

OMGAAN MET STRESS DOOR HET CORONAVIRUS (COVID-19)

Informatiefolder voor patiënten en naasten

Waarom deze informatiefolder

Het coronavirus zorgt voor veel onzekerheid. Er komt elke dag veel informatie op ons af. We vragen ons af hoe we onszelf en onze naasten kunnen beschermen en er zijn veranderingen in het dagelijks leven die voor onrust zorgen. Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over je eigen gezondheid of die van je naasten is normaal en hoort erbij. Het doel van deze folder is om informatie te verstrekken over hoe je stress kunt herkennen en hoe je ermee om kunt gaan tijdens deze periode. *

Herken signalen van stress

Stress heeft invloed op je manier van denken, je emoties (gevoelens), je lijf en je gedrag. Het is belangrijk om erop te letten of je stress ervaart, zodat je er iets aan kunt doen.

Enkele veel voorkomende signalen die erop kunnen wijzen dat je last hebt van stress:

- Denken: snel afgeleid zijn, moeite met concentreren, vergeetachtigheid.
- Emoties: moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst, een “vol hoofd”.
- Lijf: vermoeidheid of juist heel energiek zijn, gespannen gevoel, rusteloosheid, zweten, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust, slaapproblemen.
- Gedrag: je afzonderen, moeite om taken af te maken, in ruzies of discussies betrokken raken.

Stress en langer bestaande psychische problemen

Sommige mensen zijn kwetsbaarder voor stress dan anderen. Dat zijn vooral mensen die ook al voor de coronacrisis last hadden van psychische problemen zoals een angststoornis of depressie. Voor deze mensen is het extra belangrijk om signalen van stress te herkennen. Dan kunnen ze zelf maatregelen nemen zoals bijv. de adviezen opvolgen die hieronder staan. Of ze kunnen contact opnemen met hun hulpverlener of behandelaar zoals huisarts, psycholoog of psychiater.

Omgaan met stress door het coronavirus

Iedereen reageert anders op stress. Toch zijn er een aantal maatregelen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek die veel mensen helpen om stress te verminderen. Hieronder staan een heel aantal adviezen. Kijk welke op jouw situatie van toepassing zijn, het is niet nodig om ze allemaal op te volgen.

1. Tips over het omgaan met anderen

Door de uitbraak van het coronavirus hebben we minder toegang tot ons sociale netwerk. Mensen worden geadviseerd binnen te blijven. Wees creatief bij het verzinnen van manieren om toch – ook op afstand - contact te houden met anderen in deze periode. Praten met vertrouwde mensen kan namelijk helpen om gevoelens van isolatie, angst, verveling of kwetsbaarheid te verminderen. Zoek steun bij familie, vrienden, burens, en/of bij spirituele of religieuze leiders (geestelijk verzorger, pastoor, imam of anderen).

- ➔ Wees flexibel en creatief en gebruik digitale middelen zoals telefoon, e-mail, sms, Whatsapp en videobellen (Skype of FaceTime). Probeer als het enigszins kan vooral gebruik te maken van die diensten waarbij je de ander ook op beeld kunt zien en niet

alleen horen. Praat over je ervaringen en gevoelens met naasten en vrienden als dit jou helpt.

- ➔ Schrijf je ervaringen op en, als je daaraan behoefte hebt, deel ze met anderen via sociale media of andere kanalen.

2. *Tips om zelf met stress om te gaan*

Stress en angst horen erbij nu het coronavirus zo om zich heen grijpt. Er zijn verschillende stappen die je kunt zetten om stress op de korte en lange termijn te verminderen:

- ➔ Besef dat het normaal is om angstig of bezorgd te zijn over wat er gebeurt en nog zou kunnen gebeuren, zeker als veel dagelijkse dingen onzeker zijn of veranderen.
- ➔ Herinner jezelf eraan dat ook heel nare emoties te verdragen zijn en weer zullen overgaan. Probeer emoties te accepteren in plaats van te onderdrukken en geloof ook in je eigen veerkracht om met moeilijke situaties om te gaan.
- ➔ Als je merkt dat je gestrest raakt door naar het nieuws te kijken, zoek het dan niet steeds op. Kijk zeker geen nieuws kort voor je gaat slapen.
- ➔ Doe het rustig aan tussen stressvolle activiteiten door en doe iets dat je ontspant nadat je een moeilijke taak hebt afgerond.
- ➔ Ontspan je lichaam en geest: probeer rustig te ademen en ontspan bewust je spieren. Voor veel mensen helpt yoga, sport, wandelen, muziek luisteren of lezen om te ontspannen. Zoek vooral een manier die jou het beste ontspant en helpt. Voor ontspannings- en mindfulness oefening zie overzicht apps hieronder.
- ➔ Maak een lijst van dingen die wel goed gaan, die je hoop geven en waar je dankbaar voor bent.
- ➔ Blijf leuke dingen doen en geniet ervan.

