



Het COVID-19

TRAUMA

De verspreiding van het coronavirus heeft niet alleen fysieke gezondheidszorgen teweeggebracht, maar heeft ook diepgaande emotionele en psychologische gevolgen gehad voor elk individu als onderdeel van de Nederlandse samenleving. Het coronavirus en de getroffen maatregelen zijn een emotioneel traumatische gebeurtenis.

Eén van de meest pijnlijke aspecten, is het verlies van dierbaren. Velen hebben geliefden verloren aan COVID-19. In de meest trieste gevallen, zonder de mogelijkheid om afscheid te nemen. Het ervaren van verlies en rouw heeft daarmee diepgaande emotionele littekens achtergelaten.

De voortdurende dreiging heeft geleid tot een constante staat van angst en onzekerheid. Mensen zijn bezorgd geweest over hun eigen gezondheid en die van hun dierbaren. De voortdurende stroom van nieuwsberichten waren een

belangrijke oorzaak van de collectieve angstgevoelens.

Lockdowns, quarantaines en sociale afstandsmaatregelen hebben geleid tot aanzienlijke sociale isolatie. Mensen werden gescheiden van familie, vrienden en gemeenschappen, wat leidde tot gevoelens van eenzaamheid en het wegvallen van de gebruikelijke steun uit sociale netwerken.

De economische gevolgen hebben geleid tot banenverlies, financiële stress en onzekerheid over de toekomst. Deze zorgen hebben een enorme impact gehad op het welzijn en de mentale gezondheid van individuen en gezinnen.

De abrupte veranderingen in levensstijl, waaronder thuiswerken, onderwijs op afstand en beperkte recreatieve activiteiten, hebben het dagelijkse leven drastisch veranderd. Het aanpassen aan deze veranderingen is psychologisch bijzonder uitdagend.

Medische professionals werden geconfronteerd met

ethische dilemma's, hoge werkdruk en de emotionele last van het omgaan met ernstig zieke patiënten.

In conclusie heeft zowel het coronavirus als de getroffen maatregelen diepgaand emotioneel trauma veroorzaakt, wat diverse aspecten van het menselijk welzijn tot op de dag van vandaag nog steeds negatief beïnvloed. Het erkennen van deze impact is van cruciaal belang voor het begrijpen van de bredere gevolgen en het bieden van de noodzakelijke ondersteuning op het gebied van de geestelijke gezondheid van de Nederlandse samenleving.

Net als de Nederlandse gezondheidszorg is ook de Nederlandse GGZ een puinhoop. Het is dan ook, belangrijk om jezelf in het onderwerp emotioneel trauma te verdiepen en de nodige stappen te ondernemen voor het herstel van je emotioneel trauma.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl