

Rady na zvládnutie súčasnej situácie od psychológa

Aktuálna situácia je pre každého z nás záťažová. Prišla príliš rýchlo a do našich životov priniesla mnoho zmien. Dennodne sme zavalení množstvom informácií, ktoré v nás môžu živiť strach a pocit ohrozenia. Pre COVID-19 platí na Slovensku od 12.marca mimoriadna situácia. Na základe toho boli, a v najbližšej dobe aj budú, v krajine zavedené viaceré obmedzenia. Medzi ne patrí aj sociálna izolácia, ktorá dokáže zamávať aj so silnými jedincami. Na to, ako zvládnuť tieto obmedzenia neexistuje univerzálny návod. Každý z nás je totiž inak osobnostne nastavený, každý z nás má iné fyzické aj psychické predispozície a každý z nás má iné podmienky s inými možnosťami. No jedno je isté. Túto pandémiu vieme zvládnuť. Ako rýchlo ju zvládneme závisí od každého z nás, a to bez výnimky. Začať by sme mali s dodržiavaním opatrení, ktoré nám nariadila vláda Slovenskej republiky.

❖ *Psychologické odporúčania, ktoré posilnia našu psychiku počas izolácie*

Psychická kondícia je prepojená aj s našim fyzickým zdravím a s našou imunitou. Ľudia sa snažia svoju imunitu posilňovať, no občas, ako napríklad v tomto období, je potrebné sústrediť sa najskôr na zabránenie jej oslabenia. Mnohí z nás trávajú dni zatvorení doma, a to aj počas pracovnej doby. Naša rutina sa mení. Prestávame absolvovať cestu do práce a späť, deti nenosíme do škôlok a škôl, nakúpené máme na viac dní vopred a voľný čas netrávime vonku s priateľmi. Okrem toho, že nám z dennej rutiny mnoho častí ubudne, niečo sa v mnohých prípadoch pridá. Napríklad stres, ktorý ak je dlhodobý, dokáže poriadne zamávať s našou imunitou. U mnohých z vás je to aj úzkosť a strach. Tieto pocity sú v živote človeka nenahraditeľné a upozorňujú na nebezpečenstvo. Problém však nastáva vtedy, keď sa vyskytujú dlhodobo, príliš často alebo keď sú príliš intenzívne, čo môže ovplyvniť naše zdravie a náš každodenný život viac ako si spočiatku myslíme. V našom tele sa spustia mnohé hormonálne a nervové procesy, ktoré úzko súvisia so všetkým ďalším, čo sa v našom tele deje. Majú vplyv na imunitu, dýchanie, trávenie či činnosť srdca. Pociťovanie týchto telesných zmien náš strach a úzkosť zvyšuje ešte viac, pričom sa dostávame do bludného kruhu. *Ako teda zaistiť minimalizovanie ich negatívneho vplyvu na našu imunitu? Ako si zaistiť duševnú pohodu a ako celú situáciu lepšie zvládať?*

Na čo je potrebné myslieť, aby sme túto situáciu prežili v psychickej pohode?

V skratke:

- Režim dňa
- Kvalitný spánok
- Kvalita a pravidelnosť stravy
- Pitný režim
- Pohyb
- Medziľudské vzťahy- nemysli len na seba/bud' všímavý ☺
- Práca/škola/povinnosti
- Relaxácia/meditácia

Začnem s denným režimom, ktorý je veľmi dôležitý. A to nielen pre dospelých, ale aj pre deti. Je potrebné doň zahrnúť kvalitný spánok, zdravú životosprávu/kvalitnú stravu, pohyb, čas strávený s rodinou, čas, ktorý patrí „len“ mne a samozrejme aj prácu a povinnosti. Nesmieme zabudnúť ani na našu hygienu a ak máme starších príbuzných, tak je namieste do denného režimu zahrnúť aj telefonický kontakt s nimi.

