

Dit is de invloed van corona op onze mentale gezondheid

Wat doet de coronacrisis met onze mentale gezondheid, en welke invloed hebben we daar zelf op? Twee deskundigen vertellen erover, en geven tips.

Rianne Oosterom

Trouw, 20 maart 2020, 8:46

Neem een doorsnee straat in Nederland, en achter iedere voordeur vind je een andere manier om met corona om te gaan. De voorraadkelder van nummer 2 puilt uit, de bewoner van nummer 4 rent zich suf om alle snotteraars van soep te voorzien, nummer 10 durft niet meer naar buiten, nummer 12 is juist relaxed en verzucht meermaals per dag: “Het is toch gewoon een griepje?”

Nummer 18 checkt obsessief het nieuws, in de kleine woonkamer van nummer 20 vliegen de borden in de rondte en zijn de scheldpartijen niet van de lucht – de hel is drie weken in thuisisolatie met de ander, om op Sartre te variëren – en op nummer 28 kijken de bewoners dagenlang tv, met een hoofd vol zorgen nu hun familierestaurant gesloten is. Niet iedereen wordt zwaarmoedig van de coronacrisis, maar we moeten de gevolgen die het virus en de maatregelen ertegen op onze mentale gezondheid hebben niet onderschatten, zegt de Amsterdamse psycholoog Gijs Coppens. Dat blijkt wel uit een enquête die hij begin deze week deed met zijn praktijk iPractice onder een groep gewone Nederlanders. 65 procent van de 365 mensen die een formulier invulden, rapporteert angst- of stressklachten en 50 procent zegt last te hebben van somberheid sinds de komst van het coronavirus. “De manier waarop wij als groep op dit moment uitgedaagd worden, ook psychisch, is ongekend”, zegt Coppens. “Dit is voor velen een volstrekt nieuwe ervaring.”

Ongemakkelijke thuissituaties

Hoewel hij niet achter elke voordeur kan kijken, maakt Coppens zich als psycholoog wel zorgen over de ‘ongemakkelijke thuissituaties’ die kunnen ontstaan nu iedereen binnen zit. “Het idee van altijd bij elkaar zijn, is leuk als je verliefd bent. Maar de meeste relaties gedijen goed bij een bepaalde mate van afstand. Die is nu heel klein.” De spanning die dat oplevert, kan volgens Coppens naar buiten of naar binnen klappen. “Mensen kunnen depressief en teruggetrokken worden, of juist hun frustratie afreageren: dan krijg je onenigheid, wellicht agressie. Ik zeg niet dat het overal gebeurt, maar dit zijn ook risico’s van de huidige crisis.”

Je ziet niet voor niets dat tijdens vakanties, als mensen met elkaar in een klein verblijf bivakkeren, ruzies uitvergroot worden, vult Jaap van der Stel aan, lector psychische gezondheidszorg aan de Hogeschool Leiden. “Veel echtscheidingen vinden plaats in de periode vlak na een vakantie.”

Sowieso kan het wegvallen van structuur en dagelijkse routine – naar de trein fietsen, naar kantoor gaan, je kinderen wegbrengen – voor problemen zorgen, aldus beide psychologen. “Voor sommige mensen is het heel moeilijk als ze dat houvast niet meer hebben, zeker als het onduidelijk is hoelang deze situatie voortduurt”, zegt Van der Stel.

Ook het verlies van bestaanszekerheid door de grote economische gevolgen van corona, of de angst om geïnfecteerd te raken als je tot een risicogroep behoort, kan gevolgen hebben voor de mentale gezondheid, aldus de psychologen. Net als het verlies van sociale contacten. “Nu kunnen we nog naar het park”, zegt Coppens. “Maar als er wellicht een totale lockdown volgt, wordt het lastiger.”

