

# Omgaan met Angst in tijden als deze<sup>1</sup>

## 1. Laat je hoofd niet alles dicteren

'Luister naar wat je hoofd zegt en kijk dan naar het bewijs voor wat er echt is', adviseert psycholoog Michael Sinclair in *The Independent*. Zo zal je merken dat je hoofd je waarschijnlijk een verhaaltje voorhoudt dat niet met de werkelijkheid spoort. Want hoewel het misschien niet zo aanvoelt, hebben we wel degelijk controle over onze gedachten. Al is het inderdaad moeilijk die te vatten.

## 2. Heb oog voor fysieke stresssymptomen

Angst en stress kunnen zich uiten via een verhoogde hartslag, ademhalingsmoeilijkheden en zweten. Symptomen die in de lijn liggen met die van het virus, en dus mogelijks voor nog meer paniek kunnen zorgen. Wees je dus bewust van deze lichamelijke reacties, erken ze en laat ze er zijn.

## 3. Focus op datgene waar je wél controle over hebt

Angst wordt voor een groot deel veroorzaakt door de ongrijpbaarheid van het virus en het gebrek aan controle erover. Toch kan je de angst inperken door je niet blind te staren op datgene waar je geen controle hebt, maar door te focussen op waar je wel een hand in hebt. Zo kan je niet uitsluiten dat je het virus oploopt, maar kan je het risico wel zo klein mogelijk houden door de richtlijnen van gezondheidsorganisaties op de voet te volgen. Was dus regelmatig je handen, bewaak fysieke afstand en vermijd contact met neus, ogen en mond.

## 4. Verwoord je angsten

Niet alleen het virus, maar ook de angst voelt vaak ongrijpbaar. Daarom is het belangrijk de angst te erkennen en te laten bestaan. Concretiseer ze op papier, schrijf er woorden aan toe. Neem de tijd om erbij stil te staan, maar leg ze daarna ook weer weg. Schrijf het op en laat het los.

Vergeet naast te schrijven ook niet te spreken. Gesprekken met vertrouwelingen zorgen ervoor dat het minder ongrijpbaar wordt een vertrouwder voelt. De blik van de ander kan je ook helpen de situatie in perspectief te zien.

## 5. Neem praktische maatregelen zonder te overdrijven

Naast orde te scheppen in je gedachten, is het ook goed praktische stappen te ondernemen. De richtlijnen van de WHO vormen hier een goede leidraad.

- Was regelmatig je handen
- Behoud sociale afstand (minstens een meter)
- Vermijd het aanraken van ogen, neus en mond
- Hanteer ademhalingshygiëne: nies in je elleboog of gebruik papieren zakdoekjes die je meteen weggooit

---

<sup>1</sup> Uit: Knack 14/03/2020: 10 tips om met Covind-19 om te gaan.

- Zoek vroegtijdig medische hulp bij koorts, hoesten en ademhalingsmoeilijkheden
- Blijf geïnformeerd en volg het gegeven advies

## **6. Onderhoud het contact met je netwerk**

In tijden van stress en onrust zijn we extra vatbaar voor isolatie. Zeker wanneer alledaags contact sowieso wordt bemoeilijkt door het sluiten van scholen, horecazaken en recreatieve evenementen. Toch is het enorm belangrijk je contacten te onderhouden, desnoods via online technologie. Sociale contacten met personen die je vertrouwt of die belangrijk voor je zijn hebben een positief effect op angstreductie.

## **7. Doe niet aan safety behavior**

'Safety behavior' is gedrag dat je stelt om je veiliger te voelen, maar dat je in realiteit niet meer veiligheid brengt en je angst net bevestigt. Een goed voorbeeld daarvan is het preventief dragen van mondmaskers. Mondmaskers zijn nuttig wanneer je zelf ziek bent en geen ziektekiemen wil verspreiden, maar zijn niet effectief om kiemen buiten te houden wanneer je je in het openbaar bevindt. Het geeft je een vals gevoel van veiligheid, want in feite werkt het alleen maar risico verhogend doordat je door het dragen van een mondmasker meer geneigd bent je gezicht aan te raken dan wanneer je er geen draagt. Het vermijden van aanraken van ogen, mond en neus staat niet voor niets prominent in de WHO-richtlijnen.

## **8. Beperk de nieuwsstroom als je wordt overspoeld**

Het is inderdaad belangrijk geïnformeerd te blijven, maar overdrijf niet. Wees je ervan bewust dat jezelf veelvuldig blootstellen aan de soms onthutsende nieuwsstroom je angst alleen maar aanwakkert. Daarom is het geen slecht idee de tijd die je doorbrengt op nieuwsfora te beperken of om pushberichten op je smartphone tijdelijk uit te schakelen. Op die manier bepaal je zelf waar, wanneer en hoeveel informatie je toelaat. Door er minder tijd aan te besteden, kan je de angst terugdringen.

## **9. Vermijd speculatie en focus op feiten**

Vergewis je ervan dat wanneer je je informeert, je voor de juiste kanalen kiest. Zowel op reguliere als op sociale media woedt een nieuwstorm waar naast veel goede informatie ook veel misinformatie de ronde gaat. Wees je daarvan bewust en check je bronnen. Op sites van gezondheids- en overheidsorganisaties zit je sowieso goed.

## **10. Vergeet je niet te ontspannen**

Klassiekers als yoga, meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen erg kalmerend werken. Te ver van je bed? *Netflix and chill* is natuurlijk ook een optie.