

# Prežime karanténu v psychickom zdraví

Žijeme v období, keď v záujme zabránenia šírenia nového koronavírusu a ochrany verejného zdravia museli štáty zaviesť prísne bezpečnostné opatrenia. Aj Slovensko sa ocitlo v karanténe. Nemôžeme robiť to, čo by sme chceli, voľnočasové a iné naše aktivity sú do značnej miery obmedzované.

**S obavou sledujeme správy o počtoch nakazených u nás a v zahraničí, čo môže vyvolať strach, úzkosť, niekedy aj depresiu. Do akej miery možno považovať obavu o svoje zdravie a zdravie našich blízkych za prirodzený jav? pýtali sme sa MONIKY HRICOVEJ z Katedry psychológie Filozofickej fakulty Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach.**

Koronavírus priniesol nielen výzvu pre naše fyzické zdravie, ale aj pre našu psychiku. Strach je prirodzenou súčasťou nášho života, reprezentuje evolučnú výbavu, aby sme si ochránili život. Preto je obava o zdravie prirodzená a dokonca má ochranný charakter. Súčasné opatrenia nasmerované na zamedzenie šírenia koronavírusu (izolácia v domácom prostredí, minimalizácia širších sociálnych kontaktov, minimalizácia pobytu vonku) môžu však u senzitívnych jedincov vyvolať zvýšené prežívanie úzkosti, ktorá môže nadobudnúť aj patologický rozmer (klinicky významný charakter). V praxi psychológov sa napríklad stretávame s tým, že vo vianočnom období stúpa počet pacientov volajúcich na linky pomoci alebo narastá počet pacientov s psychosomatickými ťažkosťami, kde pacienti „maskujú“ svoju úzkosť za fyzické problémy. Rovnako ako Vianoce, aj táto aktuálna situácia je výnimočná, preto očakávame nárast psychických problémov.

**Jar a s tým súvisiaci deficit vitamínov, najmä vitamínu D, aj za normálnych okolností zhoršuje nielen fyzické, ale aj psychické zdravie človeka. Dokonca môže v napätej situácii vyvolať prehnajú reakciu. Kedy sa dá považovať za patologické sledovanie spravodajstva o šírení epidémie?**

Neviem, či je možné povedať, že určité množstvo alebo nárast sledovania informačných kanálov je patologické. Ako psychologička však často upozorňujem pacientov, že prehnané sledovanie najmä emočne podfarbených spravodajských informácií je pre nich škodlivé, zvyšuje ich úzkosť. V takomto type správy prevláda



emočná stránka nad informačnou, teda jej zámerom nie je ani tak jedinca informovať, ako ho šokovať. Odporúčala by som minimalizovať množstvo času venovaného sledovaniu rôznych informácií o koronavírusu. Minimalizovať najmä zdroje ponúkajúce emočne podfarbené informácie. Určiť si napríklad polhodinu denne, keď budem sledovať objektívne spravodajstvo.

**Celé Slovensko žije vo zvláštnej situácii. Môže byť tento stav „neslobody“ u niektorých jedincov spúšťačom paniky, psychickej poruchy alebo choroby? Ako sa dá tomu zabrániť?**

Súčasné opatrenia nasmerované na zamedzenie šírenia koronavírusu (izolácia v domácom prostredí, minimalizácia širších sociálnych



**OPATRENIA NA ZAMEDZENIE ŠÍRENIA KORONAVÍRUSU MÔŽU**

**U SENZITÍVNYCH JEDINCOV VYVOLÁVAŤ ZVÝŠENÉ PREŽÍVANIE ÚZKOSTI, DOKONCA SPUSTIŤ PANICKÝ ZÁCHVAT.**

kontaktov, minimalizácia pobytu vonku) môžu u senzitívnych jedincov vyvolať zvýšené prežívanie

úzkosti, dokonca spustiť panický záchvat. Rizikovým faktorom za týchto okolností je skutočnosť, že je to nová situácia, ktorú nemáme pod kontrolou, málo o nej vieme a nevieme, kedy sa skončí. Na základe usmernenia Svetovej zdravotníckej organizácie by som odporúčala:

- majte pravidelný telefonický kontakt so svojimi blízkymi alebo s rodinnými známymi,
- určite si polhodinu denne, keď budete sledovať spravodajské, nie emočne podfarbené aktuálne informácie o koronavírusu,
- ak vnímate, že vás informácie bombardujú zo všetkých strán, tieto médiá vypnite,
- stanovte si denný režim činností, ktorý dodržujte,

- nezabudnite na možnosť relaxácie (počúvanie upokojujúcej hudby, spomalené dýchanie),
- spomeňte si, aké zvládacie mechanizmy sa vám osvedčili v minulosti.

**Mnohí ľudia žijú sami. Aké sú príznaky, ktoré naznačujú, že niečo nie je v poriadku?**

Strach sa stáva patologickým, ak príliš narastá, človek ho nevie redukovať naučeným spôsobom, redukuje ho neprimerane. Všetky úzkostné poruchy sú maladaptívnym spôsobom reagovania, ktorý nezodpovedá realite, vychádza zo subjektívne pocítovaného ohrozenia. V správaní je možné úzkosť alebo prehnajú strach pozorovať ako nepokoj, neschopnosť uvoľniť sa; tendenciu izolovať sa, prehnané vegetatívne (telové) reakcie ako trasenie, potenie, zrýchlené dýchanie, závraty, mdloby, strach zo straty kontroly.

**Čo by ste poradili našim čitateľom? Čo by mali robiť, aby v plnom duševnom zdraví prežili náročné obdobie pandémie koronavírusu?**

Terajšia situácia nás v mnohých veciach obmedzuje, nemáme ju pod kontrolou, okrem toho náhoda koronavírusom je pre nás stále neznámym ochorením. Preto prejavy strachu o zdravie alebo obáv sú úplne prirodzené. V tejto situácii je veľmi nápomocná komunikácia s rodinou alebo s priateľmi, ktorým dôverujete. V zhode so zachovaním bezpečnosti využite telefonický kontakt alebo kontakt cez internet. Uprednostnite však minimálne zvukový kontakt (nielen písomný kontakt cez sms), sledujte informácie z overených zdrojov, najmä stránky polície, vlády, Svetovej zdravotníckej organizácie. Je užitočné vybudovať si dennú rutinu a nezabúdať na psychickú starostlivosť o seba: na dostatok spánku, cvičenie alebo pohyb (dá sa aj doma), čítanie obľúbenej knihy. Spomeňte si, ako ste zvládali podobné situácie v minulosti. Keďže situácia spojená s koronavírusom je nová, dáva nám možnosť objaviť v sebe nové kompetencie alebo schopnosti.

