

COVID -19

STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ V OBDOBÍ COVID-19

**“I KDYŽ TI STRACH POSKYTNE DALŠÍ A DALŠÍ ARGUMENTY, VYBER SI NADĚJI
” (SENECA)**

Vypuknutí koronavirové choroby může být pro lidi stresující. Strach a úzkost z nemoci mohou být ohromující a způsobit silné emoce u dospělých a dětí.

Každý reaguje na stresové situace jinak. Jak můžeme reagovat závisí na:

- naší osobní historii
- na aktuálním působení zátěže (**blízkost, intenzita, doba trvání, absurdita, předvídatelnost, rychlost vzniku situace, míra kontroly nad ní**)
- na věcech, které nás odlišují od ostatních lidí (prožívaná míra ztráty kontroly, bezpečí)
- na komunitě, ve které žijete (podpora přátel, kolegů)

Mezi lidi, kteří mohou silněji reagovat na zátěž patří:

- Lidé stojící v přední linii
- Děti a dospívající
- Starší lidé a lidé s chronickými nemocemi, kteří jsou vystaveni vyššímu riziku
- Lidé s duševním onemocněním, včetně problémů s užíváním návykových látek

Okno tolerance

Je termín vytvořený Danielem Sieglem. Používá se k popisu zóny vzrušení, ve které je osoba schopna fungovat nejefektivněji, naše odolnost. Jako kojenci, když máme zdravé vazebné interakce s naladěnými, trvale dostupnými, pečujícími pečovateli, získáváme základ pro optimální vývoj našeho mozku a nervového systému => tato asistovaná regulace nám umožňuje naučit se, jak v budoucnu efektivně řídit vlastní reakce.

Lidé v této zóně jsou obvykle schopni **snadno přijímat, zpracovávat a integrovat informace a jinak bez větších obtíží reagovat na požadavky každodenního života**. Jedinec je schopen uvažovat, racionálně myslet a rozhodovat se klidně, aniž by se cítil ohromen nebo stažen. Tato optimální úroveň vzrušení nám umožňuje proudění (vzestupy a pády emocí), které zažívají lidské bytosti. Můžeme zažít úzkost, bolest, hněv x můžeme se cítit příliš vyčerpaní, smutní když se přiblížíme k okrajům okna tolerance. Jsme schopni využít strategie, abychom nás v tomto okně udrželi (Levine, Ogden, Siegel).

Okno tolerance každého jednotlivce je jiné. Lidé s úzkým oknem tolerance se mohou často cítit, jako by jejich emoce byly intenzivní a mohou je obtížné zvládat. Lidé s širším oknem tolerance mohou zvládnout intenzivní emoce nebo situace, aniž by se cítili, jako by jejich schopnost fungovat byla významně ovlivněna. Okno tolerance ovlivňuje též prostředí => lidé jsou obecně schopni zůstat uvnitř okna, když se cítí bezpečně a podporováni

Pokud se dostáváme mimo okno tolerance, nervový systém se může dostat do dvou úrovní.

Hyperarousal je reakce na **boj** a je často charakterizovaný hypervigilancí, pocity úzkosti nebo paniky a překotným myšlením. Dochází ke snížení schopnosti relaxovat, často ztěžuje spánek, narušuje příjem potravy.

Hypoarousal je reakce **zamrznutím**, která způsobuje pocity emocionální necitlivosti, prázdnoty, vyčerpaní nebo ochromení. Často se objevuje v situaci velké bolesti těla nebo emočního přemožení. Též je ovlivněn náš spánek (chceme spát po celou dobu), což má dopad i na naši chuť k jídlu a trávení, dokonce nás může přimět, abychom se cítili emocionálně znechucení.

Během období extrémního stresu lidé často zažívají období hypervzrušení nebo hypovzrušení. Jednotlivec není schopen účinně zpracovat podněty. Prefrontální oblast mozku se uzavírá, tím se ovlivňuje schopnost racionálního myšlení a často vede k rozvoji pocitů dysregulace, které mohou mít podobu chaotických nebo příliš rigidních reakcí. Většina lidí se čas od času pohybuje mezi těmito různými stavy vzrušení.

