



az sint-jan
brugge - oostende av

Omgaan met stress in tijden van Corona

Tips voor de patiënt














Wat moet u weten?

Wanneer u zaken hoort, leest of ziet over de uitbraak van een infectieuze ziekte, zoals corona, kunt u zich angstig voelen en tekenen van stress ervaren. Deze tekenen zijn volkomen normaal.








Deze brochure helpt u deze tekenen van stress te herkennen, geeft u tips en vertelt u bij wie u terecht kunt voor verdere hulp.

Herken tekenen van stress bij uzelf








Uw gedrag

-  Toegenomen of afgenomen energieniveau of activiteiten
-  Toegenomen gebruik van alcohol, tabak of gebruik van illegale middelen
-  Verhoogde prikkelbaarheid, met woede-uitbarstingen en frequent ruzie maken
-  Moeilijkheden met ontspannen of slapen
-  Toegenomen emotionaliteit, meer wenen
-  Zich overmatig zorgen maken
-  Toegenomen behoefte om alleen te zijn
-  Anderen de schuld geven van zaken
-  Moeite hebben met communiceren of luisteren
-  Moeite hebben met het accepteren of geven van hulp
-  Minder plezier ervaren





Uw lichaam

-  Last van buikpijn of diarree
-  Last van hoofdpijn of andere pijnklachten
-  Toegenomen of afgenomen eetlust
-  Zweten of rillingen hebben
-  Beven of spiertrekkingen
-  Snel geschrokken zijn
-  Spierspanning

Uw emoties

-  Zich angstig voelen
-  Zich depressief voelen
-  Schuldgevoelens
-  Kwaadheid
-  Zich euforisch voelen
-  Om niets geven
-  Zich overweldigd voelen door verdriet



Uw gedachten

-  Moeite met onthouden
-  Zich verward voelen
-  Moeite hebben om helder te denken of zich te concentreren
-  Moeite met het maken van beslissingen

Herken de tekenen van stress en angst. Besef dat gevoelens van angst, gespannenheid, neerslachtigheid of schuld normaal zijn, zelfs wanneer de infectie u niet onmiddellijk treft.

Wat kan u doen?

Gezond leven

-  Probeer gezond en gevarieerd te eten. Vermijd of beperk cafeïne gebruik en gebruik van alcohol.
-  Probeer voldoende te bewegen en zorg voor een goede slaaphygiëne.
-  Draag zorg voor uw lichaam. Zoek ontspanning, ga sporten.
-  Denk na over plezierige activiteiten die de verveling kunnen tegen gaan. Oefen, in de mate van het mogelijke, een hobby uit (die u misschien voordien al deed). Neem tijd om te ontspannen tussen stressvolle activiteiten in.
-  Behoud zo veel mogelijk uw vertrouwde routines, deze zijn erg belangrijk zijn voor uw mentale gezondheid. Zorg voor duidelijke gewoontes, maak een planning.
-  Blijf contact houden met uw gezin, familie en vrienden. Plan een videogesprek met vrienden, bel uw familie op. Praat over uw gevoelens en bezorgdheden en neem ook tijd om te luisteren naar anderen.

Informeer u correct

- 👉 U beperkt zich best tot één of twee degelijke informatiebronnen.
- 👉 Stel grenzen in de tijd die u spendeert aan het lezen of bekijken van nieuws en verhalen over de uitbraak. Het is normaal dat u zich up-to-date wil houden over het virus, maar zorg ervoor dat u ook wat tijd neemt weg van het nieuws.

Mentale hygiëne

- 👉 Wees mild voor de emoties en reacties die u ervaart. Sta deze ook toe.
- 👉 Wees mild voor de overtuigingen die u hebt.
- 👉 Focus u op zaken waar u zelf impact op hebt. Laat los waar u geen impact op hebt: negatieve reacties op sociale media, anderen die afspraken niet respecteren...

Quarantaine

Wanneer zorgverleners vermoeden dat u bent blootgesteld aan COVID-19, kan u gevraagd worden om uzelf in quarantaine te plaatsen. Deze periode kan zeer stresserend zijn, ook wanneer u zich niet ziek voelt.

Tijdens de quarantaine zijn de bovengenoemde tips extra belangrijk.

Informeer u voldoende over de reden waarom u in quarantaine geplaatst wordt en waarom dit zo belangrijk is.

Tijdens of na quarantaine kunnen verschillende emoties bij u opkomen:

- 👉 Angst en zorgen rond uw eigen gezondheid en deze van uw naasten
- 👉 Stress rond de ervaring van het zelf monitoren en gemonitord worden voor symptomen van COVID-19
- 👉 Gevoel van isolatie en discriminatie wanneer anderen bang zijn om besmet te worden door u, ook na de quarantaine
- 👉 Schuldgevoelens rond het niet kunnen uitoefenen van uw werk of het niet kunnen helpen bij de zorg van uw kinderen

Besef dat deze gevoelens normaal zijn! Laat ze ook toe.

Het kan helpen hierover met anderen te praten!

Bij wie kunt u terecht?

Familie en vrienden

Het is zeer belangrijk om verbonden te blijven met uw gezin, familie en vrienden. Onderhoud uw sociale contacten: bel hen op, organiseer een videogesprek met vrienden, gebruik uw vertrouwde sociale media. Praat over uw bezorgdheden, maar blijf ook over andere zaken praten.

Huisarts

Uw behandelend psycholoog, psychotherapeut en/of psychiater

Tele-onthaal

24/24, 7/7 telefonische ondersteuning, bellen en chatten mogelijk.
Bemand door vrijwilligers.
Website: www.tele-onthaal.be
Bel: **106**
Voor wie? Iedereen

Awel

Luistert naar kinderen en jongeren. Bel, chat, mail, forum en info.
Bemand door vrijwilligers.
Website: www.awel.be
Chat: 18-22u
Bel: **102** van 16u-22u niet op zon-of feestdag
Voor wie? Kinderen en jongeren

Zelfmoordlijn

24/24 telefonische ondersteuning bij suicidale gedachten. Ook chat, mail en zelfhulp op website. Bemand door getrainde vrijwilligers.
Website: www.zelfmoord1813.be
Chat: 18u30-22u
Bel: **1813**
Voor wie? Iedereen, ook mensen die bezorgd zijn om iemand anders

Opgenomen in het ziekenhuis?

Wanneer u opgenomen bent in het ziekenhuis zijn sommige bovengenoemde tips minder bruikbaar.

Blijf vooral ook contact houden met uw **familie en vrienden!**
Spreek over uw gevoelens en bezorgdheden!

Indien u nood hebt aan extra ondersteuning, spreek dan een **verpleegkundige** of uw **behandelend arts** aan. Deze kan een luisterend oor bieden en indien nodig doorverwijzen voor verdere hulp.

Ook voor opgenomen patiënten is in ons ziekenhuis een deskundig aanbod uitgewerkt voor psychologische en/of psychiatrische zorg.