



Nationaal
Psychotrauma
Centrum

ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises

Stress door de coronacrisis

Informatie van het Steunpunt Coronazorgen

Let op!

Deze informatie en tips in deze folder werden in eerdere fases van de coronapandemie gedeeld op het [Steunpunt Coronazorgen](#). In de tussentijd kan de situatie veranderd zijn. We verzoeken je daarom vóór gebruik van de informatie te controleren of de informatie nog klopt en onjuistheden aan te passen. ARQ is niet verantwoordelijk voor de verspreiding van onjuiste informatie uit deze folder.

Stress door de coronacrisis

Ieders leven en werk is in coronatijd behoorlijk beïnvloed. Vanwege de onzekerheid die deze tijd met zich meebrengt, voel je je misschien gespannen. Je ervaart stress en hebt voor je gevoel minder grip op je leven. In deze folder vind je informatie over stress en tips.

Stress door de coronacrisis

Misschien merk je aan jezelf dat je vaker gestrest bent. Je hebt moeite om alle ballen in de lucht te houden en door versoepelingen 'moet' er weer van alles. Je voelt je overvraagd op je werk en maakt je zorgen over hoe het allemaal verder moet. Of je zit nog steeds regelmatig op elkaars lip thuis. Door langdurige coronaklachten, quarantaine, steeds veranderende maatregelen en het coronatoegangsbewijs kan je ook gestrest raken en chagrijnig zijn.

Wat is stress?

Stress betekent spanning of druk. Stress is niet altijd ongezond. Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een toets, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kan reageren en geconcentreerd kan werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

Als de stress lang duurt of als je een sterke stressreactie hebt, heb je meer tijd nodig om te herstellen. Als er veel momenten van stress zijn, heb je daarvoor te weinig tijd. Je kan daardoor niet meer voldoen aan de verwachtingen van je omgeving of jezelf. Dan is stress ongezond.

Welke signalen van stress heb ik?

Iedereen reageert anders op stress. Hoe je je voelt kan steeds veranderen. Het ene moment voel je je goed en het andere moment wat minder. Je kan bijvoorbeeld het volgende merken bij jezelf:

Mentaal

- Je bent snel geïrriteerd of prikkelbaar, je hebt een kort lontje
- Je vindt het lastig te ontspannen en blijft piekeren
- Je hebt moeite je te concentreren
- Je voelt je voor een langere periode bang, boos of somber

Lichamelijk

- Je bent heel waakzaam
- Je bent onrustig
- Je slaapt slechter
- Je hebt last van hoofdpijn of buikpijn
- Je voelt je futloos en moe

Gedrag

- Je zoekt veel minder contact met anderen
- Je bent te veel bezig met bijvoorbeeld hygiëne

Tips bij omgaan met stress en angst

Denk anders na over je zorgen

- Probeer overzicht te krijgen over je situatie. Zet voor jezelf op een rij waar je je zorgen over maakt en wat je veel energie kost. Bedenk ook wat je juist energie geeft. Probeer vervolgens oplossingen te bedenken. Ga na waarop je zelf invloed hebt en wat je kan veranderen.
- Probeer te accepteren. Accepteer de dingen die je niet kan veranderen en richt je op dingen waar je wel invloed op hebt.
- Praat erover. Praat met vrienden, familie of collega's (mensen die je vertrouwt) over wat je bezighoudt en hoe je je voelt. Dat kan opluchten. Veel mensen zitten in dezelfde situatie.
- Probeer de positieve kanten van de situatie te blijven zien.

Ontspanning

- Zoek rust en ontspanning. Bewegen is een goede manier om te ontspannen. Maak bijvoorbeeld een wandeling. Ook yoga, meditatie of mindfulness kan helpen.
- Zorg voor afleiding. Zo blijf je niet hangen in gepeiker. Doe bijvoorbeeld een spelletje, kijk naar een film of lees een boek.

Gezonde levensstijl

- Houd structuur in je dag. Probeer een normaal dag- en nachtritme te volgen, ondanks dat je veel thuis zit.
- Bekijk en lees niet te veel nieuws. Haal je informatie over het coronavirus van betrouwbare nieuwsbronnen, zoals de Rijksoverheid en het RIVM. Beperk dit tot een paar keer per dag.
- Eet gezond en beweeg regelmatig. Gezond en regelmatig eten en bewegen helpen om je beter te voelen. Beweeg het liefst buiten, en houd voldoende afstand tot anderen.
- Het [RIVM](#) en [Thuisarts.nl](#) geven leefstijladviezen.
- Drink zo min mogelijk alcohol en gebruik geen drugs.

Heb je langere tijd last van stress of wordt het erger? Heb je er last van in het dagelijks leven en op je werk? Neem dan contact op met je huisarts of met de bedrijfsarts. Via je leidinggevende kan je met de bedrijfsarts in contact komen.

Anonieme en gratis hulp

Misschien durf je geen professionele hulp te vragen voor je mentale klachten. Uit schaamte of angst. Je kan dan gratis en anoniem hulp krijgen via online behandelprogramma's.

Wat kan ik doen voor een ander met stress?

- **Houd contact met iemand die last heeft van stress en angst.** Zoek naar creatieve manieren. Bel bijvoorbeeld elke week op een vast tijdstip.
- **Vraag hoe het gaat.** Vooral als je merkt dat iemand in je omgeving niet lekker in zijn vel zit.
- **Meld je aan bij een vrijwilligersorganisatie bij jou in de buurt.** Zo kun je je inzetten voor anderen die het moeilijk hebben.