

COVID-19: Ako prekonať domácu izoláciu a karanténu

Psychologická pomoc v náročných časoch

Domáca izolácia a karanténa sú výnimočné situácie, ktoré väčšina ľudí ešte nikdy nezažila. Tieto opatrenia môžu ovplyvniť psychiku a môžu byť aj veľmi stresujúce pre postihnutých. Existujú jasné, vedecky preskúmané a dokazateľné opatrenia v oblasti správania sa a rôzne mentálne stratégie, ktoré umožňujú zvládať túto výnimočnú situáciu.

Združenie rakúskych psychológov (BÖP) vytvorilo tento informačný leták na základe týchto vedeckých poznatkov, aby Vás v tejto situácii podporilo a aby ste ju mohli aj čo najlepšie zvládnuť v tejto náročnej dobe. V samotnej podstate platí: každý je iný a každý by sa mal riadiť opatreniami, ktoré mu najviac vyhovujú, resp. sú mu aj najbližšie.

Všeobecné praktické tipy



Dodržujte denný režim!

Obvyklý denný režim pomáha prekonať chaos, poskytuje bezpečnosť a posilňuje v stresových situáciách. Náš každodenný režim je porovnateľný s rituálom: neostávajú vo svojom pyžame, ale vstávajú ako zvyčajne, oblečte sa, dodržujte zvyčajné časy na jedlo, spánok, prácu alebo štúdium. Prispôbte svoj denný režim aktuálnej situácii.



Rozpamätajte sa opäť na svoje silné stránky!

Práve tieto Vám pomôžu prekonať krízovú situáciu. Vaše silné stránky sú všetky pozitívne skúsenosti, ktoré ste už vo svojom živote zažili, všetky problémy, ktoré ste už prekonali a vyriešili, sú to Vaše nadania, talenty a všetko, čo ku Vám patrí. Vaše zručnosti, talent, atď., všetko, čo máte k dispozícii, sú zdrojom Vašej sily. Aktivujte a použite ich.



Naplánujte si deň čo najpresnejšie!

Plánovanie zabraňuje strate kontroly a bezmocnosti. Naplánovaným jednaním máte pocit, že nie ste len bezmocne vystavený situácii, ale že ju aktívne aj tvoríte.



Pohyb!

Cvičenie spôsobuje zázraky v hlave a je vedecky dokázané, že má pozitívny vplyv na našu psychiku. Športu sa možno venovať aj na malom priestore: videá na internete poskytujú nápady a tréningové programy. Každá svalovica je teraz Vaším úspechom!



Konzumujte média vedome a cielene!

Fakty zabraňujú úplnému pocitu neistoty. Serózne a jasné informácie napomáhajú orientovať sa a cítiť sa bezpečnejšie. Vyhnite sa nepretržitému konzumu médií.



Udržujte sociálne kontakty cez videotelefonáty!

Spojenie s rodinou alebo priateľmi poskytuje podporu. Použite nato telefón a video-chat. „Čo ťa dnes najviac potešilo?“

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

Poradenská služba Združenia rakúskych psychológov pomáha rýchlo a kompetentne.

www.psychnet.at

Psychnet je online informačný systém psychologického poradenstva Združenia.



1. Opatrenia proti strachu a veľkým starostiam

V mimoriadnej dobe dochádza aj ku vzniku novej záťaže a nezvyčajných pocitov. Prispôsobenie sa týmto novým okolnostiam a daným úlohám potrebuje čas.

■ **Obmedzte spotrebu médií!**

Upravte spotrebu informácií súvisiacich s COVID-19 a obmedzte ju. Byť neustále zaťažovaný opismi danej situácie, ktoré sprostredkovávajú aj renomované médiá, nie je užitočné, skôr naopak, veľmi stre-sujúce a dokonca kontraproduktívne.

■ **Držte sa ďalej od panikárenia!**

Určite si vlastné hranice a nečítajte hro-madné SMS-ky, e-maily, videá, What-sApp-správy a správy na sociálnych sie-ťach o COVID-19.

■ **Sústredte sa na to pozitívne!**

Zamerať sa na pozitívne veci ukludňuje a stabilizuje. Porozprávajte sa s dôveryhodnou osobou a sústredte sa len na to príjemné.

