

Ako zvládnuť náročné obdobie v súvislosti so šírením infekcie COVID-19.

Šírenie infekcie COVID-19 predstavuje novú, mimoriadnu situáciu svetovej pandémie, ktorá kladie nároky na celú našu spoločnosť.

Hystéria a panika nepomáha tak celkovej atmosfére v rodine ani Vášmu zdraviu. Stres oslabuje našu imunitu. Panika, obavy, strach vzniká v našej hlave formou negatívnych myšlienok – **udržiavajte mieru svojej úzkosti a strachu pod vedomou kontrolou.**

Čo nám pomôže?

1) **Dodržiavajte pokyny úradov a odborníkov** o situácii v spoločnosti, ktoré sú Vám sprostredkované verejnoprávnymi prostriedkami (TV, RTVS).

2) Je dôležité, aby ste robili veci, o ktorých viete, že zvyšujú pocit bezpečnosti a ochrany pred infekciou (nosenie rúšok, obmedzenie styku s ľuďmi, umývanie rúk mydlom, atď.). Prispieva to tiež k pocitu kontroly nad situáciou a zmierňuje to neistotu, strach a pocit bezbrannosti.

3) Ak ste v karanténe alebo trávite čas doma s deťmi, rozdeľte medzi členov rodiny úlohy týkajúce sa starostlivosti o domácnosť, záhradku. Stanovte režim dňa pre deti ktorý bude zahŕňať aj ich štúdium podľa rozvrhu v škole. Dbajte o to, aby ste neupadli do pasivity.

Podporujte u detí využívanie náučných programov, ktoré poskytujú médiá.

Využívajte priestor ktorý je vytvorený súčasnou situáciou na udržiavanie dobrých vzťahov s deťmi, zaradujte do svojho programu aj spoločné aktivity.

Na otázky svojich detí odpovedajte. **Vhodným spôsobom informujte o koronavíruse svoje deti**, aby ste nezvyšovali ich strach alebo úzkosť. Podávajte pravdivé a základné informácie primerané veku dieťaťa, ktoré prispievajú k porozumeniu dieťaťa o čo ide a dodajú im pocit bezpečnosti. Nezahŕňajte deti nadbytočnými a katastrofickými informáciami, ktoré by zvyšovali ich strach (o rodičov, starých rodičov, o svoje zdravie, atď).

Viac informácií ako deťom primerane sprostredkovať informácie o COVID-19 nájdete na nižšie uvedenom odkaze.

<https://vudpap.sk/podcast-ako-hovorit-s-detmi-o-koronaviruse/>

4) **Vyberajte si vhodné zdroje informácií** - medzi takéto zdroje patria:

- stránka Úradu verejného zdravotníctva SR,
- spravodajské médiá,

- zdravotné poisťovne a zdravotnícke zariadenia,

- lekári, vedci a iní zdravotnícki profesionáli

5) **Zvážte, koľko času budete venovať zbieraniu informácií na internete**, sociálnych sieťach, - obmedzte čítanie správ na potrebné minimum – eliminujte sedenie na internete alebo pri sledovaní správ v televízii. Nadmerné sústredenie sa na sledovanie situácie a získavanie informácií o počte nakazených prípadne mŕtvych neprispieva k vašej psychickej pohode. Uvedomte si, že ide o čísla ktoré znamenajú veľmi malú časť populácie. Bagatelizovanie situácie však tiež nie je dobrou stratégiou (napr. skúste si informácie dávkovať, 1-2x za deň, na obed si prečítam správy, večer si pozriem TV správy)

6) **Nešírte neoverené informácie a paniku alebo falošné správy** – držte sa informácie, že ide o druh chrípky ktorú je možné zvládnuť a len malý počet ľudí (starších s pridruženými ochoreniami tejto infekcii podľahne).

Na príprave vakcíny pracuje veľa krajín a odborníkov, je vysoko pravdepodobné, že účinný liek aj objavia.

Odporúčame nezaoberať sa príliš negatívnymi myšlienkami napr. na to, čo nás čaká v budúcnosti - nemáme k tomu dosť relevantných informácií, nie sme jasnovidci aby sme teraz riešili to, čo sa možno ani nestane.

Zaoberajme sa viac prítomnosťou a vychutnávajme si drobné radosti ktoré nám život prináša **teraz a tu**.

5) **Starajte sa o svoje zdravie – chráňte sa:** (nezabúdajme, že my rodičia sme pre svoje deti veľkým príkladom. Deťom priamo alebo nepriamo sprostredkujeme informácie ako sa vypradáваме so vzniknutou situáciou, poskytujeme model ako sa v tejto situácii zachovať, čo je dôležité dodržiavať, ako je potrebné sa o seba a svoje okolie starať atď.)

- noste rúšku keď idete z domu – dávate tým najavo, že rešpektujete druhých a chránite ich pred nákazou (poukazujte na zmysluplnosť opatrení, hľadajme za nimi spolupatričnosť a širšie súvislosti – som súčasťou komunity a i JA prispievam k bezpečnosti rešpektovaním odporúčení)
- kvalitný a dostatočne dlhý spánok udržiava náš imunitný systém v rovnováhe
- pohyb a cvičenie udržiava vašu imunitu v dobrom stave - dbajte na primeranú fyzickú aktivitu a venujte sa cvičeniu doma
- zásobujte svoje telo D-vitamiénom pobytom na slnku, konzumáciou rybieho oleja
- svoju imunitu môžete posilniť aj otužovaním alebo ak je to možné aj saunovaním

- dodržiavajte hygienu – je to dobrá prevencia proti infekcii
- udržiavajte si pozitívne myšlienky a optimistické emocionálne naladenie (čítajte vhodnú literatúru, pozerajte filmy ktoré Vás udržia v dobrej nálade, venujte sa svojim koníčkom, robte si drobné radosti)
- stravujte sa zdravo a neprejedajte sa, obmedzte zlozvyky (fajčenie, alkohol)
- buďte zdržanliví k „zaručeným receptom na koronavírus“ ktoré sa šíria po internete, overujte si informácie u odborníkov

6) **Snažte sa myslieť na druhých a byť ohľaduplní a nápomocní** k susedom, starším ľuďom a pomáhajte ľuďom, ktorí sú ochotní prijať Vašu pomoc (v súčasnej dobe je priestor efektívne využiť sociálne siete či telefóny – zavolajte ľuďom s ktorými ste dlho pre svoje povinnosti neboli v kontakte. Podiskutujte ako zvládajú túto situáciu, vymeňte si pár nápadov, tipov ktoré sa vám osvedčili pri riešení súčasnej situácie, urobte si pomocou komunikačných platforiem (obraz aj zvuk) stretnutia so svojimi blízkymi, atď.

7) **Nedovoľte aby vás ovládol strach a panika**, ktoré negatívne ovplyvňujú Vaše racionálne rozhodovanie. Hovorte o svojich obavách a zverte sa so svojim strachom alebo úzkosťou človeku, ktorému dôverujete a ktorý vás dokáže upokojiť. V prípade odbornej pomoci sa môžete obrátiť na linky podpory, napr.

<https://ipcko.sk/>

<http://www.lidi.sk/>