

Over psychische gezondheid in tijden van corona

Het coronavirus is overal en raakt ons allemaal. Dat vraagt niet alleen om praktische aanpassingen in ons leven, het is ook van belang om aandacht te hebben voor onze psychische gezondheid. Ik neem in dit artikel een aantal elementen met je door die een rol spelen bij psychisch welzijn. Het is gebaseerd op Acceptatie en Commitment Therapie.

Geen controle

Ten eerste gaat dit artikel expliciet **niet** over het krijgen van controle. Ik ga je niet beloven dat je iets kan doen om deze crisis onder controle te krijgen en ook niet dat je iets kan doen om je angst onder controle te krijgen. Niet omdat de behoefte aan controle slecht zou zijn. Nee, de behoefte aan controle is, zeker in tijden van stress en onzekerheid, een hele normale, menselijke behoefte. Ik richt mij niet op het krijgen van controle omdat het onmogelijk is om controle te krijgen. Het gaat wel over hoe je met dat gebrek aan controle om kan gaan. Een heel pragmatisch uitgangspunt dus. We hebben namelijk geen controle over het virus. We hebben geen controle over of wij, of mensen waarvan we houden, het virus krijgen. Als we het virus krijgen hebben we geen controle over hoe ons lichaam zal reageren, we hebben geen controle over het beleid van de overheid, geen controle over het gedrag van anderen, geen controle over economische en maatschappelijke ontwikkelingen, geen controle over wat mensen en overheden in andere landen gaan doen en we hebben zelfs geen controle over onze eigen angst en onze eigen gedachteprocessen die ons allerlei ramspoed voorschotelen.

Merk je hoe lastig het is om dit tot je door te laten dringen? Merk je op dat je denksysteem gaat protesteren? Merk je op dat dit beangstigend is? Toch is het van belang om hierbij stil te staan. Mocht je ooit het gevoel hebben gehad dat je je leven onder controle had, weet dan dat dit een schijnzekerheid was. Dit, wat er nu gebeurt en allerlei andere ramspoed die een mens zoal kan meemaken in het leven, kan iedere dag opnieuw ineens voor je neus staan. Dat is door deze crisis niet ineens anders geworden, we worden er nu alleen meer mee geconfronteerd. Dit tot je door laten dringen lijkt haast onverdraaglijk. We beschermen onszelf in het dagelijks leven voor die werkelijkheid, door er niet aan te denken en te leven alsof we wel controle hebben. Dat is ook wel pragmatisch handig. Zo kan je redelijk ontspannen je leven leven. Maar soms is het wel goed om bij die werkelijkheid stil te staan en die helemaal tot je door te laten dringen. Anders ga je dingen doen die niet werken, dan ga je dingen onder controle proberen te krijgen die je niet onder controle kan krijgen.

We zullen misschien verlangen naar de tijd van voor de coronacrisis toen alles nog normaal en redelijk voorspelbaar was (leek). Maar daar kunnen we nooit meer naar terug, er is al te veel in beweging gezet, de wereld is al veranderd.

Dus stap 1 is: beseft dat je niets onder controle hebt, dat dit altijd al zo is geweest, geef jezelf ruimte om te voelen wat dat betekent. Het is een wonder dat we überhaupt bestaan en ons bestaan is altijd kwetsbaar geweest.



Voelen

Er komen dus gevoelens naar boven in een crisis als deze, net zoals in alle momenten in ons leven dat we geconfronteerd worden met verlies, ziekte, ongeluk, trauma en grote veranderingen. Er is angst, verdriet, woede, onzekerheid, wantrouwen, kwetsbaarheid. Dit zijn pijnlijke gevoelens, ze kunnen letterlijk pijn doen in het lichaam. Het is goed om te weten dat deze gevoelens, hoe pijnlijk ook, je niet kunnen beschadigen. Ons lichaam maakt deze sensaties zelf en is toegerust om te voelen.

Voelen is niet iets wat je moet leren, baby's kunnen voelen als de beste. Het probleem is dat we vaak afleren te voelen. We trachten gevoelens onder controle te houden door wegedeneren, bagatelliseren, weglachen, wegduwen, afleiden, verdoven, wegkijken, negeren. Dit zal niet lukken, gevoelens komen en gaan vanzelf. Verder is het niet handig om zo op gevoelens te reageren, want gevoelens zijn boodschappers die ons vertellen wat van belang is, welk effect gebeurtenissen hebben op ons en helpen ons daarop te reageren. Dus dit is een mooie gelegenheid om weer in contact te komen met je gevoelens. Kijk er naar, richt je aandacht op de plekken in je lichaam waar je het gevoel voelt, wees nieuwsgierig en onderzoekend. Wat voel je eigenlijk?

