



Stres a starostlivosť o duševné zdravie v období pandémie

Pandémia a situácia okolo nej môže byť pre mnoho ľudí stresujúca. Dôležité je poznať príznaky a vedieť sa s nimi vysporiadať - to posilní Vás, ľudí vo Vašom okolí –blízky, rodinu a priateľov.

Stres počas súčasnej situácie ohľadom ochorenia COVID-19 môže spôsobovať alebo zahŕňať:

- ❖ strach a obavy o svoje zdravie a zdravie svojich blízkych;
- ❖ zmeny v spánku alebo stravovacích návykoch;
- ❖ ťažkosti so spánkom alebo sústredením;
- ❖ zhoršenie chronických zdravotných problémov;
- ❖ zhoršenie stavu duševného zdravia;
- ❖ zvýšené užívanie alkoholu, tabaku alebo iných drog.

Každý reaguje na stresové situácie inak

To ako budete reagovať Vy, môže závisieť od Vášho zázemia, vlastností, ktoré vás odlišujú od ostatných ľudí a od prostredia v ktorom žijete.

Medzi ľuďmi, ktorí môžu byť viac ovplyvnený stresom počas súčasnej situácie, patria:

- ❖ starší ľudia a ľudia s chronickými chorobami, ktorí sú vystavení väčšiemu riziku vážnych ochorení spôsobených COVID-19;
- ❖ deti a dospelujúci;
- ❖ ľudia, ktorí priamo pomáhajú pri riešení pandémie COVID-19, ako sú lekári, zdravotné sestry a iní poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, policajti, vojaci a pod.;
- ❖ ľudia s duševným ochorením vrátane ľudí, ktorí majú problémy s užívaním návykových látok.

Ľudia so zvýšeným rizikom ochorenia

Ľudia so zvýšeným rizikom ochorenia sú najmä starší ľudia a osoby s chronickými ochoreniami. Tí sú tiež vystavení zvýšenému riziku stresu v dôsledku pandémie COVID-19.

Treba dbať najmä na to, že:

- ❖ Starší ľudia a ľudia so zdravotným postihnutím majú zvýšené riziko obáv o svoje duševné zdravie
- ❖ Problémy s duševným zdravím sa môžu prejavovať ako fyzické ťažkosti (napríklad bolesti hlavy alebo brucha) alebo kognitívne problémy (napríklad ťažkosti so sústredením)
- ❖ Lekári môžu prehliadať obavy týkajúce sa duševného zdravia pretože
 - u osôb so zdravotným postihnutím sa sústreďia na fyzické symptómy (liečbu súčasného ochorenia, resp. postihnutia) v porovnaní s ľuďmi bez zdravotného postihnutia,
 - u starších ľudí sa niekedy mylne zamieňa depresia s bežnými príznakmi starnutia.

Časté reakcie na COVID-19 u ľudí so zvýšeným rizikom ochorenia

- ❖ Obavy – ako ochrániť seba pred vírusom, keďže je u nich zvýšené riziko ochorenia
- ❖ Obavy, že pravidelná, bežná lekárska starostlivosť alebo sociálne služby môžu byť horšie dostupné
- ❖ Pocity sociálnej izolácie, najmä ak takýto človek žije sám alebo je v zariadení, ktoré neumožňuje návštevy z dôvodu karantény alebo obáv zo šírenia ochorenia
- ❖ Pocity viny - ak je človek odkázaný na pomoc blízkych pri činnostiach každodenného života
- ❖ Zvýšená miera úzkosti, ak:
 - už pred vypuknutím pandémie mali ťažkosti súvisiace s duševným zdravím
 - zažili stigmatizáciu z dôvodu veku, rasy alebo etnického pôvodu, zdravotného postihnutia alebo zvýšenej pravdepodobnosti šírenia COVID-19.

