

COVID-19: Jak se dostat přes domácí izolaci a karanténu

Psychologická pomoc v náročných časech

Domácí izolace a karanténa jsou výjimečné situace, které většina lidí ještě nikdy nezažila. Tato opatření mohou ovlivnit psychiku a mohou být velmi stresující pro postižené. Existují jasná, vědecky zkoumaná a prokázaná opatření v oblasti chování a mentální strategie, které umožňují zvládat tuto výjimečnou situaci.

Profesní sdružení rakouských psychologů (BÖP) vytvořilo tento informační list na základě těchto vědeckých poznatků, aby Vás podpořilo ve svépomoci, abyste ji mohli dobře překonat v současné náročné době. V zásadě je každý jiný, každý by měl přijmout doporučení, která jim nejlépe vyhovují.

Všeobecné praktické tipy



Udržujte denní strukturu!

Struktura pomáhá před chaosem, poskytuje bezpečnost a posiluje ve stresových situacích. Naše denní struktura je srovnatelná s rituálem: nezústaňte ve svých pyžamech, ale vstávejte jako obvykle, oblékněte se, dodržujte obvyklé doby jídla, spánku, práce nebo studia. Upravte svou denní strukturu podle aktuální situace.



Zaměřte se na své silné stránky!

Tyhle vám pomohou snášet krizové situace. Vaše silné stránky jsou všechny pozitivní zkušenosti, které jste zažili ve svém životě, všechny problémy, které jste již překonali a vyřešili. Vaše silné stránky, nadání a vše, co je k dispozici, pokud jde o dovednosti, nadání, atd. je zdrojem síly. Aktivujte a použijte je.



Naplánujte si den co nejpřesněji!

Plánovaná akce zabraňuje ztrátě kontroly a bezmocnosti. Plánovanou akci máte pocit, že nejste bezmocně vystaveni situaci, ale že ji aktivně formujete.



Pohyb!

Cvičení působí zázraky v hlavě a je vědecky prokázáno, že má pozitivní vliv na naši psychiku. Sport je možný také na malém prostoru: videa na internetu poskytují návrhy a tréninkové programy. Každý namožený sval je nyní úspěšný!



Konzumujte média vědomě a cíleně!

Fakta pomáhají před pocitem úzkosti. Vážné a jasné informace poskytují orientaci a bezpečnost. Vyhněte se však nepřetržité spotřebě médií.



Udržujte své sociální kontakty prostřednictvím videotelefonátů!

Spojení s rodinou nebo přáteli poskytuje podporu. K tomu použijte telefon a video-chat. „Z čeho máš radost?“

Linka pomoci 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Poradenská služba sdružení rakouských psychologů pomáhá rychle a kompetentně.

www.psychnet.at

Psychnet je online informační systém pro psychologické služby sdružení.



1. Opatření proti strachu a obavám

Ve výjimečných dobách dochází ke vzniku nových zátěží a neobvyklých emocí. Přizpůsobení se těmto novým okolnostem a výzvám potřebuje svůj čas.

■ Omezte svou spotřebu médií!

Mějte na paměti spotřebu médií související s COVID-19 a omezte ji. To, že budeme opakovaně konfrontováni s určitými obrázky a popisy, také zprostředkovanými renomovanými médii, není užitečné, ale stresující.

■ Držte se dál od paniky!

Stanovte si limity a zdržte se čtení hromadně obíhajících SMS, e-mailů, videí, zpráv WhatsApp a zpráv na sociálních médiích o COVID-19.

■ Zaměřte se na pozitiva!

Zaměření se na pozitivní obsah uklidňuje a stabilizuje. Promluvte si s důvěrnou osobou a věnujte pozornost pozitivnímu obsahu konverzace.

■ Budte si vědomi svých pocitů!

V této neznámé situaci máme všichni různé pocity, např. zmatek, strach nebo stres. Tyto pocity jsou naprosto srozumitelné, ale pokud si jich vezmete příliš, zaplaví vás to. Udělejte si čas na vnímání a vyjádření toho, co cítíte. Někteří lidé rádi zapisují své pocity nebo jsou kreativní (např. malování, přehrávání hudby nebo meditace).

■ Mluvte o svých pocitech!

Pokud cítíte potřebu s někým mluvit o svých pocitech,

kontaktujte důvěryhodnou osobu. Pokud to není k dispozici v bezprostřední blízkosti, vyhledejte odbornou pomoc, např. na lince pomoci BÖP nebo u klinického psychologa, který nabízí telefonickou pomoc (např. přes Skype).

■ Omezte přemýšlení nad situací!

Uvažování nad situací je jednou z mnoha strategií pro řešení stresových situací. Příliš mnoho je však kontraproduktivní, protože vytváří další stres. Proto přemýšlejte o činnostech, které můžete provést předem, místo abyste přemýšleli nad situací. Udělejte něco úplně jiného, co je pro vás dobré. Například někteří lidé rádi pečou, čtou nebo píšou.

■ Udělejte jednoduchá relaxační cvičení!

Úzkost a relaxace nemohou nastat současně. Proto provádějte relaxační cvičení – tato snižují obavy. Pokyny pro relaxační cvičení najdete také na internetu.

■ Pamatujte, že situace zmizí!

Je důležité pochopit, že ohnisko COVID-19 nevyhnutelně zmizí. Používejte jednoduché způsoby, jak snížit riziko onemocnění, např. pravidelným mytím rukou a zamezením blízkého mezilidského kontaktu. Naplánujte činnosti, které chcete dělat poté, co situace pomine.