Mochten je gevoelens aanvoelen als een storm, dan kan het je helpen om een anker te kiezen, iets wat je kan waarnemen wat juist stabiel is (in tegenstelling tot gevoelens die beweeglijk zijn). Bijvoorbeeld je voeten op de grond, je handen die een kopje vasthouden, de dingen die je kan zien of horen. Wissel met je aandacht af: anker, gevoel, anker, gevoel, anker, etc.

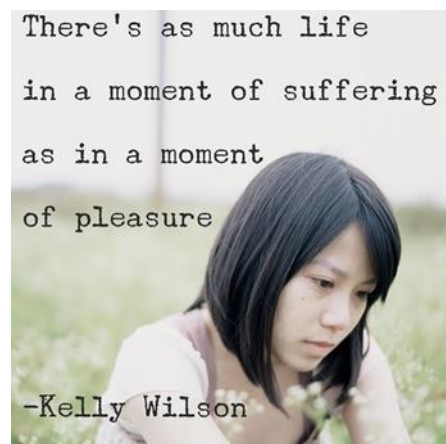
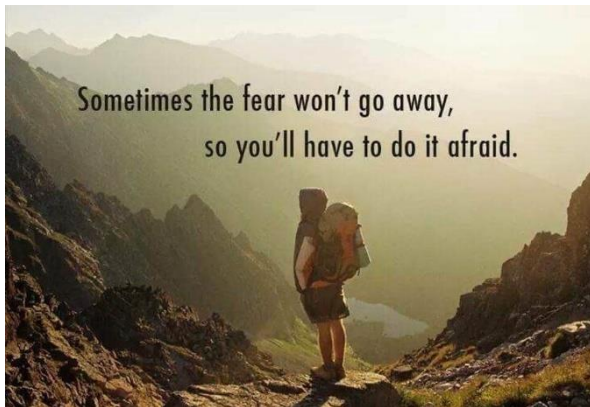
Gevoelens hebben dus een functie. Ze wijzen ons op wat belangrijk is en zetten ons aan om te gaan handelen. Het is functioneel dat gevoelens intens zijn, dat dwingt ons om er naar te luisteren en de boodschap is: Er is iets van belang aan de hand!!!! Er is gevaar!!!! Je moet in actie komen!!!! Dankzij dit sterke effect van gevoelens hebben onze voorouders kunnen overleven, wij danken ons leven daaraan. Ook nu is de boodschap van onze gevoelens duidelijk: Doe iets!!!

Aan de ene kant zijn deze gevoelens dus normaal, functioneel en logisch, maar er zitten ook drie addertjes onder het gras. Ik beschrijf ze hier onder en geef tips over hoe je ermee om kan gaan:

- We hebben regelmatig last van een vals alarm. Ons overlevingssysteem is 'better save than sorry!'. Het is dus goed om ze aan de ene kant serieus te nemen: ja, het coronavirus is een werkelijk gevaar, je moet goed opletten en bewust keuzes maken. En aan de andere kant het hoofd koel te houden: nee, het is geen complot en niet iedereen is erop uit om jou te benadelen.
- Het stresssysteem wil controle, dat is namelijk het meest veilig. Controle proberen te krijgen over iets waar je geen controle over kan krijgen is echter verspilde energie. Hoe lastig ook, het is wijs om dat te accepteren en je stresssysteem een knikje ter erkenning te geven als die protesteert 'ik weet dat je controle wilt, maar dat kan nu niet'.
- Het stresssysteem maakt veel energie vrij om in actie te komen en zal pas tot rust komen als er een relatieve rust in de omgeving is. Deze crisis is echter geen brand, orkaan of aanslag die kort en krachtig is. Het ziet er naar uit dat dit een lange zit gaat worden. Verder kan je niet veel doen aan het probleem dat daadwerkelijk een grote lichamelijke inspanning van je vraagt (behalve als je bijvoorbeeld in een IC werkt), Wegrennen of vechten heeft in dit geval geen zin, maar je lichaam reageert bij stress wel alsof dat het geval is. Het is van belang om het stresssysteem niet de hele tijd te

