



## **Zvládání stresu, např. vyvolaného infekčním onemocněním jako je Covid-19**

Zuzana Musilová

V krizové době, kdy zažíváme omezení volného pohybu, aktivit, běžného života, nebo dokonce zásadní omezení pracovní činnosti, narůstá stres. Informace ohledně zvládání celé situace, návratu k normálnímu životu nebo následných řešení dopadů karantény se rychle mění a spíše vedou k dalším otázkám a nejistotám.

Koronavirus není pouze o infekčním onemocněním, ale o také o ztrátě svobody, práv, možností, ekonomického blahobytu a stability. Koronavirus je především o velké nejistotě a pocitu ohrožení, kterému jsou vystaveni všichni. K pocitům, s nimiž se momentálně můžete potýkat a jsou normální reakcí na stresové situace, patří pocit osamělosti, strach z nemoci, strach z budoucnosti, úzkost, napětí a panika. Někdy však mohou být tyto reakce vystupňované a potřebujete pomoc. Vyhledat pomoc je zcela přirozené a správné řešení situace.

### **JAK ZVLÁDAT STRES**



## Omezte sledování zpráv

Informace o vývoji situace jsou sice důležité, přesto omezte sledování zpráv v televizi nebo na internetu, jestliže ve vás informace vyvolávají strach nebo paniku. To znamená, pokud si všimnete výrazně zrychleného nebo silného bušení srdce, staženého, tísnivého nebo těžkého pocitu v krku, na hrudi, v břiše, pocit bušení, tlaku nebo bolesti v hlavě. Může následovat bolest svalů, slabost nebo nabuzení organismu doprovázený zvýšeným neklidem. Dalším varovným příznakem jsou potíže se spánkem, který narušují myšlenky nebo pocity strachu.

Všechny uvedené příznaky jsou vyvolané stresem, jestliže stres omezíte, příznaky zeslábnou nebo zmizí.

**Stanovte si limity**, kolikrát denně zkontrolujete novinky. Postačí rychlé zkontrolování vývoje situace maximálně 2x denně ne déle než 15-20 minut. Ostatní zprávy budou většinou stejně spíš opakováním dění a zpráv z předchozích dnů, případně možností dalšího vývoje, který se však stále může měnit, tzn. další vývoj zatím není znám nebo další postup ještě není pevně daný.

## Pravidelný denní režim

Snažte se udržet pravidelný denní režim, zejména čas, kdy chodíte spát, vstáváte nebo jíte. Denní režim pomůže zvládnout dlouhý den, když je rozdělený do menších, zvládnutelných částí s různými aktivitami. **Rozvrh pomáhá posílit pocit kontroly, zvládnání a především předvídatelnosti.**



Vhodné je pamatovat na **cvičení**. I v omezeném prostoru bytu se určitě najde místo na protažení anebo posilování. Cvičit můžete přímo na zemi, na karimatce, dece, osušce. Zapojit můžete i schody, máte-li k dispozici, opět k protahování např. nohou, posilování nebo jako kardio cvičení pro zrychlenou chůzi nahoru a dolů.

Do denního režimu můžete zapojit i aktivity, které vám pomohou k **relaxaci a uvolnění**. Vybírejte relaxační pomocníky, kteří vás rozesmějí, inspirují, motivují, připomenou důležité hodnoty nebo pozvednou vaši duchovní stránku.

K relaxačním aktivitám patří např. čtení knih, poslouchání oblíbené hudby, sledování komediálních filmů. K odbourání stresu je dobré zahrát si nějakou hru, karty. Jste-li nábožensky nebo duchovně založení, věnujte čas modlitbě, meditaci a duchovním cvičením.

## Tvořte a rozvíjejte se

Kreativní činnosti jsou skvělé na zvládnání stresu a uvolnění. Tvořit můžete formou psaní, skládání hudby, malování, ručních prací apod. Vytvořte si vlastní knihu oblíbených receptů, fotoknihu s popisy a vzpomínkami, rodokmen. Ti, kdo nejsou umělecky založení, mohou skládat puzzle, luštit křížovky, sudoku nebo hrát šachy.

