Co mohou senioři dělat pro svou duševní pohodu v období pandemie COVID-19?

Situace pandemie onemocnění COVID-19 a nutná opatření pro zmírnění jejích dopadů jsou pro současné generace lidí v České republice zcela nová. Nová a nepříjemná z řady důvodů. Ukazuje se, že dokonale nebyl připraven nikdo z nás, jednotlivci ani stát. Postupně se všichni adaptujeme a snažíme se tento čas přežít. Na druhou stranu každá krize, nejen tato pandemická, přináší vedle ohrožení i příležitost nebo výzvu, udává směr pro budoucí zlepšení a pokrok.

Nemoc, její projevy a zdravotní rizika, včetně dopadů opatření na zaměstnání, ekonomickou situaci, sociální vazby vzbuzují obavy a úzkost. Vzhledem k tomu, že skupinou nejohroženější co se týče zdraví jsou starší lidé trpící běžnými chronickými onemocněními často s věkem se vyskytujícími, situace vzbuzuje zákonitě u starších lidí více obav a úzkosti, stresu.

Pocity obav a úzkosti, stres, negativní emoce jsou v situaci ohrožení přirozené. Jsou to normální reakce na nenormální situaci.

Každý člověk má jinou úroveň odolnosti vůči stresu, jinak ho prožívá a stres ho jinak ovlivní do budoucna. Dlouhodobý stres působí nepříznivě na imunitu a zdraví. Proto shrnujeme základní doporučení, jak se v současné situaci pokusit ulehčit vlastní prožívání.

DOPORUČENÍ

Pokud máme ze současné situace obavy, jsme v napětí, cítíme se zoufalí či bezradní, nevyčítejme si to, **nepovažujme takové prožívání za svou slabost**. Nestyďme se za to. Je to zcela normální impulz značící nutnost změny, aby nám bylo lépe.

Obavy a úzkost jsou o to větší, o co víc máme pocit bezmoci. Přestože není v moci nikoho z nás pandemii jednou pro vždy vyřešit třeba tak, že se prostě rozhodneme, že nemoc neexistuje, - nikdo z nás nemá kouzelný prsten, určité **možnosti změnit situaci a ovlivnit své prožívání máme**. Nejsme bezmocní.

1. **Praktická řešení a opatření. Zajistěme si bezpečí doma. Buďme připraveni pro případ nouze.**
2. **Pečujme o své zdraví tělesné i duševní.**

V první řadě je dobré zamyslet se nad tím, **co přesně mě znepokojuje**, co vidím jako potenciální problémy. Je to obava o zdraví? Co mohu pro zachování svého zdraví udělat, jak minimalizovat riziko? Co když onemocním já nebo mí blízcí? Je to obava o peníze? Pak je potřeba se zamyslet, jak konkrétně mohu dané problémy co nejvíce ovlivnit. A pokud možno si kroky řešení někam přehledně napsat. Plán a struktura pomohou k většímu pocitu klidu, že máme do jisté míry situaci pod kontrolou.

Domov. Především dodržujme preventivní hygienická doporučení.
Mezi ně mimo jiné patří: Dotýkat se co nejméně věcí venku mimo domov. Umýt si důkladně ruce mýdlem při příchodu zvenku, z nákupu, od lékaře a podobně, a to co nejdříve po vstupu do domova. Dezinfekčním prostředkem očistit kliky a případně jiné povrchy, na které jsme sáhli od příchodu domů po umytí rukou. Tašky, které jsme měli venku, nepoložíme na stůl nebo na kuchyňskou linku. Látkové tašky přepereme, jiné po příchodu omyjeme. Při práci s dezinfekčními prostředky a jejich různými alternativami (mýdlový či solný roztok, roztok octa apod.) dbejme na bezpečné užívání. Pokud máme látkovou roušku, po každé výpravě ven z domova ji dezinfikujeme – například vyvařením v hrnci, a posléze přežehlením. Jednorázové roušky nikdy neužívejme opakovaně. Doporučení jsou na stránkách Státního zdravotního ústavu a Ministerstva zdravotnictví.

Přenos nemoci COVID-19 z potravin nebyl zatím prokázán. Viz stránka Státního zdravotnického ústavu. Pokud chceme být pro jistotu opatrnější, pak se vyhýbáme nákupu nebaleného pečiva, na které mohou ostatní lidé v obchodě volně sahat, kýchat apod. Ovoce a zeleninu před požitím důkladně omyjeme.