Okno tolerance ve vztahu k období Covid-19

Coronavirová situace vytlačuje osoby z jejich obvyklé míry odolnosti => lidé mohou reagovat na menší stresory různými symptomy a stavy vzrušení (útlum x excitace).

Např. zdravotníci mohou zaznamenat u sebe některé reakce:

- dezorientace tváří tvář chaos
- nadměrné vystavení stresu způsobené četnými žádostmi
- pocit vlastní nedostatečnosti
- pocit omnipotence a absence vnímání limitu

- identifikace s oběťmi
- frustrace a zlost při absenci dobrých pracovních podmínek, uznání apod.

Požadavek na rychle probíhající změny jako jsou sociální nejistoty, strach o zdraví, izolace v karanténě či nemožnost návštěv v nemocnic apod. => lidé snadněji vnímají nebezpečí a reagují at již na jeho skutečnou či představovanou podobu.

- **fyzické reakce** (změna srdeční frekvence a tlaku, změny rytmu dechu, obtíže se spánkem,)
- **kognitivní reakce** (potíže s porozuměním získaných informací, nebo s jejich zapamatováním, může se objevovat zmatek, ztráta objektivity, neschopnost se vzdát rušivých opakujících se myšlenek)
- **emocionální reakce** (nejrůznější reakce jako šok, pocit ohrožení, osamocení, smutek, chybění pocitů..)
- **behaviorální reakce** (snadná konfrontace s druhým, podrážděné rychlé reakce, ztrácí se schopnost udržet klid a nadhled, snížená schopnost dávkovat reakce na stres a efektivita vlastního jednání, obtíže v komunikaci, menší míra schopnosti empatického chování, potíže ve vztazích s kolegou, rodinou, přáteli)

Co můžeme dělat?

Rádi bychom zde chvíli věnovali pozornost k péči o lidi stojící v přední linii, jimž stojí velké poděkování za obětavost, oni jsou ti, kdo jsou nejvíce vystaveni riziku infekce.

Proto jakékoli **způsoby, které napomohou zvýšit pocit propojení s druhými, ocenění vlastního úsilí jako hodnotného a smysluplného či ulevit od vysoké míry zátěže napomáhá ke snížení dopadů dlouhodobého stresu.**

Pro zdravotníky a další osoby v první linii doporučujeme:

- Podporujeme zdravé, kolegiální vztahy na pracovišti, nezapomínejme, že nejsme sami.
- Rozvíjíme a dbáme o způsoby komunikace, které jsou podporující, oceňující a empatické k sobě i druhým lidem.
- Mluvme i o jiných věcech.
- Budme proaktivní. Je dobré být připraven na otázky pacientů, to v nich může podporovat důvěru a bezpečí. Používejme objektivní, ale pozitivní aspekty (např. 99% lidí přežívá).
- Žijme laskavost a moudrost. Pokusme se respektovat emoční reakce ostatních, ikdyž mohou být zcela odlišné a těžko pochopitelné.
- Čerpejte aktivně podporu. Nesnažme se vše vydržet, mluvme o kritických událostech, které se staly ve službě pro snížení napětí před odchodem domů.
- Informujme se, jak rozpoznat emoční reakce a rozvíjet důvěru v sebe, že jsem se nezbláznili, neselhali, neztratili kontrolu, ale že se jedná o normální reakce na nenormální zátěž.
- Nepopírejte své emoce a mějme na paměti, že jsou vzhledem k prožité události naprosto přirozené.
- Dobíjeme baterky fyzické i emoční. I kdyby to mělo být jen v podobě tří nádechů výdechů, protáhnutí se, podpůrného slova s kolegou, nebo ocenění sebe.
- Chraňme sebe fyzicky, jsme vzácný zdrojem. Nosme masku, ochranné obleky, dezinfikujme se.
- Chraňme svoji emoční rovnováhu tím, že vyhledáme kontakt s odborníkem při zavalení bezmocí a nedostatku kontroly nad sebou. Rozvíjíme malé techniky pro zvládnutí zátěže a podporujeme se v nich skupinově (meditace všímavosti, dechová cvičení, TRE, cvičení Wim Hof, joga apod.)
- Nezapomínejme na úsměv a humor.