Organizácia dňa je všeobecne pri akejkoľvek sociálnej izolácii viacnásobne potrebnejšia ako počas našich bežných dní. Je potrebné ju čo najviac priblížiť dňom, keď sme chodili do práce /do školy. Vstávať by sme mali približne v rovnakom čase, a to isté platí aj o ukladaní sa do postele. Pre naše telo je kvalitný spánok nesmierne dôležitý. Hlavne u detí a dospievajúcich je potrebné zabezpečiť jeho kvalitu pre ich zdravý vývin. Spať by sme mali v dostatočnej tme. Spánkový hormón melatonín, ktorý je zodpovedný za reguláciu cyklov spánku a bdenia a dotvára naše biologické hodiny, je naším telom produkovaný iba v noci prostredníctvom žľazy epifýzy a potrebuje na to tmu. Na regeneráciu tela je tvorba melatonínu viac ako potrebná. No prílišnému pospávaniu , najmä počas dňa, by sme sa mali vyhýbať. Negatívne by to vplývalo aj na náš nočný spánok. Ak by ste svoje deti nechali pospávať napr. do 11.00 hod., malo by to z dlhodobého hľadiska negatívny vplyv, okrem iného, na ich psychickú nepohodu aj celkovú imunitu.

Každé ráno hneď po prebudení je potrebné vpustiť dnu nielen čerstvý vzduch, ale aj prirodzené denné svetlo, ktorému by sme sa mali počas dňa vystavovať čo najviac. Denné svetlo na nás pozitívne vplýva v každom veku. A to nielen na naše biologické hodiny a nočný spánok, ale celkovo na našu psychiku aj imunitu. Jeho nedostatok môže spôsobiť poruchy spánku, zvýšiť hladinu stresu, podporovať prejedanie sa a tým dokonca zvýšiť obezitu. Môže byť príčinou náladovosti, našej únavy a nepozornosti. Pokiaľ nám to situácia dovoľuje a máme k dispozícii balkón či dokonca záhradu, treba využiť možnosť priameho pobytu na čerstvom vzduchu, ideálne v spojení s nejakým druhom pohybu. Pohyb je vhodné vykonávať každý deň, pokojne aj vo vnútorných priestoroch. **Kto sa hýbe, podporuje nielen svoje fyzické zdravie, ale aj**

psychické. Mozog je priamo závislý od kvality fungujúceho obehu krvi a metabolizmu glukózy. Pri fyzickej námahe je viac prekrvovaný a okysličovaný. Psychológovia všeobecne odporúčajú pravidelne športovať, čo mozgu významne prospieva. Pravidelná pohybová aktivita trvajúca aspoň 30. – 40. minút 3 až 5 krát v týždni výrazne zvyšuje aj výkonnosť našej imunity. Na druhej strane dlhodobé vysedávanie/ničnerobenie má negatívny dopad nielen na našu psychiku, ale aj na náš výkon a na našu imunitu. Pri absencii pohybu nedýchame zhlboka a naše bunky trpia nedostatkom kyslíka, čo prispieva k depresii a úzkosti. Napr. po pár týždňoch minimálneho pohybu sa môžu objavovať poruchy spánku, emocionálna nevyrovnanosť, podráždenosť, nesústredenosť, ale aj tráviace problémy.

Počas izolácie je veľmi dôležité myslieť aj na kvalitné stravovanie sa. Jednak na správny výber potravín, ale aj na pravidelnosť. Raňajky, obedy a večere by mali byť podávané približne v rovnakom čase. A práve teraz je možné zaviesť dávno vytratený, pritom pre psychickú pohodu potrebný zvyk- spoločné stolovanie. Desiatu, olovrant a niečo malé pod zub si každý prispôsobí podľa svojho apetítu. Myslite aj na to, že náš výdaj pravdepodobne vysoký nebude, a tak to netreba preháňať ani s príjmom. Prejedanie sa je totiž pri izolácii s veľkými zásobami potravín veľmi časté. Jeho dôsledky sa prejavujú už po pár týždňoch a dochádza aj k nástupu psychickej nepohody! Máme ďalší dôvod, prečo nenakupovať bezhlavo a nevykúpiť celé obchody. Naše stravovacie návyky majú priamy vplyv na našu psychiku. Kvalitnou stravou dosiahneme rovnováhu v črevnej mikroflóre, čo sa prejaví aj na našej pozitívnej mentálnej kondícii. Na druhej strane nezdravou stravou, sladkosťami či príliš mastným jedlom sa môžete dopracovať okrem iného napríklad k depresii. Zanedbávať by sme nemali ani kvalitný pitný režim. Je vhodné vyhýbať sa veľkému množstvu sladených nápojov, ale aj nápojov s umelými sladidlami. Neznamená to však, že ich musíme vyradiť úplne a nemôžeme si občas dopriať. Najdôležitejšia je však čistá voda. Využiť môžeme aj zásoby čajov, ktoré nám po zime stoja v skrinke, či šťavu z citrónov a limetiek.

