

POKYNY PRE DOSPELÝCH

Ako sa chrániť

Vo chvíli, keď spoločnosť zasiahne závažná udalosť, vyvolá to individuálny a tiež kolektívny stav vysokej citlivosti. Kritická udalosť a pretrvávajúca krízová situácia, akou je pandémia koronavírusu, môže spôsobiť obzvlášť intenzívne emocionálne reakcie, ktoré môžu narušiť kapacitu ľudí fungovať, počas trvania danej situácie, ale tiež po jej skončení.

Od okamihu vypuknutia danej situácie až do súčasnosti sa môžu vyskytovať tieto fázy:

- Akútna fáza: (pocit odcudzenia a derealizácie; pocit, že nie sme sami sebou, necítíme svoje telo; zmätenosť; priestorová a časová dezorientácie). Šok je súčasťou akútnej fyziologickej reakcie na stres a je to mechanizmus, ktorý umožňuje zachovať si určitý odstup od udalosti. Tento odstup je potrebný na to, aby sme boli schopní vstrebať jej dopad, prípadne aby sme mohli reagovať na potreby, ktoré sa na začiatku objavujú.
- Fáza emocionálneho dopadu: môžeme cítiť širokú paletu emócií, ako je smútok, vina, hnev, strach, zmätok a úzkosť. Môžu sa tiež rozvinúť telesné reakcie, ako sú somatické poruchy (bolesti hlavy, gastrointestinálne problémy, atď.) a problém nájsť spôsob ako sa upokojiť a ukládať.
- Fáza zvládania: začíname premýšľať nad tým, čo sa stalo, hľadáme vysvetlenie za pomoci všetkých našich zdrojov (“*Proč sa to stalo? Čo môžem urobiť? Prečo práve teraz?...*”).

Toto sú najbežnejšie reakcie, ktoré môžu pretrvať niekoľko dní alebo týždňov:

- Intruzívne myšlienky: opakujúce sa obrazy, vnucujúce sa neodbytné spomienky (*flešbaky*).
- Vyhýbanie: neúspešné pokusy vyhnúť sa súvisiacim myšlienkam, alebo pocitom. Nemožnosť sa priblížiť tomu, čo súvisí s udalosťou/situáciou.
- Depresívna nálada a/alebo pretrvávajúce negatívne myšlienky. Negatívne presvedčenia a očakávania voči sebe alebo svetu (napr. začínajú sa objavovať negatívne myšlienky, ako: *svet je úplne nebezpečný*).
- Pretrvávajúce a iracionálne pocity viny voči sebe alebo iným za to, že sme spôsobili alebo vyvolali traumatickú udalosť alebo jej následky, predovšetkým v prípade priamej skúsenosti alebo kontaktom či infekciou.
- Pocity viny za to, že sme prežili/ nenakazili sa.
- Pretrvávajúce negatívne emócie súvisiace s traumou/ ohrozujúcou situáciou (*napr. pocity strachu, hrôzy, zlosti, viny, hanby na dlhý čas a to i v prípade, zlepšujúcej sa situácie*).
- Poruchy spánku a/alebo problémy s jedlom: ťažkosti so zaspávaním, časté prebúdzenie a nočné mory alebo hypersomnia, čo znamená spať o mnoho dlhšie).
- Veľká strata záujmu o príjemné aktivity.
- Pocit, že nás každodenné úlohy a nutnosť preorganizovať si denné aktivity zaplavujú a paralyzujú.

Existujú výrazné individuálne rozdiely v prejavocho, trvania a intenzite týchto reakcií.

ČO SA DÁ ROBIŤ

- Vedieť rozpoznávať naše vlastné emocionálne reakcie a ťažkosti, ktoré by sme mohli mať.
- **Nepopierať svoje pocity, a mať na pamäti, že je normálne, že každý emocionálne reaguje na takú neočakávanú, nepredvídateľnú a ohrozujúcu udalosť/situáciu.**
- Monitorujeme svoje fyzické a emocionálne reakcie.
- Pamätajme na to, že nie sme sami- aj keď nie sme vo fyzickom kontakte – sme súčasťou systému a organizácie, ktorá nás môže podporovať a pomáhať, emočne i psychologicky.
- Hovoríme o kritickej udalosti/situácii, vzájomne si pomáhajme uvoľňovať emocionálne napätie.
- Rešpektujeme emocionálne reakcie a správanie iných napriek tomu, že sú z nášho pohľadu úplne odlišné a z nášho pohľadu ťažko pochopiteľné.
- Snažme sa zostávať v kontakte s ľuďmi z nášho života i prostredníctvom virtuálnych kanálov. Znovu si vytvoríme nejakú dennú rutinu.
- Požiadajme o pomoc ľudí, ktorým dôverujeme a vyberme si tých, ktorí nám poskytnúť lepší pocit blízkosti a bezpečia.
- Venujme čas zotaveniu a dbajme na svoje potreby a udržanie si zdravého odstupu od udalosti/situácie a alebo aktivít, ktoré s ňou súvisia. (spánok, odpočinok, čas na premýšľanie, plač, kontakt s blízkymi atď.)
- Chráňme svoju emocionálnu rovnováhu a obráťme sa na podporné služby.
- Ak je to možné, obráťme sa na dostupnú psychologickú podporu zameranú na spracovávanie traumatických spomienok a reakcií, ktoré sú následkom udalosti/situácie.
- Obmedzme svoj prístup k médiám na jeden alebo dva momenty v priebehu dňa. Ľudia, ktorí sú vystavení kritickej udalosti, potrebujú nájsť zmysel toho, čo sa stalo, a preto trávi mnoho času vyhľadávaním správ. Navzdory tomu je potrebné sa chrániť pred nadmerným vystavením sa (podnetom súvisiacim s kritickou udalosťou).
- Ako zdroj informácií uprednostňujeme oficiálne kanály, napr: Svetovú zdravotnícku organizáciu: <https://www.who.int/> a jej pokyny o hygienických postupoch.
- Majme na pamäti, že pozitívny prístup a vyhýbanie sa katastrofickým myšlienkam pomáhame sebe a tiež celej komunite.