

COVID PODRUHÉ...



Do poradny dnes přichází úplně rozhozená. Žena, která zvládla projít vážným onemocněním, kdy jí šlo o život, a kterou jsem vždy vnímala jako někoho plného vnitřní síly, koho jen tak něco nerozhodí. Dnes má však oči plné slz a cítím z ní velký neklid. Chvilku mám pocit, že se mi nepodaří ji upokojit a rozpadne se mi na tisíc malých kousků. Pouštíme se do rozhovoru, utírá si slzy a já zjišťuji, že na ni doléhá obava ze současné situace, že se bojí o naši zemi, o naši svobodu. Už nějak nemůže unést, co se u nás, v souvislosti s covidem, momentálně děje. Chvilku si o celé situaci povídáme, pomáhám jí na vše se podívat z více úhlů a po necelé hodině našeho setkání se uklidní a dokonce se objeví i úsměv na tváři. Odchází se slovy, že by mne nejraději objala, ale rozčílil se, nyní již s úsměvem, že kvůli tomu covidu to nejde. Ač se běžně se svými pacienty neobjímám, dnes bych se tomu myslím nebránila. Také mně se ulevilo, že se podařilo střípky poslepat a věřím, že budou držet pohromadě.

Co s námi současná situace dělá?

Je říjen 2020 a celá naše republika i celý svět jsou vzhůru nohama. Jeden malý neviditelný vir změnil náš poklidný život, narušil naše bezpečí a vše je v jakémsi větrném víru, který nelze zastavit, ze kterého nelze vystoupit. Není kam utéct a občas bychom si přáli, aby to byl jen živý sen, ze kterého se probudíme a vše bude jako dřív. Jenomže tomu tak není, všichni do jednoho musíme naši přítomnou realitu žít; tam kde jsme, a tak jak dokážeme.

Situaci prožíváme různým způsobem a jsme plní rozličných emocí.

Někdo je našťvaný na vše, co se kolem děje, na nejrůznější omezení, která se na nás hrnou, na způsob práce naší vlády. Část těchto lidí má potřebu se vůči omezením vyhranit až v extrémní, někdy i agresivní podobě, třeba na Staroměstském náměstí nebo demonstrativním nedodržováním nařízení. Jiní pak pouze tichým nenošením roušek.

Na druhé straně jsou zde lidé vyděšení, kteří zažívají úzkost, mají strach o sebe, o své blízké a i jen vyjít z domu je pro ně velkým stresem.

Uvědomujeme si křehkost života – doléhá na nás naše vlastní zranitelnost a zranitelnost našich blízkých.

Krom již zmíněného na nás může dolehnout také křehkost celého našeho bytí. Dnes a denně posloucháme, kolik lidí je nemocných, kolik vážně nemocných a kolik jich umírá. Smrt se dostává do každodenních zpráv, je nám nějak hodně blízko a na to nejsme zvyklí. Proto nás obavy o zdraví a o život svůj nebo svých blízkých mohou velmi zneklidňovat. Není dobré se s těmito strachy uzavírat. Je dobře, když o nich můžeme s někým hovořit.

Velká část společnosti reaguje na novou situaci tak, že sice komentuje nelogičnost mnohých opatření, ale respektují je a dodržují.

Nařízení se mění, mnozí lidé se v nich ztrácejí, nevědí, co právě dnes platí a co už ne, natož aby věděli, co si o tom všem mají myslet.

Nejistota, chaos, zmatek, strach, úzkost, naštvaní, nespokojenost, agrese...

Neustálé změny a nejistý pohled do budoucnosti tyto emoce u někoho ještě posilují.

Každý z nás některé z těchto emocí prožívá a každý se s nimi různým způsobem vyrovnává.

Většině z nás přináší současná situace jistou formu únavy.

Ke slovu přicházejí obranné reakce v našem chování, které se projevují u někoho *agresí, ignorací a bagatelizací* celé situace, kdy je vše napadáno, zlehčováno a nebráno vážně. „*To je přece nesmysl, že by se v Čechách přeplnily nemocnice, zas tak hrozné to přece být nemůže.*“ „*Všichni přehánějí, je to jenom politická manipulace a hra...*“

Další lidé situaci naprosto popírají a chovají se, jakoby se nic nedělo.

Za tímto popíráním může být skrytý strach a úzkost z neznámé situace, z nejistoty, kterou současné dění přináší. Množství změn, kterým se nelze vyhnout, je samo o sobě zatěžuje, nemají odvahu si svoje emoce připustit, co když je nezvládnou.

Denní režim, na který jsme byli zvyklí, je pryč a nikdo nevíme na jak dlouho, děti neodchází každé ráno do školy, mnozí lidé pracují z domova a zjišťují, že jim to vlastně vůbec nevyhovuje, nemůžeme si posedět s přáteli v kavárně ani zajít na rodinný oběd do restaurace, nakupovat můžeme pouze potraviny, drogerii a léky. Svatby se raději odkládají a pohřby se konají ve velmi omezeném počtu, který s bídou umožní rozloučení nejbližším zemřelého.

Určitě jsme schopni všechna tato omezení respektovat a smířit se s nimi, zároveň to však není úplně jednoduché, protože „*už to trvá nějak dlouho a já chci zpět svůj normální život*“.

Jednoho nouzový stav uzavře doma, kde si může připadat nepotřebný, vyčleněný a izolovaný. Druhého, který pracuje ve zdravotnictví či v sociálních službách, staví do velkého pracovního nasazení, kde prožívá vyčerpání, bezmoc a únavu. Někteří chodí do svého zaměstnání stále ve stejném režimu, pouze s limity, které stanovuje nouzový stav.