3. *Tips om jezelf sterker te voelen*

Ons dagelijks leven ziet er anders uit door de maatregelen om het coronavirus in te dammen. Je kunt de volgende dingen doen om meer controle te voelen over de situatie:

- ➔ Eet gezond: niet te veel suikers, vetten en cafeïne.
- ➔ Beweeg, liefst buiten (voor zover de coronamaatregelen dit toelaten) maar binnen met een YouTube filmpje kan ook.
- ➔ Accepteer de omstandigheden die je niet kunt veranderen en richt je aandacht zoveel mogelijk op dingen waar je wel invloed op hebt.
- ➔ Pas je definitie van “een geslaagde dag” aan in relatie tot de huidige situatie.
- ➔ Overleg met je werkgever, huurbaas, bank of kredietverstrekker als je in financiële moeilijkheden komt omdat je inkomen vermindert.
- ➔ Behoud dagelijkse routines en houd zo veel mogelijk vast aan je gebruikelijke dagstructuur. Sta bijvoorbeeld toch op tijd op, ook al werk je thuis.
- ➔ Probeer negatieve gedachten om te buigen naar stellingen die meer kracht geven. Probeer in plaats van “dit is een verschrikkelijke tijd” bijv. te denken “dit is een verschrikkelijke tijd, maar we komen hier wel doorheen”.

4. *Tips voor een goede slaaphygiëne*

Als je goed slaapt kun je stress veel beter aan. Regels voor een goede slaaphygiëne zijn onder andere:

- ➔ Ga elke avond op ongeveer hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke ochtend op ongeveer hetzelfde tijdstip op.
- ➔ Sta op als het niet lukt om in slaap te vallen en doe iets dat ontspannend of saai is. Grijp niet naar je telefoon of een ander scherm, maar denk aan rustige muziek, een luisterboek of podcast of doe iets anders waarvan je slaperig wordt.
- ➔ Vermijd cafeïne, nicotine en alcohol 4 á 6 uur voor je gaat slapen.
- ➔ Probeer dutjes overdag te vermijden. Als je toch wilt slapen overdag, doe dit dan vóór 15 uur 's middags en beperk dutjes tot maximaal een uur.
- ➔ Gebruik je bed alleen om te slapen en te vrijen en niet voor iets anders. Kijk bijvoorbeeld geen tv in bed, lees geen mails en leg bij voorkeur je telefoon ook niet naast je bed. Zo went je lichaam eraan dat het tijd is om te slapen zodra je in bed gaat liggen.
- ➔ Dim de lichten, zet de tv uit en leg je telefoon weg als je probeert te slapen. Licht van alle schermen (tv's, computers, tablets en smart phones) activeert je lichaam en geest. Probeer dus 2 uur voor je gaat slapen dit soort activiteiten te vermijden; gun jezelf en je telefoon rust.
- ➔ Regelmatig bewegen overdag verbetert de slaap en helpt stress te verminderen.

5. *Minder goede manieren om met stress om te gaan*

Sommige manieren om met stress om te gaan lijken te helpen op de korte termijn maar maken het op de lange termijn juist erger. Zorg ervoor dat je de volgende dingen zo min mogelijk doet:

- ➔ Tabak, alcohol en/of drugs gebruiken.
- ➔ Gokken en/of te veel geld uitgeven.
- ➔ Voortdurend nadenken over de risico's of mogelijke gevolgen van het nieuwe coronavirus (los van de normale voorzorgsmaatregelen).
- ➔ Hardop piekeren samen met anderen.
- ➔ Nare verhalen over corona op internet opzoeken of constant het nieuws checken.

Ondersteuning vragen

Hoeveel last je hebt van de veranderingen door het coronavirus hangt van verschillende dingen af. Mensen die al langer psychische klachten hebben, weinig steun hebben in hun omgeving en al eerder nare dingen hebben meegemaakt, hebben vaak meer last. Als je merkt dat je reactie op stress meerdere dagen op rij zorgt dat je je psychisch echt niet goed voelt, neem dan telefonisch contact op met een hulpverlener zoals je huisarts of behandelaar bij Altrecht.

Meer lezen

Als je meer wilt lezen, kun je op onderstaande websites terecht:

Algemene informatie over het coronavirus

- ➔ Website Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM):
<https://www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus>

- ➔ Informatie over het coronavirus op Thuisarts.nl:
<https://www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus>

Informatie over geestelijke gezondheid

- ➔ Algemene informatie over hulp bij psychische problemen:
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg/vraag-en-antwoord/waar-vind-ik-hulp-bij-psychische-problemen>

- ➔ Informatie over slaapproblemen
<https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht#>

- ➔ Hulp bij zelfmoordgedachten:
<https://www.113.nl/> of telefoonnummer 0900-0113

- ➔ Anoniem in een persoonlijk en vertrouwelijk gesprek je hart luchten.
Deluisterlijn.nl of 030 - 294 33 44 (per stad verschillend)

- ➔ Informatie over geestelijke verzorging in Nederland
<https://geestelijkeverzorging.nl/>

Bruikbare app voor ontspanning en mindfulness over geestelijke gezondheid

- ➔ App: VGZ Mindfulness Coach

***Samenstelling van deze tekst**

De Nederlandse versie van deze tekst werd gebaseerd op het document 'Managing Stress – Tips for Coping with the Stress of COVID-19' door K.J. Korte, C.A. Denck en de informatiefolder aangeboden door het ETZ.