

Desatero, jak vydržet doma při epidemii koronaviru a nezbláznit se z toho

Při nuceném a dlouhodobém pobytu doma v souvislosti s koronavirem přibývá množství faktorů, které zvyšují náš stres a u mnohých lidí mohou zvýšit úzkost, agresivitu, beznaděj, naštvání nebo depresi. Co dělat a jak se zachovat, abychom možné důsledky stresu, paniky, úzkosti a další negativní prožitky co nejvíce minimalizovali radí psycholog Dalibor Špok a nabízí desatero rad, jak izolaci přežít bez duševní úhony.



Jak přežít sociální izolaci? | Foto: Michaela Danelová | Zdroj: iROZHLAS.cz

Rada č. 1

Akceptujte, že jsme ve výjimečné situaci, která může pociťovat, o kterých hovoříme výše, přinést. To neznamená dávat jim příliš prostoru, infikovat jimi ostatní lidi a neustále je promýšlet. Ale na druhou stranu je dobré vnitřně se netrestat ještě za to, že cítím strach nebo rozmrzelost (ať už se týká obav o vlastní zdraví, rodinu, příjem, zaměstnání, cokoli).

Přijměte tyto pocity jako normální doprovod nenormální situace, ve které se nacházíme. Nezhoršujte je tím, že je budete sobě (nebo druhým okolo) vyčítat. Přijměte svou slabost nebo limity v možnostech (jakýchkoli) řešení. Na druhou stranu se snažte nedávat těmto negativním pocitům nadměrnou váhu. Jak toho nejnázne dosáhnout? Tím, že: máte plán.

Rada č. 2

Mějte plán, co dělat, čím se zabývat. Sepište si úkoly, nápady na domácí činnost, co si uvaříte, co uklidíte, co si přečtete. Naplánujte si své činnosti dopředu - klidně po hodinách, jako ve škole. Řekněte si dopředu, čemu se kdy budete věnovat a také se tomu věnujte. Ať už na to máte náladu a motivaci, nebo ne. Dbejte, aby byl ve vašem plánu dostatek rozmanitých aktivit a aby především pokrýval všechny důležité oblasti:

1. sociální (videochat se známým, hra s dětmi, telefonát babičce)
2. relaxační (odpočinek, četba románu, lepení letadla...)
3. pohybová/sportovní (domácí cvičení, kliky a dřepy, tanec, aerobic...)

4. pracovně/studijní (obzvláště pokud do práce nyní nechodíte - snažte se dělat něco obtížného, co souvisí s vaší prací nebo profesí. Pokud to není možné, vzdělávejte se v něčem užitečném - ale tak, aby to nebylo úplně jednoduché)

Rada č. 3

Také ostatní běžné aktivity (jídlo, spánek apod.) se snažte činit co možná nejvíce pravidelné. Rytmus a předvídatelnost snižuje stres a jeho doprovody. Neponocujte. Běžte spát spíše dříve, ráno dříve vstaňte a dělejte něco užitečného nebo zajímavého.

Rada č. 4

Dejte si velký pozor na alkohol (případně drogy), který může velmi zhoršit (po prvotním účinku, ve kterém stres snižuje) průběh stresové reakce, úzkosti, paniky. Pokud víte, že takový průběh následkem alkoholu zažíváte (např. během kocoviny), snažte se jej úplně vynechat. V každém případě konzumujte alkohol obezřetně - maximální doporučené množství jsou 1 až 2 dávky (sklenice vína, láhve piva apod) denně podle vašeho pohlaví a hmotnosti.

Rada č. 5

Zařaďte pohyb, a to v dostatečné míře. Není pravda, že doma nelze cvičit. Najděte vhodné formy, protahujte se, posilujte, hýbejte se - jak to jde.

Rada č. 6

Neřešte významné věci, které nyní řešit zodpovědně nejdou - neplánujte dovolenou (prostě nikdo na světě neví, jaká bude situace za tři měsíce), nekupujte byt, nedělejte žádné zásadní změny ve svém životě, které nejsou ABSOLUTNĚ nutné. Odložte projednávání těchto záležitostí v rodině, s kolegy nebo partnery. Dejte si moratorium (zákaz) tyto záležitosti společně řešit v tuto chvíli a bavit se o nich, než se situace vyjasní a vy budete mít více informací a možností odhadnout, co bude a nebude možné.

Rada č. 7

Pokud se kvůli současné krizi dostanete do objektivně nepříznivé situace (finanční, zdravotní, psychologické, sociální), snažte se nepanikařit a vyhledat pomoc - poraďte se s blízkými, kamarády, kolegy. Nezůstávejte se svým problémem sami. I pouhý hovor s druhým člověkem, který pro vás objektivně příliš udělat nemůže, může mít velký vliv na to, jak svou situaci budete vnitřně prožívat a jaké kapacity pro její řešení budete následně mít.

Rada č. 8

Hledejte v sobě i v okolí spíše to, co je pozitivní, než to, co je problém a nefunguje. Uvědomte si, že v situaci izolace doma platí ještě stokrát více než kdy jindy, že čemu se vystavíte, to budete žít. Budete-li hltať pouze negativní zprávy, budete žít v negativním duševním stavu. Vaše naštvání nebo úzkost se bude zvyšovat. Budete-li se snažit chovat pozitivně, pomáhat a podporovat druhé, hledat naději - nejen že budete pomáhat světu, ale i vy sami se budete daleko lépe cítit.

Rada č. 9

Připravte si krizové scénáře. Připravte si plán pro případ nemoci (včetně onemocnění koronavirem), finanční tísně, ztráty zaměstnání. To neznamená, že byste se měli těmito možnostmi dlouhé hodiny zabývat. Naopak. Na druhou stranu nevyhýbejte se těmito tématům a ujasněte si základní postupy nebo možnosti, sepište si

úkoly / kontakty *pro případ* a podobně. Může vám to pomoci v tom, že pokud se cítíte mentálně připraveni (i na eventuality, které pravděpodobně nenastanou), budete se cítit méně ohroženi.

Rada č. 10

Nezapomínejte prosím na nejvíce ohrožené lidi - seniory, nemocné, lidi v jakékoli krizi (sociální, vztahové, materiální) a psychicky nestabilní jedince (včetně těch, o kterých víte, že v minulosti prožili psychologicky nestabilní období nebo duševní onemocnění). Buďte s nimi prosím v kontaktu a snažte se k nim být co nejvíce ohleduplní, nápomocní a vstřícní. Nikdy nevíte (a platí to nyní dvojnásob), kdy stejné ohledy a stejnou pomoc budete sami potřebovat.

Dalibor Špok

Psycholog a publicista. Poskytuje psychologické a kariérní poradenství a vede kurzy v oblasti osobní a profesní změny. Zabývá se problematikou nadaných dospělých.