2. Opatření v jednání s dětmi a dospívajícími



Izolace je zátěž. Primárním cílem v izolaci je tento čas zvládnout co možná nejvíce bez stresu. Izolace tady není pro zlepšení rodiny. Během této doby by nemělo být zaměření na vzdělávání dětí nebo řešení konfliktů s partnerem.

■ Dodržujte obvyklou denní strukturu.

■ Naplánujte jasné studium a volný čas.

■ Definujte jasné ohraničené hodiny, ve kterých každý člověk pracuje sám. Do společných aktivit.

■ Umožněte příležitost ustoupit a předcházet konfliktům nebo je omezovat.

■ Nechte své dítě vykonávat fyzickou aktivitu v rámci současných možností. Společně vytvořte pravidla, jak lze ušetřený čas co nejlépe využít.

■ Omezte časy pro televizi, mobilní telefon nebo počítač společně s dítětem.

■ Vysvětlete dětem jejich slovy současnou situaci.

■ Přijměte, pokud je Vaše dítě laskavější než obvykle a vyhovte jeho potřebám. Právě teď potřebuje pocit bezpečí a zabezpečení.

■ Zdržte se hlavních vzdělávacích opatření a pokud je to možné, zdržte se trestů. Pokuste se své dítě pozitivně posílit chválou a motivujte je k dobrému chování.

3. Opatření proti výskytu konfliktů

V uzavřených prostorech vzniká tzv. „ponorková nemoc“. Vzhledem k neobvykle velkému množství času mohou v partnerství nebo v rodinném životě vzniknout konflikty. To vše může vést ke sporům nebo dokonce k násilným činům.

- Definujte vyhrazené hodiny, které každý člověk tráví samostatně.
- Umožněte členům rodiny ustoupit.
- Mluvte o frustraci nebo hněve před tím, než situace eskaluje.
- Udělejte si, jenom sám, vycházku kolem bloku domů nebo lesem.
- Vytvořte každodenní rodinný krizový tým nebo konferenci: Jak se daří každému, kdo co potřebuje, jaké nápady a přání má?
- Buďte shovívaví více než obvykle k sobě a ostatním! Je to výzva nejen pro Vás, ale také pro všechny rodiny.
- V případě potřeby získajte odbornou pomoc na příslušných krizových linkách, jako je linka pomoci BÖP, na čísle 01/504 8000. Více informací najdete na www.psychologiehilft.at.

4. Opatření proti nudě



Náhle můžete mít pocit, že máte neobvykle mnoho času, protože možná nebudete moci chodit do práce nebo dělat některé z obvyklých volnočasových aktivit. Je důležité, abyste si stále vytvářeli denní strukturu a stanovovali cíle, kterých můžete dosáhnout.

- Každý den provádějte pevnou práci.
- Začněte „projekty“, které jste dosud odložili. Nyní lze provádět i malé úkoly.
- Naplánujte přesně jednu „atrakci“ denně, na kterou se můžete těšit.
- Zůstaňte v kontaktu s lidmi, na kterých Vám záleží. Vyměňujte si pozitivní informace a plánujte společné aktivity, které uděláte po karanténě.

5. Opatření proti násilí



Nedostatek prostoru, scházející možnosti ústupů, nedostatek intimity mohou vést k agresi a násilí. Aktivně a vědomě můžete působit proti eskalaci situace. Máte následující možnosti.

- **Rozpoznejte a pojmenujte násilí. I u samého sebe!**
Násilí má mnoho podob: bití, výkřiky, ponižování, ignorování na dlouhou dobu ... Buďte k sobě upřímní a reagujte, když si uvědomíte, že jste sami zcela přetěženi, a pak se stanete násilnými.
- **Telefonujte pro svou vlastní úlevu!**
Telefonujte s přítelem nebo přítelkyní, nebo si jenom s někým jiným promluvte. Pokud je to možné, jděte do jiné místnosti. Zhluboka se nadechněte. Pokud to nestačí, kontaktujte krizovou linku, jako je linka BÖP, na čísle 01/504 8000. Další informace naleznete na www.psychologiehilft.at.
- **Nežijte násilí!**
Ve výjimečných situacích jsou negativní emoce, napětí a agrese normální. Není špatné mít agresivní pocity vůči někomu, stává se to nebezpečným, pouze když je žijete.
- **Dojde-li k násilí: mluvejte!**
Pokud si všimnete, že jsou ostatní dospělí doma násilní – zejména proti dětem nebo mládeži - promluvte si s nimi. V této situaci můžete být jediný, kdo nyní může dítě chránit. Nechte se podpořit: telefonickým poradenstvím z centra na ochranu proti násilí, poradenstvím ze střediska ochrany dětí, poradenstvím Rat auf Draht nebo psychosociální službou.
- **Získejte pomoc, pokud jste postižený násilím!**
A to samé platí, pokud jste obětí násilí: získejte pomoc. Je důležité, abyste nezůstali sami. Nejste sami, i když se nacházíte v izolaci. Získejte pomoc: od přátel, poradenských zařízení, telefonického poradenství z centra pro ochranu proti násilí nebo z centra ochrany dětí, v případě masivního násilí také od policie nebo péče o děti a mládež.
- **A především: získejte pomoc v pravý čas!**
Nečekejte, až bude příliš pozdě: tipy jak na nudu, tipy proti obavám a strachu, a především tipy proti konfliktu pomáhají řešit nepříjemné pocity, které se objevují v napjatých, často stísněných podmínkách. Snažme se jim předejít dříve, než situace vyhroť v násilí.