

Jak zvládnout současnou situaci?

Milí spoluobčané,

opět jsme se ocitli v karanténě. Z jarní jsme si odnesli řadu cenných zkušeností, proto jsme lépe připraveni i na tuto. Vězte, že sice neexistuje žádná zázračná rada, jak na dálku zatočit s úzkostí, psychickými potížemi či virem samotným, ale snad vám pomůže připomenout si rady z jara a tento soubor doporučení vám opět přijde k duhu.

Co mohu prožívat

- Můžete prožívat úzkost, vztek, frustraci, bezradnost. Následně můžete prožívat i stud a vinu za své projevy. Může vám to být jedno a být nad věcí. Můžete se nadměrně pozorovat a všimát si každého zakašlání. Všechny tyto projevy jsou normální.

- **Každá krize někdy skončí, každá epidemie přejde.** V historii přešly horší nákazy.

Koronavirus není mor, nezabije vše živé, na co sáhne. Pro většinu populace tak neznamená přímé ohrožení života.

- **Dodržování současných opatření je klíčovým aktem ohleduplnosti** k těm, jejichž životy nákaza ohrozit může (především senioři a již dříve nemocní). **Když se zahltlí zdravotnický systém, nebude umět pomoci těm, kteří to potřebují.** Noste roušky, myjte si ruce.

- Epidemie a přijatá opatření omezí náš „plnotučný“ život a mohou přivodit finanční potíže, ale bude to mít řešení. **Každý problém má totiž své řešení.** To ale přijde na řadu, až se s nákazou vypořádáme. Zatím nic neplánujte.

Co mohu udělat sám za sebe

- Náš organismus dokáže nést velkou míru zátěže a nepohodlí. Pro lidstvo to není nic neobvyklého, jen jsme na to trochu zapomněli. **Je normální nemít se vždycky jen dobře.**

- **Zkuste aktivně pracovat na svém klidu a dobré náladě.** Tak jako vás dokážou strhnout negativní emoce a špatné zprávy, dokážou to i ty pozitivní a dobré. Pokud máte někoho nakazit, zkuste ho nakazit optimismem.

- Po odeznění naštvání, brblání a strachu si lidi nakonec začnou pomáhat. **Bud'te k sobě laskaví a nehledejte viníka** (vláda, lyžaři atd.), i když je to přirozené. Většina lidí skutečně nechce nikoho vědomě nakazit. Hledejte způsob, **jak být platní druhým.**

- Naordinujte si mediální dietu. **Není třeba neustále sledovat zprávy** v TV, a ještě je aktivně vyhledávat na internetu. Můžete si být jisti, že nic důležitého vám neuteče. Ignorujte konspirační teorie a věnujte se i něčemu jinému, než je koronavirus.

- **Karanténa nejsou prázdniny.** Najděte si pevné body v každodennosti a stanovte si režim. Využijte nucené volno na dodělání domácích restů. Dovolte si izolovat se od členů rodiny v jiném pokoji. **Nesnažte se dořešit dřívější rodinné spory právě teď.**

- **Karanténa není ani mejdan. Kocovina zhoršuje psychickou kondici a náladu,** nepřehánějte to.

- **Mluvte o situaci se svými dětmi** (i ti nejmenší vnímají váš neklid) a **uklidněte je** sdělením, že jim vážné nebezpečí nehrozí, ale musíme chránit babičky a dědy a nemocné lidi.

- **Pohyb, spánek, strava,** ohraná píseň stále dokola, samozřejmě v rámci možností.

- Pokud to umíte a troufnete si, skutečně se zastavte. Každá krize je příležitost a můžeme si z ní něco odnést. Třeba zjištění, že lze přežít i bez víkendu stráveného v nákupáku. Že spousta našich potřeb přichází s nabídkou zvenčí, ale **ve skutečnosti toho zase tolik nepotřebujeme.** Atd. atp., každý podle svého filozofického rozpoložení.

- **Nechovejte se jako nemocní, pokud skutečně nemocní nejste.**

Co mohu udělat pro zdravotníky- a pro ty, kteří pomáhají

Pokud nemáte žádné příznaky, nebo jen lehké, nechoďte se testovat na koronavirus a zůstaňte doma. **Jestli máte z viru strach, nedává žádný smysl chodit tam, kde je ho nejvíc.**

- **Nelžete lékařům** o svých symptomech a pobytu v zahraničí.
- **Chovejte se ke zdravotníkům slušně**, i když jste sami ve stresu. Oni jsou ve větším.
- **Vyjádřete podporu** zdravotníkům, prodavačům, policii a dalším skupinám, které jsou nejohroženější a fungují na hraně svých sil, potřebují to.

Co mohu dělat, když mě přepadne větší úzkost

- **Pokud vás přepadne silnější úzkost, zkuste tzv. trojúhelníkové dýchání:** Začněte volným výdechem. Poté pomalý nádech nosem (při kterém v duchu počítáte od 1 do 4), zadržení dechu (stejně počítání), pomalý výdech ústy (stejně počítání). Několikrát opakujte.
- **Hlavním zdrojem úzkosti jsou naše myšlenky. Ty je třeba zastavit.** Použijte k tomu svých pět smyslů, zastavte se a jednoduše si zkuste říct nahlas nebo v duchu, co právě teď vidíte, slyšíte, hmatáte kolem sebe, cítíte a jakou chuť vnímáte v ústech. (Jde o konkrétní jednoduché věci, např. vidím stůl, slyším tikat hodiny atd.). Dostanete se tak do přítomnosti, dál od myšlenek a úzkosti. Zkuste použít kdykoli, když se vaše myšlenky na budoucnost začnou vymykat kontrole.
- Jiný způsob používá armáda Spojených států amerických: zastavte se, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte a uvědomte si, co právě teď prožíváte a kde jste. V duchu pojmenujte tři věci, které vidíte kolem sebe. Opět je to způsob, jak se zakotvit v přítomnosti a jak předcházet neuvědomovanému stresu. Klidně střidejte všechny postupy.
- Jestliže jsou vaše obavy a psychické potíže větší, než sami zvládáte, kontaktujte telefonicky nebo elektronicky psychology, které najdete na internetu (<https://www.delamcomuzu.cz/>, <https://www.akpcr.cz/>). Mnozí kolegové jsou připraveni na poskytování krizové intervence na dálku.

Vypracovali:

PhDr. Adam Suchý, klinický psycholog a psychoterapeut, Olomouc

Doc. PhDr. Miroslav Světlák, PhD., přednosta Ústavu psychologie a psychosomatiky, Brno

Převzato z webu Masarykovy univerzity: <https://upp.med.muni.cz>