Jedinci, kteří se dostali mimo své běžné reagování se mohou pomocí různých technik a přirozeného sociálního kontaktu vrátit do své odolnosti.

Jako první bod platí, že **rozvíjet přirozený, podpůrný, bezpečný vztah s druhými** je základem pro zdravý nervový systém. **Sounáležitost** s druhými, s komunitou kolegů vyvolává pocit jednoty, ochrany a bezpečí. Pokud se tedy cítíte přetížení, zahlcení, možná inspirativní cesta může být obyčejné lidské sdílení, propojení s kolegou, či obejmutí se členem rodiny.

Pokud budete chtít vyzkoušet různé způsoby **zvládnutí stresu pomocí technik**, základním krokem je nastavení vlastní pozornosti k cíli, jímž je uklidnění nervového systému. Mějte na paměti, že jste na cestě a volíte si tu nejefektivnější pro vás, někdy potřebujeme trpělivost, trénink, laskavý přístup k sobě, než nervový systém podpoříme ze stavu dysregulace.

Po traumatu je nervový systém oslabený stejně jako jsou svaly ochablé po zranění. Možná budeme muset jít na fyzioterapii, abychom posílili svaly, pro mozek to znamená posilovat jeho pružnost, tedy vykonávat zdravé funkce nervového systému. Ať již zvolíme jakoukoli techniku, aby mohla mít dopad na zklidnění zahlcení, léčivým momentem se stává soucitná **VŠÍMAVOST**.

Všechna cvičení můžeme jakkoli měnit a používat vlastní způsoby, co nám pomáhají. Dovolme si být kreativní a na straně svého života. Každý jsme jedinečný a máme vlastní způsoby zvládnání zátěže. Nesnažíme se přinést ucelený soubor technik, ale chceme nabídnout malé inspirace pro podporu zpracování zátěže. Budeme se snažit opřít cvičení o teoretické zázemí, aby pro nás i naše klienty se způsoby práce se sebou mohli stát více bezpečné, zacílené a srozumitelné.

Postupy vhodné pro podporu sebeřízení a utišení systému jsou psychoedukace, podpora orientace, stabilizace, práce se zdroji, uzemňující cvičení a další.

1) Cvičení na podporu orientace

Je termín vytvořený Danielem Sieglem. Používá se k popisu zóny vzrušení, ve které je osoba schopna fungovat nejefektivněji, naše odolnost. Jako kojenci, když máme zdravé vazebné interakce s naladěnými, trvale dostupnými, pečujícími pečovateli, získáváme základ pro optimální vývoj našeho mozku a nervového systému => tato asistovaná regulace nám umožňuje naučit se, jak v budoucnu efektivně řídit vlastní reakce.

PSYCHOEDUKACE

Vedle základních doporučení, jaké dodržovat hygienické návyky, vztahové, režimové, komunikační opatření, je prospěšné mluvit s lidmi o adaptivních strategiích, když se nacházíme v situaci stresu. To pomáhá podněcovat kontrolu nad situací a snižovat prožívanou bezmoc či strach.

- Mohu chránit sebe, mohu chránit i svou rodinu (používání roušky, dodržování karanteny)
- Mohu šířit správné informace (číst oficiální weby, pravdivě informovat lékaře a okolí)
- Každý z nás může přispět (rozvíjet princip solidarity, spolupráce a proaktivity)
- Mohu emočně podpořit blízké osoby, zintenzivnění kontaktů (Izolace není samota)
- Jasnost a ubezpečení v chápání vědeckých poznatků (edukace mezi rizikem a nebezpečím)
- Mohu ozvíjet konstruktivní, reálné avšak pozitivní myšlení (šance využít karanténu pro rozvoj vztahů, v rámci rozšíření viru-jíž jsme schopni s danou situací pracovat, mohu den efektivně využít)
- **“I když ti strach poskytne další a další argumenty, vyber si naději”** (Seneca)

Správná psychoedukace slouží k navrácení pacienta do bezpečí. Neustálé vystavování se informacím způsobuje, že náš nervový systém zůstává neustále v pohotovosti a vzrušení. Proto poskytujeme doporučení, aby příjem informací byl omezen na 2 x denně s důkladným výběrem oficiálních informací (např. stránky Ministerstva zdravotnictví)

