

POKYNY PRO DOSPĚLÉ

Jak se chránit

Ve chvíli, kdy společnost zasáhne závažná událost, vyvolá to individuální a také kolektivní stav vysoké citlivosti. Kritická událost a přetrvávající krizová situace, jako je pandemie koronaviru, může způsobit obzvláště intenzivní emocionální reakce, které mohou narušit kapacitu lidí fungovat, během trvání dané situace, ale také po jejím skončení.

Od okamžiku vypuknutí dané situace až do současnosti se mohou vyskytovat tyto fáze:

- Akutní fáze: (pocit odcizení a derealizace; pocit, že nejsme sami sebou, necítíme svoje tělo; zmatenost; prostorová a časová dezorientace). Šok je součástí akutní fyziologické reakce na stres a je to mechanismus, který umožňuje zachovat si určitý odstup od události. Tento odstup je potřebný na to, abychom byli schopni vstřebat její dopad, případně abychom mohly reagovat na potřeby, jež se na počátku objeví..
- Fáze emocionálního dopadu: můžeme cítit širokou paletu emocím, jako je smutek, vina, hněv, strach, zmatek a úzkost. Mohou se též rozvinout tělesné reakce, jako jsou somatické poruchy (bolesti hlavy, gastrointestinální problémy, atd.) a problém najít způsob jak se upokojit a uklidnit.
- Fáze zvládnutí: začínáme přemýšlet nad tím, co se stalo, hledáme vysvětlení s pomocí všech našich zdrojů (“*Proč se to stalo? Co mohu udělat? Proč právě teď?...*”).

Toto jsou nejběžnější reakce, které mohou přetrvat několik dní anebo týdnů:

- Intruzivní myšlenky: opakující se obrazy, vnucující se neodbytné vzpomínky (*flešbaky*).
- Vyhýbání: neúspěšné pokusy vyhnout se souvisejícím myšlenkám nebo pocitům. Nemožnost se přiblížit tomu, co souvisí s událostí/situací.
- Depresivní nálada a/nebo přetrvávající negativní myšlenky. Negativní přesvědčení a očekávání vůči sobě anebo světu (např. začínají se objevovat negativní myšlenky, jako: *svět je úplně nebezpečný*).
- Přetrvávající a iracionální pocity viny vůči sobě nebo jiným za to, že jsme způsobili nebo vyvolali traumatickou událost anebo její následky, především v případě přímé zkušeností nebo kontaktem nebo infekcí.
- Pocity viny za to, že jsme přežili/ nenakazili se.
- Přetrvávající negativní emoce související s traumatem/ ohrožující situací (např. *pocity strachu, hrůzy, zlosti, viny, hanby na dlouhý čas a to i v případě, zlepšující se situace*).
- Poruchy spánku a/nebo problémy s jídlem: těžkosti s usínáním, časté probouzení a noční můry anebo hypersomnie, což znamená spát o mnoho déle).
- Velká ztráta zájmu o příjemné aktivity.
- Pocit, že nás každodenní úlohy a nutnost přeorganizovat si denní aktivity zaplavují a paralyzují.

Existují výrazné individuální rozdíly v projevech, trvání a intenzitě těchto reakcí.

CO MŮŽEME DĚLAT

- Umět rozpoznávat naše vlastní emocionální reakce a těžkosti, které bychom mohli mít.
- **Nepopírat své pocity, a mít na paměti, že je normální, že každý emocionálně reaguje na takovou neočekávanou, nepředvídatelnou a ohrožující událost/situaci.**
- Monitorujme své fyzické a emocionální reakce.
- Pamatujme na to, že nejsme sami- přesto že nejsme ve fyzickém kontaktu – jsme součástí součástí systému a organizace, která nás může podporovat a pomáhat, emočně i psychologicky.
- Mluvme o kritické události/situaci, vzájemně si pomáhejme uvolňovat emocionální napětí.
- Respektujme emocionální reakce a chování jiných přestože jsou z našeho pohledu úplně odlišné a z našeho pohledu těžko pochopitelné.
- Snažme se zůstat v kontaktu s lidmi z našeho života i prostřednictvím virtuální kanálů. Znovu si vytvořme nějakou denní rutinu.
- Požádejme o pomoc lidí, kterým důvěřujeme a vyberme si ty, kdo nám poskytnout lepší pocit blízkosti a bezpečí.
- Věnujme čas zotavení a dbejme na své potřeby a udržení si zdravého odstupu od události/situace a nebo aktivit, které s ní souvisí. (spánek, odpočinek, čas pro přemýšlení, pláč, bytí s blízkými atd.)
- Chraňme svou emocionální rovnováhu a obraťme se na podpůrné služby.
- Jestli je to možné, obraťme se na dostupnou psychologickou podporu zaměřenou na zpracovávání traumatických vzpomínek a reakcí, které jsou následkem události/situace.
- Omezme svůj přístup k médiím na jeden nebo dva monety během dne. Lidé, kteří jsou vystaveni kritické události, potřebují najít smysl toho, co se stalo, a proto tráví mnoho času vyhledáváním zpráv. Navzdory tomu je potřebné se chránit před nadměrným vystavením se (podnětům souvisejícím s kritickou událostí).
- Jako zdroj informací upřednostňujme oficiální kanály, např: Světovou zdravotnickou organizaci: <https://www.who.int/> a její pokyny o hygienických postupech.
- Mějme na paměti, že pozitivní přístup a vyhýbaní se katastrofickým myšlenkám pomáháme sobě a také celé komunitě.