

Pre- en postcorona: korte periode met grote impact op mijn leven

S. GRENIER, E. VAN ASSCHE



ARTIKEL



AUTEURS

SOFIE GRENIER, ervaringsdeskundige.

EVELIEN VAN ASSCHE, arts in opleiding tot psychiater, Expertisecentrum Perinatale Psychiatrie, UPC KU Leuven, Leuven (auteur van de proloog en epiloog.)

CORRESPONDENTIEADRES

Evelien Van Assche.

E-mail: evelien.vanassche@gmail.com

In dit artikel kijken behandelaar en patiënt terug op de eerste periode van lockdown wegens corona. Proloog en epiloog zijn van de hand van de behandelaar; de hoofdtekst is van de patiënt.

Proloog

De auteur is een jonge vrouw met meerdere ernstige depressieve episodes in de voorgeschiedenis, onder meer als adolescent. Op het moment van aanmelding waren de klachten al enige tijd gestabiliseerd onder escitalopram 20 mg. Ze was toen pas zwanger. Aangezien ze wist dat de stressgevoeligheid een belangrijke rol speelt in het evenwicht tussen belasting en mentaal welbevinden, meldde zij zich preventief aan bij de afdeling Perinatale psychiatrie.

Een leven zonder ssri zag ze niet zitten, ze ervoer de medicatie als ondersteunend. Conform de richtlijnen bij zwangerschap werd een medicatieswitch naar sertraline doorgevoerd. In de overgangsfase kwam de impact van stress op het mentale welbevinden terug en werd het fragiele evenwicht verstoord door een kortdurend recidief van overmatig piekeren, angst- en panieklachten. Sertraline kon versneld worden opgebouwd, waarna het beeld weer stabiliseerde.

En toen toonde corona hoe groot de rol van onderliggende ervaren stress bij een psychische kwetsbaarheid kan zijn en hoe gemakkelijk dit onderschat kan worden...

Pre- en postcorona... impact op mijn leven.

Voor de hele lockdown was ik enkele maanden zwanger. Mijn lichaam wou niet mee; ik was moe, misselijk, had aanvallen van hyperventilatie en was totaal overprikkeld. Mijn lichaam en geest schreeuwden om rust, maar ik negeerde alle signalen. Waarom? Simpel, het was gewoon geen optie om het wat rustiger aan te doen. Fulltime blijven werken is gewoon een must. Enerzijds om financieel rond te kunnen komen en anderzijds omdat het voelde als een teken van zwakte om te minderen. Een vrouw van 30 jaar hoort namelijk ambitieus en sterk te zijn. Ik voelde echt de maatschappelijke druk om mezelf te forceren.

Midden maart, nationale lockdown

Aangezien ik in de evenementensector werk, was er plots geen werk meer. Al snel volgt tijdelijke werkloosheid. Verplicht thuisblijven, zonder werk, minder inkomen, niets om handen, geen sociaal contact... Een ramp voor velen, maar al snel merkte ik dat het voor mij eerder een zegen was. Eindelijk kon ik mijn lichaam de rust geven die het zo hard nodig had: geen wekker die voor mij besliste wanneer ik voldoende had gerust. Geen stress om me tijdig in het drukke verkeer te begeven om zeker op tijd op het werk te zijn. Niet meer overprikkeld omdat ik me voor de zoveelste keer forceer in een situatie waarin ik me niet goed voel.

Eindelijk echt tijd om mijn lichaam en geest op de eerste plaats te zetten. Al snel vond ik een evenwichtig dagelijks ritme van rusten, gezond eten en yoga.

Mijn lichaam begon zich te herstellen en ook mentaal vond ik een rust die ik al lange tijd niet meer ervaren had. Kon het altijd maar zo zijn.

Schuldgevoel overwonnen

Hoe zeer ik ook genoot van mijn herwonnen rust, ik voelde me toch ergens schuldig... We zaten namelijk in een crisis met veel slachtoffers, opofferingen en gevolgen. Ik durfde het bijna niet hardop te zeggen dat ik echt aan het genieten was van de lockdown. Dankzij de gesprekken met de psychiater heb ik wel geleerd dat het gewoon oké is me zo te voelen en het heeft me ook doen nadenken over de toekomst. Zo heeft de lockdown me geleerd dat ik rustmomenten in mijn dagelijks leven nodig heb om me goed te voelen, waarbij ik me nu de vraag stel hoe ik dit in mijn dagelijkse routine kan inbouwen. Ik heb ondervonden dat ik hiervoor actief aandacht zal moeten hebben.

Dit rustigere tempo blijkt mij op dit moment erg goed te helpen. Ik merk dat ik de rol van rust en structuur in het dagelijks leven en de impact hiervan op mijn mentale veerkracht onderschat heb. De maatschappelijke verwachtingen en ervaren druk worden als vaststaande gegevens beschouwd en niet ter discussie gesteld. Dit geeft mij een uitdaging voor de toekomst, een uitnodiging om mijn leven meer naar mijn eigen waarden vorm te geven. Want hoe zal het leven zijn als de crisis voorbij is en we het dagelijkse leven weer hervatten? Een mens valt maar al te snel terug in een oud patroon. Maar wil ik dit wel? En zo niet, wat wil of kan ik veranderen? Kan ik vechten voor wat ik écht wil en ingaan tegen de torenhoge verwachtingen van de maatschappij?

Eén ding is zeker: voor mijn gezondheid moet ik meer momenten van rust gaan inbouwen in mijn dagelijks leven. Hoe ik dit in de praktijk zal omzetten, weet ik echter nog niet... Werk dichterbij huis? Wil ik in de evenementensector blijven, met z'n (stresserende) pieken en dalen? Kan ik in deeltijd werken of behoren flexibele uren tot de mogelijkheid?

Toegegeven, ik ben wat bang om weer aan de slag te gaan en terug te vallen in oude gewoontes. De komende maanden zal ik hier bewust over moeten reflecteren en bewuste keuzes gaan maken om ervoor te zorgen dat ik iets kan overhouden aan deze 'gouden periode', deze levensles.

Epiloog

Ook voor mij was dit een leerrijke ervaring. Het valt op dat we als behandelaar vaak meedraaien in 'de mallemlen' van het dagelijks leven en ons van daaruit snel richten op medicatie en kant-en-klare leefstijltips voor 'zelfzorg'. Het idee kritisch te kijken naar de alledaagse verwachtingen, en ook de vanzelfsprekendheid van basiselementen in de dagstructuur ter discussie te stellen, is ook als behandelaar beangstigend, maar vernieuwend.

Ik denk bijvoorbeeld aan een typische, alledaagse woon-werkweg: de belasting van het in de file staan, stress van het openbaar vervoer, de ontspanning van fietsen of te voet gaan, maar ook de implicaties van deze keuzes voor andere levensdomeinen.

De COVID-19-lockdown, als extreme omstandigheid en 'in-vivo-experiment', toont dat het (tijdelijk?) mogelijk is het leven uit te tekenen met oog op *andere* persoonlijke noden. Een paradigmashift. Ambitie, competitie of verwachtingen uit de omgeving leiden onderliggend tot veel stress met risico's voor de mentale gezondheid tot gevolg.

Dit verhaal doet me besluiten dat meer aandacht voor het eigen tempo en het vinden van een nieuw evenwicht met oog op het eigen welbevinden, een vaak onderschatte dimensie is en klinisch ingezet kan worden.