

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 trávíme (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 zahltit.
 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, uče 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 příležitostí pro zlepšení vztahů, vzájemnou soudržnost v rodině a komunitě, vyjádření solidarity.

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

Zdroj: <https://www.mvcr.cz/clanek/koronavirus-covid-19-doporuceni-pro-lidi-v-izolaci-ci-karantene.aspx>