Gebrek aan motivatie
en energie in coronatijd

Verstoring *circadiaan ritme*

André Weel

De beperkende maatregelen als gevolg van de Covid-19-pandemie hebben een forse impact op de dagelijkse routines van mensen. Uit onderzoek is bekend dat de mate van verstoring van die routines een voorspeller is van depressieve symptomen. Kahawage en co-auteurs hebben één speciaal aspect van de fenomenologie van stemmingsstoornissen onderzocht: de subjectieve beleving van een periode van circadiane verstoring.

De deelnemers uit Australië, Nieuw-Zeeland, Verenigd Koninkrijk, VS, Canada en Nederland, zijn mensen met een zelfgerapporteerde stemmingsstoornis.

Aan hen is gevraagd om drie open vragen te beantwoorden: (1) Hoe bent u omgegaan met de uitdaging van sociale veranderingen door Covid?

(2) Welke problemen hebt u gehad bij het handhaven van uw dagelijkse routines? (3) Hoe hebt u geprobeerd om die dagelijkse routines te handhaven? Uit de antwoorden van 997 personen zijn vier thema's geïdentificeerd: verlies van dagelijkse tijdgebonden activiteiten; de rol van sociale interactie; een veranderde tijdsperceptie en een verstoorde motivatie. Deze komen hieronder aan de orde. Voorts vermelden we enkele citaten.

► Kahawage P, Crowe M, Gottlieb J et al. Adrift in time: the subjective experience of circadian challenge during Covid-19 amongst people with mood disorders. *Chronobiology International*. DOI: 10.1080/07420528.2021.1967971

Bij afwezigheid van een tijdrooster geven veel mensen aan hoe persoonlijke en professionele activiteiten die voorheen hun week bepaalden, nu kunnen worden gedaan in eigen tempo en op een zelfgekozen moment. Daardoor wordt het moeilijker om aan een routine vast te houden. Velen blijven tobben over deze ervaringen.

Ik was niet in staat naar het lab te gaan om mijn onderzoek te doen, dus ik zat zonder mijn gewone negen-tot-vijf-schema en ik vond het heel moeilijk om enig werk te doen. Alle dagen lopen door elkaar, en ik weet niet meer wat ik op een dag heb gedaan. Ik mis een vaste werktijd, vaste tijden om mensen te spreken en een vast activiteiten- en slaappatroon.

Hunkeren naar 'me-time'

Mensen brengen meer tijd met huisgenoten door dan anders. Velen melden persoonlijke ruimte te missen, wat impact heeft op hun gedragspatroon. Sommigen hunkeren naar 'me-time' en kampen met gevoelens van agitatie en irritatie: ➔

Ik heb meer mensen in huis dan normaal [...], ik moet langer wachten of andere mensen ontlopen als het gaat om eten, schoonmaken, mijn gewone dingen doen. Ik voel me veel minder gemotiveerd om dingen te doen die ik vóór de lockdown met plezier deed. Ik wind me op als mensen beslag leggen op de tijd die ik normaal voor mezelf heb.

Deelnemers moeten, als uitvloeisel van een verlies van dagelijkse activiteiten, onderhandelen over het type, de frequentie en de duur van hun sociale contacten binnen hun huishoudens.

Sommige deelnemers (17%) geven een veranderde tijdsperceptie aan. Zij hebben moeite om de dagen te onderscheiden. Elke dag voelt als een herhaling van de vorige. De dagen lijken met elkaar te vervloeien. Dat heeft gevolgen voor de vaste routines van medicatie, eten, slapen en lichaamsbeweging. Door die veranderde tijdsperceptie lijkt het gemakkelijker om routines los te laten.

Met de sluiting van de meeste plaatsen zijn alle activiteiten die ik regelmatig deed (sport, supermarkt, klussen voor school) verdwenen en heb ik het gevoel voor tijd verloren. Weekdagen verliezen hun betekenis en ik vind het lastig om mezelf te dwingen een vast patroon aan te houden.

Een meerderheid (86%) beschrijft hoe men niet de motivatie kan opbrengen om nieuwe routines te starten, of om oude routines te handhaven bij afwezigheid van externe tijdsankers. Velen hebben er moeite mee om een gevoel van 'doel' in hun leven te krijgen en beschouwen het handhaven van routines als nutteloos. Het is een gevecht om uit bed op te staan, zichzelf te verzorgen en de activiteiten van het dagelijks leven op te pakken.

Als je niet van huis hoeft voor je werk, lijkt er ineens geen reden meer te zijn om op te staan, te douchen, je aan te kleden, dus de motivatie om deze simpele dingen te doen is minder! Ik dut overdag veel meer dan normaal door gebrek aan slaap 's nachts. Ik ben mijn 'gezonde' routine met voeding en sport helemaal kwijt en voel me daarvoor een mislukkeling. Mijn hele routine is weg en ik ben oude ervaringen aan het herkauwen. Ik val terug in slechte gewoonten van vroeger zoals binge-eten en -drinken op de meeste dagen.

Er zijn ook 'succesverhalen'. Mensen die zich inspannen om het ontbreken van tijdsankers het hoofd te bieden doen dat door nieuwe routines op

te pakken. Steun en bemoediging van partner, familie en vrienden zijn belangrijk voor de motivatie:

Ik ben nog nooit zo gelukkig geweest als ik me de afgelopen zes weken heb gevoeld. Ik ben minder moe, ga gemakkelijker elke dag hardlopen en hou een goeie routine aan van eten, slapen, ontspanning en sporten. Voor het eerst in lange tijd heb ik het vertrouwen en de emotionele energie om trots te zijn op wat ik heb bereikt terwijl ik thuis zit. [...] Ik wil me zo altijd voelen. [...] Ik kan niet geloven hoe goed dit voelt.

Discussie en conclusie

Dit kwalitatieve onderzoek is niet hypothesetoetsend maar hypothesevormend. De thema's zijn bestudeerd door de lens van de 'social zeitgeber hypothesis'. De bevindingen zijn van belang voor toekomstige hypothesen over het circadiane ritme als een biopsychosociaal fenomeen. Een toetsbare hypothese die hieruit oprijst is dat mensen met circadiane dysregulatie meer kans hebben op 'psychological drift'. Dit laatste begrip verwijst naar de verstoring van de gebruikelijke motivatiestrategieën. Veel deelnemers voelen zich ongemotiveerd en missen energie, zozeer dat zelfs het meest betekenisvolle werk en belangrijke hobby's worden ervaren als zwaar en geestelijk belastend. Er is een meerderheid die zich niet succesvol aanpast aan deze motivationele uitdaging. Een minderheid slaagt erin de problemen die verband houden met de afwezigheid van tijdsankers aan te pakken en in positieve zin om te buigen.

We stellen dat het subjectieve fenomeen van 'psychological drift' de beleefde ervaring kan weerspiegelen van circadiane verstoring. De sociale en interpersoonlijke ritmes die bij verstoring leiden tot 'psychological drift', zijn tegelijk erkende 'zeitgebers', essentieel voor een robuuste circadiane functie, in het bijzonder bij stemmingsstoornissen.

De bevindingen suggereren verfijningen van bestaande evidencebased chronobiologische interventies voor stemmingsstoornissen. Zij geven richting aan verder onderzoek naar de gevolgen van circadiane verstoring. Dit is een eerste stap in een onderzoeksprogramma dat ervaringen van mensen onderzoekt om meer inzicht te krijgen in het biopsychosociale karakter van circadiane processen die leiden tot stemmingsstoornissen. Relevant voor psychologen en bedrijfsartsen! ■