

HANDREIKING VOOR ARTSEN EN VERPLEEGKUNDIGEN OVER OMGAAN MET STRESS RONDON HET CORONA-VIRUS

WAT KUNT U DOEN WANNEER U ALS MEDEWERKER STRESS ERVAART RONDON HET CORONA-VIRUS?

De uitbraak van het Corona-virus zorgt voor veel onzekerheid en zet ons zorgsysteem flink onder druk. Voor iedereen, maar zeker voor zorgmedewerkers, kan dit leiden tot meer stress. Het is normaal om onder deze omstandigheden bang en bezorgd te zijn. Herkenning van de gevolgen van stress in de huidige situatie helpt bij het adequaat opvangen en bijstaan van elkaar.

Stress kan verschillende uitingsvormen hebben. De volgende signalen kunnen erop wijzen dat je last hebt van stress:

- Denken: snel afgeleid zijn, moeite met concentreren, vergeetachtigheid.
- Emotioneel: moeilijk kunnen ontspannen, prikkelbaar zijn, somberheid, angst.
- Fysiek: vermoeidheid of juist heel energiek zijn, gespannen gevoel, rusteloosheid, zweten, hoofdpijn, slaapproblemen.
- Gedrag: je afzonderen, moeite om taken af te maken, ruzies of discussies opzoeken.

MORELE STRESS

Een bijzondere vorm van stress, is morele stress. Dit is het gevoel dat zorgverleners ervaren als ze niet de zorg kunnen verlenen zoals ze zouden willen, bijvoorbeeld door drukte of schaarste van materialen. Het verschilt van andere vormen van stress omdat ethiek hierin een rol speelt: mensen kunnen niet 'het goede' doen en worden daardoor in hun kern geraakt.

Vanwege de druk die nu op de zorg ligt, zullen er vaker keuzes moeten worden gemaakt die we niet willen maken. Denk hierbij daar aan strenge triage over welke patiënt welke zorg kan en mag ontvangen. Ook het langdurig en vaak verzorgen van patiënten in strenge isolatie kan morele stress veroorzaken: het beperkt je in het contact maken met de patiënt zoals je normaal wel zou willen doen.

Morele stress bouwt zich gedurende de tijd op. Het kan leiden tot:

- Fysiek: vermoeidheid, slaapproblemen, hoofdpijn.
- Emotioneel: frustratie, machteloosheid, schuldgevoel, angst, burn-out symptomen.
- Gedrag: apathie, emotioneel afreageren, gejaagdheid, afstand nemen van zorgsituaties.

HANDVATTEN

Algemeen

- Probeer (met in achtneming van 'sociale onthouding') contact te maken met je naasten.
- Praat over je gevoelens en ervaringen, of schrijf erover.
- Blijf sporten en in beweging.
- Accepteer je emoties in plaats van ze te onderdrukken.
- Zoek leuke dingen om jezelf bezig te houden.

Moreel

- Zelfreflectie: hoe zou je graag zorg willen verlenen? Waarom kan dat nu niet?
- Bespreek morele stress en luister naar elkaar zonder oordeel.
- Duidelijkheid over hoe te handelen en wie voor welke beslissing verantwoordelijk is.
- Uit waardering voor elkaar, zeker als de druk hoog is.

KORTE OEFENINGEN VOOR STRESSHANTERING

Wat is wijsheid als je een lastig moment meemaakt? Deze **drie stappen van zelfcompassie** helpen je.

- *stap 1: **Erken** dat dit een lastig moment is, merk je emotie of spanning op precies zoals het is. Benoem dit als: ik ben bang/boos/somber/beschaamd of wat dan ook. Het ontkennen van iets vervelends kost meer energie dan het gewoonweg te benoemen. Probeer het maar eens uit, en merk hoe snel iets dan verandert.*
- *Stap 2: **Sta toe** dat lastige momenten bij het leven horen. Iedereen maakt lastige dingen mee of laat wel eens een steek vallen. Natuurlijk weet je dit en toch blijkt dit zinnetje te helpen. Het erkent onze gedeelde menselijkheid en de imperfectie van het leven.*
- *Stap 3: **Spreek jezelf vriendelijk toe**: 'Mag ik goed voor mezelf zorgen!' Wat heb je op dit moment nodig? Wat maakt het lichter? Een pauze, even naar buiten, contact, rust, vertrouwen, zelfspot? Maak dit concreet en neem actie als dit nodig is.*

Als je moe, verdrietig, gespannen, of boos bent, of in een te hoge versnelling staat, doe dan een korte **ademhalingsoefening**:

- *ga zitten of op je rug liggen*
- *voel hoe je lichaam rust op de stoel of op de ondergrond*
- *adem diep in door je neus, tot in je buik*
- *adem zachtjes uit door de mond met een 'pfff'*
- *adem rustig weer in door je neus*
- *laat de adem weer langzaam door je mond ontsnappen met een 'pfff'*
- *herhaal dit nog vier keer, en laat daarbij de spanning in je gezicht los*

Een korte oefening voor de momenten dat je stress of spanning ervaart, is de **5x5-oefening**:

-
- *neem een paar minuten de tijd*
- *haal 5 x bewust adem*
- *kijk om je heen naar 5 dingen*
- *luister naar 5 geluiden*
- *voel 5 lichamelijke sensaties*
- *haal nogmaals 5x bewust adem*

Doe dit met een milde, open houding, dus zonder iets bijzonders te verwachten.

Mocht je een paniekaanval hebben, dan kan de **grounding-oefening** je helpen om meer contact te krijgen met het hier en nu en om weer controle te krijgen:

- *kijk om je heen*
- *zoek 5 dingen die je kunt zien*
- *zoek 4 dingen die je kunt aanraken*

- zoek 3 dingen die je kunt horen
- zoek 2 dingen die je kunt ruiken
- zoek 1 ding dat je kunt proeven

De **5-vingeroefening** is een oefening in zelfhypnose, die hooguit tien minuten kost, en die je telkens kunt doen wanneer je spanning voelt:

- raak met je duim je wijsvinger aan, en denk terug aan een moment dat je lichaam zich prettig moe en voldaan voelde, bijv. na een flinke wandeling
- raak met je duim je middelvinger aan en denk terug aan een tijd dat je liefde ervoer, bijv. een warme omhelzing, een bijzonder gesprek
- raak met je duim je middelvinger aan, en denk je terug aan een mooi compliment dat je ooit gekregen hebt
- raak met je duim je pink aan, en denk terug aan een prachtige of fijne plek waar je ooit bent geweest, zie weer wat je zag, hoor weer wat je hoorde, voel hoe je je voelde, en blijf daar een tijdje rondhangen

Wat als deze adviezen/oefeningen niet voldoende helpen?

Raadpleeg dan binnen jouw organisatie de mogelijkheden ter ondersteuning.