

# Angst voor Corona

Het Corona-virus Covid-19 houdt heeft op dit moment een grote impact op Nederland en de rest van de wereld. Misschien maakt u zich zorgen dat u of een naaste het Corona-virus krijgt. Of bent u of kent u iemand die ziek is. Misschien voelt u zich geïsoleerd en eenzaam. Of bent u financieel getroffen. Misschien hebt u iemand verloren of bent u bang om zelf dood te gaan. Het is normaal in deze periode dat u onrustig of angstig bent.

Angst is een psychologisch en lichamelijk gevoel als reactie op een echte of vermeende bedreiging. Angst is in principe een nuttige emotie. Het angstcentrum in het brein maakt het hormoon cortisol aan dat het lichaam in een staat van alertheid en paraatheid brengt. Dat is nuttig want daardoor bent u in staat voorzorgsmaatregelen voor uzelf en anderen te treffen en kunt u indien nodig veel aan.

Als de angst te groot wordt, kan het leiden tot een paniekaanval. U kunt dan klachten krijgen zoals het gevoel dat uw keel dicht zit, hartkloppingen, druk op de borst, misselijkheid, buikpijn, klamme handen, trillerig gevoel, hoofdpijn, duizeligheid en het gevoel de controle over uzelf te verliezen of zelfs dood te gaan. Teveel angst kan ook leiden tot slechter slapen.

De mate van angst die u kunt voelen varieert sterk van persoon tot persoon en heeft te maken met een aantal factoren zoals erfelijkheid, de werking van de hersenen, opvoeding, mindset en karakter, omstandigheden en ervaringen.

Als angst te lang duurt of overheerst, maakt het lichaam te lang cortisol aan. Dat is niet goed voor het lichaam, u staat dan als het ware te lang "aan". Dat gaat ten koste van uw lichamelijke weerstand. Ook uw mentale weerstand wordt zwakker; u wordt labiel. Dat kan de angst en de daarmee samenhangende klachten versterken.

Covid-19 is een virus waar we voor langere tijd last van zullen hebben. Angst voor Corona is reëel, begrijpelijk en normaal. De kunst is om er zodanig mee om gaan dat de angst u helpt, zonder u te overheersen en te verzwakken. Dat is constructief omgaan met angst.

## Constructief omgaan met angst voor Corona

Angst kan een goede raadgever zijn als het gaat om het treffen van de juiste voorzorgsmaatregelen. Gebruik het in uw voordeel door voor goede hygiënische maatregelen te zorgen en noodzakelijke afstand te houden. **Volg de richtlijnen en adviezen van het RIVM en Thuisarts.nl.** Hierdoor beperkt u niet alleen het risico voor uzelf en anderen maar hebt u ook een gevoel van controle. Dit beperkt uw angst.

Een deel van de angst voor Corona wordt aangewakkerd door de voortdurende en soms tegenstrijdig informatie, nare verhalen, sensatiebeluste reportages en nepnieuws. Probeer daarom het **gebruik van media te beperken** maximaal drie keer per dag en houd het zo kort mogelijk. Kies vooral voor betrouwbare bronnen zoals de overheid, het RIVM of Thuisarts.nl

**Houd uw wereld zo klein mogelijk en beperk uw aandacht** tot zaken waar u enigszins controle op hebt. Focus uzelf bijvoorbeeld op wat u en uw naasten nodig hebben en houd u zo min mogelijk bezig met wat er in de rest van de wereld gaande is.

**Praat over uw angst of schrijf het op.** Uw emoties uiten bij een naaste of een zorgverlener helpt vaak al om uw angst te verlichten. Soms is uw angst ongegrond of buiten proportie, het opschrijven ervan kan dat inzichtelijk maken. Misschien kunt u uw angsten relativeren of omdenken.

**Zorg voor afleiding.** Alles wat aandacht krijgt groeit, zo ook met angst. Probeer uw aandacht regelmatig op iets anders te richten zoals op een boek, een serie, een hobby of taken in huis. Als u uw gedachten verzet beperkt u de aanmaak van cortisol.

**Beweeg regelmatig.** Door te bewegen kunt u spanning ontladen en produceert het lichaam “feel-good” hormonen die helpen uw angst te beteugelen. Ook als u binnen moet blijven kunt u bewegen. U kunt bijvoorbeeld de trap op en af lopen of uw lichaam mee laten bewegen op muziek.

**Doe ontspanningsoefeningen.** Adem regelmatig diep in en uit en denk aan iets prettigs of moois. Zo heeft angst minder vat op u.

**Koester sociale contacten.** Als u niet bij elkaar kunt komen kunt u bellen, videobellen, mailen of appen. Goede sociale contacten beschermen tegen angst en stress.

**Doe iets voor een ander.** Het geeft u het gevoel iets nuttigs te kunnen doen. Ook dit beschermt tegen angst.

**Tel uw zegeningen.** Wees dankbaar voor wat er is en wél goed gaat. Ook al zijn dat kleine dingen, ze compenseren angstige gevoelens.

**Zoek naar momenten van plezier of humor.** Zelfs een kleine glimlach zet het brein al aan tot een beter gevoel.

**Pas op met alcohol en drugs.** Dezen hebben invloed op uw lichamelijke en mentale weerstand waardoor angst meer grip op u heeft.

**Zorg voor structuur.** Het wegvallen van uw gebruikelijke dagindeling wegens de maatregelen tegen het Corona-virus kan een deel van uw onrust verklaren. Houd zoveel mogelijk uw normale slaap-waak ritme aan, eet op regelmatige tijden en maak een planning. Plan behalve uw verplichte taken ook bovenstaande adviezen in. Zo houdt u zelf zoveel mogelijk de regie en grip op uw leven en zo ook op uw angst.