

Jak zvládat zátěž dnešních dní

Současná situace a stále rozsáhlejší opatření spojená s šířením COVID-19 zásadním způsobem ovlivňuje naše životy. Tak jako každá hrozba nebo výrazné vybočení z obvyklého běhu věcí může být i aktuální situace pro člověka v různé míře stresující a vzbuzovat pocity strachu či úzkosti. Je jistě pravdou, že každý člověk vnímá a prožívá současnou situaci jinak a také její dopady na jednotlivého člověka se liší. Někdo má obavy především ze zdravotního ohrožení, další může být více znepokojen možnými ekonomickými dopady. Někteří lidé se nelehce vypořádávají s vynuceným volnem a osamělostí, další naopak čelí výzvě přeplněné domácnosti a mají více pracovních nebo osobních povinností než kdy dříve. V dalším textu se pokusím shrnout některé obecné informace a doporučení, které mohou být přínosné pro udržení psychické rovnováhy v nestabilní době.

Na úvod je potřeba zdůraznit, že obavy, strach či úzkost jsou v situacích, jako je ta současná, něčím normálním. Funkcí těchto pocitů je, že nás informují o možném nebezpečí a vedou nás ke změně chování. Dělají to proto, aby nás chránily. Důležité je však umět s pocity pracovat. Tím myslím uvědomovat si je, ale zároveň nad nimi neztrácet kontrolu. Svou intenzitou nad námi totiž pocity mohou získat převahu a paradoxně nás přimět k iracionálnímu a zkratkovitému chování, které napáchá více škody než užitku. Typicky k tomu dochází například při velké zlosti nebo při panice. Adekvátní kontrolovanou reakcí na pocit strachu je snaha zorientovat se v situaci a zvolit vědomě takové chování, které snižuje možné ohrožení. Nejdříve myslet a až poté jednat.

Prvním zásadním krokem je výběr informací, ty je potřeba čerpat z věrohodných zdrojů. Jednotlivé a zejména poplašné zprávy je dobré ověřovat. Dále je důležité udělat si plán a zaměřit se na to, co můžete reálně dělat. V tomto případě jde především o používání ochranných pomůcek (rouška, brýle, rukavice), o zvýšenou důslednost při hygieně (pravidelné umývání rukou), o vyhýbání se dotekům rukou na obličeji a snahu minimalizovat kontakt s dalšími lidmi. Připomínejte si, že dodržováním těchto opatření snižujete právě ohrožení, které ve vás obavy vyvolává, a že tak chráníte sebe i druhé. Zkuste se také sami zamyslet nad tím, co vám osobně může pomoci zvýšit pocit jistoty. Pro někoho je důležité udělat si zásobu potravin, pro další mít možnost situaci aktivně řešit, například pomáhat více ohroženým starším lidem.

Dalším způsobem, jak redukovat míru obav či úzkosti, je sdílení tíživých pocitů a myšlenek s někým, komu důvěřujete. Udržujte ve vynucené izolaci pravidelné telefonické spojení s rodinou a přáteli, poskytněte si vzájemnou podporu. Už to, že na tíživé myšlenky nejsme sami, může velmi pomoci. Dobré je také dokázat vědomě věnovat pozornost činnostem, které vám umožní rozptýlení od obav. Bezesporu je potřeba sledovat aktuální dění. Současně je však potřeba jasně ohraničit čas, který budete věnovat sledování informačních médií. Nezapomínejte se informacemi. Nezapomínejte, že stejně důležité jako být informovaný, je umět se plně věnovat jiným povinnostem, pohybovým aktivitám a zábavě. Dalším důležitým krokem při udržování psychické rovnováhy je totiž práce se stresem. Krátkodobé vystavení stresu není ničím, co by ohrožovalo zdraví. Stresové hormony totiž naše tělo a mysl mobilizují, jednoduše řečeno nás připravují na akci. K ohrožení dochází až při dlouhodobém působení stresu, kdy organismus nedokáže relaxovat a efektivně obnovovat své zdroje. Postupně tak

dochází k hromadění fyzické a psychické únavy, až k úplnému vyčerpání, které snižuje naši výkonnost i imunitní obranyschopnost.

Pojďme se tedy říci, jak s dlouhodobým stresem pracovat. V první řadě je potřeba myslet na základní fyziologické potřeby. Ve výjimečných situacích, jako je ta současná, je potřeba zvýšeně dbát na dostatečný příjem tekutin a kvalitních potravin. Dodržovat spánkovou hygienu a vyhrazovat si čas na relaxaci, ale také na pohyb. Zacvičte si každý den. Můžete vyzkoušet řízené relaxace. Vyvarujte se ponocování a zahánění stresu alkoholem nebo jinými návykovými látkami. Pozor na vytváření katastrofických scénářů a utápění se v černých myšlenkách. Připomeňte si náročné situace, které jste v minulosti dokázali překonat. Nemyslete pouze na problémy, ale také na věci, za které můžete být vděční. Zabývejte se tím, co můžete v nejbližší době reálně ovlivnit.

V domácnostech, kde je větší množství lidí a kde se rodiče musejí kromě svých pracovních povinností postarat také o děti na domácí výuce, může být vyhrazení času pro sebe opravdovou výzvou. Zde je zapotřebí s dětmi hovořit a vysvětlovat jim nastalou výjimečnou situaci, zapojit je podle jejich možností do chodu domácnosti tak, aby samy mohly pomáhat. Vhodné je vytvořit společně pravidla fungování pro mimořádné období. Vypracujte pro každého denní rozvrh, rozdělte si povinnosti, udělejte si plán společných aktivit. Časová struktura vám pomůže rychleji najít rytmus dne, na pravidla se zase můžete v případě potřeby odkazovat. Mluvte také dopředu o tom, že každý potřebují mít čas a prostor pro sebe, který by ostatní měli respektovat. Na závěr chci připomenout, že každá náročná situace je příležitostí k růstu a může nám pomoci uvědomit si opravdové hodnoty. Uchovejte si důvěru, že situaci jako společnost i jednotlivci zvládneme.

Mgr. Martin Semrád