

---

# Over depressie en angstklachten en hoe ermee om te gaan?



# Inhoud

- 2** Inleiding
- 3** Cijfers depressie en angst
  - Buitenland
  - Nederland
- 4** verslaving
- 4** Conclusie
- 5** Adviezen Trimbos instituut
- 6** Meer tips en adviezen
- 7** Meer over gezondheid en leefstijl
- 7** Tips voor als je angstig bent?

# Inleiding

Er komen steeds meer berichten in de (sociale) media over het schadelijke effect van de coronamaatregelen op de maatschappij. Maatregelen zoals het sluiten van bedrijven hebben niet alleen vergaande economische gevolgen; er is ook een negatief effect op het psychisch welbevinden van mensen. Doordat ook sportscholen en scholen moest sluiten, waren veel mensen beperkt in hun functioneren. Ouderen en jongeren hadden minder sociale contacten, minder bezigheden en waren veel minder actief. De term 'nevenschade' is niet toereikend voor de enorme schade die langzamerhand zichtbaar wordt. Er komen steeds meer berichten naar buiten over deze schade bij kinderen. Zij werden door de maatregelen ernstig gehinderd in hun sociale en psychische ontwikkeling en de vraag rijst dan ook wat dit betekent op langere termijn.

# Cijfers depressie en angst

Er zijn de afgelopen jaren studies gedaan naar depressieve klachten en angstklachten onder mensen in de algemene bevolking als ook in de patiëntenpopulatie.

## Buitenland

Er wordt gesproken over een toename bij aan de ene kant mensen die Covid-19 zouden hebben gehad en hinder ervaren van langdurige klachten en aan de andere kant is natuurlijk de vraag of een en ander niet samenhangt met de ingestelde maatregelen. Studies laten in ieder geval duidelijk zien dat depressieve gevoelens en angstklachten toegenomen zijn.

Zo heeft een onderzoek gekeken naar publicaties in landen over de hele wereld in de periode van 2019 - 2020 die kijken naar de geestelijke gezondheid tijdens de coronapandemie. Daaruit blijkt dat er veel meer angstklachten, depressiviteit en ook slaapproblemen worden genoemd. Mensen waren inactiever. Er worden in al die studies veel verschillende data gerapporteerd van 9% tot 40 % meer angstklachten en dat geldt ook voor depressieve klachten. In dit artikel wordt ook genoemd dat met name sociale afstand houden en het verminderen van activiteiten een belangrijke bijdrage hebben aan het verminderde goede gevoel.

Bron: Sepúlveda-oyola e.a. (2020). Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. *J Nutr Health Aging* : 24(9) ; 938-947 [🔗](#)

## Nederland

De Gezondheidsraad heeft onderzoek gedaan en een en ander in kaart gebracht in het eerste jaar van de pandemie. Zij zien dat vooral jongvolwassenen, ouderen en beroepsgroepen die onder druk staan, vaker last hebben van mentale klachten. Zij geven aan dat er aanwijzingen zijn dat angstklachten en depressieve gevoelens bij kinderen zijn toegenomen, er een aanzienlijke afname is in het gevoel van psychisch welbevinden bij jongeren en dat bij ouderen ook het gevoel

van emotionele eenzaamheid significant is toegenomen. Zorgpersoneel zou ook meer last ervaren van stress en burn-outklachten. Er wordt verder genoemd dat er kans is dat deze klachten langdurig zullen zijn. Zo ontstaat een beeld dat reden geeft tot zorg.

Bron: Gezondheidsraad. Mentale gevolgen van de coronapandemie : een eerste inventarisatie. Nr 2022/05. Den Haag , 14 februari 2022, [https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2022/02/14/mentale-gevolgen-van-de-coronapandemie-een-eerste-inventarisatie/Samenvatting\\_Mentale-gevolgen-van-de-coronapandemie-een-eerste-inventarisatie.pdf](https://www.gezondheidsraad.nl/binaries/gezondheidsraad/documenten/adviezen/2022/02/14/mentale-gevolgen-van-de-coronapandemie-een-eerste-inventarisatie/Samenvatting_Mentale-gevolgen-van-de-coronapandemie-een-eerste-inventarisatie.pdf) [🔗](#)

Een studie uit 2020 die in een viertal universiteiten in Nederland is uitgevoerd (vragenlijst) laat ook zien dat meer dan de helft van de studenten concentratieproblemen noemt=, ook eenzaamheid wordt veel genoemd (meer dan de helft) en somberheid en angstklachten komen veel voor. Dit is een duidelijke toename in vergelijking met de jaren voordat de coronamaatregelen er waren.

