

# PTSS EN CORONA: HOE KOM JE DEZE TIJD ZO GOED MOGELIJK DOOR?



Als je een posttraumatische stressstoornis (PTSS) hebt, ben je extra gevoelig voor veranderende omstandigheden. Dat is precies wat er nu, ten tijde van corona, aan de hand is. Je zit meer thuis, voelt je opgesloten, hebt waarschijnlijk minder contact met familie en vrienden of zit juist veel bij je huisgenoten op de lip en er is veel minder afleiding dan normaal. Ook kan de onzekere situatie allerlei vervelende emoties bij je oproepen.

Met andere woorden: de stress neemt toe. En dát kan ervoor zorgen dat je PTSS-klachten verergeren. Dat je prikkelbaarder wordt, bijvoorbeeld, of (meer) heftige nachtmerries krijgt, slecht slaapt, paniekaanvallen hebt, meer gaat piekeren en het allemaal even niet meer weet. De volgende tips kunnen helpen om deze tijd zo goed mogelijk door te komen.

## Zorg goed voor jezelf

---

Sta op tijd op en kleeft jezelf aan, ook al hoeft je niet naar buiten, naar school of naar je werk. Eet gezond en drink voldoende water. Doe eventueel ontspannings- en/of ademhalingsoefeningen die je helpen te kalmeren.

## Wees lief voor jezelf

---

Dit is een totaal nieuwe situatie. Voor iedereen. Dus ook voor jou. Gun jezelf de tijd om hieraan te wennen en veroordeel je eigen angsten en gevoelens niet. Praat erover met de mensen om je heen - ook al is het via FaceTime, Skype of andere vormen van bellen. Heb je even een adempauze nodig? Neem die dan. Creëer voor jezelf een fijne (veilige) plek in huis waar jij je even kunt terugtrekken.

## Zorg voor structuur

---

Je normale dagstructuur is waarschijnlijk (voor een deel) verstoord. Creëer voor jezelf een nieuwe dagindeling en houd je daaraan. Regelmaat en voorspelbaarheid zijn belangrijk voor je. Maak een nieuwe weekkalender en houd je aan deze nieuwe dagindeling. Heb je huisgenoten? Maak dan duidelijke afspraken met elkaar.

## Beweeg

---

Zorg ervoor dat je in beweging blijft. Door voldoende te bewegen, maken je hersenen stofjes (endorfine) aan die je helpen je beter te voelen. Maak een lange wandeling of ga hardlopen. Doe oefeningen in huis. Tip: op YouTube vind je veel leuke video's die je laten bewegen!

## Blijf in contact

---

Het fysieke sociale leven staat nu min of meer stil. Gelukkig zijn er legio mogelijkheden om toch met je dierbaren in contact te blijven. En dat is heel belangrijk voor jou in deze lastige tijd. Bel, Skype, chat of schrijf brieven met mensen die jou kunnen steunen. Praat met

hen over hoe je deze tijd beleeft. Geef ook aan hoe zij je kunnen helpen als jij het even moeilijk hebt.

## Voorkom verveling

---

Dé grote valkuil is verveling. En verveling ligt op de loer, zéker nu een aantal normale afspraken niet kunnen doorgaan. Bedenk dus fijne alternatieven. Wellicht kun je creatief aan de slag, je huis van top tot teen schoonmaken of iets nieuws leren. Vraag ook anderen om tips: hoe gaan zij de verveling te lijf?

## Ga naar buiten

---

Ga, zo veel als dat kan, naar buiten. Buitenlucht en beweging zijn goed voor je. Een stadswandeling of een rondje door het bos kan helpen je gevoelens en gedachten wat meer op een rijtje te krijgen en stress te verminderen. Ook even met je gezicht in de zon op een bankje zitten kan al helpen om te ontspannen.

## Stel jezelf gerust

---

Deze totaal nieuwe situatie kan herinneringen oproepen aan het trauma dat je eerder meemaakte. Blijf je er toch van bewust dat deze situatie anders is dan die van toen. Stel jezelf de vraag waarom deze situatie jou triggert. Schrijf geruststellende gedachten voor jezelf op. Bijvoorbeeld: dat wat ik toen meemaakte is niet nu. En: nu kan ik wel mensen bereiken die me kunnen helpen.

## Zorg voor voldoende nachtrust

---

Een lekkere nacht slapen betekent dat je beter de dag doorkomt. Creëer een fijne slaaproutine. Zorg ervoor dat je lichaam en geest klaar zijn om te gaan slapen als je naar bed gaat. Een paar tips: na 20:00 uur geen beeldschermen meer, drink niet te veel koffie en geen alcohol. Dim de lichten en neem een warm bad of lekkere douche. Denk ook aan ontspanningsoefeningen, lees een mooi boek of zet ontspannende muziek op.

## Koester de mooie dingen

---

Dit is eigenlijk een heel bijzondere tijd. Probeer daar ook de charme van in te zien. Kijk naar de dingen om je heen die je mooi vindt. Luister je favoriete muziek, bekijk je lievelingsfoto's en schrijf iedere avond drie dingen op die de dag goed en speciaal maakten.