Podporte svojich blízkych

Snažte sa ostať v kontakte so svojimi blízkymi. Virtuálna komunikácia Vám a Vaším blízkym pomôže v tejto situácii zvládať pocity osamelosti a izolácie. S blízkymi sa môže spojiť prostredníctvom:

- ❖ telefónu,
- ❖ e-mailu,
- ❖ pošty (klasickým listom),
- ❖ SMS,
- ❖ videochatu,
- ❖ sociálnych médií,
- ❖ návštev bez fyzického kontaktu (tzv. „balkónové“ návštevy).

Pomôžte svojim blízkym ostať v bezpečí

- ❖ **Je dôležité vedieť, aké lieky užívajú.** Pomôžte im so zabezpečením dostatku liekov na obdobie aspoň jedného mesiaca dopredu (vyberte im lieky na predpis, kúpte im voľnopredajné lieky, ktoré môžu potrebovať).
- ❖ Zásobte ich trvanlivými potravinami, aby ste minimalizovali potrebu nákupov v obchodoch, prípadne im pravidelne nakupujte.
- ❖ Zaujímajte sa o blízkeho žijúceho v zariadení sociálnych služieb, sledujte aktuálnu situáciu a telefonujte s personálom zariadenia a svojim blízkym, ak je to možné.

Ak ste chorí, zostaňte doma. Nenavštevujte rodinu alebo priateľov, zabránite tak šíreniu ochorenia. Používajte virtuálnu komunikáciu, aby ste ostali v kontakte.

Ľudia v karanténe alebo po ukončení karantény

Môže byť stresujúce byť izolovaný od ostatných, najmä ak je izolácia povinná.

Medzi typické prejavy, ktoré sa môžu u ľudí v karanténe vyskytovať patria:

- ❖ zmiešané pocity (vrátane úľavy) po karanténe,
- ❖ strach a obavy o svoje zdravie a zdravie svojich blízkych,
- ❖ stres zo zážitku pozorovania lekármi, neustálym sledovaním možných príznakov a symptómov ochorenia COVID-19 na sebe alebo ostatných v karanténe,

- ❖ smútok, hnev alebo frustrácia, pretože priatelia alebo rodina majú neopodstatnené obavy z toho, že sa od Vás nakazia chorobou, aj keď vyšli v testoch negatívne a nie ste prenášačom ochorenia,
- ❖ pocity viny, že počas karantény nemôžete vykonávať bežné pracovné alebo rodičovské povinnosti,
- ❖ stres, ktorý môže spôsobiť zlá finančná situácia ako dôsledok karantény,
- ❖ deti sa tiež môžu cítiť ohrozene, ak niekoho, koho poznajú, bol prepustený z karantény – je dôležité im to vhodne vysvetliť.

Dôležité je uvedomiť si, že karanténa pomáha ochrániť Vás, Vašich blízkych a iných ľudí, zabráňuje šíreniu ochorenia a pomáha nám všetkým zvládať súčasnú situáciu.

Postarajte sa o seba a svojich blízkych

Starostlivosť o seba, svojich priateľov a svoju rodinu Vám môže pomôcť vyrovnať sa so stresom. Pomáhanie ostatným vyrovnať sa so stresom môže tiež posilniť vzťahy vo Vašom okolí.

Spôsoby, ako si poradiť so stresom

- ❖ Doprajte si prestávky pri sledovaní, čítaní alebo počúvaní správ, vrátane sociálnych médií. Neustále sledovanie informácií ohľadom pandémie môže byť znepokojujúce. Snažte sa nemať väčšinu času zapnuté spravodajské televízne kanály alebo rádiá, ktoré neustále o ochorení informujú.
- ❖ Starajte sa o svoje telo.
 - Pokúste sa jesť zdravé, vyvážené jedlá, nie polotovary. Práve teraz môže byť pre niektorých ľudí vhodná doba, kedy začať so zmenou stravovacích návykov.
 - Majte dostatok pohybu, chodievajte na prechádzky do prírody.
 - Dbajte na dostatok spánku, pre dospelého človeka minimálne 7,5 hodiny.
 - Snažte sa vyhýbať užívaniu alkoholu a iných návykových látok. Práve teraz môže byť pre Vás vhodný čas, kedy sa dokážete zbaviť svojich zlovykov.
- ❖ Urobte si čas na odpočinok. Nájdite si čas na Vaše obľúbené aktivity.
- ❖ Rozprávajte sa s ostatnými. Porozprávajte sa s ľuďmi, ktorým dôverujete, o svojich obavách a o tom, ako sa cítite.

