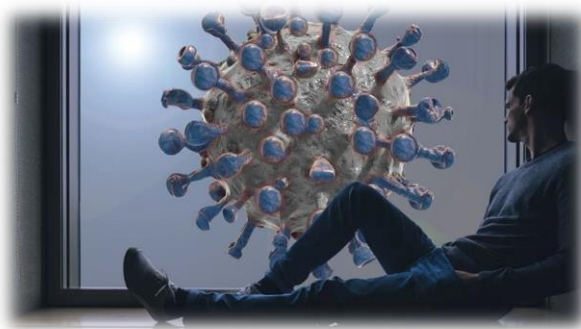


COVID-19, alebo ako zvládnuť karanténu a nezblázniť sa

„Už je to šesť týždňov, čo som doma“ – zahlásil som udivene dnes ráno, krútiac hlavou pri pohľade do kalendára. Pamätám si, akoby to bolo pred chvíľou, ako sme koncom minulého roka pri prvých zmienkach o vypuknutí korona vírusu v čínskom Wu-



Chane, v diskusii so známym s povzdychom svorne skonštatovali „Čo tí tam robia?“, v domnienke, že tento problém je od nás vzdialený tisíce kilometrov a tak sa nás bytostne netýka a my nemusíme riešiť jeho dôsledky. Následne sme si občas so známymi preposielali vtipné videá či obrázky, týkajúce sa korona vírusu. V danom období sme sa na celý „korona problém“

pozerali ako na niečo, čo sa nás netýka a ako na niečo, z čoho sa určite za pár mesiacov po odhalení pravdy vyklúje len ďalší hoax či výplod farmaceutických firiem, ktoré sa snažia navýšiť tržby.

Dnes je tomu už však inak. Je to už vyše šesť týždňov, čo sedím doma v dobrovoľno-povinnej karanténe so svojou manželkou a takmer osemmesačnou dcérou. Sedíme doma aj napriek tomu, že za posledný polrok sme spoločne boli najďalej od domova snáď len u mojich rodičov, ktorí bývajú necelých štyridsať kilometrov od nás. Dnes na najvzdialenejší výlet cestujem akurát tak na nákup do potravín, ktorý aktuálne absolvujem raz za týždeň, sprevádzaný prísnyimi bezpečnostnými opatreniami. V obchode sa cítim ako vo vojnovej zóne, v ktorej sa snažím pohybovať len nevyhnutný čas, dýcham plytko spoza rúška, celú dobu od zatvorenia dverí našej domácnosti až po ich opätovné otvorenie mám na rukách jednorazové rukavice. Po príchode domov si podľa inštrukcii a odporúčaní všetkých odborníkov umývam ruky tak dôkladne, že na zápästí som si minule našiel pečiatku z diskotéky, na ktorej som bol snáď ešte ako stredoškolač 😊. Za túto dobu sme si doma prešli už snáď všetkými možnými fázami. Cez radosť, smútok, hnev, stres, beznádej, pokoru či pokoj. Jedno však ostáva nemenné – sme si vedomí toho, že situácia sa zrejme tak skoro do pôvodných koľají nevráti a my musíme zachovať triezvu myseľ a hlavne, NEZBLÁZNIŤ SA 😊.



V nasledujúcich riadkoch by sme Vám tak radi poskytli pár rád, ktoré nám pomohli pri zvládaní aktuálneho karanténneho obdobia, spojeného s prítomnosťou koronovírusu. Veríme, že môžu byť nápomocné aj pre Vás. Tak poďme na to:

1. **Robíte z home office?** – pokiaľ pracujete z domu, rozdeľte si povinnosti rovnomerne, striedajte prácu s oddychom, doprajte si odmenu za dokončené úlohy. Aj napriek tomu, že zostávate doma, dodržiavajte svoje zvyklosti ako počas bežných dní – niekedy nie je na škodu večer prezliecť denné pyžamo za nočné, no pozor na to, aby sa z toho nestalo pravidlo



2. **Doprajte si svoju dávku komfortu a postarajte sa o seba** – ráno sa poumývajte, navoňajte a učešte, oblečte si svoje obľúbené rifle a pohodlné tričko, pripravte si tašku s pracovnými vecami, založte slúchadlá do uší a..... prejdite do svojej pracovne, či miesta, ktoré ste si doma vyčlenili na prácu. Inšpiráciou Vám môže byť tento obrázok s podnadpisom „*Neopúšťaj svoje zvyklosti*“, ktorý sa ku nám dostal v prvých dňoch karantény 😊