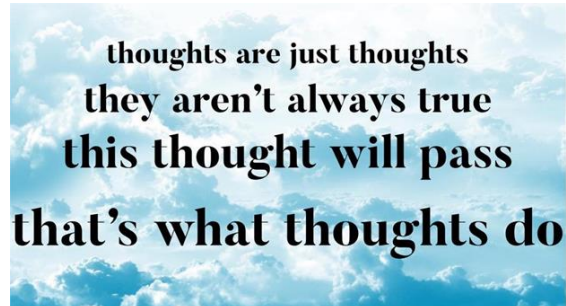
voeden door er de hele tijd mee bezig te zijn, want dan raak je uitgeput. Dus beperk de mate waarin je jezelf blootstelt aan nieuws en media (bijvoorbeeld 1 x het nieuws, 1 krant per dag en geen of minimale social media), praat met anderen ook eens over iets anders, richt je in de dagelijks leven op dagelijkse activiteiten. Er is natuurlijk van alles gaande in de wereld en tegelijk kunnen we thuis een relatief rustige en misschien wel prettige dag hebben waarin het lichaam kan herstellen van stress

Verder zijn er misschien ook gevoelens die je niet verwacht, zoals liefde, verbondenheid, genieten, rust, plezier. Net als de pijnlijke gevoelens vanzelf komen en gaan, geldt dat ook voor positieve gevoelens. Je kiest ze niet, ook hier heb je geen controle over. Je hoeft je dus ook niet bezwaard te voelen als je positieve gevoelens ervaart terwijl er horror is in de wereld. Het leven biedt je het hele palet aan ervaringen en dus ook het hele palet aan gevoelens. Dat mag er zijn.



Denken

Ons denksysteem draait overuren, het is naarstig op zoek naar een oplossing en een manier om controle te krijgen. Hij kan ons meeslepen in rampscenario's, houdt ons wakker uit onze slaap, is steeds maar bezig met deze onoplosbare puzzel.



Er zijn een paar dingen die je kan onthouden:

Het denksysteem denkt automatisch, je hebt er geen controle over, je bent er niet verantwoordelijk voor, niets wat je denkt is raar of stom, niet alles wat je denkt is waar, je hoeft niet te doen wat je denkt.

Het denksysteem heeft een functie, namelijk problemen oplossen.

Je kan oefenen met onderscheiden wanneer het denksysteem dingen probeert op te lossen dat het niet op kan lossen.

Dan kan je het hartelijk danken voor de inzet.

Je hoeft je denksysteem niet het zwijgen op te leggen of te dwingen ergens anders aan te denken. Je hebt er geen controle over, dus dat zal je niet lukken (of alleen tijdelijk). Dus je kan het waarnemen zoals het is, zonder dat je er op hoeft te reageren. Zoals een commercial op de radio.

Vervolgens kan je je aandacht verplaatsen naar datgene waar je wel invloed op hebt. En zo komen we bij het volgende punt:

Doen

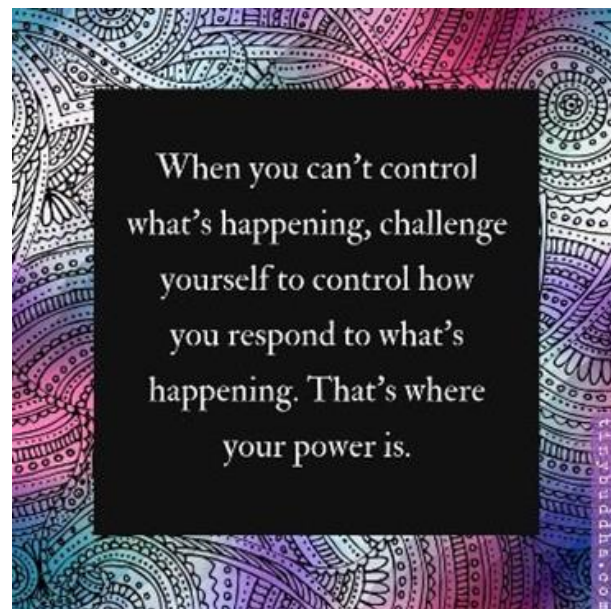
We hebben geen controle, we hebben wel invloed. Je kan niet kiezen voor wat er allemaal gebeurt in de wereld en in je leven. Je kan wel kiezen hoe je daarop wilt reageren en dat maakt uiteindelijk wel een wereld van verschil!

Dus wat kan je doen?

