

Omgaan met stressreacties tijdens isolatie of quarantaine

Informatie voor mensen die thuis in
isolatie of quarantaine¹ zitten vanwege
het coronavirus²

¹ In deze folder hebben we het over isolatie (een verblijf in afzondering bij een *bevestigde* besmetting met coronavirus), deze informatie geldt ook voor personen in quarantaine (een verblijf in afzondering bij een *mogelijke* besmetting met het coronavirus); voor de handelingsperspectieven gelden dezelfde zaken.

² Zie voor actuele informatie en veel gestelde vragen over COVID-19 de informatie op de websites van het RIVM en de Rijksoverheid.

Mogelijke psychosociale reacties bij isolatie door besmetting met coronavirus

Mensen kunnen verschillende emoties en reacties ervaren als zij in isolatie geplaatst zijn. Zoals:

Je zorgen maken, bijvoorbeeld over je eigen fysieke gesteldheid, mogelijke besmetting van anderen (gezinsleden), het werk, zaken die geregeld moeten worden;

Je verbeelden dat het slechtste scenario (doemscenario) uit zal komen wat maakt dat je je angstig, bedreefd, vreemd, of rusteloos kunt voelen;

Je boos of angstig voelen omdat je eigen vrijheid beperkt is;

Je schuldig voelen over je eigen gedrag of doen en laten, wat de infectie misschien kan hebben veroorzaakt bij jou (en anderen);

Je eenzaam en afgezonderd voelen door het geringe contact met anderen. Of je gekwetst voelen doordat anderen oordelen over jouw situatie

Je makkelijk geïrriteerd voelen of prikkelbaar zijn.



Hoe zorg je goed voor jezelf?

Het is begrijpelijk dat je dit soort reacties ervaart tijdens deze periode. Het is belangrijk om goed voor jezelf te blijven zorgen. Hier zijn een aantal tips:

Evalueer rustig en objectief je eigen fysieke gesteldheid. Hoe voel ik mij vandaag? Hoe is dat ten opzichte van gisteren of vanmorgen?

Probeer om een normaal dagelijks slaaproutine te volgen, eet voldoende en beweeg zo veel als mogelijk is. Stel voor jezelf realistische doelen hierbij; het behalen ervan kan een gevoel van controle geven.

Probeer je emoties te accepteren en laat ze er zijn. Gun jezelf tijd om je gevoelens en behoeften te begrijpen. Geef aan hoe het met je gaat, praat erover met mensen die je vertrouwt.

Blijf niet te veel bezig met het bijhouden van het nieuws over coronavirus, o.a. via sociale media. Het ontvangen en verwerken van te veel informatie hierover brengt mogelijk meer zorgen.

Probeer leuke activiteiten te doen en in beweging te blijven met de middelen en ruimte die je hebt. Zoals muziek maken of luisteren, het lezen van boeken of het doen van stretch- en/of ontspanningsoefeningen.

Probeer om mentaal actief te blijven door bijvoorbeeld te schrijven en (denk)spelletjes of (kruiswoord)puzzels te maken.



Behoud contact met je eigen sociale netwerk. Communiceer bijvoorbeeld met vrienden en familie via (video) bellen of Whatsapp.

Probeer de humor en het positieve van de situatie in te zien. Dat helpt tegen een gevoel van hopeloosheid.

Probeer het gebruik van middelen (alcohol/tabak) te beperken en let op medicatie gebruik.

Praktische zaken regelen

Wanneer je in isolatie zit, worden veel dagelijkse zaken anders. Het is goed om hier rekening mee te houden. Bijvoorbeeld:

De boodschappen

Om goed en gezond te kunnen blijven eten, moet er iemand boodschappen voor je doen.

Wanneer je in isolatie zit, kan je bijvoorbeeld aan huisgenoten, vrienden, familie of burens vragen om dit voor je te regelen. Denk hierbij ook aan eventuele medicijnen die je nodig hebt. Wanneer je uit voorzorg in quarantaine zit, mag je wel even naar buiten om boodschappen te doen, maar houd afstand tot anderen en maak geen lichamelijk contact.

Je huisdier

Als je huisdieren hebt, moeten zij ook verzorgd worden. Denk aan het uitlaten van je hond. Als je in isolatie zit, wordt geadviseerd om al het contact met huisdieren zo veel mogelijk te vermijden en huisdieren niet bij je in de kamer te laten. Je kan een eventuele huisgenoot vragen om de hond uit te laten, of misschien kunnen de burens de zorg tijdelijk overnemen. Het is voldoende als zij de normale hygiënemaatregelen voor omgang met huisdieren in acht nemen, zoals regelmatig handen wassen en niet laten likken. Is er niemand in je omgeving die voor de huisdieren kan zorgen, dan kunnen deze naar een dierenopvang gebracht worden. Wanneer je uit voorzorg in quarantaine zit, is het wel mogelijk om zelf de hond uit te laten.

Bronvermelding

De informatie in deze folder is gebaseerd op/vertaald uit:

Hong Kong Red Cross, "Psychological Coping during Disease Outbreak - People who are being quarantined". February 2020.

IASC MHPSS Reference Group, "Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak-Version 1.0". February 2020.

International Federation of Red Cross, "Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus". 2020.

Informatie van de Rijksoverheid en het RIVM over coronavirus.