Pečujte o své smyslové, senzorní potřeby. To znamená uklidněte nervový systém v případě, že vaše energie vyletí velmi vysoko (cítíte vztek, zoufalství, úzkost, podrážděnost, že jste pod silným tlakem) nebo naopak když vám energie spadne úplně dolů (cítíte se osaměle, opuštěně, depresivně, bezmocně, ztuhle, jako byste byli uzavřeni nebo odříznutí od ostatních).



Pomoci může aromaterapie formou esenciálních olejů, svíček, vonných tyčinek, voňavá koupel, masáž, horký čaj nebo naopak vychlazený nápoj. Úlevu mohou přinést práce s materiály jako jsou různé modelovací hmoty, vlna, písek, hlína, ale třeba také maňásci.

Můžete se pustit do aktivit, které jste se chtěli naučit, ale nebyl na ně dostatek času. **Důležité je zůstat zapojení, aktivní.** Vhodné je proto využít i malých okamžiků, kdy můžete vyjít na čerstvý vzduch, projít se, projet se na kole, pracovat na zahradě, nebo jen sledovat oblaky na nebi.

## Spojení a komunikace

Komunikace, povídání si jsou nepostradatelné pro zdravé vztahy, zvládnání obtížných pocitů a stresu. Najděte si čas na rodinné popovídání všichni pohromadě, kdy můžete vzpomínat na prožitky, oslavy, dovolené, výlety, významné okamžiky, úspěchy, které jste společně prožili.



Nápomocné může být povídání ve dvou, kdy si vyhradíte čas pouze na partnera nebo některé z dětí, abyste si mohli soukromě popovídat bez ostatních. Z rozhovorů se můžete víc dozvědět nejen o životě dítěte, partnera, ale i sami o sobě, navíc prohloubíte vztahy a vzájemně upevníte pocit uvolnění.

**Důležité je udržet kontakt** se svými blízkými, přáteli. I když se nemůžete setkat osobně, využijte hovory přes mobil, SMS, emaily, komunikujte přes videohovory. Sociální média mohou být v době krize, izolace a karantény pomocníkem i zdrojem dalšího stresu. Obzvláště pokud jsou pro vás spíše centrem nadměrné kritičnosti, hodnocení, soutěživosti.

V krizových, náročných obdobích rozumně zvažte své kontakty a komunikace na sociálních sítích. Je lepší se raději stáhnout z veřejného světa sdílení a komentování na sociálních sítích a zůstat v kontaktu pouze s nejbližšími přáteli, rodinou, především však lidmi, kteří vás podpoří svou pozitivitou, laskavostí, povzbuzením.

Významnou součástí komunikace jsou dotyky a fyzická blízkost druhého člověka. Přitulit se, obejmout dítě, partnera nebo domácího mazlíčka je velkým pomocníkem. Nemáte-li nikoho, protože jste fyzicky oddělení od ostatních, můžete obejmout polštář nebo deku.



## Nemějte přehnané nároky, buďte vzorem

V období karantény nebo jiné krize je nutné upravit řadu aktivit a činností, soustřeďte se proto hlavně na ty, které můžete realizovat. Pravděpodobně budete muset změnit některá svá očekávání, priority, plány.

Na druhou stranu máte čas věnovat se plánování a přehodnocování, které jste dosud odkládali. **Začněte plánovat budoucnost**, co všechno byste rádi viděli, zkusili, naučili se, prožili, kam byste se rádi podívali, čemu byste se chtěli víc věnovat. Právě s tím souvisí přehodnocování, kdy znovu nebo možná poprvé určíte hodnotu a prioritu různým činnostem, ale i lidem, kterým jste dosud věnovali čas.

