

Wat permanente opsluiting doet met de menselijke geest

Lang en verplicht thuiszitten kent zo zijn psychische effecten. Frustratie, angst en een verhoogd stressniveau liggen op de loer.

Martijn de Meulder

Wie Dostojevski's *Misdaad en Straf* heeft gelezen weet wat sociale isolatie met een menselijke geest kan doen. Bijzonder levendig beschrijft hij het lot van Rodion Raskolnikov, de hoofdpersoon uit het boek.

Eigenlijk is deze jongen naar Sint-Petersburg gekomen om rechten te studeren, maar dat plan loopt al snel op de klippen. Sociale contacten had hij al nauwelijks en sinds een halfjaar heeft geen enkele buurtgenoot hem meer gezien. Hij heeft zich vrijwel permanent in zijn kamer opgesloten. Het maakt hem gestrest, neerslachtig en wantrouwig. Als hij uiteindelijk het van zijn vader geërfde horloge moet belenen om in leven te blijven, culmineert zijn psychische wantoestand in een gruwelijk moordplan.

Het is fictie, maar gegrondvest in de ervaringen van de schrijver tijdens zijn eigen vijfjarige verblijf in een Siberisch strafkamp. Daar kreeg hij niet alleen met de wantoestanden aan de onderkant van de negentiende-eeuwse Russische samenleving te maken, maar merkte hij ook wat langdurige eenzame afzondering met je doet.

Dostojevski's bevindingen van alweer honderdvijftig jaar geleden zijn nu actueler dan ooit, want we zitten midden in een van de grootste sociale experimenten van de nieuwe eeuw. In Nederland leven we wat Mark Rutte inmiddels de anderhalvemetersamenleving noemt, met ondanks het adagium 'blijf binnen' toch redelijk milde sociale restricties. Maar in Frankrijk, Spanje en Italië zijn de lockdownmaatregelen veel rigider: als je niet per se naar buiten hoeft en toch gaat, dan ben je strafbaar.

SUPERMARKT ALS AFLEIDING

Verplicht binnen zitten, met hooguit het tochtje naar de supermarkt als afleiding, weken en weken achter elkaar. Wat doet dat met je? 'Dat hangt helemaal af van wat voor persoon je bent', weet psycholoog en stressexpert Thijs Launspach. 'Krijg je energie van andere mensen of niet? Als je normaal gesproken ervaart van contact met je collega's, als vergaderingen of het bilateraal bij de koffieautomaat je energie geven en je niet naar de sportclub gaat voor de sport alleen, dan zal een periode als deze je zwaar vallen.'

Voor de meeste mensen is een korte periode van sociale isolatie goed voor een opleving in zowel de concentratie als de creativiteit. Maar duurt dat langer — hoelang is voor ieder verschillend —, dan is het uiteindelijk voor heel weinig mensen gezond, stelt hij. Lang opgesloten zitten, of het nu in een vakantiehuisje is, je groezelige studentenkamer in Sint-Petersburg of een hipsterloft in Amsterdam-Zuid: in alle gevallen is het een psychische belasting. Launspach: 'We associëren langere periodes van al dan niet gedwongen vrijheidsbeperking met frustratie, angst, een verhoogd stressniveau en in sommige gevallen zelfs trauma's.'

De eerste risicogroep bestaat natuurlijk uit alleenstaanden voor wie een periode als deze extra eenzaam is. Maar ook voor wie met familieleden is opgesloten zijn er risico's. 'Met anderen in sociale isolatie zitten is moeilijk omdat mensen weliswaar sociaal van aard zijn, maar we er niet op gemaakt zijn om in constante interactie te staan met anderen. Je hebt af en toe tijd nodig voor jezelf. Als je klein woont en de ander ineens niet meer kunt

ontwijken is dat zeker belastend. Dat kan zich al snel in irritaties uiten en uitlopen op ruzie, of erger.'

En er speelt er nog iets anders: 'Dat is het verlies aan controle. We vinden het belangrijk dat we ons eigen leven kunnen beïnvloeden. Nu ineens worden er ingrijpende vrijheidsbeperkende beslissingen voor ons genomen. Je bent niet vrij en voelt je ook geestelijk opgesloten. Dat kan je onzeker, rusteloos en gespannen maken.'

Dat die spanningen er zijn is zeker, al is het in deze tijd vaak een combinatie van factoren. Zo peilde de Nederlandse psychische hulpwebsite OpenUp onlangs de impact van alle coronamaatregelen op de mentale gesteldheid van vijfhonderd werkende Nederlanders. Zeventig procent van hen gaf aan last te hebben van stress en spanning. De helft

kampte ook met somberheidsklachten. Een op de tien werd zelfs geteisterd door extremere psychische problemen zoals angsten.

Het effect van sociale isolatie op lichaam en geest is al lang een onderwerp van wetenschappelijke studie. Hormonen spelen daarbij een belangrijke rol. Zo ontdekten onderzoekers van de Northwestern University in Chicago in 2009 dat langdurige isolatie de aanmaak van een overdaad aan het stresshormoon cortisol aanjaagt. De productie van cortisol wordt namelijk gestuurd door het overlevingssysteem dat je in stressvolle situaties aanzet tot vechten of vluchten.

SEKS EN KNUFFELEN

Maar in sociale isolatie helpen geen van beide, waardoor de cortisolspiegel in je bloedbaan permanent verhoogd blijft.