ZAMĚŘENOST NA TADY A TEĎ

Stabilizace uzemněním pomocí **dechových cvičení, všímavosti, prožitkem bezpečného místa.**

Dechové techniky, které mnozí odborníci na duševní zdraví považují za prospěšné, mohou lidem často pomoci zůstat v současném okamžiku. Například zaměřením se na fyzické pocity, které jsou v současnosti prožívány, jsou lidé často schopni zůstat v přítomnosti, zklidnit se a uklidnit se natolik, aby účinně zvládli extrémní vzrušení. Tyto techniky a další lze naučit v terapii, v situaci krize je nutné je nabízet jako možný nástroj, protože u úzkostných, na výkon zaměřených jedinců potřebujeme podporovat soucit se sebou a snižovat tlak na výkon, aby se dobrý nástroj nestal jejich vězením.

Rychlost a hloubka dechu je schopna ovlivnit naše emoce, pozornost, míru vzrušení s stres. Proto doporučujeme dechové cviky, které podporují výdechovou fázi, umožňují snižovat napětí (jako např. Dechové cvičení 1: 2, dýchání do čtverce apod.)

Všímavost je zaměřená pozornost a je dovedností mysli. Během ní se snažíme věnovat pozornost konkrétnímu bodu v těle (např. jak sedím), pozorujeme se v uvolněném stavu, jsme zvědaví na podněty, které budou přicházet v podobě myšlenek, emocí, těla a dýcháme (nezadržujeme dech).

Když praktikujeme **soucitnou všímavost**, můžeme zaznamenat nejrůznější pocity, které se objevují uvnitř nás. Můžeme jim říci: "Jste vítáni". Učte se rozvíjet zůstat s těmito pocity přijímajícím, soucitným způsobem, což umožňuje rozvíjet sebeempii, jak být k sobě jemný a laskavý a pak přistupovat tímto směrem k druhým lidem přirozeně.

Součástí všímavosti je být pozorný stejně tak k vnitřním jako ke vnějším okolnostem. Právě vnější **orientace**, kdy se opravdu rozhlížíme kolem sebe (orientačně pátrací reflex), nám pomáhá pochopit, že nehrozí žádné nebezpečí a to nám pomůže se uvnitř nás cítit dobře. V situaci Covid 19 je na místě zaměřovat pozornost k jiným tématům než souvisejícím s ohrožením, abychom mohli aktivně co nejvíce rozvíjet pocity bezpečí v nejistém prostředí, nebo se pozorností udržovat tady a teď pomocí malých stabilizačních postupů:

- Rozhlédni se a vyjmenuj 5 věcí, co vidíš, 5 věcí, co slyšíš, 5 věcí, kterých se dotýká
- Počítej zpět od 20 do 0.
- Vypij studený nápoj, sněz oříšek, čokoládu a sleduj, jaké to je na tvých rtech, v ústech, jak dlouho ještě cítím chuť, jaké potraviny mají kvalitu apod.
- Budte zvědaví, co vám přijde do pozornosti, co ze světa s vámi flirtuje? Vidíte spíš tvary, barvy, věci apod.?

PLÁNOVÁNÍ DNE

Cvičení na prohloubení pocitu bezpečí

V situaci velkých nejistot, které toto období přináší, může být napaden pocit bezpečí a kontroly nad situací. Může být podpůrné orientovat se na malé věci, které stále zůstaly nezměněny a aktivně je vyhledávat každý den, abychom učili nervový systém orientovat se na neutrální či pozitivní zážitky, oproti vyhledávání nebezpečí, jak je nám evolučně blízké.

Klademe více důrazu na vztahy, méně na věci.

- Zaměřit pozornost k situaci, kdy náš imunitní systém fungoval správně, nebo kdy jsme překonali něco, z čeho jsme měli obavu, opět si všimnout pocitu v těle a ten prožít.
- V co pozitivního stále věříme? Jaké pomoci si vážíme, která se nám dostala? Co jsem již zvládl a překonali?
- Co je pro vás nyní bezpečným místem / vztahem/ činností / formou odpočinku / příjemným zážitkem? Můžeme se dotýkat příjemných předmětů a všimnout si, jak tento kontakt zažívám ev. těle. Jak poznáme, že je to příjemné?

