

# Meerderheid heeft psychische klachten door coronacrisis

Een meerderheid zegt door de coronacrisis één of meerdere psychische klachten te hebben gekregen. Voor de meesten is het leven door de crisis minder leuk geworden, vooral door gebrek aan contact, spontaniteit en zekerheid.

60 procent zegt door de coronacrisis in toenemende mate last te hebben of te hebben gehad van mentale klachten. Dit varieert van lichte effecten als piekeren en prikkelbaar zijn, tot serieuze verschijnselen als depressiviteit en paniekaanvallen. Dat blijkt uit onderzoek van EenVandaag onder ruim 25.000 leden van het Opiniepanel.



Vooral jongeren tot 35 jaar lijden mentaal onder de crisis: maar liefst driekwart (74 procent) zegt tot nu toe last te hebben gehad van klachten. Daarmee zijn de geestelijke sores van jongeren vele malen groter dan die van oudere leeftijdsgroepen.

Van de 65-plussers zegt 48 procent één of meerdere mentale klachten te hebben (ervaren). Dat is opvallend: de leeftijdsgroep met de meeste gezondheidsrisico's hebben de minste mentale problemen.

De meest voorkomende klachten onder jongeren zijn stress (40 procent), eenzaamheid (38 procent) en aanhoudende vermoeidheid (36 procent). Naarmate de crisis voortduurt, komen er meer jongeren met klachten bij. In april had 31 procent stress, kampte 19 procent met vermoeidheidsklachten en was 26 procent eenzaam.

Veel jongeren lichten toe dat zij aanlopen tegen praktische

problemen die hen mentaal parten spelen. Onzekerheid over een huis of baan, extra werkdruk en de zorg voor jonge kinderen zijn veelgenoemde problemen. Maar ook relatief weinig contact en het gebrek aan variatie daarin, de sleur en moedeloosheid over het einde van de crisis zorgen ervoor dat zij mentaal in de knoop komen.

*(Bron en volledig artikel EenVandaag)*