Konstruktivně se zamyslet na dosavadním stylem života, žebříčkem hodnot, lidmi, s nimiž se setkáváte, vede k životnímu úklidu. Možná si uvědomíte, na koho a co byste měli rádi víc času. Koho nebo co upřednostníte, jak chcete dál zlepšit, ozdravit nebo obohatit svůj život. Nezůstaňte jen u snění, ale **vytvořte si plán**. Co musíte udělat, abyste zrealizovali změny, o kterých sníte. Najděte si kurzy, které budete moci navštívit, udělejte si seznam, co chcete prožít, překonat, nebo na co chcete mít víc času. A kde, jak tento čas můžete vyšetřit? Může vám s realizací někdo pomoci, koho budete chtít oslovit nebo získat pro svůj plán. Je něco, na čem můžete začít pracovat okamžitě?

Pamatujte, že **jste vzorem pro ostatní**, v první řadě pro své děti, partnera, ale i další lidi ve svém okolí. Způsob, jak reagujete a zvládáte náročnou situaci ovlivňuje i ostatní. Navíc vaše reakce a chování učí děti zvládat jejich vlastní starosti, pocity a nálady.

## Vyhledejte pomoc



**Požádat o pomoc je správné i zdravé.** Zvažte, kdo ve vašem okolí vás dokáže opravdu přijmout, pochopit, podpořit vás, vyslechnout vás. Najděte někoho, komu můžete skutečně důvěřovat. Může se jednat o přítele, člena rodiny, učitele, lékaře, psychologa.

Nestyďte se a **vyhledejte odbornou pomoc**, máte-li pocit, že je toho na vás příliš. První kontakt může proběhnout formou emailu, SMS, dále pokračovat přes telefonní nebo video hovor a postupně přejít do osobního setkání, jakmile to situace umožní.

Může se stát, že výše doporučené rady nepomáhají. Pak nečekejte a co nejdříve vyhledejte odbornou pomoc. Stres může aktivovat dřívější traumatické zkušenosti, které potřebují specializovanou pomoc, aby se daly zvládnout. Je lepší během prvních konzultací zjistit, jak situaci zvládat a jak uzdravit své trauma, než prodlužovat a prohlubovat trápení, muka, které trauma nebo nadměrný stres působí.

## Shrnutí

1. Omezte zdroj stresu – např. sledování zpráv
2. Udělejte si rozvrh a dodržujte pravidelný denní režim
3. Buďte aktivní, zapojení – tvořte, hýbejte se, osvojte si umění relaxace
4. Udržte kontakt s lidmi, kteří jsou pozitivní, podporující a motivující
5. Nemějte přehnané nároky – vytvořte si plán své budoucnosti i postup jeho realizace
6. Vyhledejte pomoc – schopnost požádat o pomoc je správná a zdravá



## Pro Terapie z.s.

Nabízíme pomoc dospělým i dětem, jednotlivcům, rodinám i kolektivům zasaženým traumatickou zkušeností nebo intenzivním stresem, a to formou terapií, konzultací, poradenství.

Traumatickou zkušeností může být člověk zasažen přímo (vlastní zkušeností) nebo nepřímo (někdo vám blízký, nebo někdo o koho pečujete, prožil trauma). Snažíme se poskytnout pomoc každému, kdo prožil nebo se jakýmkoli způsobem setkává s traumatem, ať už máte osobní traumatickou zkušenost, pečujete o někoho, kdo prožil trauma (rodič, pěstoun, sociální pracovník, pedagog, záchranář, zdravotník, advokát, kdokoli).

Naše práce je možná díky sponzorům a příznivcům, přátelům, kteří nás finančně podporují a umožňují naši činnost. Jedním z velkých cílů, který jsme si stanovili, je také změnit, ovlivnit nebo minimálně upozornit na podmínky v ústavní péči a školských zařízeních, aby tato zařízení neprohlubovala trauma dětí.

Budeme rádi, přidáte-li se do okruhu našich přátel a podpoříte naši činnost finančním darem. Pro bližší informace o nás nebo jak podpořit naše úsilí, navštivte naše stránky [Pro Terapie](http://www.proterapie.cz), kde najdete i sekci [Chci pomáhat](#).

Děkujeme.