

## Rok bez naděje? zMůžeš víc

V pátek 12. března uplyne rok od zavedení prvního nouzového stavu v České republice

### Společná iniciativa tří organizací chce upozornit na psychické dopady covidového provizoria a povzbudit veřejnost k péči o sebe sama a své okolí

**Šest bodů proti bezmoci - šest obyčejných věcí, které fungují, a které může kdokoliv z nás okamžitě začít dělat a bojovat tak proti bezmoci a apatii. Dobrá komunikace, pěstování vlastní odolnosti, ale třeba i obyčejné objetí nám mohou pomoci snížit stres a zvládnout současnou situaci. K iniciativě zMůžeš víc [Centra LOCIKA](#), [Sociální kliniky](#) a [Českého institutu biosyntézy](#) vznikla webová stránka [www.zmuzesvic.cz](http://www.zmuzesvic.cz), kde kromě šesti "bodů proti bezmoci" najdou lidé inspiraci, co mohou dělat pro sebe a své okolí. Iniciativa je otevřená všem, kteří chtějí přidat další nápady a podněty.**

Nynější výročí od zavedení nouzového stavu 12. března 2020 může mít paralelu s prvním výročím jakékoli traumatické události (např. úmrtím blízké osoby, ohrožením na životě, přírodní katastrofou atd.) a naše prožívání může mít charakter posttraumatické stresové reakce.

"Roční život v provizoriu bez jasného konce se podepisuje na psychickém zdraví celé naší populace. Odborníci, kteří se zabývají lidskou psychikou, by měli připomínat veřejnosti, že je přirozené cítit se v současné době „divně“ - je to normální pocit v nenormální situaci. I když se situace jeví jako bezvýchodná, nejsme bezmocní. Existují zdánlivé maličkosti, které můžeme dělat sami pro sebe - a pokud máme energii - i pro své okolí. Podstatné je dělat cokoli, co není toxické, neupadnout do letargie. Záleží na každém z nás, co nás pozitivně nabíjí a kolik toho zůžeme. Nemusíte hned běžet maraton, stačí pár krůčků, které mohou být důležitým začátkem změny k lepšímu," říká Barbora Janečková, ředitelka Českého institutu biosyntézy a zakladatelka Sociální kliniky.

„Situace spojená se současnou pandemií je situace mimořádná – jednou skončí. Nesmíme si na ni zvyknout, protože takto normální život nevypadá,“ říká Daniel Štrobl, vojenský psycholog, který má s adaptací na mimořádné situace řadu zkušeností. Lidé se musí přizpůsobit nestandardní situaci bez ohraničeného trvání a jasných vyhlídek. Adaptace na nové podmínky je důležitá k přežití, může ale zkomplikovat návrat do normality.

Tato doba je těžká nejen pro dospělé, ale obzvláště pro děti, protože se na rozhodnutích nemohou nijak aktivně podílet. Jsou pasivními objekty, kterými je manipulováno, a o kterých je rozhodováno. Slyší ze všech stran jen zákazy a nařízení, ale žádné návody na to, co mohou udělat ony samy. I děti však potřebují mít pocit, že se s nimi počítá, a že mají možnost se na situaci nějak aktivně podílet.

“Nejen my v Centru LOCIKA, ale i řada dalších odborníků pozoruje u dětí alarmující nárůst apatie, depresí, úzkosti a sebepoškozování. Co by mohlo výrazně pomoci je **aktivní zapojení dětí a mladých dospělých do situace**. Potřebujeme s nimi otevřít diskusi, ptát se jich na jejich potřeby, zapojit je do života komunity. V Norsku například premiérka uspořádala tiskovou konferenci, na které půl hodiny odpovídala na dotazy dětí z celé země. To se u nás asi nestane, ale i tak můžeme děti zapojovat, nechat je rozhodovat o společných plánech, poprosit je, aby staré sousedce donesly nákup nebo vyvenčily psa,“ říká Petra Wünschová, ředitelka Centra LOCIKA pro pomoc dětem ohroženým násilím v rodinách.

Co může v tuto chvíli dětem ještě nejvíce pomoci? “Myslím, že děti teď nejvíce potřebují zažívat věci, které jim přinášejí radost. V době několikaměsíční frustrace a sociální deprivace je to naléhavější úkol, než třeba distanční výuka,” dodává MUDr. Peter Pöthe, psychoterapeut a psychiatr.

## **BODY PROTI BEZMOCI**

Šest jednoduchých “bodů proti bezmoci” mohou každému z nás pomoci nepropadat beznaději a zdárně tak zvládnout tuto nestandardní situaci. Rady vycházejí z psychoterapeutických metod a vojenské psychologie. Vrací nás k tomu, co vždy fungovalo, s důrazem na mezilidský kontakt a sounáležitost. Co tedy konkrétně může udělat každý z nás?

