

De COVID-19 pandemie en emotioneel welzijn: tips voor gezonde routines en ritmes gedurende een onvoorspelbare periode

Aanbevelingen afkomstig van de 'International Society Of Bipolar Disorders (ISBD), Task Force on Chronobiology and Chronotherapy' en de 'Society for Light Treatment and Biological Rhythms (SLTBR).



De COVID-19 pandemie is een ernstige wereldwijde gezondheidsbedreiging. Regeringen implementeren in reactie hierop een verscheidenheid aan beleidsplannen, waaronder zelfquarantaine, zelfisolatie en 'social distancing'. Hoewel dit op medisch gebied noodzakelijk is om de verspreiding in te perken, kunnen dergelijke maatregelen vele stabiele factoren, die ondersteunend zijn voor onze geestelijke gezondheid, verstoren.

Eén van de belangrijkste hersensystemen die bijdraagt aan ons dagelijks welzijn, is de interne biologische klok van ons lichaam. De biologische klok synchroniseert ons lichaam en gedrag met de 24-uurs licht-donker cyclus. Terugkerende routines en voorspelbare dagelijkse tijdschema's helpen de biologische klok optimaal te blijven functioneren. Wanneer onze biologische klok optimaal functioneert, voelen we ons beter. Onderzoek wijst uit dat een verstoorde biologische klok geassocieerd is met vele lichamelijke en psychische gezondheidsproblemen, waaronder depressie, diabetes, obesitas en kanker.

Wanneer men geconfronteerd wordt met grote veranderingen in het leven --- zoals veroorzaakt wordt door de COVID-19 pandemie --- ondervindt onze biologische klok meer moeite met het vasthouden van het reguliere biologische ritme. Bij de afwezigheid van de reguliere sociale routines op het gebied van werk, kinderopvang en sociaal gedrag, raakt ons biologische ritme ontregeld of verstoord. Hierdoor kunnen negatieve symptomen die lijken op een jet lag ervaren worden, zoals een verstoord slaap, eetlust, energieniveau en stemming.

Onderzoek wijst uit dat wanneer je een stemmingsstoornis zoals een depressie of bipolaire stoornis hebt, je een gevoelige biologische klok hebt. Je biologische klok is dan sneller geneigd om het besef van tijd te verliezen als de omgeving verstoord wordt. Een verstoord biologisch ritme kan weer leiden tot stemmingsstoornissen. Aandacht besteden aan routines kan juist cruciaal zijn in periodes van stress, om de biologische klok en stemming te stabiliseren.

Je biologische klok helpen om in de pas te blijven lopen gedurende grote verstoringen van het dagelijks leven, zoals tijdens de COVID-19 pandemie, kan ervoor zorgen dat je je beter voelt. Hieronder enkele eenvoudige tips om de regelmaat van je routines te bevorderen, zelfs wanneer het voelt alsof niets in je leven regelmaat heeft.

Zelfmanagement-strategieën voor het bevorderen van regelmaat van dagelijkse routines

- **Stel routines op** voor jezelf terwijl je in quarantaine bent of wanneer je vanuit huis werkt. Routines helpen om je biologische klok te stabiliseren.
- Sta iedere dag op hetzelfde tijdstip op. **Op vaste tijden opstaan** is de belangrijkste input om je biologische klok te stabiliseren.
- Zorg ervoor dat je **elke dag enige tijd buitenshuis besteedt, juist in de vroege ochtend**. Je biologische klok heeft de behoefte om het licht in de ochtend te "zien", om te weten "hoe laat" het is.

- Wanneer je niet naar in staat bent naar buiten te gaan, probeer dan **minstens 2 uur bij een raam** te zijn, waarbij je kijkt naar het daglicht en focust op het bewaren van je kalmte.
- Stel tijden in waarop je iedere dag een aantal **terugkerende activiteiten** doet, zoals lesgeven of krijgen, telefonisch contact met vrienden, of koken. Doe deze activiteiten iedere dag op hetzelfde tijdstip.
- **Sport iedere dag**, idealiter iedere dag op hetzelfde tijdstip.
- Eet je **maaltijden iedere dag op hetzelfde tijdstip**. Wanneer je geen honger hebt, eet dan in ieder geval een tussendoortje op het voorgeschreven tijdstip.
- **Sociale interacties zijn belangrijk**, zelfs bij '*social distancing*'. Zoek sociale interacties op, waarbij je je gedachten en gevoelens met een ander kan delen in *real-time* contact. Videoconferenties, telefooncontact, of zelfs *real-time* chatten genieten de voorkeur boven het scrollen door berichten. Plan deze interacties iedere dag op hetzelfde tijdstip.
- **Vermijd dutjes** overdag, vooral later op de dag. Wanneer je toch een dutje wil doen, beperk dit tot 30 minuten. Het doen van dutjes bemoeilijkt 's nachts het inslapen.
- **Vermijd felle lichten (in het bijzonder blauw licht) in de avond**. Hieronder vallen ook computerschermen en smartphones. Het blauwe deel van het licht onderdrukt het hormoon dat ons helpt in slaap te vallen.
- Houd vast aan het hanteren van een vaste tijd waarop je gaat slapen en wakker wordt, wat past bij je natuurlijke ritme. Wanneer je een avondmens bent, kun je wat later naar bed gaan en wat later op staan dan anderen in je huishouden. Zorg er echter voor dat je **iedere dag op dezelfde tijd naar bed gaat en op staat**.

U bent vrij dit bericht te verspreiden.

27 maart 2020; Vertaalde tekst in opdracht van Marijke C.M. Gordijn, Chrono@Work;

Oorspronkelijke tekst afkomstig van de International Society of Bipolar Disorders (ISBD), Task Force on Chronobiology and Chronotherapy (<https://www.isbd.org/>) and the Society for Light Treatment and Biological Rhythms (SLTBR <https://sltbr.org/>).