

Koronavirus COVID 19 – Doporučení pro lidi v izolaci či karanténě

Co dělat, když jsme v karanténě či izolaci? Co pomáhá?

Záleží na podmínkách karantény: kde a s kým ji travíme (zda sami, s rodinou, blízkou osobou, jak velký je byt/dům), jaké máme možnosti k vyplnění času, zda máme možnost pracovat z domova, zda máme připojení k internetu, jaké jsou vztahy a konstelace v rodině, na osobnosti člověka.

Mezi faktory podporující odolnost patří: optimismus, flexibilita, tvořivost, sociální schopnosti, dobré vztahy s druhými, dobré zvládací strategie k odolávání stresu.

Strach a nejistota jsou normální reakcí na zátěž. Když si to uvědomíme a vědomě se zaměříme na jiné stránky a činnosti, získáme nad nimi kontrolu. Je normální odventilovat emoce například pláčem, v komunikaci s druhými nebo tvorbou. Je normální pomáhat druhým a lidem v nouzi.

Stručně

1. **Přiměřené informace. Omezení mediální zátěže.**
2. **Plán a struktura, racionální zaměření.**
3. **Aktivita (práce, běžné činnosti).**
4. **Relaxace.**
5. **Pozitivní myšlení a zklidnění.**
6. **Komunikace a kontakt s druhými.**
7. **Podpora dobrých mezilidských vztahů.**
8. **Dodržování hygienických a zdravotních doporučení.**
9. **Zdravý životní styl.**
10. **Pomoc druhým a solidarita.**

1. **Vybírejte si důvěryhodné oficiální zdroje informací** (např. weby ministerstev). Buďte v obraze, sledujte aktualizace informací. Vyhýbejte se ale přemíře informací ke koronaviru, nenechte se zahltnit.
2. **Udělejte si plán** na období karantény či izolace (denní/týdenní, individuální/rodinný plán, sepište si hlavní body). **Strukturovat si čas** pomáhá. Plánujte i období po karanténě.
3. **Buďte aktivní, zaměstnávejte mysl i tělo** (práce z domova, domácí práce, vaření, uspořádat si dokumenty/fotografie, relaxace, zaměřit se můžete i na duchovní stránku, učte se s dětmi, hrajte hry).
4. **Relaxujte** (koupel, hudba, dobré jídlo, četba, filmy, koníčky, cvičení doma apod. Každý v tom má vlastní zvyklosti).
5. **Vědomě si udržujte dobrou náladu, optimismus a klid** (nepropadejte skepsi, zaměřte se na pozitivní aktivity a stránky, nepřehánějte to se sebezpozorováním, nenechte se vystrašit).
6. **Komunikujte, buďte v kontaktu s blízkými** (doma navzájem, telefon, skype, sociální sítě, lze využít i linky důvěry, linky pro děti či seniory). Nezapomínejte komunikovat **se seniory v rodině, vzdálenějšími příbuznými** a lidmi co o nás mohou mít strach.
7. **Udržujte dobré mezilidské vztahy** (odložte řešení konfliktů apod. na později, udělejte si čas na druhé i chvíli sami pro sebe).
8. **Dodržujte hygienická a zdravotní doporučení** (úklid, mytí rukou, udržování čistoty, dezinfikování povrchů, telefonický kontakt s lékařem, pokud je to potřeba).
9. **Zaměřujte se na zdravý životní styl** (dostatek spánku, zdravá strava, cvičení, nepřehánějte to s alkoholem či jinými návykovými látkami).
10. **Pomáhejte si navzájem a pomáhejte dalším potřebným.** Pomoc druhým pomáhá nám samotným. Krize je příležitost pro zlepšení vztahů, vzájemnou soudržnost v rodině a komunitě, vyjádření solidarity.

PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D.
Psychologické pracoviště OBP MV ČR

Verze k 12.3.2020