### **1. Dobře komunikujte**

Zaměřte se v komunikaci na věci, které fungují, a které vám či vašim blízkým pomohly zvládnout dřívější krize.

### **2. Zvyšte svoji odolnost**

Počítejte s těžkostmi, pečlivě si vybírejte, na co zaměříte svou pozornost a věnujte energii věcem, které za to stojí.

### **3. Ohraničte krizi rituály**

Rituál slouží jako viditelná připomínka nestandardního stavu. Nechte si třeba narůst plnovous nebo zasadte strom do květináče. Po skončení krize rituál ukončíte - vousy oholíte, strom zasadíte do lesa.

### **4. Objímejte své blízké**

Nezapomínejte objímat své děti či jiné blízké osoby. Objetí pomáhá nejen zlepšit naše zdraví a pohodu, ale je také skvělým způsobem jak ukázat, že se zajímáte o lidi kolem.

### **5. Hledejte bezpečné formy kontaktu – buďte kreativní!**

Pište dopisy, posílejte balíčky, jděte zaspívat prarodičům pod okno.

### **6. Dělejte věci pro druhé**

Pokud máte kapacitu, využijte možnosti zapojit se do dění kolem vás a sami takové příležitosti budujte pro ostatní. Postoj k bezvýhodnosti situace totiž zásadně mění hodnota prožitku v momentě, kdy uděláme něco pro druhé.

### **[www.zmuzesvic.cz](http://www.zmuzesvic.cz) - aneb PŘÍKLADY HODNÉ NÁSLEDOVÁNÍ**

Vzájemnost, schopnost tvořit komunitu a pěstovat vztahy jsou pro zvládnutí současné situace naprosto klíčové. Pocit, že můžu něco smysluplného dělat pro druhé, je ozdravný a povzbuzující. Stránka [www.zmuzesvic.cz](http://www.zmuzesvic.cz) slouží jako inspiromat drobností, kam mohou lidé z celé republiky přidávat své nápady a příklady toho, co dělají pro své okolí, a co jim pomáhá překonat současnou situaci. I v této době totiž lze dělat spoustu věcí - drobností, které stojí za to následovat. Více na [www.zmuzesvic.cz/zmuzemevic](http://www.zmuzesvic.cz/zmuzemevic)

## Odkazy & kontakty:

### Centrum LOCIKA, z.ú.

Centrum LOCIKA zahájilo svou činnost v květnu 2015. Jedná se o první takto specializované centrum komplexní odborné péče pro děti zažívající domácí násilí v ČR. Vzniklo na základě dlouholetých zkušeností a vysoké poptávky po těchto službách ze strany rodičů i státních orgánů. Pražský magistrát udělil Centru pověření k sociálně-právní ochraně dětí. Ročně odborníci centra pomohou až 275 dětem a jejich rodinám. Služby Centrum poskytuje na adrese Umělecká 6, Praha 7.

[www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz), [www.facebook.com/centrumlocika](https://www.facebook.com/centrumlocika), [www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)

**Kontakt PR:** Magdaléna Černá, [magdalenac@centrumlocika.cz](mailto:magdalenac@centrumlocika.cz), +420 722 906 323

### Sociální klinika, z.ú.

Posláním Sociální kliniky je poskytovat kvalitní terapeutické služby lidem, kteří se nacházejí v náročné životní situaci, a nemohou si tyto služby z finančních důvodů dovolit. Přesto na sobě chtějí pracovat, hledají změnu a uvědomují si díl své zodpovědnosti.

Příběh Sociální kliniky se začal psát v roce 2014, a to jako projekt Českého institutu biosyntézy. Založily ji Barbora Janečková a Yvonna Lucká.

[www.socialniklinika.cz](http://www.socialniklinika.cz)

<https://www.facebook.com/socialniklinika>

**Kontakt PR:** Barbora Ripplová, [barbora.ripplova@socialniklinika.cz](mailto:barbora.ripplova@socialniklinika.cz), +420 724 724 268

### Český institut biosyntézy, z.ú.

ČIB je vzdělávací institut, který vznikl v roce 2007 s hlavním posláním rozvíjet v ČR biosyntetickou psychoterapii (biosyntézu). Hlavní činností ČIBu je organizace psychoterapeutického výcviku v biosyntetické psychoterapii dle evropských standardů EAP a aplikace biosyntézy do vzdělávání odborníků i široké veřejnosti. V roce 2014 inicioval založení neziskového projektu Sociální klinika, který poskytuje psychoterapii lidem, kteří si ji sami nemohou dovolit. Více na [www.biosynteza.cz](http://www.biosynteza.cz), [www.facebook.com/biosynteza](https://www.facebook.com/biosynteza)

**Kontakt PR:** Veronika Gorylová, [veronika.gorylova@biosynteza.cz](mailto:veronika.gorylova@biosynteza.cz), +420 737 637 719