Tělo je nádobou všech našich pocitů, když se cítíme zahlceni, chaoticky, roztržitě, můžeme dokonce nevnímat, že naše tělo má hranice, tvar. Když můžeme cítit hranice těla, sílu v našem těle, pak emoce a pocity nemusí být tak ohromující, protože jsou obsaženy. Zážitek, že se nacházíme v prostoru na konkrétním místě, přináší pocit klidu a úlevy. Jedná se o posilování hranic, které pomáhají člověku začít **prožívat pocit „já“** (navracet se do pocitu vlastní síly, kompetentnosti a bezpečí)

Rozvíjet jakékoli techniky, které pomáhají zažívat svoje hranice. Z přirozených činností se jedná o práci na zahradě, mazání olejem, sprchování apod.

Cvičení na uzemnění

Techniky uzemnění jsou efektivním nástrojem, který snižuje stavy aktivace a umožňuje nervovému systému dostat se z disociace. Úzce souvisí s postojem, že pro život v harmonii a bytí v přítomnosti je nutné mít dobrý kontakt se zemí, musíme být zakořeněni. To znamená, že musíme být uvnitř v kontaktu s našim tělem, zatímco si jsme vědomi reality, která je v daném okamžiku.

Obvykle se snaží různá cvičení prohloubit vnímání hmotnosti těla, nebo tlaku, nebo vytvořit silnější spojení s našimi pěti smysly. Když tělo obdrží zprávy o podpoře, poloze, hranicích, přirozeně se cítí méně bezmocné a více pod kontrolou.

- Cítíme se bezpečněji, když vnímáme spojení se zemí
- Uzemnění pomáhá proti disociaci a vede nás z aktivace do klidu
- Pomáhá na chvíli soustředit mysl na jednu věc, čímž se snižuje mentální chaos

Dechové cvičení 2: 1

- Vydechujeme v dvojnásobné časové délce, než trvá nádech. Pokud tedy vyzveme pacienta, aby se nadechl na tři, výdech bude trvat na 6. Některé postupy popisují nádech i výdech nosem, mne se osvědčil výdech ústy, kdy se pusa zkroutí od trubičky, jako bychom chtěli vyfukovat kroužky. Jako hlubší podpora pro autonomní nervový systém se ukazuje spojení s pohybem, kdy můžeme nádech dát ruku nahoru a výdechem pomalu klesat, nebo malovat ležatou osmičku.
- Po skončení cvičení se zaměříme na část těla, která zaznamenala nejpříjemnější efekt cvičení.

Dechové cvičení čtverec

- Toto dechové cvičení můžeme provádět jak na místě, tak v chůzi. Představíme si čtverec, napočítáme do dvou a v tom provádíme nádech, na další dvě sekundy je zadržení dechu, na další dva výdech, na další dva následuje opět apnoe. V mysli obcházíme pomyslný čtverec nebo náměstí. Postupně můžeme zvyšovat počty, jak nám bude příjemné a přirozené.
- Po skončení cvičení se zaměříme na část těla, která zaznamenala nejpříjemnější efekt cvičení.

Uzemňující cvičení Kořeny

- Postavme se možná co nejvíce uvolněným způsobem a dejme pozornost na nohy a chodidla. Zkusme pocítit, jak se chodidla dotýkají podrážky a jak se podrážka opírá o zemi. Cítíme váhu těla spočívajících na chodidlech a na nohou.
- Představme si nyní, že máme kořeny, v místě, kde se dotýkáme země začínají sestupovat hluboko do země. Můžeme vnímat, jak nás tyto kořeny posilují a pevně ukotvují v zemi.
- Harmonicky a hluboce dýcháme a spojujeme se s pocity síly a pevnosti, které zažíváme.

