ARQ

Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Omgaan met stressreacties tijdens sociale onthouding

Informatie voor mensen die thuis zitten vanwege het coronavirus

Mogelijke psychosociale reacties bij sociale onthouding

Mensen kunnen verschillende emoties en reacties ervaren vanwege de ingrijpende maatregelen die nu gelden in Nederland. 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, bedroefd, vreemd, of rusteloos kunt voelen.
- Je boos of angstig voelen omdat je eigen vrijheid beperkt is.
- Je eenzaam en afgezonderd voelen door het geringe contact met anderen. Of je gekwetst voelen doordat anderen oordelen over hoe jij de situatie aanpakt.
- Je sneller geïrriteerd voelen of prikkelbaar zijn.
- Gevoelens van onrust en machteloosheid ervaren, of een gebrek aan controle.
- Alerter zijn dan anders of je onveilig voelen.

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:

- Breng structuur aan in je dag. Maak een planning met een nieuwe routine. Stel voor jezelf realistische doelen hierbij; het behalen ervan kan een gevoel van controle geven. Probeer om een normaal dag- en nachtritme te volgen, eet voldoende en beweeg zo veel als mogelijk is.
- Deze ongewone situatie kan emoties oproepen die je niet van jezelf kent, maar die wel passen bij deze ingrijpende verandering in je leven. Probeer de emoties die je ervaart te accepteren. Gun jezelf tijd om je gevoelens en behoeften in deze nieuwe situatie te begrijpen. Veel mensen zitten op dit moment in deze situatie. Geef aan hoe het met je gaat en praat erover met mensen die je vertrouwt.
- Het ontvangen en verwerken van alle informatie over het Coronavirus brengt mogelijk meer zorgen. Zet jezelf daarom op een nieuwsrantsoen. Kijk of lees bijvoorbeeld maximaal 3 keer per dag

het nieuws. Stem daarbij alleen af op betrouwbare nieuwsbronnen zoals het RIVM en de overheid.
- Zorg voor afleiding; blijven hangen in gepieker over wat er eventueel zou kunnen gebeuren helpt niet. Ga bewegen, liefst buiten. Kijk een mooie film, lees een goed boek, speel een leuk spel. Gebruik de tijd om te doen wat je al langer wilde doen, maar waar je steeds maar niet aan toe kwam.
- Probeer om mentaal actief te blijven door bijvoorbeeld te schrijven en (denk)spel-letjes 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.

Dagelijkse zaken en reacties

Vanwege de maatregelen die nu gelden, worden dagelijkse zaken anders. Denk bijvoorbeeld aan het volgende:

De boodschappen

Reacties van mensen op maatregelen kunnen uiteenlopen. We hebben gezien dat dit bij sommigen leidt tot hamstergedrag. De super-markten zijn (voorlopig) gewoon open en daar mag je naartoe. Denk hierbij wel aan de regels om voldoende afstand te bewaren en vermijd lichamelijk contact. Hamsteren is niet nodig. Sterker nog, elke dag een gang maken naar de supermarkt kan ook goed zijn ter afleiding.

Veranderende werksituatie

Aan veel mensen wordt nu gevraagd om thuis te werken, of het werk ligt zelfs tijdelijk stil. Dit is een omslag: niet werken of thuis-werken brengt je routine in de war. Het is belangrijk om structuur te behouden in je dag. Sta op tijd op en ga aan het werk of iets anders doen. Als je thuiswerkt, werk op een vaste plek, liefst in een aparte ruimte en probeer werk en gezin zo goed mogelijk te

scheiden. Maak bijvoorbeeld een planning (met je partner en kinderen) wanneer het stilte-/werktijd is, en wanneer niet. Sluit aan het einde van de werkdag je laptop of computer af.

Reacties van anderen
De maatregelen en adviezen van de overheid bieden soms ruimte voor eigen interpretatie. Sommige bedrijven verbieden vergaderingen, anderen niet, sommige mensen komen hun deur voorlopig niet meer uit, anderen wel. Dit kan leiden tot verwondering, discussie en veroordeling. Reacties van anderen worden soms ook door angst en onzekerheid ingegeven. Als je wilt reageren, leg dan rustig uit dat je je aan de landelijke richtlijnen van het RIVM en de GGD houdt.

Actuele informatie en advies
Volg de adviezen van het RIVM, de overheid en de GGD om besmetting zo veel mogelijk te voorkomen. Zie voor actuele informatie en veel gestelde vragen over het nieuwe coronavirus de informatie op de websites van het RIVM en de Rijksoverheid.

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. SAMSHA. "Tips For Social Distancing, Quarantine, And Isolation During An Infectious Disease Outbreak." March 16, 2020. Informatie van de Rijksoverheid en het RIVM over coronavirus.

Contact

Nienoord 5
1112 XE Diemen
088 - 330 51 75
impact@arq.org
impact.arq.org

19 maart 2020