

Comment faire :

Gérer votre bien-être pendant la COVID

L'impact du coronavirus sur notre vie a été important. Notre façon de vivre, d'étudier et de se socialiser a changé. Beaucoup d'entre nous découvrent de nouvelles façons d'étudier et d'interagir avec leur famille, leurs amis, leurs collègues et les autres étudiants. Certains d'entre nous s'inquiètent de devoir passer autant de temps à la maison ou de devoir passer du temps avec des personnes à risque. L'incertitude et le changement peuvent être difficiles, il est donc important de prendre soin de soi et des autres.

Ce guide pratique '**Comment faire**' donne quelques conseils sur ce que vous pouvez faire pour favoriser votre bien-être général pendant cette période.

Des étapes simples vers le bien-être

- **Rester connecté**
 - Nous avons la chance de disposer de nombreux moyens de communication ! Parlez avec votre famille, vos amis, vos collègues et vos voisins.
- **Développer une nouvelle routine quotidienne**
 - La routine est importante en période de détresse ou de chaos, elle donne un sentiment d'ordre, de contrôle et de stabilité
- **Bien manger**
 - Pensez à votre alimentation, surtout si votre routine a changé ou si vous êtes moins actif
 - Mangez régulièrement - si votre taux de glycémie chute, vous risquez d'être fatigué, irritable ou de vous sentir faible
- **Boire de l'eau**
 - Buvez de l'eau régulièrement - être hydraté vous aide à vous concentrer et à penser clairement
- **Soyez actif**
 - Intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne - danser, nettoyer, monter et descendre les escaliers - tout compte
 - Découvrez ce que [campus sport](#) et [campus wellbeing](#) ont à offrir en ligne.
- **Sortir ou faire entrer l'extérieur**
 - Être dans la nature peut être bénéfique pour votre santé mentale et physique
 - Si vous ne pouvez pas aller dehors :
 - Ouvrez les fenêtres et laissez entrer l'air frais
 - Prenez un siège confortable près de la fenêtre
 - Ajoutez des plantes et des fleurs à votre espace de vie
 - Ajoutez des photos / vidéos de la nature à votre téléphone, votre ordinateur portable, votre espace de vie.
 - Essayez ceci - [montez le volume, asseyez-vous et profitez](#)
- **Faites attention aux nouvelles et aux mises à jour des médias sociaux**
 - Si vous remarquez que vous vous sentez anxieux ou déprimé lorsque vous lisez les nouvelles, limitez le nombre de fois que vous vérifiez et assurez-vous que vous ne recevez que des mises à jour provenant de sources fiables
- **Adopter de bonnes habitudes de sommeil**
 - Posez votre téléphone, éteignez Netflix et reposez-vous. Demain est un autre jour.