Cvičení Vlastní objetí (Peter Levine)

Instrukce: položte ruce sobě na ramena a obejměte se, usadte se do příjemné pozice; dovoluňte si cítit, že jste podporována, dovoluňte sobě cítit ohraničení, bezpečí. Sledujte, zda se něco mění s vaším dýcháním, tělesnými pocity a jak se cítíte ve vesmíru. Před tím, než z toho vyjdete, uvidíme, jestli s tím můžete chvíli sedět a nechat to trochu posunout vaše vnímání sebe a světa.

Sebeléčivé cvičení

- Položte ruce na části těla, kde pociťujete obtížné pocity v podobě napětí, nepohodlí. Všimněte si, jak se ruce cítí na těle. Všimněte si, jak se tělo cítí pod rukama. Všimněte si, jak se cítí prostor v těle umístěný mezi rukama.

Sebepodporující stabilizační cvičení (Peter Levine)

- když se vlivem situací dostaneme do přílišného vzrušení, nehybnosti, nervozity, vnitřního chaosu či ochromení, toto cvičení je „únik“, cesta ven
- může uklidnit nervový systém, přivést Já zpět do těla, rozvinout více vědomí těla a vycvičit si vlastní nervový systém, aby si pamatoval, jaké je normální nastavení
- návod: Můžete mít oči otevřené nebo zavřené, ať se vám bude cítit cokoli nej pohodlnější. Můžete si lehnout nebo sedět. Dostaňte se do pohodlné polohy.
Položte jednu ruku na čelo, druhou ruku na srdce. Věnujte pozornost tomu, co se děje uvnitř vašeho těla. Opatrně věnujte pozornost tomu, kde se vaše ruce a tělo setkávají. Pod jednou rukou věnujte pozornost oblasti uvnitř sebe a pozornost k ruce => Jak se teď cítí tělo, když se jí dotýká ruka? => Jaký je to pocit pro ruku, když se dotýká vašeho těla? Udělej to samé pro druhou stranu. Soustředte se na kteroukoli ruku, na kterou se cítíte přitahování, vlastním tempem, tak dlouho, jak je potřeba. Zůstaň tak, dokud necítíš posun. Možná budete muset čekat dlouho, takže buďte trpěliví. "Jen cítíš, co se děje mezi rukama a tělem." Někdy budou cítit tok energie nebo změnu teploty nebo pocit ... Jen jsem je požádal, aby tam drželi ruce, mohlo by to být pár okamžiků, nebo 5 nebo 10 minut, dokud se necítí nějakým posunem.
Dejte ruku na čelo a druhou položte na břicho. Věnujte pozornost všem pocitům, které se dějí uvnitř vašich rukou. „Potom vezměte horní ruku a položte ji na břicho. A znovu jen počkejte, až nastane nějaký posun, dokud nebude nějaký tok, a někdy lidé, pokud nebudou schopni spát nebo se bojí, budou mít noční můry. Pokud budou dělat jednoduché věci, jako je tato, budou spát mnohem snadněji. “

Teorie, proč tyto techniky fungují

1. **Lidský nervový systém reaguje na dotek.** Praktické léčení používá lidstvo již od starověku. To by mohlo souviset s elektrickými proudy nebo se skutečností, že jsme uklidnění a drženi určitým způsobem jako děti.
2. Toto je jedno z mnoha cvičení, která nutí **člověka soustředit se na tělo, tato změna pozornosti a uvědomění je terapeutická.**
3. **Toto je cvičení, kdy jsme šetrní k sobě,** spíše než tvrdý. To pomáhá budovat tento druh vztahu k sobě samému - vztah, který je charakterizován něžností, starostlivostí, druhem a péčí.

Poděkování

Srdečné poděkování za blízkou spolupráci kolegyním ČIPE Theresien Bartoňové a Dominice Konečné, za poskytnutí materiálů a sdílení zkušeností italským kolegům EMDR European Association a slovenským kolegům ze SIPE. Velké poděkování patří za překlad sestrám Selesiánkám, Mgr. Monice Boháčové a mnoha dobrovolníkům z Katedry romanistiky FF UPOL pod organizací Prof. Mgr. Jiřího Špičky, Adamu Bromovi, Veronice Holemářové, Veronice Kupčíkové a Lauře Dini.

Použité materiály

Český institut pro psychotraumatologii a EMDR
Slovenský institut pro psychotraumatologii a EMDR
EMDR European Association

