



De coronacrisis doorkomen wanneer je PTSS hebt

De maatregelen die momenteel worden genomen in de strijd tegen het coronavirus – zoals *social distancing*, quarantaine en het thuis opvangen van kinderen - zijn voor veel mensen stressvol, maar zeker voor diegenen die lijden aan een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

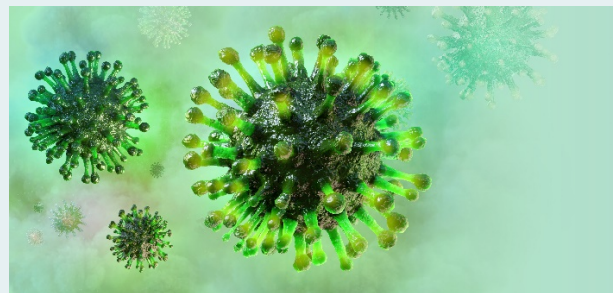
Wat is PTSS?

PTSS is een stoornis die ontstaat als gevolg van het meemaken van ernstige schokkende gebeurtenissen, zoals oorlog of georganiseerd geweld, fysiek of seksueel geweld in de thuissituatie, ongelukken of gebeurtenissen die samenhangen met de beroepsuitoefening.

Mensen met een PTSS hebben vaak last van nare herinneringen, nachtmerries of flashbacks over hun traumatische ervaringen. Ze proberen gevoelens, plaatsen en personen die hen daaraan doen denken te vermijden. Ze hebben vaak negatieve gevoelens en gedachten en trekken zich terug uit sociale contacten en activiteiten. Ze kunnen last hebben van verhoogde lichamelijke spanning die zich uit in prikkelbaarheid, schrikachtigheid en waakzaamheid en slecht slapen.

Voor mensen met deze klachten kunnen de maatregelen rond het coronavirus extra zwaar wegen. Wanneer mensen met PTSS noodgedwongen aan huis gekluisterd zijn, kunnen zij extra last krijgen van hun klachten. De coronacrisis kan hen herinneren aan traumatische ervaringen, zoals opsluiting, maatschappelijke onrust en uitsluiting, onrechtvaardigheid en verlies. Thuis hebben zij minder afleiding waardoor herinneringen en gevoelens zich meer kunnen opdringen. Prikkelbaarheid en korte lontjes

kunnen sneller getriggerd worden doordat mensen zich minder goed terug kunnen trekken door de continue aanwezigheid van huisgenoten.



Adviezen

Voor mensen met PTSS gelden dezelfde tips voor het omgaan met isolatie en sociale onthouding als voor andere mensen. Je vindt deze tips hier:

impact.arq.org/covid-19

In aanvulling daarop kunnen de volgende adviezen je wellicht helpen wanneer de coronacrisis je extra belast vanwege je PTSS.

- Maak gebruik van sociale steun van huisgenoten, familie of vrienden, via telefoon of social media. Sta stil bij wat je spanning geeft en waarom. Maak dit bespreekbaar. Vraag hulp bij je omgeving wanneer je denkt dat nodig te hebben. Sociale steun biedt een belangrijke buffer tegen traumatische stress.

ARQ Centrum'45 is hét landelijk centrum voor specialistische diagnostiek en behandeling van mensen met complexe psychotraumaklachten.
www.arqcentrum45.org

Bezoekadres

Locatie Diemen

Nienoord 5

1112 XE Diemen

Receptie: 020 - 840 76 40

Locatie Oegstgeest

Rijnzichtweg 35

2342 AX Oegstgeest

Receptie: 071 - 519 15 00

Bureau Aanmelding en Informatie

088 - 330 55 11



- Wees je bewust van het verschil in omstandigheden hier-en-nu en toen-en-daar. Wat is er anders aan deze crisis in vergelijking met de gebeurtenis waar de crisis je aan herinnert? Bedenk dit zo concreet mogelijk en schrijf het op voor jezelf.
- Vul je hoofd met beelden die prettig zijn. Knip plaatjes uit van mooie plaatsen, verzamel leuke foto's op Pinterest, kijk films of series die je aan het lachen maken.
- Duidelijkheid en voorspelbaarheid zijn belangrijk in het tegengaan van hyperarousal. Maak in overleg met je huisgenoten een planning voor de dag waarin tijd is voor elkaar maar ook tijd om apart te kunnen zijn. Houd je aan deze planning en kijk 's avonds samen terug op de dag. Wat ging er goed en wat kun je de volgende dag aanpassen?
- Gebruik de tijd in je eentje om je spanning te verlagen. Bijvoorbeeld door lichamelijk te bewegen, ontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen te doen, een kleine wandeling te maken of muziek te luisteren. Ook je regelmatig vijf minuten terug trekken kan hierbij helpen.
- Probeer niet teveel achter de computer te zitten - dat kan je spanning verhogen en vooral 's avonds de nachtrust verstoren. Drink niet teveel koffie en bij voorkeur geen alcohol. Doe een ademhalingsoefening of ontspanningsoefening voor je gaat slapen.
- Als laatste: bedenk dat deze tijd ook weer voorbij gaat. Neem dagelijks een moment om te bedenken wat er goed ging en waar je dankbaar voor bent. Wees lief voor jezelf en eventuele huisgenoten: iedereen doet wat hij kan.

**Bezoekadres**

Locatie Diemen

Nienoord 5

1112 XE Diemen

Receptie: 020 - 840 76 40

Locatie Oegstgeest

Rijnzichtweg 35

2342 AX Oegstgeest

Receptie: 071 - 519 15 00

Bureau Aanmelding en Informatie

088 - 330 55 11