Mezi lidi bychom měli nyní vycházet ven **co nejméně**. Je někdo, kdo by mohl pomoci s **nákupy**, kdo by nakoupil? Zkusme se telefonicky poptat v rodině, mezi mladšími sousedy.

Podívejme se do Mapy pomoci, pokud máme přístup na internet. Můžeme zdarma zavolat Linku seniorů Elpida: **800 200 007** nebo Non stop linku Života 90 pro seniory v Praze: **800 160 166** a požádat o zprostředkování pomoci od dobrovolníků.

Pokud na nákup musíme, udržujeme odstup od ostatních **alespoň 1 metr**. Nyní je povinnost mít v obchodě zakrytý nos a ústa rouškou či šátkem, ale ani později doma si nesahejme do obličeje, na oči apod. dříve, než si **důkladně neomyjeme ruce**.

Nezvěme si hosty k sobě domů. Ani z rodiny. K nikomu nechodíme domů na návštěvu. Nikdo nemůže vědět, zda náhodou není momentálně nakažen nějakou chorobou a je potřeba vyvarovat se nákazy. Pokud někdo přinese nákup, předáme si jej u dveří, ale nezvěme nikoho dál. Nepozvat v současné době někoho dál není nezdvořilé, je to opatrné a správné.

Pokud bychom měli příznaky jakékoliv choroby – zdravotní obtíže, nejprve zavolejme svému praktickému lékaři a poraďme se. **Nevydávejme se k lékaři bez předchozí telefonické domluvy**. Pokud máme obavu, že by mohlo jít o COVID-19, a náš praktický lékař nebude k dispozici, lze od 9 do 21 hod zavolat na Státní zdravotní ústav na číslo 724 810 106, 725 191 367 nebo 725 191 370 a poradit se s nimi, případně na speciální linku 1212, kde poradí, jak postupovat v konkrétní situaci, ve které se nacházíme.

Pokud se staráme o partnera či někoho jiného, kdo je na nás závislý, naplánujme si co nejpřesněji, jak případně postupovat, pokud bychom museli k lékaři či do nemocnice. Komu dám vědět, kdo pomůže nebo se postará místo mne. Co jsou důležité informace o mém blízkém – jaké bere léky, co má rád nebo naopak nerad. Mějme po ruce tento akční plán i s kontakty na důležitá místa a lidi, který pak mohu případně předat. Vědomí, že o blízkého člověka bude po dobu mé nepřítomnosti postaráno, přispěje k většímu klidu.

Vyhněme se budoucím problémům s pohybem důsledkem karanténních omezení a dbejme na **každodenní procvičení končetin i celého těla**. Omezení pohybu vede postupně k slábnutí svalů a tuhnutí kloubů. Proto je potřeba každý den procvičovat klouby, chodit po bytě či zahradě. Zdravotní vycházky jsou skvělé, ale jen na místa, kde potkáme co nejméně lidí. Využijme videa či obrázkové návody k cvičení (např. viz Cvičení pro seniory z oblasti zdravotní tělesné výchovy nebo Cvičení na doma pro začátečníky a seniory) a snažme se udržovat v kondici.

Důležitá pro zdraví a pro správné fungování těla i mozku je kvalita **spánku**. Vzhledem k tomu, že při pobytu doma máme nejspíše menší energetický výdej než obvykle, protože se méně hýbeme, bude potřeba si pro spánek plánovaně připravit dobré podmínky. Jak se mi nejlépe spí? V dobře vyvětrané místnosti? Uléháme rádi do pěkně připraveného lůžka s natřesenými polštáři? Naopak, kdy se mi spí hůře? Po těžké večeři, alkoholu, kávě, příliš napínavém filmu? Pokud si dám přes den šlofíka? Snažme se svědomitě postarat o pravidelný rytmus spánek – bdění.

Lidský kontakt je nepostradatelný. Proto je nutné si ho po dobu karantén a izolací zajistit jinak než kontaktem fyzickým. Udržujme kontakt se svými blízkými aspoň po telefonu. Případně využijme videohovory, Skype či jiné technologie, které nás s rodinou a přáteli propojí i obrazem. Každý den s někým pohovořme, udržujeme tak každodenní pozitivní vztahy s rodinou nebo s přáteli. Pokud žijeme osamoceni, bez rodiny, může zatelefonovat například dobrovolník nebo pracovník sociální služby. **Sociální síť**, tedy lidé, na které se můžeme v případě potřeby obrátit o pomoc, podporu radu či pro zábavu, jsou záchrannou sítí, kterou je dobré udržovat. Zvyšuje pocit bezpečí i v nepříznivých časech. Kromě toho, **mluvení** se dá pozapomenout stejně tak jako vše ostatní. Každodenními rozhovory si procvičíme kromě svalů obličeje především mozek.

