

KORONAVÍRUS: ČO SA DEJE?

Usmernenia týkajúce sa psychologických a emocionálnych aspektov

Súčasnú prepuknutie koronavírusu musíme považovať za kritickú udalosť v Európe.

Organizácia EMDR Europe by sa chcela so všetkými svojimi členmi podeliť o svoje myšlienky a usmernenia, ktoré by mohli znížiť stresové reakcie, zvýšiť informovanosť a zlepšiť kognitívne spracovanie a podporovať duševné zdravie u jednotlivcov aj v spoločnosti.

Vnímanie rizika zo strany občanov je mimoriadne vysoké a nezodpovedá skutočným údajom o riziku. Dobrá psychoedukácia môže byť založená na oficiálnych informáciách dostupných na inštitucionálnych webových stránkach:

- https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response_en
- https://ec.europa.eu/health/coronavirus_en
- <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Účinky prepuknutia sa stále pozorujú a skúmajú. Preto je potrebné byť opatrný. Podľa doterajších údajov sa však zistilo, že sú porovnateľné s údajmi sezónnej chrípky a miera úmrtnosti je blízka priemernej miere úmrtnosti na chrípku a o niečo vyššia. (Zdroj: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---3-march-2020>)

Pritom je veľmi dôležité, aby sa ľudia vo všeobecnosti sústredili na to, čo pomáha chrániť duševné zdravie na klinickej úrovni a čo posilňuje schopnosť zvládať stres.

Musíme si byť vedomí efektívnosti a pripravenosti európskych inštitúcií a európskych zdravotníckych systémov. Vlády prijali preventívne opatrenia, ktoré významne chránia občanov a zatiaľ čakajú, aby pochopili skutočnú podstatu problému, ktorý bol na medzinárodnej úrovni označený za veľmi závažný a nebezpečný. Okrem toho, nemocnice reagovali a ponúkli svoje najlepšie služby. Dokonalosť neexistuje a všetko môže byť vždy lepšie, ale reakcia bola rýchla a rozsiahla. Máme dobré zdroje; môžeme ich vidieť a mať na pamäti.

Vzhľadom na to, že zhodnotenie zdravotných rizík je stále nedostatočné, na druhej strane pomáhame pri nepopierateľnej a intenzívnej psychickej traumatizácii - individuálnej a kolektívnej - na základe "reputácie", ktorú si vírus získal v krajinách, kde sa rozšíril pred príchodom do Európy.

Objavila sa zjavná psychická traumatizácia na 2 úrovniach: osobnej (ľudia priamo postihnutí touto chorobou, ich rodiny a ľudia žijúci v oblastiach s ohniskom nákazy) a kolektívnej (cez identifikáciu a obrazy pochádzajúce z kolektívneho utrpenia.)

Keď hovoríme o spoločenstve, je dôležité mať na pamäti, že dav nie je výsledkom súčtu jednotlivcov, ktorí ho tvoria, ale stáva sa akýmsi nezávislým superorganizmom, ktorý má vlastnú identitu a vôľu (Le Bon). Jednotlivci môžu stratiť svoje vlastnosti a nadobudnú tie, ktoré patria davu: keď sa človek stane

súčasťou davu, začne premýšľať a správať sa inak, ako keď je sám. Keďže naši klienti sú ľudia už s rizikom psychického distresu, sú medzi prvými, ktorí “cítia” a zažívajú úzkosť vyplývajúcu z prílišného vystavenia sa masmédiám alebo z interakcie s inými ľuďmi v strese.

Na neurologickej úrovni dochádza k prepnutiu sa z ventrálno-vagálneho systému (schopnosti logického myslenia) na systém útok alebo útek, ktorého prioritou je obrana odpojená od rozvinutejšieho ventrálno-vagálneho systému. Tento mechanizmus je veľmi zrejmý napríklad v supermarketoch s prázdnyimi regálmi, v menej preplnených obchodoch, v izolácii a v niektorých epizódach násilia voči Číňanom.

Koronavírus prinútil ľudí čeliť zraniteľnosti. Je však dôležité pamätať na to, že aj keď sme zraniteľní, nie sme bezmocní, takže môžeme zvládať stresové reakcie, strach a ďalšie emócie, ktoré zažívame v tejto kritickej situácii.