Posttraumatische stress

Het vooraanstaande medische tijdschrift The Lancet raapte afgelopen week alle studies bijeen over de gevolgen van quarantaine voor de psychische gezondheid. De 24 onderzoeken die werden bestudeerd, beschrijven de gemoedstoestand van met het Sars-virus of ebola besmette mensen in totale afzondering. Van zo'n drastische quarantaine is voor de meeste Nederlanders (nog) geen sprake. De studies, concludeert het tijdschrift, laten een negatief effect op het psychologische welzijn van mensen zien, zoals een toename aan boosheid en verwarring of symptomen van posttraumatische stress. Hoe langer de quarantaine duurt, hoe groter de inbreuk op het psychische welzijn: vanaf elf dagen gaat het bergafwaarts.

Factoren die tijdens quarantaine voor stress zorgen, zijn bijvoorbeeld verveling, financieel verlies, stigmatisering door de buitenwereld, verwarrende informatie over wat wel en niet te doen, of over hoe lang de moeilijke situatie duurt. In sommige studies kwam zelfs naar voren dat quarantaine ook op de langere termijn een negatief effect heeft op de psychische gezondheid.

Voordat we met z'n allen in een zwart gat verzinken, wil Jaap Van der Stel het volgende zeggen: "Heel veel mensen kunnen zich in veranderde omstandigheden als deze prima herpakken. Ze gedijen er zelfs bij. Kijk wat voor creativiteit er nu bij mensen loskomt! Ik heb niet het idee dat mensen nu al zo enorm onder de coronacrisis lijden."

"Churchill heeft ooit gezegd: 'Never waste a good crisis', reageert Coppens. "Ja, we worden hierdoor echt gedwongen om veerkrachtig om innovatief te zijn, maar ik kan niets met het idee dat een crisis het mooiste in mensen boven brengt. Het is voor veel mensen best moeilijk. Ik kan meer met wat filosoof René Gude zei: 'Het leven is ook gewoon een gedoe'."

Een mens is soms net een melkpak

Feit is dat mensen heel verschillend reageren op moeilijke situaties, zegt Coppens: waar de een in evenwicht blijft, raakt de ander het kwijt. Dat heeft te maken met psychische weerbaarheid, of veerkracht, in het Engels resilience, een afgeleide van het Latijnse resilire, wat terugspringen betekent.

Want een mens is soms net een melkpak. Zo'n plastic tankje van anderhalve liter, dat door al het gehamster al de hele week is uitverkocht in de supermarkt. Als je het indeukt, is het prima in staat weer terug te keren naar z'n oorspronkelijke vorm. Maar dat geldt niet voor ieder melkpak, of voor iedere deuk.

Veerkracht is een enigszins ongrijpbaar begrip, zegt Van der Stel: het is lastig te meten en ook lastig te verklaren voor psychologen. Het begrip resilience werd gemunt in de jaren zeventig, door de Amerikaanse psycholoog Norman Garmezy, die een term zocht voor de kinderen die ondanks allerlei moeilijkheden in hun jeugd toch succes hadden.

In de jaren negentig ontdekte psycholoog Emmy Werner een aantal indicatoren voor veerkracht, toen zij bijna zevenhonderd kinderen drie decennia lang had gevolgd. De meest veerkrachtige kinderen hadden vaak een sterke band met een ouder, juf of mentor. Ook hechtten zij meer waarde aan autonomie en zelfstandigheid dan anderen en hadden zij wat Werner noemt een 'positieve sociale oriëntatie'. Deze kinderen waren niet speciaal getalenteerd, aldus Werner, maar gebruikten de talenten die ze hadden effectief.

Coppens legt het zo uit: "We hebben allemaal vanaf geboorte een aantal eigenschappen, en we doen vanaf onze geboorte ervaringen op. Als je die twee vermenigvuldigt, krijg je in het hier en nu een bepaalde vorm van omgaan met moeilijkheden.

