

Omgaan met stress door het coronavirus

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. Er zijn veranderingen in het dagelijks leven die voor onrust zorgen. In deze folder krijgt u meer informatie over hoe u stress kunt herkennen en hoe u ermee kunt omgaan in deze periode.

Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is om stress te ervaren in deze situatie. Angst, bezorgdheid en onzekerheid over uw eigen gezondheid of die van uw naasten is normaal en hoort erbij.

Herken signalen van stress

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

De volgende tekenen kunnen op stress wijzen

- **Denken:** snel afgeleid zijn, moeite hebben met concentreren, vergeetachtigheid.
- **Emoties:** moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst.
- **Lichaam:** vermoeid of juist heel energiek zijn, gespannen gevoel, rusteloosheid, zweten, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust, problemen met slapen.
- **Gedrag:** afzonderen, moeite hebben om dingen af te maken, in ruzies of discussies betrokken raken.

Stress en langer bestaande psychische problemen

Sommige mensen zijn gevoeliger voor stress dan anderen. Vooral mensen die last hebben 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 – zie bijvoorbeeld hieronder – nemen. Of ze kunnen contact opnemen met hun hulpverlener zoals huisarts, psycholoog of psychiater.

Omgaan met stress door het coronavirus

Iedereen reageert anders op stress. Toch zijn er een aantal maatregelen die veel mensen helpen om stress te verminderen. Door deze op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde tips zult u zich beter voelen. Hieronder staan verschillende adviezen. Kijk welke op uw 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. Er wordt geadviseerd binnen te blijven. Wees creatief bij het verzinnen van manieren om toch 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, burenn, en/of bij spirituele of religieuze leiders (geestelijk verzorger, pastoor, imam of anderen).

- Wees flexibel en creatief en gebruik technologie zoals telefoon, e-mail, sms, WhatsApp en videobellen (Skype of FaceTime).
- Praat over uw ervaringen en gevoelens met naasten en vrienden als dit u helpt.
- Schrijf uw ervaringen op en 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 u 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 zou kunnen gebeuren. Zéker als veel dagelijkse dingen onzeker zijn of veranderen.
- Herinner uzelf eraan dat ook heel nare emoties te verdragen zijn en weer zullen overgaan. Probeer emoties te accepteren in plaats van te onderdrukken.
- Als u merkt dat u gestrest raakt door naar het nieuws te kijken, zoek het dan niet steeds op. Kijk zeker geen nieuws kort voordat u gaat slapen.
- Doe het rustig aan tussen stressvolle activiteiten door en doe iets leuks nadat u een moeilijke taak hebt afgerond.
- Ontspan uw lichaam en geest: probeer rustig te ademen en ontspan bewust uw spieren. Voor veel mensen helpt yoga, sport, wandelen, muziek luisteren of lezen om te ontspannen.
- Maak een lijst van dingen die wel goed gaan, die u hoop geven en waarvoor u dankbaar bent.

Blijf leuke dingen doen en geniet ervan. Op internet vindt u lijsten van plezierige activiteiten terug (bijvoorbeeld de Plezierige Activiteiten Lijst (PAL), zie <https://pratenendoen.nl/wp-content/uploads/2018/02/Aktiviteitenlijst.pdf>). Zoek naar activiteiten die binnen uw budget passen en die u thuis kunt doen.

3. Tips om uzelf sterker te voelen

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

- Eet gezond: niet te veel suikers, vetten en cafeïne.
- Beweeg. Het liefst buiten, maar binnen voor een YouTube-filmpje kan ook.
- Accepteer de omstandigheden die u niet kunt veranderen. Geef aandacht aan dingen waar u wél invloed op heeft.
- Pas wat u 'een geslaagde dag' noemt aan naar de situatie zoals die op dat moment is.
- Overleg met uw werkgever, huurbaas, bank of kredietverstrekker als u in financiële moeilijkheden komt omdat uw inkomen vermindert.
- Houd uw dagelijkse routines en houd zo veel mogelijk vast aan uw gebruikelijke schema. Sta bijvoorbeeld toch op tijd op, ook al werkt u vanuit huis.
- Probeer negatieve gedachten om te buigen naar stellingen die meer kracht geven. Probeer in plaats van 'dit is een verschrikkelijke tijd' te denken: 'dit is een verschrikkelijke tijd, maar we komen hier wel doorheen'.

4. Tips voor een goede 'slaaphygiëne'

Als u goed slaapt, kunt u 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 uw telefoon of een ander scherm, maar denk aan rustige muziek, een luisterboek of podcast of ga breien tot u slaperig wordt.
- Neem geen cafeïne, nicotine en alcohol 4 tot 6 uur voor u gaat slapen.
- Probeer dutjes overdag te vermijden. Als u toch wilt slapen overdag, doe dit dan vóór drie uur 's middags en houd dutjes korter dan een uur.
- Gebruik uw bed alleen om te slapen en te vrijen en niets anders. Kijk bijvoorbeeld geen tv in bed en lees geen mails. Zo went uw lichaam eraan dat het tijd is om te slapen zodra u in bed gaat liggen.
- Dim de lichten, zet de tv uit en leg uw telefoon weg als u probeert te slapen. Licht van alle schermen (tv's, computers, tablets en smartphones) activeert het lichaam en de geest. Probeer dit dus 2 uur voor u gaat slapen te vermijden.
- 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 u 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.

Hoeveel last u heeft 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 u merkt dat uw reactie op stress meerdere dagen op rij zorgt dat u zich psychisch echt niet goed voelt, neem dan telefonisch contact op met een hulpverlener zoals uw huisarts.

Meer informatie

Meer informatie vindt u op onderstaande websites.

Algemene informatie over het coronavirus

- Website Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM): www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus
- Website Wereldgezondheidsorganisatie (WHO): www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019
- Informatie over het coronavirus op Thuisarts.nl: www.thuisarts.nl/nieuw-coronavirus

Informatie over geestelijke gezondheid

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

Hulp bij problemen met alcohol of drugs

- www.alcoholinfo.nl/publiek
- www.drugsinfo.nl/publiek
- Infolijn alcohol en drugs: 0900-1995

Informatie over slaapproblemen

www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht#

Hulp bij zelfmoordgedachten

www.113.nl of telefoonnummer 0900-0113

Informatie over geestelijke verzorging in Nederland

geestelijkeverzorging.nl

Informatie over ethische afwegingen bij een pandemie

Materiaal van de Nederlandse Vereniging voor Intensive Care: nvic.nl/taskforce-acute-infectiologische-bedreigingen

Heel concreet en stap voor stap

nvic.nl/sites/nvic.nl/files/20200308_Draaiboek%20Pandemie_DEEL1.pdf

Meer reflectief en met achtergrondinformatie

www.ceg.nl/documenten/signalementen/2012/12/13/rechtvaardige-selectie-bij-een-pandemie

Samenstelling van deze tekst

Deze tekst is gebaseerd op de tekst van Expertisecentrum Palliatieve Zorg MUMC. Dat heeft de tekst gebaseerd op het document *Managing Stress – Tips for Coping with the Stress of COVID-19* door K.J. Korte, C.A. Denckla, A.A. Ametaj en K.C. Koenen (Harvard T.H. Chan School of Public Health). De originele Engelstalige tekst is omgezet in de Nederlandse taal en aangepast voor de Nederlandse setting door de afdelingen Psychiatrie, Medische Psychologie, Medisch Maatschappelijk Werk, en de diensten Geestelijke Verzorging en ARBO van het MUMC+.

Maart 2020