

## ***USMERNENIA PRE DOSPELÝCH***

### ***Ako sa chrániť – pre dospelých***

Keď spoločnosť zasiahne závažná udalosť, vyvolá to individuálne aj kolektívne stav vysokej citlivosti. Kritická udalosť a pretrvávajúca krízová situácia, ako je pandémia koronavírusu, môžu spôsobiť obzvlášť intenzívne emocionálne reakcie, ktoré môžu narušiť kapacitu ľudí fungovať, kým udalosť trvá a aj po tom, ako skončí.

#### **Od udalosti až do súčasnosti sa môžu vyskytnúť tieto fázy:**

- Akútna fáza (pocit odcudzenia a derealizácie, pocit, že nie sme sami sebou, necítíme svoje telo, zmätenosť, priestorová a časová dezorientácia). Šok je súčasťou akútnej fyziologickej reakcie na stres a je to mechanizmus, ktorý umožňuje zachovať si určitú vzdialenosť od udalosti. Táto vzdialenosť od udalosti je potrebná na to, aby sme boli schopní absorbovať jej dopad, prípadne aby sme mohli reagovať na počiatočné potreby.
- 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 upokojiť sa.
- Fáza zvládania: začíname premýšľať nad tým, čo sa stalo, hľadáme vysvetlenie s pomocou všetkých našich zdrojov (“*Prečo sa to stalo? Čo môžem urobiť? Prečo teraz?...*”).

#### **Toto sú najbežnejšie reakcie, ktoré môžu pretrvávajúť niekoľko dní alebo týždňov:**

- Intruzívne myšlienky: opakujúce sa obrazy, vnucujúce sa a neodbytné spomienky (*flešbaky*).
- Vyhýbanie: neúspešné pokusy vyhnúť sa súvisiacim myšlienkam alebo pocitom. Nemožnosť priblížiť sa tomu, čo sa týka udalosti/situácie.
- 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, najmä po priamej skúsenosti s kontaktom alebo 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 aj na dlhý čas a aj keď sa zdá, že sa situácia zlepšuje*).
- Ťažkosti so spánkom a/alebo jedlom: ťažkosti so zaspávaním, časté prebúdzanie a nočné mory alebo hypersomnia, čo znamená spať oveľa dlhšie).
- Veľká strata záujmu o príjemné aktivity.
- Pocit, že nás každodenné úlohy a nutnosť preorganizovať si denné aktivity zaplavujú, paralyzujú.

***Existujú zreteľné individuálne rozdiely v prejavochoch, trvaní a intenzite týchto reakcií.***

## ČO MOŽEME UROBIŤ

- Vedieť, ako rozpoznať naše vlastné emocionálne reakcie a ťažkosti, ktoré by sme mohli mať.
- **Nepopierajte svoje pocity, ale nezabúdajte, že je normálne, že každý emocionálne reaguje na takúto neočakávanú, nepredvídateľnú a ohrozujúcu udalosť/situáciu.**
- Monitorujeme svoje fyzické a emocionálne reakcie.
- Pamätajte, že nie sme sami, ale – hoci nie sme vo fyzickom kontakte – sme súčasťou systému a organizácie, ktoré nás môžu podporovať a nám pomáhať, a to aj emocionálne a psychologicky.
- Hovoríme o kritickej udalosti/situácii, vzájomne si pomáhame pri uvoľňovaní emocionálneho napätia.
- Rešpektujeme emocionálne reakcie a správanie iných, aj keď sú z nášho pohľadu úplne odlišné a ťažko pochopiteľné.
- Snažme sa zostávať v kontakte s ľuďmi v našom živote aj prostredníctvom virtuálnych kanálov. Znovu si vytvoríme nejakú predvídateľnú dennú rutinu.
- Požiadajme o pomoc ľudí, ktorým dôverujeme, prípadne si vyberme, kto nám poskytne lepší pocit niečoho známeho a bezpečia.
- Venujme nejaký čas zotaveniu, dbajme na svoje potreby a udržujme si vzdialenosť od udalosti/situácie alebo aktivít, ktoré s ňou súvisia (spánok, odpočinok, premýšľanie, plač, bytie 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 spracovanie traumatických spomienok a reakcií, ktoré sú následkom udalosti/situácie.
- Obmedzme svoj prístup k médiám na raz alebo dvakrát denne. Ľudia, ktorí sú vystavení (kritickej udalosti), potrebujú nájsť zmysel toho, čo sa stalo a preto trávajú veľa času vyhľadávaním správ. Napriek tomu je potrebné sa chrániť pred nadmerným vystavením sa (podnetom súvisiacim s kritickou udalosťou).
- Ako zdroj informácií uprednostňujeme oficiálne kanály, napríklad Svetovú zdravotnícku organizáciu <https://www.who.int/> a jej usmernenia o hygienických postupoch.
- Pamätajte, že pozitívnym prístupom a vyhýbaním sa katastrofickým myšlienkam pomáhame sebe aj komunite.