"We weten uit de psychologie dat een veerkrachtig mens verschillende manieren beheerst om met emoties om te gaan, in uiteenlopende situaties. Denk aan: sociale steun zoeken, anderen helpen, jezelf even afzonderen. Naarmate de stress toeneemt, is het moeilijker dit diverse palet aan gedrag te vertonen. Mensen hebben vaak één dominante reactie, waarin ze doorschieten. Dus alleen maar anderen helpen, en je eigen rust vergeten. Of juist: je zo afzonderen dat je eenzaam wordt." Daarom is het zo belangrijk, vervolgt hij, om je bewust te worden van jouw dominante reactie, en ervoor te

zorgen dat je daar niet in doorschiet – want dat kan zijn tol eisen. Het doet Van der Stel denken aan een spelletje dat hij eindeloos deed als schooljongen: een pen uit elkaar halen en met het veertje spelen. Daar kon je vaak aan trekken, maar trok je te hard dan werd de veer lam.

Hoe blijf je mentaal weerbaar in deze crisis? Lector Van der Stel, die allerlei boeken schreef over psychisch herstel en veerkracht, noemt één toverwoord: structuur. “We kunnen met elkaar in de leer bij gepensioneerden. Mijn vader is 95 en hij heeft een heel strak ritme. Ritme geeft houvast, en dat hebben mensen nodig in crisistijd.”

Mentale weerbaarheid klinkt heel gewichtig, maar je moet echt bij de basis beginnen, zegt Coppens. Douchen, gezond eten, bewegen, je ‘zelfzorg’ op orde houden, zoals dat in de psychiatrie heet. Een dag- en weekplanning maken. Iets doen. “Als je geen werk hebt, ga op zoek naar een hobby, ga tekenen of muziek maken, anders ga je piekeren.”

Stel jezelf doelen, zegt Van der Stel, ook al heb je maar weinig om handen. “Al is het een doel voor een uur, hoe klein ook, je geeft er zin mee aan je leven. Zoiets als je spierkracht behouden in quarantaine, of met stemoefeningen je stem op peil houden als je in een koor zit. Betekenisvol een dag doorkomen is een primaire levensbehoefte.”

Daarnaast, zegt Coppens, gaat gezondheid over verbinding met anderen. “Een gemiddeld mens gedijt bij enig contact met anderen. Zoek dat op, ook al is het moeilijker dan normaal.” Daarbij blijkt volgens Van der Stel uit onderzoek dat het helpen van anderen depressieve klachten kan verminderen. “Maar je hoeft ook weer geen Jezus-figuur te zijn.”

Word geen slaaf van het nieuws

Heel belangrijk voor je mentale gezondheid, is om geen ‘slaaf’ te worden van het nieuws, zegt Coppens. “Ik hoop dat mensen het merken als ze verworpen tot een impulsieve responsmachine op hun facebookfeed. Stap eruit! Dat betekent niet dat je moet stoppen met lezen over corona, maar neem het nieuws op gezette momenten tot je.”

Wie constant bezig is met de bedreigingen om zich heen, wordt angstiger. “Mensen die voor hun beroep constant met het virus bezig zijn, moeten hier echt op letten. Denk aan journalisten, verpleegkundigen. Zij moeten juist ’s avonds even een boek over iets anders lezen, in plaats van de hele avond nieuws te kijken”, zegt Van der Stel .

Uit het artikel in The Lancet blijkt dat mensen in quarantaine onzeker en gestrest worden van onduidelijke informatie over het virus. “Daarom is het belangrijk om niet alles wat los en vast zit te lezen”, zegt Coppens. “Er is ook veel nepnieuws in omloop, en meningen en feiten lopen door elkaar. Kies één betrouwbaar nieuwsmedium en volg dat goed.”

Aan het eind van deze trits zelfhulptips wil Van der Stel nog een kanttekening maken: “Het is een mythe dat de mate van veerkracht die je vertoont, alleen van jou afhangt. Zeker in een crisis is veerkracht heel contextafhankelijk. Neem mensen in de horeca. Zij hebben vast meer moed om deze crisis door te komen nu ze weten dat de overheid hen financieel steunt.”

Daarnaast is het een geluk bij een ongeluk dat Nederlanders massaal in hetzelfde schuitje zitten, ziet Van der Stel. “Mensen vinden herkenning bij elkaar, inspireren elkaar met oplossingen, en zo ontstaat er een soort gezamenlijke veerkracht. Ik heb het idee dat mensen meer dan anders in deze individualistische samenleving op elkaar afgestemd zijn.”