



SPRÁVA PRE MÉDIÁ

Psychologičky Oľga Orosová a Silvia Mochnacký: Máme jedinečnú možnosť rozumne investovať energiu do posilnenia vzťahov v rodine

Naša miera životného optimizmu je dnes kruto skúšaná

- KOŠICE 22.MARCA 2020

Súčasná pandemická situácia súvisiaca s výskytom a rozptylom infekčného ochorenia Covid 19 ovplyvňuje nás všetkých. Boli sme nútení zmeniť zaužívaný spôsob života a v záujme spomalenia šírenia nového koronavírusu a zmiernenia následkov choroby, ktorú spôsobuje, sme mnohí ostali izolovaní vo svojich domovoch. O dôsledkoch takéhoto sociálneho odlúčenia na ľudské správanie a psychiku sme sa rozprávali s psychologičkami **prof. PhDr. Oľgou Orosovou, CSc.**, dekanou Filozofickej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, a **Silviou Mochnacký, MSc.**

Aký môže mať vzniknutá situácia – najmä sociálne odlúčenie súvisiace s domácou izoláciou – vplyv na ľudskú psychiku, najmä ak by takáto situácia trvala dlhšie obdobie?

Je dobre známe, že to, akí naozaj sme, preveria najmä náročné životné situácie. Situácia spojená so šírením nového koronavírusu prekročila naše „pomyselné hranice“ a vystavila nás novým okolnostiam, na ktoré sa človek dokáže ľudsky len ťažko pripraviť. V každom prípade nás život prinútil „zastaviť sa“. Ako spoločnosť i jednotlivci stojíme pred doteraz nepoznanou výzvou, ktorá bez pochyb preverí našu schopnosť zvládnuť záťaž a adaptovať sa na nové podmienky.

Dovoľme si priblížiť proces, akým ľudia prirodzene reagujú v situácii, keď čelia negatívnym zmenám, a ktorý je za ostatné dni možné celkom zreteľne sledovať v praxi. Veríme, že jeho porozumenie môže pomôcť čitateľom lepšie sa vedome zorientovať vo vlastných pocitoch a navigovať prežívanie v týchto neľahkých časoch.

Popri vyhľadávaní názorov rôznych odborníkov sme si najskôr – celkom pochopiteľne – prešli štádiom popierania negatívnych správ. Vedome aj podvedome sme mali sklon odmietat' závažnosť situácie a ohrozenia, ktorému čelíme. Zdá sa, že toto prvotné štádium už máme vo väčšine prípadov za sebou a prišlo prežívanie hnevu, hľadáme vinníka celej tejto situácie. Kritizujeme to, čo bolo urobené, obviňujeme ľudí, politikov, inštitúcie, hneváme sa na nekompetentnosť rozhodnutí, neprímeranosť obmedzení, zlý stav zdravotníctva... Ako to už býva, popieranie ani hnev nás nikam neposúvajú, prirodzene preto začíname vyjednávať – sami v sebe vyjednávame podmienky, za akých túto situáciu môžeme mať pod kontrolou. Zaujímame sa o prevenciu, čo všetko môže pomôcť, ale aj uškodiť. Bohužiaľ je to živná pôda aj pre šírenie fám, nepravd a utiekanie sa k radám rôznych šarlatánov a pseudoodborníkov. Nie je pre ľudí ľahké zorientovať sa v kvante dostupných informácií a odlíšiť tie relevantné.



Po úvodnom chaose však postupne budeme musieť prijať situáciu takú, aká skutočne je, a čeliť jej. Prijatť potrebujeme tiež pocity, ktoré to so sebou prináša. Je prirodzené, že ľudia cítia strach, obavy, smútok, neistotu, depresiu a majú potrebu rozprávať sa o tom, zdieľať svoje pocity s inými. Nájdu sa však aj takí, ktorí túto možnosť nemajú. Tu vnímam veľké riziko sociálnej izolácie najmä u starších ľudí.

Aby človek mohol konštruktívne čeliť novým okolnostiam, je nevyhnutné ich najskôr vnútorne akceptovať. Až tak sa môže adekvátne adaptovať a prispôbiť novej situácii. Prijatie umožňuje odpútať sa od problému emocionálne, využiť vlastné sily a energiu zmysluplným a tvorivým spôsobom, nastaviť si ciele primerané situácii.

Kým uvedené prejavy správania sú prirodzené a ťažko jednotlivé štádiá preskočiť, riziko predstavuje, ak sa človek v niektorom zo štádií dlhodobo tzv. zacyklí. Podľa nášho názoru priniesli správy zo sveta za ostatné týždne práve príklady neprimeraného popierania problému a odmietanie jeho možných dôsledkov. Boli to správy o ľuďoch, ktorí sa správajú nezodpovedne – či už neslávne známe „koronapárty“, odmietanie nosenia rúšok, nerešpektovanie karantény ap. Sledovať môžeme aj permanentne nahnevaných ľudí, mylné označovanie niektorých skupín ľudí za vinníkov s cieľom získať domnelý pocit, že zmenu je možné zvrátiť či získať nad ňou kontrolu bez toho, aby nás zasiahla. To všetko sú príklady nekonštruktívneho prístupu, ktorý oddiaľuje úspešnú adaptáciu ľudí na nové podmienky.