■ **Zaoberajte sa vedome svojimi po-citmi!**

V neznámych situáciách máme všetci rôzne pocity, napr. zmätok, strach alebo stres. Tieto pocity sú úplne pochopiteľné, ale vo veľkých dávkach nás môžu doslo-va prevalcovať. Nájdite si čas na to, čo cí-títe. Niektorí ľudia si radi zapisujú svoje pocity alebo sú kreatívni (napr. maľujú, hrajú na hudobný nástroj alebo meditujú).

■ **Rozprávajte o svojich pocitoch!**

Pokiaľ pociťujete potrebu sa s niekým o svojich pocitoch

porozprávať, kontaktujte dôveryhodnú osobu. Pokiaľ ju nemá-te v bezprostrednej blízkosti, vyhľa-dajte odbornú pomoc, napr. na linke pomoci BÖP alebo u klinického psy-chológa, ktorý ponúka aj telefonickú pomoc (napr. cez Skype).

■ **Nepremýšľajte priveľa nad situá-ciou!**

Uvažovanie nad danou situáciou je jednou z veľa stratégií pri riešení stresových situácií. Prílišne zaoberanie sa danou situáciou je však kontraproduktívne, pretože vytvára ďalší stres. Preto sa rad-šej zamyslite už predtým nad činnosťami, ktorým by ste sa mohli venovať, namiesto toho, aby ste sa zaoberali len samotnou situáciou. Venujte sa niečomu, čo Vás po-teší. Niektorí ľudia napríklad radi pečú, čítajú alebo píšú.

■ **Uvoľnite sa pomocou relaxačných cvičení!**

Stav úzkosti a vzápätí uvoľnenia sa úplne vylučuje. Pri pocitoch strachu napomáha relaxácia. Návod na relaxačné cvičenia nájdete aj na internete.

■ **Pamätajte na to, že táto situácia je len prechodná!**

Dôležité je pochopiť, že epidémia CO-VID-19 určite raz prejde. Zamerajte sa však na zníženie rizika ochorenia na-príklad tým, že si budete pravidelne umý-vať ruky a zabránite kontaktu s okolím. Naplánujte si vopred činnosti, ktorým by ste sa napokon chceli venovať

2. Ako sa správať ku deťom a mládeži



Izolácia je záťažou. Prvotným cieľom je túto čo najlepšie zvládnuť bez stresu. Izolácia tu nie je nato, aby sa zlepšili rodinné vzťahy. Počas tejto doby by ste sa nemali sústreďovať na výchovu detí a konflikty s partnerom.

■ **Dodržiňte obvyklý denný režim.**

■ **Naplánujte si čas na učenie a na od-dych.**

■ **Stanovte ohraničený čas, počas ktoré-ho sa každý bude zaoberať sám se-bou.**

■ **Strávte čas aj spoločne v rodinnom kruhu.**

■ **Možnosť stiahnuť sa do úzadia zabráni zbytočným konfliktom.**

■ **Spoločne vytvorte pravidlá, ako naj-lepšie využiť čas.**

■ **Spoločne s dieťaťom stanovte čas na pozeranie televízie, pre mobilný te-lefón alebo počítač.**

■ **Vysvetlite deťom adekvátne ich veku súčasnú situáciu.**

■ **Ak je Vaše dieťa prítulnejšie ako ino-kedy, oplaťte mu to rovnako a venujte sa mu ešte viac. Potrebuje len pocit bezpečnosti a istoty.**

■ **Upustite v tejto dobe od veľkých vý-chovných metód a zabudnite na tresty. Snažte sa svoje dieťa čo najviac chvá-liť, čím ho aj pozitívne naladíte a mo-tivujete k dobrému správaniu.**

3. Opatrenia proti výskytu konfliktov

V uzavretých priestoroch vzniká tzv. „ponorková choroba“. Vzhľadom na neobvyklé množstvo spoločne stráveného času môže dôjsť ku konfliktom v rodinnom, ale aj partnerskom živote. Toto môže viesť ku hádkam, ba niekedy dokonca aj k fyzickému násiliu v rodine.

