**Koronavirus/COVID 19 – Doporučení pro lidi s onemocněním**

**Co mi pomáhá zvládat, když onemocním?**

**Co mohou zdravotníci vědět, že pacienta podpoří?**

Nutnost zůstat v izolaci kvůli obavám z koronaviru (COVID-19), čekání na výsledky testů i samotná diagnóza tohoto onemocnění přináší lidem výrazný stres. Nejistota a strach z budoucnosti se umocňuje odloučením od Vašich blízkých. S tím vším se může objevit mnoho různých emocí: strach, smutek, nejistota, zloba, sebeobviňování, zranitelnost, bezmoc, zahanbení, úzkost z toho, co bude dál. Tyto **emoční reakce a potíže jsou normální** reakcí na onemocnění, jsou přirozené a prožívá je mnoho lidí.

Být v izolaci sám nebo spolu s Vaší rodinou může zvýraznit prožívané emoce, proto potřebujeme nalézt způsob, jak se ochránit, jak udržet kontinuitu svých činností a vztahů a zejména nalézt způsoby, jak zůstat ve spojení s druhými.

Přestože nemáme úplnou kontrolu nad onemocněním COVID-19, dobrá zpráva je, že **máme kontrolu nad věcmi v našem životě, svým chováním a nad spojením s našimi blízkými**.

**Stručně:**

1. **Limitovat příjem informací.**
2. **Udržovat rutinu.**
3. **Udržovat své role.**
4. **Prostor pro emoce.**
5. **Dobré vztahy, otevřená komunikace.**
6. **Používat vlastní postupy proti stresu z minula.**
7. **Relaxace.**
8. **Rozvíjet další kontakty a komunikaci.**
9. **Aktivita.**
10. **Čas na sebe a péče o sebe.**
11. **Pomoc druhým.**
12. **Hledání smyslu.**

Následující doporučení Vám mohou pomoci zlepšit pocit kontroly a pocit bezpečí:

1. **Vyhýbejte se přílišnému zaplavení informacemi**: Limitujte si přijímané informace. Vybírejte si důvěryhodné zdroje, informace sledujte podle předem naplánovaných a omezených časových intervalů (např. max. 1-2x denně). Pozor na fámy a dezinformace, zaměřte se na praktická doporučení a návody z oficiálních zdrojů. Buďte opatrní na informace ze sociálních sítí a jiné neověřené zdroje.
2. **Snažte se udržet rutinu**: Udržujte si své zvyky a běžné činnosti. I když jste v izolaci, stanovte si pravidelný čas na jídlo, cvičení, čas na použití počítače/internetu, na rozhovory s rodinou, péči o domácnost, spánek.
3. **Udržujte si své role:** Abyste si v tomto období udrželi rovnováhu, udržujte si své role rodiče, prarodiče, zaměstnance, studenta, přítele apod.
4. **Dejte prostor svým emocím**: S onemocněním se spojují pocity stresu, úzkosti, hanby, stigmatizace, strachu, nejistoty, bezmoci, frustrace, osamění, viny. Tyto pocity jsou přirozené a legitimní. Mohou se projevit v tělesných nebo emočních reakcích. Když svou emoci rozpoznáme a pojmenujeme, pomáhá to ji zvládnout. Akceptujte své emoce. Usilujte o pozitivní myšlení a optimistický pohled.
5. **Udržujte dobré vztahy. S blízkými mluvte přímo a upřímně:** Pokud jste rozrušení či ve stresu, Vaši blízcí Vás mohou podpořit nebo zprostředkovat další odbornou radu či pomoc. Udržujte dobré vztahy, odložte konflikty na později, dělejte dohody.
6. **Připomeňte si to, co Vám pomohlo v minulosti** zvládat náročné a těžké události či období, či co Vám pomáhalo obecně zvládat stres. Zkuste použít tyto přístupy a nástroje na zvládání současné situace.
7. **Aktivně používejte relaxační techniky**: existuje mnoho metod, které se zaměřují na tělo, dýchání, hudbu, imaginaci apod. Můžete použít k nácviku videa, která jsou na internetu snadno dostupná.
8. **Rozvíjejte kontakty. Udržujte kontakt se svými blízkými a dalšími**, kteří Vám jsou oporou: Zaměřte se na ty oblasti Vašeho života, které nejsou onemocněním ovlivněné, zaměřte se na to, co Vám dává pocit smyslu, kontroly a uplatnění Vašich schopností. Komunikujte s lidmi, kteří mají podobné zkušenosti, zjistíte, že v tom nejste sami. Rozdělte se navzájem o Vaše zkušenosti, pomůžete tím druhým, zjistěte, co druhým pomáhá.
9. **Zůstaňte aktivní a zapojujte se:** Jakákoliv smysluplná činnost pomáhá. Můžete-li, pracujte z domova, uspořádejte si věci, ukliďte si. Vytvářejte pocit bezpečí ohledně druhých, dodržujte hygienická doporučení. Buďte vzorem pro druhé, druzí se mohou Vámi inspirovat.
10. **Udělejte si čas pro sebe a pečujte o sebe:** Věnujte se aktivitám, které Vám dělají dobře (sport dle doporučení lékaře), četba, hudba, koníčky, vaření, hry, praktické činnosti… Věnujte pozornost svému tělu, chování, pocitům. Všímejte si toho, co Vám nejvíce pomáhá, a to používejte častěji.
11. **Pomáhejte druhým, přijímejte pomoc druhých:** Pomoc druhým pomáhá všem zvládat náročnou situaci. Pomoci můžete i dobrým slovem, sdílením vlastních zkušeností, dodáváním a přijímáním naděje.
12. **Nehledejte viníky, ale význam a smysl:** Pandemické hrozby jsou v našem prostředí stále přítomné, nezávisle na nás, jsou součástí přírody. Nehledejme viníky, nenajdeme je, hledejme smysl. Některým pomáhá i spiritualita.

Mějme na paměti, že důležitá je i kolektivní imunita, samotné nakažení nás chrání před další epidemií tím, že se podílí na vzniku protilátek v celé společnosti.

**Nezapomínejme, že každá krize je příležitostí k růstu**: Krize mnohdy vede ke zlepšení vztahů, přehodnocení věcí, ujasnění si toho podstatného v životě, „úklidu“ v okolí i sobě.

**Přejeme Vám rychlé uzdravení a nám všem rychlý návrat k běžnému životu! Společně to zvládneme!**

*(Překlad a adaptace: PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D. - s využitím materiálu kolegů z Israel Trauma Coalition a letáku „Jak žít spolu a s virem“)*

Verze k 24.3.2020