



## PSYCHOLOGICKÉ ODPORÚČANIA

Milí Slováci na jednej karanténnej lodi !

Vieme, že ste v strese a pod tlakom. Neexistuje síce žiadna zázračná rada, ako na diaľku zatočiť s úzkosťou, psychickými problémami či vírusom samotným, ale ako klinickí psychológovia a psychoterapeuti sme pre Vás pripravili stručný súbor odporúčaní, ktorý Vám v týchto dňoch snád môžete pomôcť.

- 
- Môžete prežívať úzkosť, hnev, frustráciu, bezradnosť. Následne môžete prežívať aj hanbu a vinu za svoje prejavy. Môže Vám to byť jedno a môžete byť aj nad vecou. Môžete sa nadmerne pozorovať a všímať si každého zakašľania. Všetky tieto prejavy sú normálne.
  - Každá kríza raz pominie, v histórii ľudstvo čelilo ďaleko horším nákazám. Koronavírus nie je mor, nezabíja všetko živé. Pre väčšinu populácie neznamená ohrozenie života.
  - Dodržiavanie súčasných opatrení je kľúčovým aktom ohľaduplnosti k tým, ktorých životy nákaza môže ohroziť (predovšetkým seniormi a ľuďmi s inými ochoreniami). Ak sa zahltí zdravotnícky systém, nebude možná pomoc tým, ktorí to najviac potrebujú. Noste rúšky.
  - Pandémia a prijaté opatrenia obmedzia náš "plnotučný" život a môžu prísť finančné problémy, ale riešenie sa nájde. Každý problém má totiž svoje riešenie. Toto ale príde na rad, až sa s nákazou vysporiadame.
  - Naš organizmus dokáže prirodzene niesť veľkú mieru záťaže a nepohodlia. Pre ľudstvo to nie je nič neobvyklé, len sme na to zabudli. Je normálne nemať sa vždy dobre.
  - Skúste aktívne pracovať na svojom pokoji a nálade. Tak ako Vás dokážu strhnúť negatívne správy a emócie, dokážu to aj tie pozitívne a dobré. Pokiaľ máte niekoho nakaziť - nakazte ho optimizmom.
  - Po odoznení naštvania, brblania a strachu si ľudia nakoniec začnú pomáhať. Budte k láskavý a nehladajte vinníka (vláda, lyžiari a pod.), aj keď je to prirodzené. Väčšina ľudí vedome nechce nikoho nakaziť. Hľadajte spôsoby, ako môžete byť druhým skôr užitoční.
  - Naordinujte si mediálnu diétu, vo voľnom čase sa vyhnite monitorovaniu situácie na Vašom pracovisku, v SR aj vo svete. Podstatné veci Vám neutečú. Ignorujte košpiračné teórie.



- Karanténa nie sú prázdniny a to ani pre Vaše deti. Nájdite sebe a Vaším deťom pevné body v každodennej činnosti a stanovte si režim. Využite voľno na dokončenie restov v domácnosti. Dovoľte si izolovať sa od iných členov vo vedľajšej miestnosti. Nesnažte sa teraz riešiť nedoriešené spory.
- Karanténa nie je párty. Obmedzte požívanie alkoholu. "Opica" zhoršuje psychickú kondíciu a náladu.
- Hovorte o situácii s deťmi (aj tí najmenší vnímajú Vaše obavy), upokojte ich, že im žiadne nebezpečenstvo nehrozí, ale musíme chrániť chorých, babičky a dedkov.
- Pohyb, spánok, strava - všetko s mierou.
- Každá kríza je príležitosť, z ktorej si môžeme niečo oddnieť. Napr. aj zistenie, že víkend je možné prežiť aj bez nákupov v obchodných centrách. Že veľké množstvo nakupovania prichádza skôr ako potreba obchodníkov a reklám a v týchto časoch ich prakticky vôbec nepotrebujeme.
- Nesprávajte sa ako chorí, pokiaľ chorí skutočne nie ste.
- Pokiaľ nemáte žiadne príznaky alebo len ľahké, nechodte sa testovať na koronavírus a zostaňte doma - ak máte z vírusu strach, nemá cenu chodiť tam, kde je ho najviac.
- Neklamte svojim lekárom o symptómoch a pobyte v zahraničí.
- Správajte sa k zdravotníkom slušne. Aj keď ste v strese, oni sú vo väčšom.
- Vyjadrite podporu zdravotníkom, predavačom, policajtom, hasičom a záchranárom - potrebujú to.
- V priebehu dňa sa na chvíľu zastavte, trikrát sa pomaly nadýchnite a vydýchnite (zvyší sa tonus parasympatiku) a skúste si uvedomiť, čo práve v tej chvíli prežívate a kde ste. V duchu pomenujte tri veci, ktoré práce okolo seba vidíte (súčasť výcviku US armády). Je to spôsob, ako sa ukotviť v prítomnosti, Vašich objektívnych schopností a ako predchádzať nevedomovému stresu.
- Ak máte obavy a psychické problémy väčšie než sami unesiete, kontaktujte telefonicky alebo elektronicky psychológov. Mnohí psychológovia sú schopní poskytnúť krízovú intervenciu na diaľku.

**Opatrujte sa a držte sa. Zvládneme to.**

**PhDr. Adam Suchý, klinický psychológ a psychoterapeut, Olomouc**  
**Doc. PhDr. Miroslav Světlák, PhD., prednosta Ústavu psychologie a psychosomatiky, Brno**