

Corona & stress

Hoe overeind blijven?

Informatie voor zorgpersoneel
door afdeling Medische Psychologie

Maart 2020

**Gedreven
door het
leven.**



**catharina
ziekenhuis**

Inhoud

- Huidige situatie
- Stressreactie
- Adviezen
- Hulp binnen het ziekenhuis

Huidige situatie

Artsen + verpleegkundigen: goed in omgaan met stress

Gewend aan:

- Acute situaties
 - Ingrijpende ervaringen
 - Onder druk staan
- } stress omzetten in goede zorg

Nu: een abnormale situatie

- Niet de zorg kunnen leveren die je zou willen
 - Zorgen om besmetting van jezelf en naasten
 - Pandemie = geleidelijk ontrollende ramp
 - = langdurig; marathon ipv sprint
 - = maatschappelijk
- } machteloosheid
zorgen, angst
spanning
insufficiëntie

Stressreactie

Op de automatische piloot
Emoties naar de achtergrond
Onwerkelijk, als in een film
Prikkelbaar
Overspoeld
Vechten/vluchten/bevriezen
Lichamelijke klachten
Slaapproblemen
Herbelevingen



Extra uitdaging tav coping:

minder sociaal contact
minder tijd voor herstel
wegvallen van hobby's
nu niet je normale uitlaadklep

Een normale reactie.

Hoe ga je hier mee om?

FACE COVID

F = Focus on what is in your control

A = Acknowledge your thoughts and feelings

C = Come back into your body

E = Engage in what you are doing

C = Committed Action

O = Opening up

V = Values

I = Identify resources

D = Disinfect and Distance

Hoe ga je hier mee om?

Focus on what is in your control

When we are facing a crisis of any sort, we are bound to feel both fear and anxiety. These are normal natural responses to challenging situations and uncertainty.

It's all too easy to get lost in worrying and ruminating about all sorts of things that are out of your control.

You can't control what happens in the future. You can't control Corona virus itself or the world economy or how your government manages this. And you can't magically control your feelings, eliminating all that perfectly natural fear and anxiety.

BUT YOU CAN CONTROL WHAT YOU DO – HERE AND NOW. AND THAT MATTERS.

Hoe ga je hiermee om?



Acknowledge your thoughts and feelings

What thoughts, feelings, emotions, memories and urges are showing up inside of you?



Committed Action

Consider what are the simple ways to look after yourself
What are the most effective ways to spend time?



Identify Resources

Offer support to others and use trustworthy and reliable guidance
www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019



Come back into your body

Come back into and connect with your physical body.



Opening up

Make room for difficult feelings and be kind to yourself.
Ask yourself if someone you loved was going through this how would I treat them? What might I say or do?
Then try and treat yourself the same way!



Engage in what you are doing

Focus your attention on the activity you are doing



Values

Be guided by what you value in life.
What sort of person do you want to be?
How do you want to treat yourself and others?



Disinfect and Distance Physically

Disinfect your hands regularly and keep a safe physical distance from other people

Voorbeelden tijdens werk:

Check regelmatig even in bij jezelf: *'Wat voel ik? Gespannen? Angst? Triomf?'*

→ reageer mild: *'ok / dat mag / normaal'*

→ sluit het bewust af: *'en nu door'*

Wanneer: vb. bij koffie-automaat, lopend van ene naar andere pt, bij omkleden,
bij desinfecteren

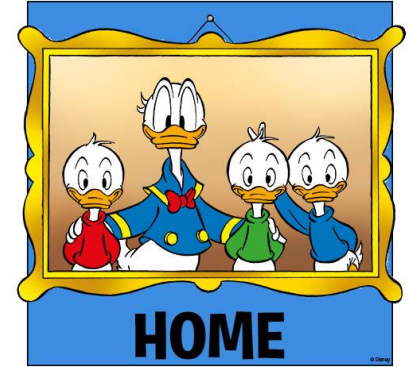
Metafoor: *Regelmatig deksel van melkpannetje tillen voorkomt overkoken.*

In overdracht:

Duidelijke agendapunten met onderscheid tussen:

- * medisch beleid: oplossingsgericht; wat moet gebeuren?
- * ruimte voor beleving: - *erkenning* - *normaliseren* - *hulpbronnen*
- *aandacht voor positiviteit*

In balans blijven:



Tijd voor ontspanning / afschakelen

- Netflixen
- Lezen
- Tuin werken
- Puzzelen
- Bewegen
- Gezin
- Donald Duck en geen PubMed
- Hanteer een nieuws-/Social Media-dieet: 'mag, maar met mate' en niet voor slapengaan

Vergroot je eigen veerkracht

- Doe zoveel mogelijk wat jou normaal ook helpt
- Spanning niet negeren maar erkennen en normaliseren: 'het mag, is normaal'
- Ga niet over eigen grenzen

Houd je weerstand op peil

- eet gezond, slaap genoeg
- geen alcohol / middelengebruik (slurpt energie; verstoort slaap ipv dat het oplaadt)



Zorg goed voor jezelf en elkaar check behoefte, dring niets op

Hulp binnen het ziekenhuis

- * **Vaste ondersteuning [noem afdelingen]**
door vast team (psycholoog en twee leden BOT)
- * **iProva: → zoek op [noem naam folder]**
- * **Individuele hulp inschakelen:**
 - **VMS Peer support** voor stafleden en arts-assistenten
→ mail XXXXXXXXXX
 - **BOT = Bedrijfs Opvang Team** voor overige medewerkers
→ bel XXXXXX