VŠEOBECNÉ USMERNENIA

Príklady správania, ktoré môže byť konštruktívne

1) Uprednostňujte oficiálne kanály ako zdroje informácií:

V krízových chvíľach, kedy môže prevládať strach a iracionalita, je potrebné postarať sa o seba a zariadiť sa tak, aby sme sa vyhli vystaveniu nevhodným a nespoľahlivým informáciám, falošným správam alebo emočne nabitým správam, ktoré nie sú založené na skutočných údajoch.

2) Vyberte si dva momenty počas dňa, kedy chcete dostávať aktuálne správy a rozhodnite sa, cez aký kanál ich chcete prijímať:

Nepretržité vystavovanie sa množstvu správ na internete, v rádiu a TV udržiava váš systém ohrozenia a strachu neustále aktívny. Takže je lepšie zvoliť si jeden alebo dva momenty denne, kedy chcete byť informovaný.

3) Dodržiavajte najlepšie hygienické postupy navrhnuté inštitúciami a zdravotníckym systémom vašej krajiny.

4) Nakoľko je to možné, nepreerušujte svoju bežnú rutinu: v núdzových situáciách je potrebné držať sa toho, čo je isté, známe a predvídateľné. Pokračujte vo svojej práci a udržiavajte svoje zvyky, ak je to možné.

5) Telesné cvičenie a prechádzky sú veľmi dôležité aktivity. Uvoľnenie napätia “aktivitou” umožňuje lepší spánok.

6) Doprajte si dostatok odpočinku.

7) Jedzte čo najpravidelnejšie.

8) Rozprávajte sa a strávte čas s rodinou a priateľmi.

- 9) Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete, o svojich obavách, problémoch a pocitoch.
- 10) Robte aktivity, ktoré vám pomôžu zrelaxovať: jóga, autogénny tréning, čítanie, záhrada, atď.

USMERNENIA PRE TÝCH, ČO SA STARAJÚ O DETI (RODIČIA, UČITELIA, PRÍBUZNÍ, ATĎ.)

VYBERAJTE INFORMÁCIE

Deti potrebujú JASNÉ A PRAVDIVÉ informácie, filtrované podľa ich veku, aby ich dokázali pochopiť.

Je dôležité nevystavovať alebo nadmerne neexponovať deti obrazom a správam, ktoré nie sú primerané ich úrovni porozumenia. Vyberte si jeden alebo dva momenty denne, kedy sa budete SPOLOČNE venovať sledovaniu správ alebo vyhľadávaniu informácií na webe, aby ste vysvetlili, čo sa deje a upokojili deti s realistickým zameraním na pozitívne aspekty. Vysvetlite deťom, že o tento problém sa stará veľa ľudí a zdôraznite tieto aspekty, keď sa zobrazia v TV alebo online.

POSTARAJTE SA O TO, ABY SA DETI CÍTLI BEZPEČNE

To znamená, že deti sa môžu naďalej správať ako deti: môžu sa hrať, hovoriť o zábavných veciach, robiť si domáce úlohy a učiť sa novým veciam.

Znamená to tiež, že môžu byť so svojou mamou, otcom a ďalšími ľuďmi, ktorým dôverujú, bez toho, aby videli iba vystrašené a vydesené tváre. Mali by sme pamätať na to, že deti sú malé, ale všimnú si a pochopia emócie a stav mysle rodičov a tých, čo sa o nich starajú.

Na to, aby sa dieťa cítilo bezpečne, musí byť s dospelým, ktorý je schopný vysielat' lásku a ktorý má kontrolu predovšetkým nad sebou a prípadne aj nad situáciou.

Deti si všimnú nekozistentnosť u dospelých. Napríklad, ak poviem: "nie je dôvod sa báť", ale potom si vytvorím zásoby potravín pre prípad núdze, môže to spôsobiť zmätok a dieťa sa môže pýtať samo seba, či je správne veriť tomu, čo hovoria dospelí alebo či sa im dá dôverovať.

Dôvera je nevyhnutná na to, aby sa dieťa cítilo bezpečne.

Pamätajte na to, že ak nedokázate upokojiť seba samých, nemôžete ani zabezpečiť, aby sa vaše dieťa cítilo bezpečne!

V takom prípade vyhľadajte podporu iných príbuzných, spoločenstva, siete priateľov a v prípade potreby sa obráťte na odborníkov.

Osobitné poďakovanie za prípravu tohto textu patrí: Giada Maslovaric, Manuela Spadoni a Alessia Incerti z EMDR Italy.