

PASTI DOBY COVIDOVÉ

Na co si dát pozor a jak toto období zvládat

Psycholog Martin Pospíchal pro Vás připravil, ve spolupráci s Dialog Jessenius, několik doporučení k tomu, co pomáhá onkologickým pacientům zvládnout současnou situaci spojenou s pandemií COVID-19, ale také na co si dát pozor.

První psychologická „past“

PŘÍLIŠ MNOHO INFORMACÍ – VĚTŠINOU NEGATIVNÍCH

Média, ale i rozhovory s lidmi v dnešní době (leden 2021) nás doslova zaplavují velkým množstvím informací spojených s nákazou COVID-19 a souvisejícími epidemiologickými opatřeními. Výsledkem u člověka bývají v zásadě dva póly reakcí: jedním z extrémů je **ignorace těchto informací a podcenění situace** (určité psychické potlačení reálnosti hrozby), naopak druhým z extrémů je **nadměrné zabývání se situací** (přehnané psychické obavy z hrozby).

Co může pomoci: Přijmout skutečnost, že určitá míra nejistoty a obav je v této situaci normální. Strach není něco nepřirozeného, je **normální reakcí na situaci, ohrožení toho, co v životě považujeme za důležité**. Dobrou volbou může být následující přístup: **Brát současnou situaci s respektem, ale nedělat z ní hlavní myšlenkové těžiště** (tedy nemyslet na ní příliš často a příliš dlouho).

Druhá psychologická „past“

VELKÁ MÍRA NEJISTOTY vs. ZVYK NA MNOŽSTVÍ ŽIVOTNÍCH JISTOT

Onou pomyslnou pastí je fakt, že ve společnostech „západního typu“ (tedy Evropa či Severní Amerika), jsme navyknutí **mít hodně věcí takzvaně „pod kontrolou“**. S příchodem rizika COVID-19 je tu něco „neznámého“ a naše potřeba bezpečí a jistoty je ohrožena.

Co může pomoci: Je výhodné přijmout fakt, že **vše** pod kontrolou mít nemůžeme. Prožitky **jistoty i nejistoty** měly a mají v našich životech pevné místo. Možná jsme na to v posledních desetiletích zapoměli. Máme velkou potřebu jistoty a dostatku informací. Z psychologie víme, že čím méně informací náš mozek o budoucím vývoji situace má, tím více bude mít **tendenci doplňovat chybějící informace spekulacemi**. Mnohdy pak začne generovat tzv. **katastrofické scénáře**. V tom mu v současné době zdatně „pomáhají“ média. Lidé v nejisté době hledají **„chybějící informace“** - chceme zvýšit svůj pocit jistoty, ale v mnoha případech **spíše prohlubujeme svou nejistotu**.

Třetí psychologická „past“

PŘÍLIŠ VELKÝ DŮRAZ NA BUDOUCNOST

Jedním z principů, který dále zvyšuje nejistotu je ve své podstatě fakt, že příliš myslíme na budoucnost (či minulost). Máme ve své mysli například obraz budoucnosti, který **chceme** prožít. Nebo obraz minulosti, **na který jsme zvyklí** (a který aktuálně považujeme za ztracený či ohrožený). Zdá se, že čím „pevnější“ **obraz svojí budoucnosti** máme v mysli, tím větší obavy, naštvání a nejistotu pocítujeme v případě, že je ohrožen.

Co může pomoci: Určité **vyvážení** zmiňovaného „těžiště“ našich myšlenek z pohledu minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Právě **důraz na „tady a teď“**, na to, co aktuálně máme a můžeme ovlivnit, nám pomůže zbavit se strachů z možných budoucích hrozeb, které vlastně ani nemusí nastat.

Čtvrtá psychologická „past“

SOUSTŘEDÍME SE NA TO, CO NÁM CHYBÍ

V náročných životních situacích, ve spojení s opatřeními doprovázející COVID-19, je pro člověka typické více se soustředit na to, co nám chybí (v čem jsme omezeni), místo toho, abychom se snažili naši pozornost otočit **k tomu, co aktuálně máme**.

Co může pomoci: Na pomyslnou „skleničku našich životů“ se dá dívat jako na poloprázdnou, nebo poloplnou. Zdroje pozitivních emocí v našich současných životech nemusí být jen to, na co se těšíme, ale i **vděčnost** za to, co aktuálně máme. Tedy spíše **než myslet na to, co nám chybí**, si více **uvědomovat** za co můžeme být **vděční**.

Pátá psychologická „past“

ODVRÁCENÁ STRANA SPOLEČNÝCH ROZHOVORŮ a POTŘEBY „INFORMOVAT SE“

Opora blízkých a možnost sdílení je pro člověka **důležitá**. Společný rozhovor s lidmi v našem okolí pak bývá jednou z forem takové opory. Sdílet ono tíživé s blízkými je **přirozenou potřebou člověka, a zároveň strategií** pro zvládnání náročných životních situací. Sdílení onoho tíživého nám může pomoci, stejně jako **nebát se o strachu v rozumné míře mluvit**. Na straně druhé, pro nás může být **častá konverzace na toto téma už emočně vyčerpávající**. Pak dává smysl to říci a od tématu se na chvíli „vzdálit“. Strach dokáže být „nakažlivý“. Existuje určitá hranice, kterou poznáme vnitřně, **kdy nám sdílení pomáhá**, a kdy další mluvení o hrozbě nákazy jen **zvyšuje naše vnitřní napětí**.

Co může pomoci: Vyčlenit si čas na informování se o situaci (a rozhovory s lidmi nad tématem COVID-19) a čas na chvilkové „odpojení se“. Určitá míra informovanosti je v nastalé situaci **nezbytná**. Každý ale zvládne rozumně zpracovat **jen určité množství**

informací za určitý čas. Pokud je informací přespříliš, neustále se opakují, a navíc jsou negativní, může to být **psychicky velmi zatěžující**. Subjektivně pak **narůstá pocit z hrozícího rizika** a s tím i vnitřní napětí. Je třeba si i **na chvíli odpočinout, udržovat v životě řád a načerpat síly z toho, co nás těší**.

Více informací k tomu [Jak lépe zvládat obavy z rizika nákazy covid-19](#), případně jak [Zvládat nechtěné změny a pocity nejistoty najdete](#) na webu České onkologické společnosti: www.linkos.cz

PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Ph.D.

Univerzita Karlova, katedra psychologie

Česká lékařská společnost, psychoonkologická sekce