



ISRAEL TRAUMA COALITION
response. preparedness. resilience. RA

Koronavírus: Psychosociálna podpora pre pacientov

Nutnosť zostať v izolácii kvôli obavám z koronavírusu, čakanie na výsledky testov, aj samotná diagnóza prirodzene prinášajú výrazný stres. Odlúčenie od vašich blízkych prináša neistotu a strach z budúcnosti.

S týmto všetkým prichádza množstvo emócií: strach, smútok, zraniteľnosť, neistota, bezmocnosť, zahanbenie a úzkosť z toho, čo bude ďalej. Tieto emocionálne reakcie na ochorenie sa dajú očakávať a sú prirodzené. Byť v izolácii sám alebo s vašou rodinou môže znásobovať tieto reakcie, takže potrebujeme nájsť spôsoby ako sa ochrániť, ako udržať kontinuitu a obzvlášť nájsť spôsoby ako zostať v spojení.

Hoci nevieme koronavírus kontrolovať, dobrá správa je, že stále máme veľa priestoru ako si udržať kontrolu nad našimi životmi a spojením s našimi milovanými.

Nasledujúce odporúčania vám môžu pomôcť zlepšiť pocit kontroly i pocit bezpečia:

- **Vyhýbajte sa prílišnému zaplaveniu informáciami:** vyberajte si dôveryhodné zdroje informácií vo vopred naplánovaných a obmedzených časových intervaloch. Sústreďte sa praktické návody v protiklade so zahlcujúcimi zdrojmi informácií.
- **Snažte sa udržať rutinu:** udržte si svoje zvyky a bežné činnosti. Hoci ste izolovaný, stanovte si pravidelný čas na jedlo, cvičenie, použitie počítača/internetu, rozhovory s rodinou a priateľmi aj spánok.
- **Udržujte si svoje roly:** Aby ste si v tomto čase zachovali rovnováhu, udržujte svoje roly rodiča, starého rodiča, zamestnanca, priateľa, ...
- **Dajte priestor svojim emóciám:** s ochorením sa spájajú pocity stresu, úzkosti, hanby, stigmatizácie, strachu, neistoty, bezmocnosti, frustrácie, osamelosti, viny. Tieto pocity sú úplne prirodzené a legitímne. Môžu sa prejavovať v telesných a/alebo emocionálnych reakciách.
- **S blízkymi hovorte priamo a úprimne:** ak ste rozrušený a v strese, vaši blízky vám môžu pomôcť nájsť profesionálnu pomoc.

- **Pripomeňte si , čo vám pomohlo v minulosti** zvládnuť náročné a ťažké udalosti/obdobia, a skúste použiť tieto nástroje/prístupy na zvládnutie súčasnej situácie.
- **Aktívne používajte relaxačné techniky:** existuje množstvo metód, ktoré sa zameriavajú na telo, dýchanie, hudbu atď. Môžete použiť videá s návodmi, ktoré sú na internete ľahko dostupné.
- **Udržujte kontakt so svojimi podpornými ľuďmi:** zamerajte sa na tie oblasti svojho života, ktoré nie sú ovplyvnené, zamerajte sa na to, čo vám dáva pocit kontroly a vlastnej schopnosti. Rozprávate sa s priateľmi, ktorí majú podobné skúsenosti a zistíte, že nie ste sám. Podelte sa navzájom so svojimi skúsenosťami a zistite čo pomáha druhým.
- **Zostaňte aktívny a zapájajte sa:** Vytvorte si pocit bezpečia u druhých a posilnite pocit vlastnej kontroly a schopnosti, ostatní sa môžu vami inšpirovať a budete pre nich vzorom.
- **Urobte si čas pre seba** – odporúča sa venovať čas aktivitám, ktoré vám pomáhajú cítiť sa dobre, ako napríklad šport (podľa odporúčania lekára), čítanie, hudba, záľuby, praktické činnosti, varenie, ...
- **Starajte sa o seba:** venujte pozornosť svojmu telu, správaniu, pocitom. Všímajte si, ktoré veci/nástroje vám pomáhajú zvládať situáciu a používajte ich častejšie.

Nezabudnite že kríza znamená aj príležitosť.

Želáme vám rýchle uzdravenie a úplný návrat do vašej každodennosti.