Ook het RIVM vermeldt dat ze hebben gekeken naar verschillende (literatuur)studies. Zij zien ook dat de uitbraak van het coronavirus en de maatregelen die daarvoor zijn genomen veel impact hebben op de volksgezondheid. Ze zien een toename van behoefte naar mentale gezondheid waarbij zij ook noemen dat het effect op langere termijn niet duidelijk is.

Bron: RIVM bezocht op 8 mei 2022 op : <https://www.rivm.nl/publicaties/gevolgen-coronapandemie-voor-de-gezondheid-en-welzijn-van-de-jeugd>. [🔗](#)

Deze publicaties wijzen dus op meer angstklachten en depressieve klachten en dat is ook niet vreemd, gezien het feit dat we al 2 jaar beperkt worden in onze vrijheid en dat er continu dezelfde angstige boodschap wordt verspreid over een hoge kans op ziekte en doodgaan. Zoals al eerder genoemd, wordt ook in deze studies gezien dat het met name bij jongeren veel impact heeft.

# Verslaving

Jellinek, een kliniek voor verslavingszorg, ziet een toename van alcohol en cannabisgebruik onder jongeren. (<https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2367567-toegenomen-drugsgebruik-onder-jongeren-baart-hulpverleners-zorgen>.) Als belangrijkste reden van toename in gebruik wordt genoemd dat structuur is weggefallen, adolescenten het gebruiken ter ontspanning en om zich minder te vervelen. In Rotterdam bleek ook uit een enquête onder jongeren dat er een toename was van drugsgebruik in tijden van thuisquarantaine.

Ook in Italië werd dit gezien: er werden daar meer jongeren op de eerste hulp gezien wegens een ernstige alcoholintoxicatie. Data van deze eerste hulp werden op verschillende momenten verzameld en geanalyseerd. Er was een toename van ernstige alcoholintoxicatie (gemiddeld 2,4 g/l) van 2,96% in 2019 naar 11,3% in 2020 bij jongeren van (gemiddeld) 17 jaar oud.

Bron: Grigoletto V, Cognigni M, Occhipinti AA, Abbracciavento G, Carrozzi M, Barbi E, e.a. 2020 Rebound of severe alcoholic intoxications in adolescents and young adults after COVID-19 lockdown. *J Adolesc Health* ; 67: 727-9. [🔗](#)



## Conclusie

Het is een moeilijke situatie die veel van ons vraagt en zeker ook van onze jongeren. Er is een toename van psychische klachten zichtbaar met verslavingsproblemen en mogelijk ook fysieke problemen. Belangrijk is je hiervan bewust te zijn en actief te kijken hoe je dit kunt verminderen. Het is bekend dat angst en stress zowel voor ons psychisch als fysiek welzijn niet gezond is.

Het is goed om naar somberheid en angst met ook fysieke klachten als een geheel te kijken. Het is belangrijk bewust te worden van dat angstklachten ervoor kunnen zorgen dat jouw eigen denkvermogen en ook dat van anderen daardoor beïnvloed wordt. Veel mensen leefden de afgelopen jaren in angstgedachten en hebben van daaruit keuzes gemaakt die mogelijk schadelijk zijn voor hen. Het is dus belangrijk om ook juist begrip te hebben voor elkaar en niet in boosheid (stress) te vervallen.

# Adviezen Trimbos instituut

Het Trimbos instituut in Nederland komt met adviezen die goed bruikbaar zijn:  
(website Trimbos <https://www.trimbos.nl/kennis/corona/mentaal-gezond-door-de-crisis/>).



Daarin noemen ze de volgende items die kunnen helpen om mentaal gezond te blijven:

## 1. Zorg voor perspectief en hoop

Zorgdragen voor vertrouwen in de toekomst is dus een belangrijke pijler voor ons welbevinden.



