

## OMGAAN MET STRESS DOOR HET CORONAVIRUS (COVID-19)

### Waarom deze folder

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.

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.<sup>1</sup>

### Herken signalen van stress

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

Deze signalen kunnen erop wijzen dat je last hebt van stress:

- Denken: snel afgeleid zijn, moeite met concentreren, vergeetachtigheid.
- Emoties: moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst.
- Lichaam: vermoeidheid of juist heel energiek zijn, gespannen gevoel, rusteloosheid, zweten, sneller schrikken, hoofdpijn, veranderde eetlust, slaapmoeilijkheden
- 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. 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 nemen zoals de tips die hieronder staan. 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 gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek die veel mensen helpen om stress te verminderen. Hierdoor zul je je beter voelen.

Hieronder staat een aantal adviezen. Het is niet nodig om ze allemaal op te volgen, maar kijk vooral welke op jouw situatie van toepassing zijn.

#### *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 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).

1. Deze tekst geeft tips gebaseerd op vaak gestelde vragen. De tips zijn niet allesomvattend. Blijf medisch advies en adviezen met betrekking tot de volksgezondheid volgen. Als je bezorgd bent over het coronavirus, overleg dan met je huisarts wat er nodig is. Daarnaast kan ondersteuning en begeleiding vanuit de geestelijke gezondheidszorg helpen. Vraag je huisarts om een verwijzing.

- Wees flexibel en creatief en gebruik technologie zoals telefoon, e-mail, sms, Whatsapp en videobellen (Skype of FaceTime).
- Praat over je ervaringen en gevoelens met naasten en vrienden als dit jou helpt.
- Schrijf je ervaringen op en deel ze met anderen via sociale media of andere kanalen.

#### □□ *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 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.
- 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 leuks 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.
- 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. Op internet vind je lijsten van plezierige activiteiten terug (bv. de Plezierige Activiteiten Lijst of Pal, zie <https://pratenendoen.nl/wp-content/uploads/2018/02/Aktiviteitenlijst.pdf>). Zoek naar activiteiten die binnen je budget passen en die je thuis kunt doen.

#### □□ *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 teveel suikers, vetten en cafeïne
- Beweeg, liefst buiten met voldoende afstand tot anderen, maar binnen voor bijvoorbeeld een YouTube filmpje kan ook
- Accepteer de omstandigheden die je niet kunt veranderen en focus 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 schema. Sta bijvoorbeeld toch op tijd op, ook al werk je van thuis uit.
- 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”.

#### □□ *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.
- Ga alleen slapen als je moe bent. 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 luister rustige muziek, een luisterboek of podcast of ga breien tot 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 houd dutjes korter dan een uur.
- Zorg ervoor dat uw slaapkamer en bed rustig en comfortabel zijn. Creëer een donkere slaapkamer en zorg voor een plezierige atmosfeer in de slaapkamer (rustige ruimte, beter iets te koel dan te warm, goede ventilatie en niet te droge lucht). Gebruik je bed alleen om te slapen en te vrijen en niets anders. Kijk bijvoorbeeld geen tv in bed en lees geen mails. 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 dus probeer dit 2 uur voor je gaat slapen te vermijden.
- Regelmatig bewegen overdag verbetert de slaap en helpt stress te verminderen.

#### □□ *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 teveel 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

#### **Meer lezen**

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.

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>
- Website Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- 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>
- Hulp bij problemen met alcohol of drugs:  
<https://www.alcoholinfo.nl/publiek>  
<https://www.drugsinfo.nl/publiek>  
telefoonnummer 0900-1995 (Infolijn alcohol en drugs)
- Informatie over slaapproblemen  
<https://www.thuisarts.nl/slaapproblemen/ik-slaap-slecht#>
- Hulp bij zelfmoordgedachten:  
<https://www.113.nl/> of telefoonnummer 0900-0113
- Informatie over geestelijke verzorging in Nederland  
<https://geestelijkeverzorging.nl/>

#### **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. 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 vakgroepafdeling Psychiatrie en Neuropsychologie, de afdeling Medische Psychologie, de afdeling Medisch Maatschappelijk Werk, de vakgroep Gezondheidsbevordering, en de diensten Geestelijke Verzorging en ARBO van het MUMC+.