

Mentaal Gezond in tijden van corona?

Langzaam maar zeker daalt het besef dat we allemaal te maken hebben met een ernstige bedreiging. In eerste instantie natuurlijk een fysieke bedreiging. Als 50 tot 60% van de bevolking de ziekte moet doormaken (hopelijk met een vaccin) wat staat ons dan te wachten? Hoeveel mensen worden ernstig ziek, hoeveel mensen worden in een ziekenhuis opgenomen, naar een IC afdeling en hoeveel mensen zullen er sterven? We kunnen ons er geen voorstelling van maken.

Wat betekent dit voor ons, voor onze naasten en dierbaren? We kunnen elkaar niet beschermen en troosten. Een gevoel dat moeilijk te verteren is. Machteloosheid, angst, onzekerheid: afwachten, hopen en bidden.

Wat kunnen we wel doen?

De maatregelen, zoals afgekondigd door de regering, opvolgen:

- Zorgvuldig handen wassen met water en zeep!
- Geen handen schudden,
- Hoesten en niezen in de elleboog, papieren zakdoekjes gebruiken en direct weggooien.
- Maar ook anderhalve meter afstand houden van elkaar en sociale evenementen en bezoeken vermijden.

Dit is allemaal heel belangrijk en we horen het meerdere keren per dag.

Wat kan wel? boeken lezen, puzzelen, televisie kijken, af en toe een wandeling maken en vriendelijk van afstand naar elkaar knikken.

Wat doet dit met onze mentale gezondheid?

Mensen hebben behoefte aan verbinding, contact, ergens bij horen, gedachten uitwisselen, samen lachen. Hoe lang kunnen we hier zonder? Na enige tijd begint het te kriebelen, ontstaat er misschien irritatie, onenigheid over te nemen maatregelen etc. We krijgen last van stress, raken uit balans. We zijn **uit evenwicht**: minder energie, moe, lichamelijke klachten, onrustig of slecht slapen, piekeren, angstig, somber, kort lontje, dun huidje (je snel aangevallen voelen), meer fouten maken, meer dingen vergeten/kwijt zijn/concentratieproblemen, minder flexibel, geen besluiten kunnen nemen, meer ruzie, isoleren => meer kans op lichamelijke ziekten en burn out, meer piekeren.

Voor meer informatie over hoe om te gaan met deze onzekerheid, zie

<https://www.mentaalvitaal.nl/>

Voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor heeft het Rode Kruis een lijn geopend: Rode Kruis Hulplijn (070-4455 888), zie

<https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/omgaan-met-stress-in-tijden-van-coronavirus/>