- Zorg voor je lichaam zodat je zo gezond mogelijk bent. We weten het vaak wel en toch kan het lastig zijn. Deze periode is een mooie kans om stap voor stap te oefenen met het inweven van gezonde patronen in je dagelijks leven. Gezond eten, voldoende bewegen (ook in je thuisomgeving), voldoende en regelmatig slaap, stop met roken en drugs, wees matig met alcohol.
- Ons stresssysteem heeft de neiging zich te richten op: ik ben alleen, ik kan het niet aan, dit houdt nooit op! Dat maakt het allemaal nog erger dan het al is. Het kan steunend zijn om een houding van compassie aan te nemen: alle mensen kennen lijden in het leven, ik mag er zijn en ik mag voelen wat ik voel, ik kan het aan, alles gaat voorbij en ik kan ervoor kiezen om vriendelijk en steunend op mijzelf en anderen te reageren.
- Zorg voor ritme en dagstructuur. Eet en slaap op vaste tijden en wissel actief zijn en ontspanning af. Dit kalmeert je stresssysteem, want het maakt de dag voorspelbaarder. Verder ondersteunt dit je biologische klok en daarmee je gezondheid. Als je elke dag

minstens een activiteit kiest die werkelijk waardevol is voor jou om te doen, dan geeft dat elke dag zin.

- Mensen zijn sociale wezens, we hebben contact met anderen net zo nodig als voedsel. Dus geef hulp, vraag hulp en zoek creatieve manieren om contact te houden met elkaar.
- Het grootste talent van mensen is ons aanpassingsvermogen. Dat is niet altijd makkelijk maar we kunnen het wel. Jij bent een mens, dus je kan je aanpassen. Kijk goed naar je gedragspatronen, check of ze handig zijn in deze nieuwe situatie en maak nieuwe keuzes. Je kan daarbij ook op lange termijn kijken: Wat kunnen we leren van deze crisis? Hoe kan de mensheid zich zo aanpassen zodat de kans op dit soort rampen in de toekomst kleiner wordt? Hoe kan de mensheid zich zo aanpassen dat we zo veel mogelijk mensen op de wereld hier gezond doorheen slepen? We worden door deze crisis gedwongen om te resetten, dat kan ons helpen om bewust na te denken over onze leefstijl na deze crisis. Welke keuzes zouden tot een mooiere wereld kunnen leiden? Welke bijdrage ben jij bereid daar aan te leveren? Welke kleine stap zou daarbij passen?
- Kies bewust met welke houding je het leven tegemoet wilt treden. Met flexibiliteit? Compassie? Vrijgevigheid? Nieuwsgierigheid? Moed? Iets anders? Wat is waardevol voor jou? Hoe wil jij zijn als mens?
- Volg de aanwijzingen van de overheid op. Deze aanwijzingen zijn erop gericht om de mensen in het land en in de wereld te helpen. Op die manier kan jij ook van betekenis zijn voor anderen. Als je de keuzes en het beleid niet snapt, stel dan vragen, maar ga niet op de stoel van de expert zitten als je dat niet bent. Daarmee breng je beleid in gevaar waar goed over nagedacht is en waar een hele wereld van kennis en ervaring achter zit.



Al deze dingen die je kan doen zullen je geen controle geven over de situatie, maar ze geven je wel de mogelijkheid om te leren kiezen hoe je wilt reageren en op die manier invloed te hebben op je eigen leven en op dat van anderen.

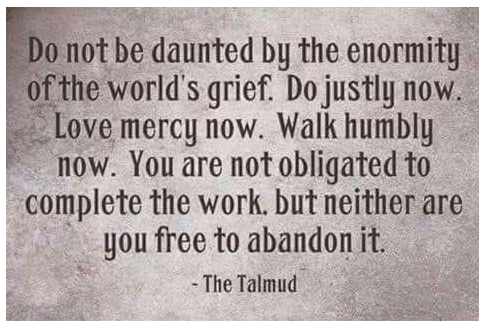
Al deze dingen die je kan doen maken niet dat pijnlijke gevoelens en negatieve gedachten weggaan. Dat kan niet, want zolang je leeft zal je gevoelens ervaren bij gebeurtenissen. Dat hoeft ook niet weg te gaan, je hebt er ruimte voor, je kan ernaar kijken en jij kan bepalen hoe je erop wilt reageren.

