Tips die je helpen om te gaan met depressie, stress en angst

<https://www.jan-magazine.nl/psyche/a32181663/psycholoog-giel-jan-tips-corona-angstgedachten/>

Psycholoog Giel-Jan geeft je tips die je helpen om te gaan met depressie, stress en angst

'Een belangrijke tip: accepteer dat we nu een tijdje in onzekerheid leven. Focus op wat echt belangrijk is, zoals je gezin, familie en vrienden.'

Door Joëlle Baelde

De coronacrisis kan leiden tot depressie, stress en angst. Maar hoe werkt dat precies in ons brein? JAN stelde Giel-Jan de Vries, klinisch psycholoog en psychotherapeut, een paar vragen.

**Wat doet het virus met ons?**

'Een duidelijke voorstelling maken van een virus is niet mogelijk, omdat we veel over dit coronavirus nog niet weten. Je kunt er daarom niet zomaar voor vluchten of op een normale manier tegen vechten. Het is niet concreet en tastbaar, of iets waar je eerder mee hebt leren omgaan en dus kun je je er ook niet competent over voelen. We gebruiken misschien dan wel woorden die het idee geven dat we kunnen vechten, ‘We trekken ten strijde’, ‘Zorghelden’ en ‘Samen krijgen we corona eronder’, maar feitelijk kunnen we de crisis niet op een vechtende of vluchtende manier oplossen. Wel natuurlijk door hygiëne toe te passen en afstand te houden.   
  
Sociaal afstand houden is een probleem, omdat we onze spanningen en emoties reguleren en kalmeren in het contact met andere mensen. Neem bijvoorbeeld een kind dat is gevallen. Dan neem je hem of haar op schoot om te troosten. Intimiteit, aanraking en nabijheid zijn heel belangrijk. Sociale steun is daar een afgeleide vorm van. Sociale nabijheid via internet en beeld is een beperkt surrogaat.'

**Wat is de invloed op ons brein?**

'Ons brein is erop gericht om te overleven op de korte en middellange termijn. Een langere periode van onzekerheid kunnen we niet overzien. Ons brein maakt overuren. En we ervaren steeds onbalans. Het hangt af van ons voorstellingsvermogen en onze interpretatie van de werkelijkheid hoe we met de situatie omgaan. Sommige mensen leggen zich erbij neer en accepteren de situatie, mogelijk zelfs in volledige overgave. Anderen blijven in de vecht- of vluchtmodus.'

**Waarom roept het zoveel angst op?**

‘De dreiging van het virus is ongrijpbaar en omdat we niet weten hoe het zal verlopen worden we geconfronteerd met onzekerheid. Dit roept angst op. Als mensen willen we zoveel mogelijk de grip en controle houden. We zijn geneigd om in een vlucht- of vechtmodus te blijven, totdat het gevaar is geweken. Alles is ineens anders en we maken kleine foutjes. Dit geeft een onrustig gevoel dat we het toch niet helemaal goed doen.'

Advertentie - Lees hieronder verder

Advertentie - Lees hieronder verder

**Heb je tips hoe om te gaan met onzekerheid?**

'Belangrijke tip: accepteer dat we nu een tijdje in onzekerheid leven. Focus op wat echt belangrijk is, zoals je gezin, familie en vrienden. Richt je op korte termijn dingen – wat is vandaag belangrijk? – en beperk je nieuwsinname. De grote hoeveelheid nieuws geeft eerder het gevoel dat je geen controle hebt op de situatie. Richt je liever op dingen die je wél kan doen in plaats van op de dingen waar je geen invloed op hebt. Deel je onzekerheid en gevoelens als je er last van hebt. Vertel de ander waar je behoefte aan hebt, zoals een luisterend oor, goed advies, contact of simpelweg een arm om je heen.’

**En wat als ik somber ben?**

'Het is goed om te erkennen dat het begrijpelijk is dat sombere gevoelens je overvallen in een tijd waarin plotseling alles anders is geworden. We moeten ons opnieuw verhouden tot de nieuwe situatie. Juist voor deze mensen is het belangrijk om dagelijkse structuur aan te houden. Als je het al niet prettig vond om de straat op te gaan, heb je nu een goed excuus om binnen te blijven.

Blijf in beweging. Door regelmatig te sporten kun je somberheid beter aan. Daarbij is de duur belangrijker dan de intensiteit. Beweging stimuleert ook de slaap en we weten allemaal dat slaapproblemen een voorloper kunnen zijn van psychische problemen. Zonlicht is belangrijk om ons vitaal te blijven voelen en ons energielevel op peil te kunnen houden.'

**Heb je een tip om het thuiswerken vol te houden?**

‘Zet dat beeldscherm af en toe uit. Onze hersenen zijn er helemaal niet op gebouwd. Mijn tip is om ouderwets te bellen, en als het mogelijk is af te spreken met anderhalve meter afstand. Zo houd je een gezonde balans tussen moe zijn in je hoofd en moe zijn in je lichaam.

Probeer werk en privé voldoende af te bakenen. Houd een ritme en kies voor meerdere kleine pauzes in plaats van één langere. Maak duidelijke afspraken met je kinderen wanneer je wel of niet beschikbaar bent. En woon je samen met een partner, accepteer dan dat er wrijvingen kunnen ontstaan. Boos zijn is niet erg. Samen leven is anders dan samen werken. Laat elkaar af en toe met rust en geef elkaar de ruimte.'