APPS DIE HELPEN

Wat te doen tegen een rusteloos en gefrustreerd gevoel tijdens sociale isolatie? Communiceren met anderen helpt en de natuur in ook. Maar als dat even niet gaat, kunt u met apps ook een stap in de juiste richting doen.

1 Insight Timer

Een meditatieapp met honderden Nederlandse en Engelse geleide meditaties. Tevens met rustgevende muziek.

2 Noisli

App voor achtergrondgeluiden: van een kantoorruimte tot natuurgeluiden, onweer of witte ruis. Goed om even mee af te sluiten.

3 Workout Club

Intensief sporten maakt het gelukshormoon endorfine aan. Deze app bezorgt met korte trainingen deze *runner's high*.

4 Aaptiv

Een goede internationale work-outapp, met crossfit, hardlopen en yoga. Voorziet in duidelijke statistieken van uw vorderingen.

5 Houseparty

Voor een digitaal feestje dat veel losser is dan formele Zoom-meetings. Of het werkt hangt vooral af van de groep mensen.

6 Netflix Party

Voor extraverten met groepsheimwee. Samen naar dezelfde Netflix-film kijken. Contact via een chatvenster.

7 Headspace

Helpt met dagelijks mediteren voor een verminderde gevoeligheid voor stress en een hoger concentratievermogen.

LANGDURIGE EENZAAMHEID IS ERGER DAN OBESITAS EN HEEFT EEN EFFECT VERGELIJKBAAR MET ALCOHOLISME

ILLUSTRATIE: FANG ZHOU/GETTY IMAGES

Als je in sociale isolatie geen lieflijk contact hebt met anderen maak je daarnaast geen oxytocine aan. Dat is een 'gelukshormoon' dat in nauw intermenselijk contact zoals bij seks en knuffelen wordt geproduceerd en in het rijtje serotonine, dopamine en endorfine past.

En om het allemaal nog wat onvoordeliger te maken: een experiment met muizen aan het California Institute of Technology in 2018 wees uit dat langdurige sociale isolatie ook zorgt voor de productie van een stofje — *tachykinine* — dat in de hersenen agressief en angstig gedrag katalyseert. Ook de mens maakt soortgelijke stoffen aan. Gedetineerden in de Verenigde Staten met de zwaarste vorm van huisarrest — *home incarceration* — kunnen dat beter niet langer dan zes maanden ondergaan, constateerde een onderzoek onder reclasseringsambtenaren in de jaren negentig. Want na die tijd zou problematisch gedrag veel meer voorkomen.

ALCOHOLISME

Beroemd is ook de overzichtsstudie van de Amerikaanse psycholoog Julianne Holt-Lunstad, van bijna tien jaar geleden, naar langdurige eenzaamheid. Ze concludeerde dat het effect daarvan groter is dan dat van obesitas en vergelijkbaar met de gevolgen van alcoholisme of het roken van vijftien sigaretten per dag. Ergo? Sociale isolatie, of het nu een paar weken of jaren duurt, is goed voor bijna niemand. Maar dat had Dostojevski deze onderzoekers honderdvijftig jaar geleden ook al kunnen vertellen.

Nu de coronacrisis in Nederland over haar hoogtepunt heen lijkt, lonkt in de verte de bevrijding uit deze situatie. Al gaat de komst van volledige bewegingsvrijheid nog wel even duren. Wat te doen om de komende periode zo goed mogelijk door te komen? Launspach: 'Wij hebben het geluk dat we nog naar buiten mogen gaan en niet in totale lockdown verkeren. Af en toe een stuk wandelen in de natuur werkt helend. Dat zou ik veel en vaak doen. En zoek dingen waar je wél controle over hebt. Of het nu het maken van een nieuwe kast is, zorgen voor de mensen om je heen of foto's in een album plakken. Het geeft je het gevoel dat je meer grip hebt op de situatie en dat helpt om stressgevoelens te onderdrukken.'

En heb je mensen om je heen? 'Communiqueer', benadrukt hij. Doe dat vaak en veel om begrip te kweken en hen te laten snappen wat je voelt. Communiceer met anderen lijkt in het licht van bovengenoemde onderzoeken naar sociale isolatie sowieso geen slecht idee. Launspachs collega Paul van Lange (58), hoogleraar sociale psychologie aan de VU, wist dat vorige maand in de Volkskrant prachtig te verwoorden als 'Vitamine S, van sociaal contact'.

Van Lange: 'Mensen zijn sociale dieren voor wie contact bijna net zo essentieel is als water of voedsel. Vooral in tijden van onzekerheid, angst en stress is de interactie met anderen onontbeerlijk. Andere mensen vormen een buffer tegen de werkelijkheid, we voelen ons veilig in een groep.'

Zelfs als die andere mensen je stress bezorgen omdat je ze ineens wel héél vaak tegenkomt, kan dat in deze tijden tot iets positiefs leiden, meent hij: 'Ik kan me voorstellen dat je sterker tot elkaar komt als je op elkaar bent aangewezen. Je hebt opeens tijd om een gesprek te voeren. Zeker in gezinnen waarin de kinderen al deels zelfstandig zijn kan het positief werken om even tot elkaar verordeeld te zijn.'

Martijn de Meulder is freelancejournalist.