Poznajte fakty - pomôže Vám to znížiť stres

Dôverujte informáciám z hodnoverných zdrojov. Pochopenie rizika, ktoré hrozí Vám a ľuďom na ktorých vám záleží, môže celú situáciu robiť menej stresujúcou.

Ak máte k dispozícii overené informácie o COVID-19, môžete pomôcť ľuďom a sebe znížiť mieru prežívaného stresu.

Nezdieľajte na sociálnych sieťach informácie z neoverených zdrojov, ktoré môžu byť nepravdivé a prispievajú k rozširovaniu paniky a stresu.

Pre rodičov

Deti a dospelávajúci do určitej miery odpozerajú reakcie od dospelých v ich okolí. Keď rodičia konajú pokojne a rozvážne, môžu svojim deťom byť pozitívnym vzorom a zároveň im poskytnúť ochranu a oporu, ktorú potrebujú.

Všímajte si zmeny v správaní Vášho dieťaťa

Nie všetky deti a dospelávajúci reagujú na stres rovnako. Bežné zmeny, ktoré sa môžu vyskytnúť a ktoré je vhodné si všímať, zahŕňajú:

- ❖ nadmerný plač alebo podráždenie u mladších detí;
- ❖ návrat k správaniu, z ktorého už deti vyrástli;
- ❖ nadmerné obavy alebo smútok;
- ❖ nezdravé stravovacie alebo spánkové návyky;
- ❖ „predvádzanie sa“ u mladistvých;
- ❖ vyhýbanie sa školským povinnostiam;
- ❖ ťažkosti s pozornosťou a sústredením;
- ❖ vyhýbanie sa aktivitám, ktoré radi robili v minulosti;
- ❖ bolesti hlavy alebo iné bolesti nejasného pôvodu;
- ❖ užívanie alkoholu alebo iných drog.

Ako podporiť Vaše dieťa

- ❖ **Porozprávajte sa so svojim dieťaťom o ochorení COVID-19.** Snažte sa držať faktov, ak prezentujete svoje osobné názory, dôkladne ich v rozhovore odlište, aby dieťa vedelo, čo je overený fakt a čo je Váš názor a pocit.

- ❖ Odpovedajte na otázky a poskytnite fakty o chorobe spôsobom, ktorému vaše dieťa alebo dospievajúci môžu porozumieť.
- ❖ Ubezpečte svoje dieťa, že robíte všetko pre to, aby bolo v bezpečí. Dajte mu vedieť, že je v poriadku, ak cíti strach. Podel'te sa s ním o to, ako sa Vy dokážete vysporiadať so svojim vlastným stresom, aby sa to mohlo naučiť od Vás.
- ❖ Obmedzte vystavovanie svojej rodiny správam o udalosti vrátane sociálnych médií. Deti môžu nesprávne interpretovať, čo počujú, a môžu sa báť niečoho, čomu nerozumejú.
- ❖ Pokúste sa dodržiavať doma bežný režim. Zostavte si spolu s dieťaťom rozvrh dňa, ktorý bude zahŕňať školské povinnosti aj priestor pre oddych a zábavu.
- ❖ Buďte svojmu dieťaťu vzorom. Doprajte si aj oddych, dostatok spánku, pohybu a zdravo sa stravujte. Ostaňte v kontakte (nie fyzickom) s blízkymi a so svojimi priateľmi.

Zdroje: [Addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak.](#)

[Stress and Coping – Coronavirus Disease \(COVID-19\), Centers for Disease Control and Prevention](#)

Spracoval: Mgr. Peter Onofrej, psychológ CPPP a P Martin