

Psychiater: zorg voor je 'mind-hygiëne'

“Het is goed om je structuur vast te houden in deze tijd. Zorg naast je gebruikelijke hygiëne ook voor je mind-hygiëne.” Dat adviseert Annemiek Dop, psychiater bij GGZ Centraal. “Het is lastig om je structuur vast te houden, zeker als je gewend bent om normaal naar je vrijwilligerswerk te gaan of bijvoorbeeld naar de zorgboerderij. Toch is dat juist nu belangrijk.”



Illustratie: Knack

“Aanvankelijk gaf deze coronacrisis patiënten rust, omdat er even niks hoefde. Maar het gebrek aan normale dingen haalt nu het gebrek aan stress in”, zegt Dop. “Angst is bij bijna iedere stoornis een symptoom. Nu worden mensen alsmaar angstiger doordat ze geen afleiding krijgen. Dan blijf je maar nadenken en denken mensen zich vast.”

Dop: “We merken dat het drukker wordt bij GGZ Centraal. Ook buiten kantooruren bij de Crisisdienst.” Dop benadrukt dat het werk gewoon doorgaat. “We doen veel via beeldbellen, maar we hebben ook wel persoonlijk contact. Uiteraard op 1,5 meter afstand. We vragen ons steeds af: hebben we onze patiënten goed in beeld? Zo niet, dan doen we er alles aan om dat te krijgen. We proberen hoe dan ook contact te krijgen.”

(Bron en volledig artikel Omroep Flevoland)