

Omgaan met bezorgdheid en angst vanwege het coronavirus

‘Bezorgdheid en angst zijn normale reacties op dreiging’



Het zijn moeilijke tijden voor alle Nederlanders, maar meer nog voor mensen met lupus, APS, sclerodermie, MCTD of een andere ziekte waarbij het afweersysteem onderdrukt moet worden. De daarvoor gebruikte medicijnen beschermen tegen de reumatische aandoening, maar maken mensen ook kwetsbaarder voor het coronavirus. Het is begrijpelijk dat veel mensen hierdoor extra bezorgd zijn. Dit artikel biedt praktische tips om te voorkomen dat bezorgdheid omslaat in overmatige angst.

De overheid plaatst mensen met reumatische aandoeningen in de hoogrisicogroep voor het coronavirus. Ze moeten meer dan anderen opletten door thuis te blijven, hygiënemaatregelen in acht te nemen en mensen met koorts of verkoudheid te vermijden. Uit het onderzoek dat we deden gedurende de twee piekmaanden van het coronavirus bleek dat mensen met een reumatische aandoening meer bezorgd zijn dan gezonde mensen (zie kader). We hebben de precieze oorzaak van die bezorgdheid niet in beeld gebracht. Misschien was er angst voor besmetting door naar buiten of naar het ziekenhuis te gaan. Het kan zijn dat men een slechtere controle en behandeling van de aandoening vreesde. Ook de angst om thuis geen hulp te krijgen en de lange tijd waarin men mogelijk als hoogrisicogroep in isolatie moet blijven, kunnen een rol hebben gespeeld. In dit artikel zetten we op een rij wat je kunt doen om te voorkomen dat reële en beschermende bezorgdheid omslaat in angst, wat de behan-

delmogelijkheden zijn als angst je leven beheerst en wat je kunt doen om sterk te blijven ten tijde van het coronavirus.

Overmatige angst voorkomen

Bezorgdheid en angst zijn normale reacties op dreiging. Bezorgdheid voor het coronavirus is goed, want het leidt tot voorzichtigheid, het houden van voldoende afstand en het nemen

“Mensen die vaker informatie opzochten rond het coronavirus waren ook angstiger voor het virus”

van goede hygiënemaatregelen. De bezorgdheid moet echter realistisch blijven en niet omslaan in overbe-

zorgdheid of overmatige angst. Voor sommige mensen is dat moeilijk omdat ze van nature de neiging hebben om angstiger te zijn. Ook blootstelling aan bedreigende informatie kan een bron van bezorgdheid en angst zijn. Uit ons onderzoek bleek dat mensen die vaker informatie opzochten over het coronavirus ook angstiger waren voor het virus. Dit kan erop wijzen dat het opzoeken van meer berichtgeving over het coronavirus leidt tot meer angst of dat bezorgde mensen meer informatie opzoeken. Om minder last te hebben van angst kan het helpen om niet al te veel bedreigende informatie over het coronavirus op te zoeken en het is ook belangrijk om onbevestigde berichten met een korrel zout te nemen. Er wordt immers heel wat onjuiste informatie over het coronavirus de wereld ingestuurd. Ook komt negatieve berichtgeving vaak in



het nieuws aangezien dit sterker de aandacht trekt. Wees dus kritisch op onbevestigde berichten in de media en probeer je te beperken tot feitelijke informatie. Realiseer je dat media minder aandacht besteden aan positieve berichtgeving, zoals over mensen die weer herstellen.

Coronavirusmaatregelen, zoals vaak handen wassen en contact vermijden, kunnen ook tot gevolg hebben dat sommige mensen een (lichte vorm van) smetvrees ontwikkelen. Een aangepaste mate van bezorgdheid over besmetting is nuttig, maar het moet niet omslaan naar steeds weer opkomende angst. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat het handen wassen een oncontroleerbare dwang wordt die veel vaker dan nodig moet worden uitgevoerd om onzekerheid weg te nemen. Derge-

lijke smetvrees kan mogelijk worden voorkomen door hygiënemaatregelen niet minder, maar ook niet meer toe te passen dan wordt voorgeschreven. Het nemen van overdre-



Een aangepaste mate van bezorgdheid over besmetting is nuttig, maar moet niet omslaan naar steeds weer opkomende angst



ven veel maatregelen kan tot gevolg hebben dat de onzekerheid en angst alleen maar toenemen.

