Verhoogde gebruik van tabak, alkohol en ander middels.

Verwysings

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/returning-to-work.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Die CDC se wenke om Covid-19-verwante stres te beveg:

Gesonde maniere om stres te hanteer, kan so maklik wees soos om:



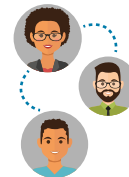
- Vir rukkies op te hou om na die nuus te kyk, dit te lees of daarna te luister, insluitend die nuus op sosiale media. Dit kan jou beter laat voel as jy vir 'n rukkie nie iets oor die pandemie hoor nie.



- Beter vir jouself te sorg. Oefening, gesond eet, genoeg slaap en die vermyding van oormatige alkohol- of tabakverbruik sal alles help om spanning te vermind.



- Tyd af te neem om te ontspan.



- Kontak te maak met ander mense met wie jy belangstellings deel, of wat jy genoeg vertrou om jou persoonlike probleme mee te deel.