

Krijgen we een tsunami aan psychologische klachten door de coronacrisis? Neen, maar wel storm op zee

OPINIE

Na de coronacrisis zal niet iedereen naar de psycholoog moeten hollen, schrijft Patrick Luyten, hoogleraar Klinische Psychologie aan de KU Leuven en University College in Londen. Ja, er zal een aanzienlijke groep van mensen psychologische hulp nodig hebben, maar een tsunami aan psychologische klachten, zoals hij sommigen hoorde beweren, verwacht Luyten niet.



Foto door Oladimeji Ajegbile via Pexels

Mogen we ons aan een tsunami van mensen met psychologische klachten verwachten nu het hoogtepunt van de COVID-19 pandemie (voorlopig) voorbij lijkt? Als we de pessimistische geluiden van sommigen mogen geloven wel. De geestelijke gezondheidszorg

zou namelijk overspoeld worden door mensen die door de gevolgen van de pandemie ernstige psychologische problemen hebben ontwikkeld: angst, depressie, post-traumatische klachten.

Aan de andere kant van het spectrum zijn er ook meer optimistische geluiden te horen. Mensen zouden best wel tegen een stootje kunnen en deze crisis zou ook wel eens heel wat positieve gevolgen kunnen hebben voor ons welzijn. Tijdens de lockdown zijn mensen gaan nadenken over een betere balans tussen werk en privé. Telewerk zou breder ingang vinden, waardoor de filelast zou dalen met ook positieve effecten voor het milieu en ons psychologisch welzijn. En er zouden meer aandacht én grotere budgetten komen voor de (psychologische) gezondheidszorg.

Wie heeft er nu gelijk? En ligt de waarheid ook hier zoals vaak in het midden? Laten we in de eerste plaats maar heel voorzichtig zijn met voorspellingen, zeker omdat er nog veel onzekerheid is met betrekking tot het verdere verloop van de pandemie. Wat als er een tweede golf komt? Wat als er geen vaccin komt en het leven op anderhalve meter met heel veel veiligheidsmaatregelen het nieuwe normaal zal worden voor lange tijd? Wat als de financiële markten toch op een bepaald ogenblik crashen?

(Bron en volledig artikel VRT Nieuws)