- Vymedzte presný čas na „samotu“.
- Umožnite každému stiahnuť sa do úzadia.
- Vyjadrite svoju nespokojnosť ešte predtým, ako sa situácia vyhroťí.
- Chodte sa sám poprechádzať, či už okolo domu alebo do lesa.
- Majte doma zasadnutia „mini“ krízového štábu alebo konferencie: Ako sa kto cíti, kto čo potrebuje, kto má aké prania, či nápady?
- Budte ohľadupľnejší ako obvykle voči sebe samému, ale aj tým druhým. Je to výzva nielen pre Vás, ale tiež pre všetkých členov rodiny.
- V prípade potreby kontaktujte od-bornú pomoc na príslušných krízových linkách akou je linka pomoci BÖP, na čísle 01/504 8000. Viac informácií nájdete na www.psychologiehilft.at.

4. Ako zabrániť nude pri karanténe



Je dosť pravdepodobné, že odrazu nadobudnete pocit, že máte neobvykle veľa voľného času, pretože nemôžete chodiť do práce alebo sa venovať Vaším záujmom. Dôležité je, aby ste aj naďalej dodržiavali denný režim a snažili sa určiť si ciele, ktoré by ste chceli dosiahnuť.

- Naplánujte si na každý deň konkrétne úlohy.
- Naštartujte „projekty“, ktoré ste do-teraz odkladali Teraz máte konečne čas aj na maličkosti.
- Naplánujte si každý deň niečo výnimočné, načo sa budete tešiť.
- Budte v kontakte s ľuďmi, na ktorých Vám veľmi záleží. Navzájom sa pozitívne podporujte a plánujte si spoločné aktivity, ktorým sa chcete venovať po karanténe.

5. Opatrenia proti násiliu



Malý priestor, nedostatok možností stiahnuť sa do úzadia a chýbajúca intimita môžu viesť ku agresii a násiliu. Snažte sa vyhnúť zbytočnému vyhroteniu situácie a ovládajte sa. Máte na to nasledujúce možnosti:

- **Rozpoznajte a pomenujte násilie! Aj u samých seba!**
Násilie má mnoho podôb: bitka, okríknutie, poníženie, ignorovanie na dlhšiu dobu ... Budte k sebe úprimný a reagujte, keď zistíte, že začínate byť preťažený a máte sklony k agresii.
- **Telefonujte kvôli vlastnému odľahčeniu!**
Telefonujte s priateľmi, aby ste mali kontakt aj s inými ľuďmi. Pokiaľ je to možné, chodte do inej miestnosti. Dýchajte zhlboka. Pokiaľ Vám to nestačí, kontaktujte krízovú linku, akou je linka BÖP, na čísle 01/504 8000. Ďalšie informácie nájdete na www.psychologiehilft.at.
- **Nenechajte násiliu žiaden priestor!**
Vo výnimočných situáciách sú negatívne emócie, napätie a agresia normálne. Je v poriadku pociťovať agresiu voči niekomu, nebezpečenstvom sa však stáva vtedy, keď ju máme potrebu aj uskutočniť.
- **Ak dôjde k násiliu, hovorte o tom!**
Ak si všimnete, že dospelí sú agresívni – najmä voči deťom a mládeži – porozprávajte sa s nimi. Možno že ste jediný, kto môže dieťa v tejto situácii ochrániť. Nechajte si poradiť: telefonickým poradenstvom centra na ochranu proti násiliu, strediska na ochranu detí, poradenstvom Rat auf Draht alebo psychosociálnou službou.
- **Privolajte pomoc, ak ste postihnutý násilím!**
A to isté platí aj vtedy, ak ste sám obeťou násilia: privolajte pomoc. Neostávajúce sám/a. Nie ste sám/a, aj keď sa Vám to tak v izolácii môže zdať. Nechajte si pomôcť: či už od priateľov, poradenskými zariadeniami, telefonickým poradenstvom centra pre ochranu proti násiliu alebo centrom ochrany detí, v prípade masívneho násilia aj políciou alebo starostlivosťou o deti a mládež.
- **To najhlavnejšie: Privolajte pomoc včas!**
Nečakajte, až kým bude neskoro: tipy ako zahnať nudu, rady, čo robiť proti úzkosti a strachu, a predovšetkým tipy, ako zvládnuť konfliktné situácie, pomáhajú potlačiť nepríjemné pocity, ktoré sa objavujú v napätých, často stiesnených podmienkach. Snažme sa im predchádzať ešte predtým, ako sa situácia vyhroťí do násilia.