

Milí Češi a Moraváci na jedné karanténě lodi,

víme, že jste ve stresu a pod tlakem. Neexistuje sice žádná zázračná rada, jak na dálku

zatočit s úzkostí, psychickými potížemi či vírem samotným, ale jako kliničtí psychologové

a psychoterapeuti jsme pro vás připravili stručný soubor doporučení,

který vám v tyto dny snad 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 všímat 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 neznamenaá 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 zahltí zdravotnický systém, nebude umět pomoci těm, kteří to potřebují. Noste roušky.
- 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.
- Náš organismus dokáže nést velkou míru zátěže a nepohodlí. Pro lidstvo to není nic neobvyklého, jen jsme na to trochu zapoměli. Je normální nemít se vždycky jen dobře.

CO MOHU DĚLAT SÁM ZA SEBE

- 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. Buďte k sobě laskaví a nehleďte 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 DĚLAT VE VZTAHU KE ZDRAVOTNÍKŮM

- Pokud nemáte žádné příznaky, nebo jen lehké, nechodte 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 US armáda:** zastavte se, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte (aktivujete tzv. parasimpatikus) 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 střídejte všechny postupy.
- Zatřepete se. Ano, zní to divně, ale zkuste nekoordinovaně protřepat celé tělo, dokud je vám to příjemné. Drobné svalové snopce ve vašem těle mohou být napnuté, aniž to vnímáte. Snížíte tím mj. pravděpodobnost následků dlouhodobého stresu (třepání je základ metody TRE® používané ve válečných oblastech).
- Jestliže jsou vaše obavy a psychické potíže větší, než sami zvládáte, kontaktujte telefonicky nebo elektronicky psychology, které najdete na internetu. Mnozí kolegové jsou připraveni na poskytování krizové intervence na dálku. Seznamy např. zde: www.delamcomuzu.cz, www.akpcr.cz/koronavirus.

Opatrujte se a držte se.
Tohle zvládneme.

PhDr. Adam Suchý, klinický psycholog a psychoterapeut, Olomouc
Doc. PhDr. Miroslav Světlák, PhD., přednosta Ústavu psychologie a psychosomatiky, Brno