Človek je tvor spoločenský, závislý od sociálnej interakcie, ktorú mu plnohodnotne nemôžu nahradiť ani sociálne médiá. Ako môže koronavírusová izolácia ovplyvniť naše správanie?

Možnosť tráviť čas v úzkom kruhu rodiny považujeme za veľmi prospešnú a je to práve jedno z pozitív situácie, v ktorej sme sa ocitli. Mnohí sa ešte pred pár dňami sťažovali na nedostatok času a priestoru venovať sa rodine, deťom a svojim blízkym, ale aj sami sebe. Z tohto pohľadu máme jedinečnú príležitosť rozumne investovať v tieto dni energiu do posilnenia vzťahov v rodine či smerom k sebe samému, ale aj priestor uvedomiť si krehkosť nášho bytia a toho, čo sme donedávna pokladali za samozrejmosť. Je čas na uvedomenie si skutočných priorít. Zároveň máme príležitosť zomknúť sa, prejavíť si navzájom pomoc, solidaritu a vďaka tým, ktorí pre iných obetujú vlastné bezpečie. Práve tak možno nájsť zmysel okolností, ktoré inak len ťažko prijímame.

Prirodzene, určité vlastnosti, zvyky, stereotypy členov rodiny, doteraz tolerované, sa v dôsledku intenzívneho kontaktu stávajú viac iritujúce. A pochopiteľne sa objavajú aj konflikty medzi členmi rodiny či všeobecne vnútorná nepohoda spojená s obmedzením denných zvykov a rituálov nás samotných. To všetko je prirodzené a pochopiteľné. Najlepšie, čo môžeme v tejto situácii urobiť, je byť k sebe milí, zhovievaví, pozorní, starostliví a tvorivo využiť okolnosti a dostupné prostriedky v prospech posilnenia komunikácie a vzájomných vzťahov. Zavolajme a napíšme svojim blízkym, kamarátom, využime naplno výdobytky modernej komunikácie prostredníctvom rôznych aplikácií a sociálnych sietí. Ak máme prácu z domu, školopovinné deti, nezabudnime si vytvoriť režim práce a oddychu, nastavme si a dodržiavajme pravidlá tak, aby bol dôvod povedať „ako je nám spolu dobre“. Možno sa zastavil život, na ktorý sme si zvykli, určite sa však nezastavil život samotný. Je len na nás, aký si ho spravíme v podmienkach, ktoré sú nám dané.



Mnohí ľudia začínajú byť psychicky unavení zo záplavy negatívnych informácií súvisiacich s týmto ochorením – z rozhlasu, televízie, novín, internetových médií aj sociálnych sietí sa na nás valí záplava znepokojujúcich správ. Masmédiá nám ponúkajú mimoriadne spravodajské relácie a večerné televízne diskusie nahrádzajú tradičný program, pri ktorom sme zvykli oddychovať a odreagovať sa. Ľudia nadobúdajú pocit, že pandémie nedokážu uniknúť. Ako by sme mali v tejto ťaživej situácii efektívne relaxovať?

Naša miera životného optimizmu je dnes kruto skúšaná. Chráňme si ju! Ako sme už spomínali v úvode, človek prechádza rôznymi štádiami vyrovnávania sa s negatívnymi zmenami. Osobitne v čase prvotného šoku, popierania a hnevu máme sklon byť citlivejší na negatívne správy. Najmä vtedy je dôležité myslieť kriticky, zodpovedne selektovať zdroje informácií a vyhodnocovať správy, ktoré k nám prichádzajú. Je rozumné vyhodnocovať, čo informácie znamenajú pre vás a aké vám z toho vyplývajú možnosti. Ak sa napríklad dozviete, že školy zostávajú na týždeň zavreté, môžete sa zaoberať opodstatnenosťou opatrenia, alebo – naopak – uvažovať nad tým, ako tieto nové okolnosti čo najlepšie zvládnuť, prípadne využiť v prospech vašich detí a rodiny.

V neposlednom rade si treba vedome chrániť svoje duševné zdravie a pohodu. Ak začíname pociťovať obavy, strach či dokonca paniku v súvislosti s čítaním, počúvaním alebo pozeraním správ, je najlepší čas spraviť si pauzu, získať odstup a dať veci do perspektívy. Pomôcť môže rozhovor s niekým blízkym, ale aj upriamenie pozornosti na iné, príjemnejšie podnety. Siahnite po dobrej knihe, pozrite si obľúbený film či seriál, pustite si hudbu, vyjdite si na krátku prechádzku do lesa, do záhrady alebo len na balkón nadýchať sa čerstvého vzduchu... Inými slovami, buďme tvoriví, robme to, čo je nám dostupné a čo nám spôsobuje radosť, dodáva nám energiu, silu, dobrú náladu, čo podporuje našu schopnosť zachovávať si stav vnútornej pohody. No a – samozrejme – nezabúdajme brať pritom ohľad na našich blízkych a ostatných ľudí.

■ SPRACOVAL A MÉDIÁM SPROSTREDKOVAL

PhDr. Marián Gladiš, PhD.
Filozofická fakulta UPJŠ v Košiciach