

Psychologische hulp in de omgang met Corona

Eerste Hulp bij Mentale Ongemakken

We kunnen er niet omheen: het Coronavirus. Het heeft een grote impact op iedereen. Een nieuwe en abnormale situatie, die we allemaal nog nooit eerder hebben meegemaakt. Door de verscherpte maatregelen proberen we de verspreiding van het virus te beperken. Dit is noodzakelijk, maar zorgt ook voor ingrijpende veranderingen.

Waarom?

De maatregelen tegen het Coronavirus kunnen ook invloed hebben op onze mentale weerstand. We worden op de proef gesteld in ons dagelijks leven, in ons werk, onze relaties met anderen en ten aanzien van onze gezondheid. Het Corona nieuws kan onrust oproepen, of negatieve gedachten en gevoelens. De situatie kan zorgen geven over de impact op ons en onze omgeving. Allemaal hebben we behoefte aan duidelijkheid en controle, maar we hebben geen grip. Dit kan klachten als angst, somberheid, stress of eenzaamheid triggeren.

iPractice helpt

Bij iPractice kan je terecht bij de Corona hulplijn. Het helpt vaak om gedachten, emoties en uitdagingen te delen met een ander. Een van onze erkende (online) psychologen kan je steunen aan de zijlijn, om je te begeleiden bij je vragen of je doel. Je kan in gesprek gaan met een psycholoog door de telefoon te pakken, of door een videoconsult van 25 minuten te boeken. Daarnaast vind je op de website een aantal best practices waarmee je vandaag al aan de slag kunt.

In deze ongewone tijd is iPractice er voor jou.

Corona Psychologen Lijn: 020 - 2444 888 (op werkdagen van 8.30-17.00 uur).

Corona Website: www.ipractice.nl/corona

Livestream met vraag & antwoord: www.openup.care/live

Doneren?

We willen deze gratis service graag aan iedereen kunnen blijven bieden. Jouw hulp is hierbij heel welkom! We vragen je daarom om, na afloop van een consult, een bedrag naar keuze te doneren.

Contact

Website: www.ipractice.nl/corona

Telefoon: 020 - 2444 888