Nesmieme však zabúdať na naše povinnosti. Pre dospelých práca a pre deti škola. Platí zásada, že čím staršie dieťa, tým samostatnejšie by malo byť pri učení. Starším deťom pomáhajte pri učení len ak to je potrebné a ak učivu nerozumejú. Samozrejme kontrola, či si splnili povinnosti je aj tu namieste. Menšie deti vašu pomoc ešte potrebujú. Ak sú obaja rodičia doma a zároveň majú obaja home office, pokiaľ je to možné, tak by sa mali striedať. Zatiaľ čo sa bude jeden rodič venovať deťom, druhý sa bude nerušene venovať práci. Predchádzate tým stresu, úzkosti a hlavne to podporí vašu pozornosť a sústredenosť, ktorú budete potrebovať pri vašich povinnostiach. Zabránite tým poklesu vašej výkonnosti a eliminujete stres. Aj keď v izolácii, najmä ak ste viacerí v jednej domácnosti, je udržať výkonnosť náročné. Tu je ideálne vyhraďiť si vlastný priestor (ak je možnosť, tak pracovňu, kde budete len vy) a čas, keď nebudete nikým a ničím rozptyľovaní.

Ani sa nenazdáme a prehupneme sa do druhej polovičky dňa. Ako tento čas využiť?

Začnime možno tým, že nebudeme zabúdať ani na tých, ktorí sú sami. Či už sú to mladí alebo starší ľudia. Prečo to robiť? Lebo nás teraz potrebujú omnoho viac ako kedykoľvek predtým. Stačí pár minút denne, krátky rozhovor a prejavenie záujmu. Buďme tu pre nich, počúvajte ich a hlavne im v návale mnohých negatívnych informácií poskytnime niečo pozitívne. A ešte niečo veľmi dôležité- ak sa toho zúčastnia aj naše deti , nebudú sebecké, budú empatickejšie a prosociálnejšie. Treba však dodať, že v týchto dňoch bohužiaľ nie je vhodné stretávať sa s nimi osobne a kontakt by mal prebiehať inou formou, a to napríklad pomocou telefónu či sociálnych sietí.

❖ *Zopár ďalších rád na vyplnenie času*

Aktivity, ktoré môžete vykonávať spoločne, ktorými svoje deti vychovávate a ktoré utužia aj váš vzťah:

Spoločné: varenie, upratovanie, celková starostlivosť o domácnosť, práca v záhradke, starostlivosť o domáce zvieratká,...

Niečo zábavné ☺ : spoločenské hry, spoločné listovanie v albumoch, spoločné šitie rúšok,...

Sociálna izolácia sa nesie aj v znamení príliš dlhého trávenia času na sociálnych sieťach, na mobiloch, tabletoch, počítačoch a pred televízorom. Je veľmi dôležité si tento čas odkontrolovať. **Hlavne pri deťoch.** Kontrolou času stráveného pri týchto technologických vymoženostiach predídete závislostiam. **Zároveň je však potrebné niekedy nechať deti nudiť sa. Nebojte sa toho. Nuda rozvíja ich kreativitu, samostatnosť a predstavivosť.**

Na záver - nezabúdajme na čas, ktorý strávime sami so sebou. Berte to ako odmenu za zvládnutie náročného dňa. Už pol hodinka denne venovaná sebe, svojim záujmom a koníčkom vám vo veľkej miere pomôže pri zvládaní stresu a navyše vám prinesie aj viac energie. Staráť sa o seba nie je egoistické, je to životná potreba.

AK BUDEME V TÝCHTO DŇOCH VŠETCI ZODPOVEDNÍ, BUDEME DODRŽIAVAŤ STANOVENÉ NARIADENIA A NEBUDEME PODLIEHAŤ PANIKE, SPOLOČNÝMI SILAMI SITUÁCIU ZVLÁDNEME.

Andrea Antalová, školská psychologička

andrea.antalova@gymgolnr.sk