## 2. Zorg voor dagstructuur

Het hebben van een dagstructuur is enorm belangrijk voor de psychische gezondheid



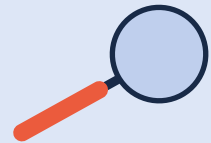
## 3. Houd contact

Eén van de belangrijkste menselijke behoeften: (fysiek) contact en verbondenheid met anderen



## 4. Stimuleer ontwikkeling en uitdaging

Voor kinderen en jongeren is ontwikkeling en uitdaging essentieel



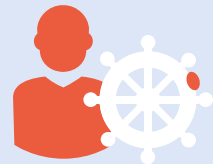
## 5. Stimuleer een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is belangrijker dan ooit. Door gezond te leven en voldoende te bewegen, kunnen mensen beter omgaan met stress en tegenslag.



## 6. Zorg voor regie

Het is cruciaal dat er aandacht is voor het gevoel van eigen regie. Hier wordt mee bedoeld dat je eigen keuzes maakt om het in de omstandigheden leefbaar te maken. Wat kun je doen voor jou en je omgeving?



## 7. Bied hulp waar nodig

Belangrijk is dat men tijdig de juiste zorg krijgt, zo voorkomen we dat problemen escaleren.



# Meer tips en adviezen

Het is raadzaam om minder de (sociale) **media** te volgen: dus minder televisiekijken waardoor je minder bepaalde negatieve boodschappen krijgt en angstige berichten beperkt. Dat kan bijdragen aan een gezonder klimaat. Willen mensen dan toch informatie, dan is het raadzaam om zo breed mogelijk informatie tot je te nemen, zodat je ook andere informatie krijgt en beter kunt relativeren.

Blijf in **contact** met elkaar: zoek mensen op bij wie je je fijn voelt. Dat maakt het ook gemakkelijker om over zaken te praten en daardoor krijgen angstige gedachten minder snel vat op je. Het is niet verstandig voor mensen om zich te isoleren en niets meer te zeggen. Probeer met elkaar op een (rustige) manier in gesprek te gaan. Dat kan met mensen om je heen, maar natuurlijk ook bij hulpverleners zoals coaches, psychologen, psychiaters maar ook sjamanen of andere (holistische) hulpverleners.

Ga de **buitenlucht** in: probeer geregeld naar buiten te gaan, de natuur in als dat kan. Dat werkt twee kanten op: buitenlucht is meestal goed fysiek en psychisch, maar naar buiten gaan geeft ook afleiding en kan je helpen minder te piekeren.

Blijf daarnaast ook **fysiek actief**. Zoek, eventueel met meerdere mensen, naar mogelijkheden voor activiteiten of sporten.

En zorg daarbij voor voldoende **ontspanning**. Dat kan op allerlei manieren en is voor iedereen anders (hobby's, maar ook meditatie, ademhalingsoefeningen).

Gezondheid heeft ook te maken met een goede **leefstijl** zoals hierboven besproken. Zorg naast bewegen dus ook voor goede **voeding**. Dat helpt voor fysieke en psychische klachten (vitamines en mineralen).



# Meer over gezondheid en leefstijl

We schreven een aantal uitgebreide artikelen over gezondheid en leefstijl waar je nog meer tips en adviezen kunt lezen:

Hoe zorg ik voor een optimale afweer? Een leefstijladvies!



Positieve gezondheid: een belangrijke weg vooruit!



Van gezondheidszorg naar gezondheid: podcast met Evelien Peeters



## Tips voor als je angstig bent?

Ben je angstig. Gebruik dan het Angst-Reductie-Stappenplan:

**Stap 1:** Check of je angst reëel is

**Stap 2:** Kalmeer zo je angst

**Stap 3:** Onderzoek waar je angst vandaan komt

**Stap 4:** Kijk je angst aan

**Stap 5:** Geef je angst de ruimte: ga de natuur in en/of praat erover

Hoe je dit precies doet lees je hier.



Meer over het onderwerp angst lees je hier.



**Wat wordt  
vandaag jouw  
eerste stap?**

**COLOFON**

Een uitgave van het Artsen Covid Collectief, [www.artsencollectief.nl](http://www.artsencollectief.nl)