

## 6 TIPS FOR MANAGING STRESS AS A MOTHER DURING COVID-19

As 'n ma kan jy tydens COVID-19 baie spanning en kommer ervaar. Hier is 'n paar wenke vir hoe jy die stress van hanteer. Jy kan hierdeur kom!

1. Neem kennis van jou gevoelens en en noem hulle op die naam. Aanvaar hulle. Dit is normale reaksies in 'n abnormale situasie.
2. Beperk hoe gereeld jy nuus inneem as dit na té veel voel.
3. Kry jou feite net by betroubare bronne. Daar is baie vals nuus.
4. Doen eenvoudige dinge om jou gedagtes van die situasie af te lei.
5. Vra vir ondersteuning van families, vriende of 'n berader.
6. As dit vir jou moontlik is om ander by te staan in hierdie tyd, kan dit jou ook help om self beter te voel.

### Kontakte: (hou aan probeer, hulle is dalk besig)

- South African Depression and Anxiety Group (SADAG) [www.sadag.org](http://www.sadag.org) – het heelwat hulplyne 0800 21 22 23 of 0800 456 789 of 0800 20 5026 en ander
- Lifeline algemeen 0861 322 322 en hulle VIGS helplyn 0800 012 322
- Childline 0800 055 555

Vir meer inligting en hulp besoek [www.sidebyside.co.za](http://www.sidebyside.co.za)