Nezamořujme si mysl negativními myšlenkami. Čtěme si o současném stavu jen zaručené oficiální zprávy, abychom znali aktuální opatření a rozhodnutí státní správy.

Vědomě se co nejvíce vyhýbejme špatným zprávám se skandálními či dojemnými titulky. Snažme se mysl zabavit něčím, co je nám milé, smysluplné, co nás odvede od zlých práv.

Pobyt doma si snažme zpříjemnit a využít. Je něco, co jsme dlouho odkládali a teď na to konečně budeme mít čas? Přišel čas na nějakého „kostlivce ve skříni“, se kterým se popasujeme a pak budeme mít dobrý pocit, že jsme to konečně vyřídili? Chtěli jsme si udělat v něčem pořádek, přečíst si knihu, začít se učit něco nového nebo zopakovat staré vědomosti?

Většinu lidí těší, když může být někomu užitečná. Víme o někom, kdo je opuštěný a pomohlo by mu, kdybychom mu občas zavolali a projevili o něj zájem? Můžeme při zachování vlastního bezpečí, tedy odstupu, někomu pomoci nějak jinak, třeba finančně, ušitím roušky, atp.?

V rámci udržování duševní kondice je dobré každý den něco **napsat rukou**. Procvičování jemné motoriky by mělo být zvykem každého. Na příklad psaní deníku je užitečné pro procvičování prstů a zápěstí, ale také pro duševní zdraví. Navíc to může zajímavé, až se jednou budeme chtít ohlédnout za tímto obdobím a připomenout si, co jsme prožívali.

Pokud bychom pociťovali **akutně silnou obavu** z něčeho konkrétního, snažme se upnout své myšlenky k řešení právě toho konkrétního problému, ke svému plánu, co budeme dělat, k řešení. Snažme se nedovolit myšlenkám bloudit ke katastrofickým scénářům, ale ke konkrétním řešením. Plán řešení problémů můžeme rozvádět do detailů, které naši mysl upoutají a postupně uklidní.

Pokud je úzkost velmi silná, soustřeďme se na své dýchání. Pomalý dlouhý výdech – malá pauza – pomalý nádech do břicha – pauza a opět pomalý dlouhý výdech.

Využijme instruktážní videa o relaxačních cvičeních či autogenním tréninku. Pokud se pocity napětí, vnitřního neklidu, úzkostí budou vracet, znovu se soustřeďme na pomalé hluboké dýchání. Tělo a mysl jsou propojené, a při pocitech úzkosti se tělo často choulí v napětí do sebe. Proto se pocity snažme ovládnout kromě dýchání i narovnáním se, otevřeným postojem se zvednutou hlavou nikoli sehnutou a uvolněním svalů v těle, končetinách i obličeji. Po chvíli si někdy můžeme všimnout, že jsme se vrátili do předchozího napětí a schoulení se. Opět se tedy snažme otevřít se a uvolnit. Pokusme se opakovaně zaměstnat myšlenky něčím zajímavým, pozitivním nebo neutrálním, co nás zaujme. Můžeme si také vytvořit představu něčeho příjemného, například přírodního místa, kam se rádi vracíme nebo představu oblíbeného obrazu či předmětu, za doprovodu příjemné hudby, která navodí uklidnění a obnoví či upevní duševní rovnováhu. Relaxační cvičení a meditace je možné nalézt na webu MUDr. Karla Nešpora.

Pokud pociťujeme úpornější napětí, smutek, úzkost, negativní emoce nebo nespavost, můžeme využít **psychologickou pomoc u odborníků**, ať už psychologů nebo krizových interventů na linkách důvěry. Pokud potíže přetrvávají, vyhledejme telefonicky pomoc lékaře (psychiatra nebo praktického lékaře). Existují léky, které pomáhají překonat duševně náročné období. Jestliže Vám nebo Vašemu blízkému byla diagnostikována kognitivní porucha nebo nějaká forma demence, můžete se obrátit na poradnu České alzheimerovské společnosti: tel. 283 880 346.

Pokusme se na dobu karantén pohlížet jako na příležitost udělat něco dobrého pro sebe i ostatní, na co jindy nebyl čas.

Pevné zdraví, klidnou mysl a brzký návrat do bezpečnějšího světa nám všem.

30. 3. 2020

Hana Georgi, Eva Jarolímová a Jindřiška Kotrlová

Sekce geropsychologie
Českomoravské psychologické společnosti