

Omgaan met angst vanuit de dreiging van het Corona Virus **Voor verzorgende teams**

Angst is een emotie die optreedt, wanneer we ons bedreigd voelen als reactie op gevaar en is onmisbaar voor onze bescherming en overleving. Onze basis overlevingsmechanismen doen hun werk. We vluchten, vechten of verstijven; in het Engels bekend als fff-reactie (flight-fight-freeze). Dit zijn drie fundamentele gedragsreacties vanuit ons gevaarsysteem om ons in veiligheid te brengen en gevaar af te wenden.

Deze periode brengt **reëel gevaar met zich mee**. De dreiging vanuit het Coronavirus gecombineerd met **onvoorspelbaarheid** roepen verschillende vragen op. Hoe lang gaat het nog duren? Hoe ver gaat het zich uitbreiden? Ook roept dit **onzekerheid** op. Raak je zelf of raken je naasten besmet? Er heerst onzekerheid over de gevolgen voor de toekomst en onze samenleving. Deze combinatie van reële dreiging, onvoorspelbaarheid en onzekerheid zorgen ervoor dat ons gevaarsysteem in verhoogde staat van paraatheid is. Dit is enerzijds nodig, anderzijds kan het voor psychische klachten zorgen. Voor zorgverleners, werkend met kwetsbare ouderen, komt daar ook de druk bij van 'nodig zijn', van verantwoordelijkheid jegens anderen en mogelijk de angst om anderen te besmetten (in de werksituatie, kinderen of een (kwetsbare) partner thuis).

(Algemene) omgangsadviezen:

- Houd je in het algemeen aan de instructies die uitgaan van betrouwbare bronnen (RIVM, NOS)
- Zorg goed voor de ander door als zorgverlener zorgvuldig de richtlijnen te volgen met betrekking tot zorg, uitgegeven door gezondheids- en zorgorganisaties.
- Zorg goed voor jezelf door:
 - voldoende te bewegen: als het kan in de buitenlucht, in de natuur.
 - voldoende ontspanning te hebben.
 - voldoende plezierige en creatieve bezigheden te ondernemen.
 - inspanning, ontspanning, lezen, kijken, rusten en bezigheden af te wisselen.
 - het nieuws te doseren.
 - je te omringen met dierbaren waar mogelijk (fysiek, via Skype of telefoon) en deel wat je bezighoudt.
 - humor en relativering te gebruiken.

Leven en zorgen met een verhoogde dreiging zorgt er eigenlijk voor dat je gevaarsysteem 'iets te strak' staat afgesteld en het lichaam meer stress hormonen aanmaakt. Dit kan zich uiten in het lichaam door spanningsklachten bijvoorbeeld in rug, nek of buik, toegenomen moeheid of slechter slapen. Het kan naar voren komen in je gedrag doordat je sneller kortaf reageert of minder kunt hebben. Je gedachten kunnen meer gejaagd zijn. Je bent minder geconcentreerd of je piekert meer. Je hebt zorgen over de toekomst. Emotioneel kan je sneller somber zijn of je juist angstig, gejaagd of onrustig voelen.

Daarom is het juist nu van groot belang om **heel bewust met aandacht** te richten **op plezierige bezigheden en ontspanning**. **Zorg voor een fijne omgeving, het delen van positieve ervaringen en het delen van je zorgen!** Dit zorgt er namelijk voor dat je lichaam en geest kalmeren en herstellen en je lichaam kalmerende hormonen aanmaakt aan die rust brengen. Hierdoor kun je in balans blijven: lichamelijk en emotioneel/psychisch.

Tot slot: Zorgen voor anderen werkt ook bevorderend op je emotionele kalmeringssysteem.

(deels ontleend aan boek: *Compassie in je leven*, Frits Koster & Erik van den Brink)