

Smetvrees & COVID-19

Handen wassen, grondig en met grote regelmaat, dat is het advies van de overheid en de instanties die over onze gezondheid waken. Filmpjes over hoe je je handen grondig met zeep kunt wassen tot aan de polsen staan op YouTube. Door COVID-19 staat een goede hygiëne volop in de belangstelling. Handen wassen, (wegwerp)zakdoekjes gebruiken, in je elleboog hoesten en niezen, en vooral: handen wassen.

Aangezien dit boek is geschreven voordat de pandemie uitbrak, geven wij via dit inlegvel aanvullende informatie over het verschil tussen een goede handhygiëne en smetvrees. Het verschil zit in de frequentie van handen wassen. Iemand met smetvrees vindt zijn handen na één keer wassen niet schoon. Hij wast ze onmiddellijk erna nog een keer. En soms nog een keer. En nog een keer.

Er is nog een verschil tussen smetvrees en handhygiëne in verband met COVID-19. 'Smetvrezers' wassen nog veel meer dan alleen hun handen, alle viezigheid moet worden weggewassen van handen, lichaam, haren en kleding. Smetvrees is veel uitgebreider dan de handhygiëne in het kader van COVID-19, die ook door ons wordt aanbevolen.

Wij bespreken in dit boek een behandeling die gebaseerd is op oefeningen waarbij je je dwanghandelingen nalaat zodat je je blootstelt aan datgene waar je bang voor bent (exposure). Een behandeling die zeer succesvol is, zoals blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Dat geldt ook nu er een pandemie is.

Wij raden je aan om de adviezen van overheden en gezondheidsinstanties inzake COVID-19 op te volgen. Als je veel meer maatregelen neemt dan geadviseerd, en als je angstig wordt van de gedachte dat je dat niet zou doen, dan zou het goed kunnen dat je smetvrees hebt. Lees dan verder en help jezelf.

Juli 2020

Manja de Neef en Yvette van der Pas