

Omgaan met stressreacties tijdens isolatie of quarantaine

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

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, bedroefd, vreemd, of rusteloos kunt voelen.
- Je schuldig voelen over je eigen gedrag of doen en laten, wat de infectie misschien kan hebben veroorzaakt bij jou (en anderen).
- Je boos of angstig voelen omdat je eigen vrijheid beperkt is.
- Je makkelijk geïrriteerd voelen of prikkelbaar zijn.
- Je eenzaam en afgezonderd voelen door het geringe contact met anderen. Of je gekwetst voelen doordat anderen oordelen over jouw situatie.
- 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:

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

- Zorg voor afleiding van je zorgen; 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 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 en reacties

Wanneer je in isolatie zit, worden dagelijkse zaken anders en kan je te maken krijgen met vervelende reacties. 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 bood-

schappen te doen, maar houd afstand tot anderen en maak geen lichamelijke contact.

Je huisdier

Als je huisdieren hebt, moeten zij ook verzorgd worden. Denk aan het uitlaten van je hond. Kijk op de website van het RIVM en de Rijksoverheid voor de laatste adviezen hierover.

Reacties van anderen

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. Reacties van anderen worden soms ook door angst en onwetendheid 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. Zie voor actuele informatie en veel gestelde vragen over het nieuwe coronavirus de informatie op de websites van het RIVM en de Rijksoverheid.



Voetnoten cover

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.

Contact

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

18 maart 2020

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.