

De COVID-19 Pandemie en Emotioneel Welzijn: Tips Voor Gezonde Routines en Ritmes Tijdens Onvoorspelbare Tijden

Aanbevelingen van de *International Society for Bipolar Disorders (ISBP) Task Force on Chronobiology and Chronotherapy* en de *Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)*

(Een vrije vertaling door M. Sebel (GZ-Psycholoog i.o. - PsyQ) en A. van Wingerde (PSO i.o. – PsyQ)

De **COVID-19** pandemie vormt een serieuze dreiging voor de gezondheid van de wereldpopulatie. In reactie hierop implementeren regeringen verschillende beleidswijzigingen, zoals **zelf-quarantaine**, **zelf-isolatie**, en **sociale afstand**. Hoewel dit medisch nodig is om verdere verspreiding van het virus te voorkomen, kunnen deze beleidswijzigingen vele stabiliserende factoren in ons leven verstoren die onze mentale gezondheid ondersteunen.



Eén van de belangrijkste systemen van onze hersenen die bijdraagt aan ons dagelijkse welzijn is de **interne biologische klok**. Deze klok zorgt ervoor dat ons lichaam en gedrag past bij de 24-uurs cyclus van licht en donker. Voorspelbare dagelijkse schema's en reguliere routines helpen om onze lichaamsklok stabiel te houden. Wanneer onze biologische klok goed loopt, voelen we ons beter. Onderzoek toont aan dat een verstoorde biologische klok geassocieerd kan worden met vele fysieke en mentale klachten, zoals depressie, diabetes, obesitas en kanker.

Wanneer we als mens geconfronteerd met ingrijpende veranderingen, zoals bijvoorbeeld nu veroorzaakt door de COVID-19 pandemie, heeft onze biologische klok meer moeite haar ritmes vast te houden. Het abrupt en onverwachts wegvallen van sociale routines, werk, kinderopvang- en verzorging, kan een ontregelend effect hebben op onze biologische klok. Als gevolg hiervan kunnen we negatieve fysieke symptomen ervaren die gelijk staan aan het ervaren van een *jet lag*, zoals verstoringen in slaap, eetlust, energie en stemming.

Onderzoek heeft uitgewezen dat patiënten die last hebben van psychische klachten mogelijk een meer gevoelige biologische klok hebben. In dat geval is de biologische klok gevoeliger voor het verliezen van tijdsbesef wanneer de omgeving verstoord is, en een verstoorde biologische klok kan weer tot meer psychische klachten leiden. Daarom is het in deze tijd extra belangrijk aandacht te besteden aan routines en vaste patronen om de biologische klok en daardoor ook de stemming zoveel mogelijk stabiel te houden.

Het stabiel houden van de biologische klok juist tijdens deze COVID-19 pandemie, kan helpen om u beter te voelen. Hier zijn een aantal **simpele tips** om de structuur en regelmaat van uw dagelijkse routines te verbeteren, zelfs wanneer momenteel niets in het leven regulier lijkt.

Zelf-management strategieën voor het versterken van de dagstructuur

- Maak een structuur qua tijd en ruimte voor uzelf terwijl u in quarantaine zit of vanuit huis werkt. Routines helpen om de lichaamsklok te stabiliseren.

- Sta elke dag rond dezelfde tijd op. Iedere dag op dezelfde tijd opstaan is de belangrijkste Zeitgeber (tijdaanduiding) voor je biologische klok.
- Zorg ervoor dat u dagelijks genoeg tijd **buiten** doorbrengt, vooral in de vroege ochtenden. Liefst voor 10.00 uur minimaal 30 minuten en in de middag, rond 15.00 uur – 30 minuten. De biologische klok moet licht “zien” in de ochtend om te weten “wanneer” dat is. (Licht breekt Melatonine af, die de biologische klok stabiel houdt.)
- Als u niet de mogelijkheid heeft om naar buiten te gaan, probeer dan **minstens 2 uur naast of voor een raam** (liefst zo vroeg mogelijk op de dag) te gaan zitten, kijkend naar het daglicht, en de focus te leggen op kalmte. Zo mogelijk met het raam open.
- Probeer structuur en vaste tijden aan te houden voor **dagelijkse reguliere activiteiten**, zoals bijles vanuit huis, telefoongesprekken met een vriend(in), of koken. Doe deze activiteiten elke dag rond dezelfde tijd.
- **Beweeg** elke dag, het liefst rond dezelfde tijd elke dag.
- **Eet uw maaltijden** iedere dag rond dezelfde tijden. Liefst 6 eetmomenten per dag, waarbij het ontbijt het meest belangrijke moment is. Rond de 2,5 uur een eetmoment: ontbijt, tussenhap, lunch, tussenhap, diner, avondhap. Zie het als hout voor uw oven (lichaam), of een soort natuurlijke medicatie. Dan pas kan uw lichaam/uw hersenen goed voor u zorgen. Zelfs als u geen honger heeft, is een kleine hoeveelheid op de vastgestelde tijden belangrijk.
- **Sociale interacties** zijn belangrijk voor mensen, we zijn kudde-dieren. Zelfs of juist in deze bijzondere tijd. Probeer uit te zoeken of er mogelijkheden zijn om sociale interacties te hebben met mensen zodat je gedachten en gevoelens kunt uitwisselen. Videoconferenties, telefoongesprekken of zelfs berichtjes en sms'jes sturen helpt. Zo mogelijk ook op vaste tijden.
- Probeer **dutjes** overdag (tijdens het daglicht) te **vermijden**, vooral later op de dag. Indien u overdag dutjes moet doen, probeer deze dan te beperken tot **30 minuten**. Dutjes doen maakt het lastiger om 's avonds in slaap te komen en verstoren uw biologische klok. Bent u overdag moe, dan heeft u licht nodig.
- Probeer fel licht, met name **felblauw licht**, 's avonds te voorkomen. Dit betreft computerschermen en smartphones. Blauw spectrumlicht onderdrukt het slaaphormoon Melatonine dat ons helpt te slapen.
- Hou u aan een **consistent slaap- en waakritme** dat past bij uw natuurlijke ritme. Indien u een avond/nachtmens bent, is het oké om iets later op te blijven en iets later op te staan dan anderen in uw huishouden. Zorg er wel voor dat u elke dag rond dezelfde tijd gaat slapen en opstaat.

Verspreiden van dit document is aan te raden. Gelieve te verspreiden in naam van de *International Society for Bipolar Disorders (ISBP) Task Force on Chronobiology and Chronotherapy* en de *Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)*.