

---

# INFORMATIEBRIEF OMGAAN MET STRESSREACTIES TIJDENS ISOLATIE OF QUARANTAINE

Je krijgt deze brief omdat je vanwege het Coronavirus thuis in isolatie of quarantaine moet blijven. We realiseren ons dat dit een hele opgave kan zijn en dat het gevolgen kan hebben voor je gewone leven. We kunnen ons goed voorstellen dat dit de nodige stress met zich mee kan brengen. In deze brief geven we tips hoe je hier mee om kunt gaan.

## Mogelijke emoties bij isolatie naar aanleiding van besmetting met Corona

Mensen kunnen verschillende emoties en reacties ervaren als zij in isolatie/quarantaine geplaatst zijn. Zoals:

- Je zorgen maken over je eigen fysieke gesteldheid, mogelijke besmetting van anderen (gezinsleden), het werk, andere zaken die geregeld moeten worden.
- Je verbeelden dat het slechtste scenario uit zal komen wat maakt dat iemand zich angstig, bedroefd, vreemd of rusteloos kan voelen.
- Je boos of angstig voelen omdat je eigen vrijheid beperkt is.
- Je schuldig voelen over je eigen gedrag of doen en laten wat misschien de infectie bij anderen veroorzaakt kan hebben.
- Je eenzaam of afgezonderd voelen door het geringe contact met anderen.
- Je gemakkelijk geïrriteerd voelen of prikkelbaar zijn.

## Hoe zorg je goed voor jezelf

Het is heel begrijpelijk is dat je dit soort reacties ervaart tijdens deze periode. Het is belangrijk is dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Hier zijn een paar tips:

- Evalueer rustig en objectief je eigen fysieke gesteldheid: hoe voel ik mij vandaag en hoe is dat ten opzichte van gisteren of vanmorgen?
- Probeer om een normaal dag-/nachtritme aan te houden. Stel voor jezelf realistische doelen. Het behalen ervan kan een gevoel van controle geven.
- Probeer je emoties te accepteren en laat ze er zijn. Gun jezelf de tijd om je gevoelens te begrijpen. Geef aan hoe het met je gaat, praat erover met anderen.
- Blijf niet te veel bezig met het bijhouden van het nieuws over corona; het ontvangen en verwerken van teveel informatie hierover brengt mogelijk meer zorgen.
- Probeer zoveel mogelijk leuke activiteiten te doen met de middelen en ruimte die je hebt. Zoals tekenen, lezen, muziek luisteren, ontspanningsoefeningen.
- Probeer om mentaal actief te blijven door bijvoorbeeld het doen van (denk)spelletjes of door kruiswoordpuzzels te maken.
- Houd contact met je sociale netwerk. Communiceer bijvoorbeeld met vrienden en familie via (beeld)bellen en Whatsapp.
- Beperk het gebruik van middelen (alcohol/tabak) en medicijnen.

## Praktische zaken regelen

Wanneer je in isolatie/quarantaine zit worden veel dagelijkse zaken anders. Het is goed om na te denken over hoe je dit kan ondervangen. Bijvoorbeeld:

- Om goed en gezond te blijven eten, moet er iemand boodschappen voor je kunnen doen, vraag bijvoorbeeld aan de vrienden, familie of buren om dit voor je te regelen. Denk ook aan eventuele medicijnen die je nodig hebt.
- Als je kinderen hebt, moeten zij natuurlijk ook goed opgevangen worden door jezelf of door anderen zoals vrienden of familie. Is de verzorging van eventuele kinderen goed geregeld?
- Als je huisdieren hebt, moeten zij ook verzorgd worden. Denk aan het uitlaten van de hond. Misschien kan dit tijdelijk door iemand anders gedaan worden zoals je buren?

## Tips voor de persoon die de boodschappen/medicijnen bezorgt

- Als je in staat bent om boodschappen/medicijnen zelfstandig van buiten naar binnen te brengen dan kun je vragen om deze voor de voordeur te zetten.
- Je kunt ook 10 minuten voor het afleveren van je boodschappen/medicijnen de voordeur op een kiertje zetten en zelf weer terug gaan naar de woon- of slaapkamer. De boodschappen/medicijnen kunnen dan in het halletje achtergelaten worden. Zeg wel tegen degene die de boodschappen in het halletje zet, de voordeur bij het verlaten van de woning open te laten (niet met de handen aanraken dus).

## Voor meer informatie

<https://lci.rivm.nl/leefregels>

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden>

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>

## Vragen?

- Het Rode Kruis: hulplijn voor mensen die in thuisisolatie zitten 070-4455888.
- GGD West-Brabant: 085 - 078 5810.

Bronvermelding:

Deze folder is gebaseerd op de folder van ARQ (Nationaal Psychotrauma Centrum):

"Omgaan met stressreacties tijdens isolatie of quarantaine"