



Posttraumatische stress (PTSS) in coronatijd

Adviezen voor mensen met PTSS

De maatregelen in de coronatijd, zoals sociale distantie, quarantaine en het thuis opvangen van kinderen, zijn stressvol, zeker als je lijdt aan een posttraumatische stress-stoornis (PTSS).

Wat is PTSS?

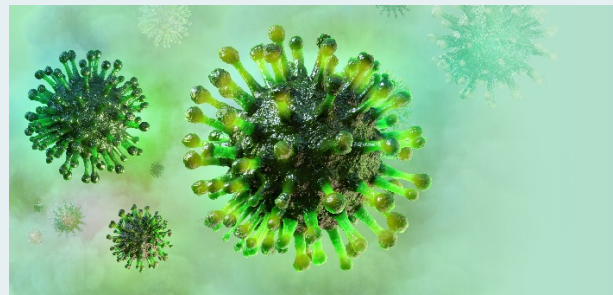
PTSS is een stoornis die ontstaat als gevolg van het meemaken van ernstige schokkende gebeurtenissen, zoals oorlog of geweld, fysiek of seksueel geweld in de thuissituatie, ongelukken of ingrijpende gebeurtenissen die samenhangen met de beroepsuitoefening.

Door je PTSS heb je vaak last van nare herinneringen of nachtmerries over je traumatische ervaringen. Ook probeer je gevoelens, plaatsen en personen die je aan de ervaring herinneren, te vermijden. Je kunt negatieve gevoelens en gedachten hebben en je terugtrekken je uit sociale contacten en activiteiten. Door verhoogde lichamelijke spanning kun je prikkelbaar, schrikachtig en waakzaam zijn en slechter slapen.

PTSS in coronatijd

Als je PTSS hebt en je bent noodgedwongen aan huis gekluisterd, kun je extra last krijgen van je klachten. De coronacrisis roept misschien herinneringen op aan je eerdere nare ervaringen, zoals opsluiting, maatschappelijke onrust en uitsluiting, onrechtvaardigheid, ziekte en verlies. Thuis is er

minder afleiding waardoor herinneringen en gevoelens zich meer opdringen. Je wordt sneller prikkelbaar omdat je je minder goed terug kunt trekken door de voortdurende aanwezigheid van huisgenoten.



Adviezen

Algemene tips voor het omgaan met isolatie en sociale distantie vind je op de website:

impact.arq.org/covid-19.

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



Heb je erge last van PTSS in de coronatijd? Deze adviezen kunnen je helpen:

- Zoek steun bij huisgenoten, familie of vrienden, bijvoorbeeld door te (video)bellen. Sta stil bij wat je spanning geeft en waarom. Vraag hulp aan je omgeving wanneer je denkt dat nodig te hebben. Sociale steun is een belangrijke buffer tegen posttraumatische stress klachten.
 - Wees je bewust van het verschil in omstandigheden tussen “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? Maak het zo concreet mogelijk en schrijf het voor jezelf op.
 - Vul je hoofd met beelden die prettig zijn. Knip plaatjes uit van mooie plaatsen, verzamel leuke foto's (bijvoorbeeld op Pinterest), kijk films of series die je aan het lachen maken.
 - Duidelijkheid en voorspelbaarheid zijn belangrijk in het voorkomen van overprikkeling. 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 terugtrekken kan helpen.
- Probeer niet teveel achter de computer te zitten, dat verhoogt de spanning en verstoort, vooral 's avonds, de nachtrust.
 - Drink niet teveel koffie en bij voorkeur geen alcohol. Doe een ademhalings- of ontspanningsoefening voor je gaat slapen.
 - En 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

