

Corona, een psychose of toch niet!

Toen onlangs het Corona virus ons land binnen drong en zich begon te vermeerderen begon ik angstig te worden. De reden daarvan was, dat het op een psychose leek waar ik in had gezeten. Ik merkte dat ik oppervlakkiger ging ademen als ik naar buiten ging en allerlei maatregelen zag. Ik vroeg me af, " is dit de werkelijkheid of zit ik in een psychose".

Ik probeerde mezelf tot kalmte te bedwingen, door rustig te blijven en vanuit mijn buik te ademen. Als ik naar buiten ging liep ik elke dag steeds iets langer. Ik sprak er ook met hulpverleners en bekenden over. Hoe langer het duurde en hoe meer iedereen om mij heen bevestigde dat dit de werkelijkheid was, hoe beter ik weer kon onderscheiden dat ik niet in een fantasie zat, maar in de realiteit.

Toen ik daar eenmaal beland was begon ik na te denken hoe ik positief met deze situatie om kon gaan. Ik bedacht me dat ik al eens eerder in een soort quarantaine had gezeten toen ik een jaar opgenomen was. Ik was toen nauwelijks in staat om naar buiten te gaan of te wandelen. Laat staan om te winkelen. Ik had mijn sociale contacten op een laag pitje gezet, maar nu kan ik tenminste nog beeldbellen en appen of met 1 of 2 personen iets doen.

Nu zit ik dus weer half in quarantaine en ik voel me rijker en beter. Ik ben niet meer depressief en heb mijn humor weer terug, ik durf contacten aan te gaan. Het lukt me om elke dag een stuk te wandelen en ik geniet van mijn katten. Ook denk ik veel na over levensbeschouwelijke zaken en wat ik wil in het leven. Soms lopen dingen niet zoals je had verwacht, maar dat hoort bij het leven. Ik moet per dag proberen te genieten van kleine dingen, om mezelf op de been te houden. Dat had ik al eerder geleerd.

Ik denk dat uit deze lock down ook veel positieve dingen naar voren kunnen komen in de maatschappij, zoals meer efficiënt werken en beter met de aarde en dieren omgaan. En als ik even sombere gedachten krijg dan denk ik aan de humor die ik met veel mensen deel en aan het feit dat ik, net zoals zoveel andere psychiatrische patiënten, wel voor hetere vuren heb gestaan. Ook hier zullen wij weer doorheen komen.

