Milí Češi a Moraváci na jedné karanténní lodi,

víme, že jste ve stresu a pod tlakem. Neexistuje sice žádná zázračná rada, jak na dálku zatočit s úzkostí, psychickými potížemi či virem samotným, ale jako kliničtí psychologové a psychoterapeuti jsme pro vás připravili stručný soubor doporučení, který vám v tyto dny snad přijde k duhu:

- 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 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 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 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. Buďte 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 spoustu 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.
- 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.

- 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 (stejné počítání), pomalý výdech ústy (stejné 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 buducnost začnou vymykat kontrole.
- Jiný způsob používá US armáda: zastavte se, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte (aktivujete tzv. parasympatikus) 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.
- 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.

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