



**Nationaal
Psychotrauma
Centrum**

**ARQ Kenniscentrum
Impact van Rampen
en Crises**

**Informatie over stressreacties, verwerking en
ondersteuning bij mogelijke blootstelling aan
het hantavirus**

Informatie over stressreacties, verwerking en ondersteuning bij mogelijke blootstelling aan het hantavirus

De gebeurtenissen rondom de mogelijke blootstelling aan het hantavirus, de medische monitoring, het verblijf aan boord, de terugkeer naar Nederland en een eventuele periode van thuisquarantaine kunnen veel spanning en onzekerheid veroorzaken. Ook de onzekerheid over het al dan niet ontwikkelen van klachten in de komende periode kan emotioneel belastend zijn.

Stressreacties zoals onrust, slecht slapen, verhoogde alertheid, piekeren of lichamelijke spanning zijn in deze situatie normale reacties. Betrouwbare en duidelijke informatie is belangrijk om onrust en speculatie te beperken. In deze informatie leest u welke reacties kunnen voorkomen, wat kan helpen bij herstel en waar u terecht kunt voor ondersteuning.

Emotionele reacties na een ingrijpende gebeurtenis

Veel mensen ervaren stressreacties in de eerste dagen of weken na een ingrijpende of mogelijk levensbedreigende situatie. De ernst en duur van deze reacties verschillen per persoon. Sommige mensen herstellen snel, anderen hebben meer tijd nodig.

Voorkomende reacties

- Vermoeidheid en slaapproblemen
- Prikkelbaarheid of verlies van geduld
- Concentratieproblemen of vergeetachtigheid
- Verhoogde waakzaamheid of schrikreacties
- Herbelevingen of piekeren
- Behoeft om gesprekken of drukte te vermijden
- Zich afsluiten van anderen
- Overmatig alcohol- of drugsgebruik
- Doen alsof er niets gebeurd is
- Voortdurend nieuws of discussies volgen over de gebeurtenis

Herbeleven en vermijden

Herinneringen aan de gebeurtenis kunnen onverwacht terugkomen, bijvoorbeeld in gedachten, dromen of nachtmerries. Tegelijkertijd kan het prettig zijn om afleiding te zoeken of bepaalde situaties juist even te vermijden. Beide reacties horen bij het verwerken van een ingrijpende ervaring.

Verhoogde spanning en alertheid

U kunt zich angstiger of alerter voelen dan normaal. Harde geluiden of onverwachte gebeurtenissen kunnen schrikreacties oproepen. Ook kunt u sneller emotioneel of geïrriteerd reageren.

Wat helpt bij herstel en verwerking?

Rust, structuur, contact met anderen en het behouden van een dagelijks ritme helpen vaak bij herstel, zeker tijdens een periode van thuisquarantaine.

Wat kan helpen?

- Voldoende rust, slaap en regelmaat
- Een dagelijks ritme behouden en tijd inplannen voor activiteiten en ontspanning
- Contact houden met familie, vrienden en andere betrokkenen, bijvoorbeeld via telefoon of beeldbellen
- Gevoelens en zorgen bespreken
- In beweging blijven en lichamelijk actief blijven op een manier die past binnen de quarantaine, zoals wandelen in huis of tuin, yoga of thuis sporten
- Afwisseling zoeken tussen verwerking, ontspanning en afleiding
- Rust en afleiding vinden in hobby's of thuisactiviteiten
- De hoeveelheid nieuws en sociale media over de gebeurtenis bewust doseren
- Herkennen dat gevoelens van spanning, onzekerheid of frustratie normale reacties zijn in deze situatie
- Betrouwbare informatie volgen

Omgaan met thuisquarantaine

Een periode van thuisquarantaine kan gevoelens van eenzaamheid, verveling, onzekerheid of spanning versterken. Het helpt vaak om structuur aan te brengen in de dag, contact te houden met anderen en actief bezig te blijven. Verschillen in hoe mensen omgaan met quarantaine en stress zijn normaal. Geef uzelf tijd om te herstellen en vraag ondersteuning wanneer dat nodig voelt.

Lotgenotencontact

Contact met medereizigers, familie of andere betrokkenen kan steun geven, ook via telefoon of online contact. Tegelijkertijd verschillen mensen in hoe zij gebeurtenissen verwerken; die verschillen zijn normaal.

Wanneer professionele hulp nodig kan zijn

De meeste mensen herstellen bij een ingrijpende gebeurtenis zonder er langdurige psychosociale klachten van over te houden. Soms is extra ondersteuning nodig, bijvoorbeeld wanneer klachten langer aanhouden of toenemen.

Neem contact op met een arts of hulpverlener bij:

- Ernstige angst, spanning of somberheid
- Aanhoudende slaapproblemen of nachtmerries
- Terugkerende herbelevingen
- Problemen in werk, gezin of dagelijks functioneren
- Gebruik van alcohol, drugs of medicijnen om spanning te verminderen
- Ernstige spanningen binnen relaties of gezin

Extra risico op langdurige klachten

Mensen die eerder ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt of al psychische klachten hadden, kunnen meer moeite hebben met verwerking.

Meer informatie en ondersteuning

Heeft u behoefte aan een gesprek of ondersteuning, dan kunt u gebruikmaken van onderstaande contactmogelijkheden.

- Eigen (huis)arts. Neem telefonisch contact op en geef dan aan dat u betrokken was bij deze gebeurtenis.
- Slachtofferhulp Nederland is voor (emotionele) ondersteuning bereikbaar via www.slachtofferhulp.nl. Telefonisch op 0900-0101 (op werkdagen van 8.00 tot 20.00 uur en op zaterdag 10.00 tot 17.00) of op 088-7460879 (zondag 09.00-21.00).
- Voor betrouwbare en actuele informatie over het [Hantavirus | RIVM](http://www.rivm.nl/hantavirusinfectie) (www.rivm.nl/hantavirusinfectie)