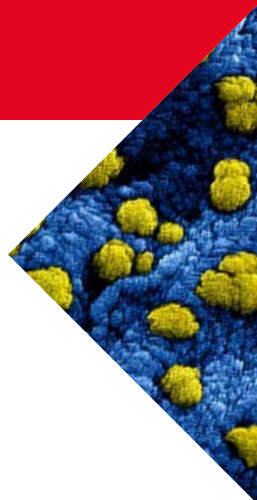


Hoe ga je om met stress tijdens isolatie?

Informatie voor mensen die thuis in isolatie zitten vanwege het coronavirus

Isolatie: een verblijf in afzondering bij een besmetting met coronavirus.



Mogelijke psychosociale reacties door isolatie vanwege besmetting met het coronavirus

Je kunt verschillende emoties en reacties ervaren als jij in isolatie geplaatst bent. 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 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 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, boek lezen of stretch- en/of ontspanningsoefeningen doen.



Praktische zaken

Wanneer je in isolatie zit, worden 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 buren vragen om dit voor je te regelen. Denk hierbij ook aan eventuele medicijnen die je nodig hebt. Wanneer je uit voorzorg in isolatie 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. Je kan een eventuele huisgenoot vragen om de hond uit te laten, of misschien kunnen de buren 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 van zich 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 isolatie zit, is het wel mogelijk om zelf de hond uit te laten.

- ▶ 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 medicatiegebruik.

Reacties van anderen

Wanneer je in isolatie zit, kan je te maken krijgen met vervelende reacties.

Als (ex-)patiënt, (mogelijk) besmet persoon of vriend of familielid, kan je te maken krijgen met negatieve of nare reacties van anderen, op straat of via sociale media. Ook als je weer beter bent en gaat deelnemen aan het sociale leven buitenshuis. Probeer je er niet teveel van aan te trekken en bedenk dat de meeste van die reacties voortkomen uit onwetendheid. 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.

www.rivm.nl

www.rijksoverheid.nl/corona

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.