Ať stojíme kdekoliv, všichni můžeme zažívat určitou frustraci, nespokojenost, neklid, ze zmíněné nejistoty, z toho, co bude zítra, za týden, za měsíc. Chybí nám normální sociální kontakt, děti jsou izolované od svých vrstevníků a mohou z toho být velmi smutné, senioři jsou z „bezpečnostních“ důvodů osamělí ve svých domácnostech a chřadnou. Rodiče jsou vyčerpaní z domácí výuky. A nikdo pořádně nevíme, jak dlouho to ještě potrvá.

Ocitli jsme se v situaci, kterou neznáme, kterou jsme nikdy nezažili a na jejíž žití nemáme recept.

Máme pocit, že stále něco nesmíme nebo musíme.

Ztratilo se nám ze života mohu, přejí si a chci.

Situace je nám tak nějak těsná, nemůžeme se pořádně nadechnout a svobodně se v ní pohybovat.

Naše letité rituály a stereotypy jsou v nedohlednu a my se jen marně snažíme vytvořit si nové, snad jen přechodné.

Existuje nějaká cesta, jak se v této situaci cítit svobodněji a lehčeji?

Věřím tomu, že ano. Ať se děje cokoli, vždy si říkám, že každá situace má nějaké řešení, vždy je možné hledat způsoby, jak s danou situací zacházet, jak se v ní zorientovat a jak ji co nejlépe žít.

Inspirací jsou mi slova V. E. Frankla:

„ V každé situaci lze najít smysl.“

„ Když nemohu změnit situaci, mohu změnit sebe.“

Zastavme se na chvíli, rozhlédněme se kolem sebe a pomaličku se zorientujme v nové situaci.

Potom můžeme hledat, co je v tuto chvíli důležité, co dělat, co nedělat, co je potřebné a co zbytečné.

Nastavme si nejdříve svoje osobní fungování v současné situaci.

Zkuste si vytvořit nový režim dne, týdne, kterého se můžete přidržovat. To vám poslouží k tomu, abyste se necítili vykořeneční, zmatení, omezovaní a nespokojení. Nepodceňujte pravidelné jídlo. Jezte zdravě a v klidu. Vložte do denního programu něco, co máte rádi, co vás těší, například cvičení, poslech hudby, procházku, četbu, pěkný film. Nová situace potřebuje nový životní rytmus, ale pokud je něco, co můžete zachovat z toho dosavadního, ponechte to jako dobrý základ. Buďte v tom tvořiví.

Pokud vy sami budete v klidu, můžete se začít dívat kolem sebe a hledat způsoby, jak pomoci někomu druhému.

Někdo se může cítit méněcenným, protože nikomu nepomáhá, ale „jenom“ sedí doma.

Není však možné, aby každý z nás zachraňoval životy vážně nemocných. To je úkol pouze určité skupiny lidí.

Možná právě to, že sedíte doma a omezíte kontakty, je to nejlepší, co v tuto chvíli můžete udělat.

A jak jinak můžeme pomoci druhým?

Začněme třeba tím, že budeme respektovat odlišnost názorů a nebudeme se pouštět do zbytečných slovních potyček obhajování si toho svého, které stejně k ničemu nevedou. Neplýtvajme energií.

A pak už jsou to čistě praktické možnosti pomoci:

- Dívejme se dobře kolem sebe, možná je někdo potřebný v naší ulici.
- Pamatujme, že nemusíme dělat žádné hrdinské činy.
- Pomáhejme svým dětem se školou nebo dětem našich sousedů či přátel.
- Chodíme do své práce a poctivě pracujeme.
- Přemýšlejme o tom, komu by udělal radost email, telefonát nebo třeba i klasický dopis či drobný dárek.
- Telefonujme pravidelně lidem, o kterých víme, že jsou sami nebo nemocní (a nemusí to být jenom senioři).
- Prarodičům mohou telefonovat nejen jejich děti, ale také vnoučata.
- Mysleme na děti, které mohou sociální izolaci velmi těžko snášet. Mluvme s nimi a hledejme způsoby, jak je propojit s kamarády. Jste-li rodiči, pokuste se s nimi trávit více času.

- Staňte se dobrovolníky v nemocnici či domově pro seniory. I kdybyste jim nabídli pouze praktickou pomoc zvenčí – něco přivést, odvézt, upéct... Ne každý může být uvnitř u lůžka nemocného, ale je i spousta dalších věcí, které je potřeba zařídit.
- A určitě vymyslíte spoustu dalších nádherných a smysluplných věcí.

Když se necítím já sám dobře

Možná se ale necítíte dobře a situace na vás doléhá přespříliš a jste to vy, kdo potřebuje pomoc.

Nestyďte se za to, nebojte si to přiznat. Každý z nás má své limity a někdy pomoc potřebujeme.

Současná situace je opravdu velkou zátěží, pod kterou mohou klesnout kolena i tomu, kdo by to do sebe nikdy neřekl. Není to selhání, někdy jsme prostě všichni křehcí, a proto máme kolem sebe ty, kteří nás v daném okamžiku dokážou chvilku nadnášet.

Buďte vlídní a citliví sami k sobě, vnímejte svoji situaci a nebojte se nechat si pomoci, pokud to potřebujete.

Buďte vlídní, respektující, citliví a laskaví k lidem okolo vás, a pokud můžete, nabídněte nebo zprostředkujte jim pomoc, kterou potřebují.

A příště si třeba budeme číst o tom, čím nás současná situace obdařila, co nás naučila a co dobrého nám tato doba přinesla.



*Ludmila Novotná
říjen 2020*