Behandeling van angststoornis

Bij sommige mensen kunnen bezorgdheid en angst overgaan in een angststoornis. Hiervan wordt gesproken als sprake is van buitensporige angst en bezorgdheid die gedurende langere tijd aanwezig is, moeilijk te controleren is en het dagelijks functioneren belemmert. Als sprake is van een angststoornis, dan is het goed om via de huisarts professionele hulp te zoeken. Een effectie-

ve behandeling bij angst is cognitieve gedragstherapie (zie kader). Het idee daarachter is dat onze gedachten en ons gedrag van invloed zijn op hoe we ons voelen. Door het aanpakken van beangstigende gedachten en het uit de weg gaan van angst-oproepende situaties kan de angst verminderen.

Omgaan met de pandemie

Gelukkig is voor de meeste mensen de bezorgdheid hanteerbaar. Zij zoeken zelf naar oplossingen in het omgaan met de gevolgen van het coronavirus. Vier tips kunnen hierbij helpen:

1. Verander gewoontes

Om gezondheidsrisico's te beperken is het belangrijk om gewoontes te veranderen. Zo kan het dragen van handschoenen tijdens boodschappen doen je eraan helpen herinneren om je gezicht of andere mensen niet aan te raken.

Cognitieve gedragstherapie

Cognitieve gedragstherapie richt zich op gedachten en handelingen die zorgen voor instandhouding van problemen. Het doel is problemen zoals een angststoornis te verminderen door gedachten en gedrag te beïnvloeden. Soms gebeurt dit met kleine doelgerichte oefeningen. Vaak bestaat de behandeling uit een combinatie van oefeningen. Die kunnen bijvoorbeeld gericht zijn op het helpen overwinnen van niet-helpende gedachten; stapsgewijze blootstelling aan angstige situaties; het leren omgaan met stress, emoties en situaties waarin problemen optreden; ontspanningstraining; positief over jezelf leren praten of het leren aanvaarden van beperkingen.



2. Investeer in mentale veerkracht

Mensen verschillen in wat voor hen rustgevend en mentaal versterkend is. Patiënten met aanhoudende lichamelijke symptomen noemden in recent Utrechts onderzoek vier groepen van rustgevende factoren:

a) Koester positief sociaal contact met je partner, vrienden of anderen. Verzin manieren om intensief contact op afstand te hebben: raamvisite in plaats van kraamvisite, videobellen etc. Door contact te hebben met anderen maak je ook hen blij (en misschien minder eenzaam).

b) Streef naar aanpassing aan omstandigheden. Doe dit door rust en regelmaat te scheppen, een positieve instelling en stemming erop na te houden, te accepteren wat niet te veranderen is en een kalme en veilige omgeving te creëren (bijvoorbeeld favoriete muziek afspelen, een mooie hangplant te kopen).

c) Neem zelf regie over je leven (zelfmanagement). Doe dit bijvoorbeeld door iets te doen dat ontspanning geeft, in het hier en nu te leven, niet veroordelend te zijn naar jezelf of anderen, vrijetijdsactiviteiten te ondernemen die wel mogelijk zijn of te genieten van een bad.

d) Zoek professionele hulp indien nodig. Neem bij verandering in je ziektebeeld contact op met je huisarts of reumatoloog.

3. Voorkom grote bezorgdheid en angst

Dit kan door sociale steun van dierbaren te zoeken en je in de media te richten op betrouwbare en op feiten gebaseerde informatie in plaats van op angstaanjagende informatie.

4. Leef gezond

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, een goede slaap en gezond dag-nachtritme, gezond eten en drinken (beperk alcohol) en positieve gevoelens en gedachten.

Tijdens de piek van de coronacrisis bleken mensen met een reumatische aandoening meer bezorgd, maar niet meer gestrest, dan gezonde mensen

Wij onderzochten in maart en april hoe bezorgd en gestrest mensen waren. In totaal vulden 177 mensen met een reumatische aandoening een vragenlijst in; het betrof alle reumatische aandoeningen, behalve artrose en fibromyalgie. De scores werden vergeleken met die van 177 gezonde mensen van hetzelfde geslacht (19 mannen, 159 vrouwen) met dezelfde opleiding (80 laag, 77 hoog, 20 onbekend) en leeftijd (tussen 26 en 76 jaar). Degenen met een reumatische aandoening bleken duidelijk meer bezorgd. Ongeveer de helft van de mensen met een reumatische aandoening bleek meer dan een beetje bezorgd tegenover een kwart van de gezonde mensen. De verschillen waren minder duidelijk voor wat betreft de mate waarin men zich gestrest voelde ten tijde van het coronavirus in vergelijking met gewoonlijk. Ongeveer tweederde van de mensen bleek meer of een beetje meer gestrest. Dit gold zowel voor de mensen met een reumatische aandoening als voor gezonde mensen.

