



## Léiw Agente vun der Fonction publique,

am Moment ass an de Käpp vu ville Léit eng gewëssen Onsécherheet duerch de Coronavirus. Verschiddener vun eis gi gutt domadder eens, anerer maache sech Suergen a Stress. A jiddereen erlieft de Stress anescht.

Fir datt de Stress net ze intensiv gëtt, a fir de Kapp och weider op de Schëlleren ze behalen, hei e puer Tipps vum vum Service psychosocial vun der Fonction publique\*:

### 1. Dat maachen wat ee kann fir weder sech nach een aneren unzestiechen.

<https://msan.gouvernement.lu/dam-assets/covid-19/arbresdecisionnels/fr/AD-FR.pdf>



### 2. Sech 2-3 valabel Source sichen wou ee sech informéiert, an och just déi Sourcen huelen.

Z. B. <https://msan.gouvernement.lu/fr/dossiers/2020/corona-virus.html>; <http://www.euro.who.int/de/home>



### 3. D'Zäit wou Dir lech iwwer de COVID-19 informéiert limitéieren.

Z. B. maximal 1-2 Mol am Dag – moies 30 Minutten, owes 1 Stonn.

Ganz bewusst evitéieren ëmmer nees Informatiounen opsichen ze goen.



### 4. Am Fall vun z. B. enger Autoquarantän ass et wichtig e strukturéierten Dagesoflaf bäizebehalen.



### 5. E gesunde Liewensstil bäibehealen:

Gesond Ernährung, vill Waasser drénken, frësch Loft, Workout doheem. Lancéiert z. B. en Challenge mat äre Frënn/Kolleegen iwwer eng App (30 Day Pushup Challenge, ...).



### 6. Ganz bewusst am Moment selwer bleiwen, och mat de Gedanken bei der Saach sinn déi een am gaangen ass ze maachen. Seng Konzentratiounsfäegkeet op den aktuellen Moment kann een trainéieren an deems een z. B. probéiert ganz bewusst säin Otem ze spieren oder Saachen och mol nees richtig genéisst, ouni Oflenkung.

Z. B. een Apel ganz lues a „bewusst“ iessen a genéissen, ganz bewusst probéieren 5 verschidde Saachen ze héieren. (Apps : 7mind, ten percent happier, calm...)



### 7. Esouwuel privat ewéi professionell Kontakter fleegen iwwer Telefon, Videokonferenz an iwwer déi verschidden digital Medien. Bleift am Lien mat deenen déi lech wichtig sinn.



### 8. Bleift lech bewusst dass och wann der de Virus hutte oder kritt, d'Majoritéit vun de Leit nees gesond gëtt, an eise Gesondheetssystem mécht alles wat e ka fir déi vulnerabel Leit (<https://msan.gouvernement.lu/dam-assets/covid-19/02-coronavirus-affiches/fr/AFF-personnes-vulnerables-A4-FR.pdf>) adequat ze schützen an ze soignéieren. A China si vun den 80 894 Infizéierte méttlerweil 69 601 rëm gesond.



### 9. Joker-Tipp: 1 Mol den Dag eppes fir en Anere maache wou een sech selwer op d'Schëller dono klappt.

Rufft enger isoléierter Persoun un, frot bei enger vulnerabler Persoun no wéi et hir geet ...



Fir weider Froen zu dësem Thema oder wann Dir psychologesch Berodung braucht, schéckt eis e Mail un [service-psychosocial@csqt.etat.lu](mailto:service-psychosocial@csqt.etat.lu)