

Hoe ga ik om met stress?

Informatie voor mensen die thuis zijn vanwege het coronavirus

Onze regering heeft opgeroepen om het contact met mensen te beperken. Hierdoor zijn mensen nu meer thuis, waardoor zij stress of spanning kunnen ervaren. In dit document informeren we mensen over de reacties zij kunnen ervaren naar aanleiding van alle maatregelen met betrekking tot het coronavirus en hoe zij hiermee om kunnen gaan.

Voor actuele informatie over het coronavirus: kijk op de website van het RIVM <https://www.rivm.nl/nieuws/actuele-informatie-over-coronavirus> of van GGD regio Utrecht www.ggdru.nl/corona

Er zijn ook mensen die vanwege een (mogelijke) besmetting met het coronavirus in thuisisolatie zitten. Voor hen gelden meer beperkingen in sociaal contact.

Welke (stress)reacties kun je krijgen?

Mensen kunnen verschillende emoties en reacties ervaren, zoals zich zorgen maken over:

- de eigen gezondheid en mogelijke besmetting van anderen.
- werk en zaken die geregeld moeten worden
- de kinderen of familieleden

Ook kun je je angstig of rusteloos voelen, omdat je nadenkt over alles wat er mogelijk kan gebeuren. Je kunt boos of geïrriteerd zijn omdat organisaties gesloten zijn en je beperkt wordt in jouw eigen vrijheid. Je kunt ook sneller prikkelbaar of geïrriteerd zijn. Doordat organisaties dicht zijn en mensen sociale contacten moeten vermijden, kan je je eenzaam gaan voelen.

Hoe kun je het beste hiermee omgaan en hoe zorg je goed voor jezelf?

Hier een aantal tips:

- Probeer een normale routine te volgen; hou een normaal dag- en slaapritme aan en eet voldoende en gezond.
- Blijf voldoende bewegen. Als je geen klachten heb, kan bewegen door buiten te wandelen of te fietsen, de hond uit te laten of door in de tuin te werken. Ook kun je thuis stretchen/of ontspanningsoefeningen doen.
- Probeer een dagplanning te maken met doelen die realistisch zijn; het behalen van deze doelen geven je een gevoel in controle te zijn.
- Als je je boos of angstig voelt, probeer er met mensen over te praten: geef aan hoe het met je gaat. Je kan telefonisch met mensen uit je sociale netwerk contact houden, maar ook via whatsapp of videobellen. Ook zijn er verschillende telefoonnummers die je kunt bellen voor een luisteren oor; ANBO: 0348-466666 of Rode kruis hulplijn: 070-4455888.
- Blijf niet te veel bezig met het bijhouden van het nieuws over het coronavirus, zoals via sociale media. Het ontvangen en verwerken van te veel informatie hierover brengt mogelijk meer zorgen.
- Probeer leuke activiteiten te doen zoals muziek maken of luisteren, of een boek lezen. Ook kan je (denk)spelletjes of (kruiswoord)puzzels maken waardoor je ook mentaal actief blijft.
- Probeer het gebruik van middelen (alcohol/tabak) te beperken en let op medicijngebruik.

Bron: Folder Omgaan met stressreacties tijdens isolatie of quarantaine. ARQ & Nationaal Psychotrauma Centrum