Als je voor deze crisis al worstelde met jezelf en om moest gaan met angst, somberheid en trauma's, dan kan het extra moeilijk zijn. Aan de andere kant is de uitdaging niet wezenlijk anders. De punten waar je aan kan werken zoals boven beschreven, zijn zowel bruikbaar voor het omgaan met de coronacrisis, als met je eigen persoonlijke crisis. Het zijn dezelfde psychologische mechanismen die het je lastig kunnen maken en het zijn dezelfde vaardigheden die je kunnen helpen. Geef jezelf de tijd om te leren met vallen en opstaan, zet één stap tegelijk en vraag hulp. Ik hoor ook positieve geluiden van mijn cliënten. Dat ze nu eindelijk tot rust komen omdat de druk wegvalt. Dat ze zich beter en sterker voelen omdat hun dagelijks leven ineens vol zit met praktische problemen waar ze prima mee blijken te kunnen omgaan. Dat ze zich minder alleen voelen omdat het nu voor iedereen moeilijk is. Dat ze vertrouwen voelen omdat ze voor hetere vuren hebben gestaan.



Psychische gezondheid wordt niet bepaald door de aan of afwezigheid van pijnlijke gevoelens of negatieve gedachten. Psychologische gezondheid en veerkracht hangen samen met de mate waarin je in staat bent om onder moeilijke omstandigheden en in contact met de nare gevoelens en gedachten de dingen te doen en de keuzes te maken die passen bij hoe je in het leven wilt staan en wie je wilt zijn als mens. Daarom zijn de punten onder het kopje *Doen* daarop gericht, waarbij elke stap die je kan zetten van belang is, hoe klein ook.

Tijdens een crisis zoals deze kan je je misschien overweldigd voelen en het idee hebben dat je machteloos staat. We komen echter met z'n allen door deze crisis heen door dagelijkse kleine daden van ons allemaal samen. Je kan goed voor jezelf en anderen zorgen, je kan zo goed als je kan de mens zijn die je wilt zijn. In deze fase van de crisis (maart 2020) is de belangrijkste dagelijkse bijdrage die je kan leveren: thuis blijven!



Mijn oma van 96 zit nu in quarantaine in een verpleeghuis. Ze leeft normaal van bezoeker naar bezoeker, maar dat zit er nu voorlopig niet in. Ondanks de situatie en haar ziekte kan ze goed en flexibel omgaan met deze situatie. Ze heeft in de oorlog in Rotterdam wel erger meegemaakt vertelt ze, ze weet hoe het is om opgesloten te zitten en angstig te zijn en ze weet dat ze dat aankan. Dat heeft ze van haar ouders geleerd. Die hebben in de oorlog voorgeleefd hoe je dat doet: door elkaar te helpen, je aan te passen, oog te hebben voor positieve dingen en er het beste van te maken, bijvoorbeeld door spelletjes te doen en te zingen met elkaar. Op die manier heeft mijn oma alle moeilijke situaties in haar leven het hoofd geboden en zo doet ze dat nu nog steeds. We hoorden van de verzorging dat ze graag zingt, kleine dingen met dankbaarheid ontvangt en voor iedereen een bemoedigend woord heeft. Haar ouders hebben haar dus een waardevolle les geleerd, jij kan er ook voor kiezen om dat te doen. Leef het voor en geef het door. Op die manier ben je een inspiratiebron voor de mensen om je heen. Misschien hebben de keuzes die je nu maakt, net zoals in het geval van de keuzes die de ouders van mijn oma maakten, nog steeds effect over 75 jaar.

Veel moed, liefde, wijsheid en gezondheid toegewenst!

Maike Steeman

Gezondheidszorgpsycholoog BIG

Hierbij een filmpje ter illustratie, met dank aan Russ Harris:

<https://www.youtube.com/watch?v=BmvNCdpHUYM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3ecIhbpQO2xo-3IbHkOZWpfOAhBF12mX5iS0kj23OmmGNuxZP4pne0rVY>

**Life is amazing.
And then it's awful.**

And then it's amazing again.
And in between the amazing and awful
it's ordinary and mundane and routine.

Breathe in the amazing,
hold on through the awful, and relax
and exhale during the ordinary.

That's just living heartbreaking,
soul-healing, amazing, awful,
ordinary life.

**And it's breathtakingly
beautiful.**

L.R. Knost

Let the hard things in life break you.
Let them effect you. Let them change
you. Let these hard moments inform
you. Let this pain be your teacher. The
experiences of your life are trying
to tell you something about yourself.
Don't cop out on that. Don't run away
and hide under your covers. Lean into
it.

What is the lesson in this wind? What
is this storm trying to tell you? What
will you learn if you face it with
courage? With full honesty and - lean
into it.

Pema Chödrön