3. **Nájdite si na seba čas** – v prípade, že je Vás doma viacej, doprajte si v pravidelných intervaloch čas sami pre seba, trávte chvíle aj osamote, vyčleňte si priestor na svoje koníčky, na čítanie kníh, či pozeranie filmov. Veď len máločo môže byť aktuálne horšie ako ponorková choroba s rodinnými príslušníkmi, s ktorými musíte zdieľať jednu domácnosť



4. **Nastavte si pravidelný denný režim** – domáca karanténa síce môže vyzeráť ako predĺžené prázdniny či dovolenka, avšak aj v tomto období je potrebné zachovávať svoje každodenné návyky. Je tak vhodné vstávať a chodiť spať v cca rovnaký čas. Doprajte si pravidelný prísun stravy, radšej častejšie a v menších dávkach



5. **Nesed'te len doma** – aj napriek tomu, že vládne nariadenia nám odporúčajú, zdržiavať sa prevažne doma a vychádzať len v nevyhnutných prípadoch, je dôležité nezabúdať na pobyt na čerstvom vzduchu. Hodinová prechádzka po lúke či lese, popíjanie minerálky na balkóne či terase, okopávanie záhradky či rúbanie dreva. To sú len niektoré z možných činností, ktoré môžete realizovať v týchto dňoch a verte, že Vaše telo sa Vám poďakuje v podobe prísunu endorfínov a vitamínu D. Navyše, pobyt na slniečku môže Vašu pokožku po zime zbaviť belastej farby a Vy si tak môžete spraviť dobrý základ pred letom



6. **Nesnažte sa vedieť o všetkom** – priveľa informácii škodí. Nie je najlepším riešením celý deň hľadať informácie o korona víruse z novín, televízie či rádia. Preto si ich dávajte postupne, čítajte len relevantné zdroje, dajte si pozor na poplašné správy (*tzv. hoaxy*, pozn. autora), ktoré často vyvolávajú v ľuďoch strach či senzáciu. Jedným z takýchto prípadov bola napríklad správa, ktorá sa začala šíriť už v prvých dňoch karantény. Tá hovorila, že po tom, čo turisti opustili talianske Benátky, sa do zálivov vrátili celé rodiny delfínov. Pred pár dňami sa však na internete objavili informácie o tom, že video je staré už niekoľko rokov a zábery ani neboli natočené v Taliansku. Úžasný akt obnovy prírody sa tak nakoniec nekonal 😞



7. **Odmeňte sa** – oceňte svoje snaženie, stanovte si ciele a po ich splnení si doprajte odmenu. Nezáleží na tom, či to bude tablička čokolády, prechádzka v prírode, spoločné trávenie času s Vašimi blízkymi alebo pozretie si ďalšieho dielu Vášho obľúbeného seriálu – nezabúdajte na odmenenie samého seba.



8. **Plánujte a realizujte** – je v poriadku povoliť si zásady režimu oproti bežným dňom, ale pozor, aby ste neskĺzli k tomu, že budete celé dni sedieť pred televízorom či počítačom s chipsami v jednej ruke a pivom v druhej. Naplánujte si preto, čo budete robiť v nasledujúcom období a následne svoje plány zrealizujte. Prípadne plánujte, čo budete robiť po skončení karantény. Práve tak môžete nadobudnúť pocit plnej kontroly nad svojim životom



9. **Potešte svoj žalúdok** – doprajte si chutné jedlo, skúšajte nové chute, experimentujte v kuchyni. Nielenže Vám rýchlejšie ujde čas počas dňa, ale môžete zožať úspech či pochvalu od svojich najbližších. Že neviete variť? Nevadí. Internet je dnes plný odporúčaní a receptov. A v prípade, že preferujete skôr video odporúčania, na Youtube sa to aktuálne len tak hemží novými príspevkami s touto tematikou, viď. napríklad celý rad videí, ktoré aktuálne s hashtagom #semnou či #zostandoma pridávajú ľudia z celej Slovenskej aj Českej republiky:



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLpo3UeiNixqw4gW0dRAAtK5NidIuqeAtEK>

10. **Športujte** – je takmer isté, že lepšie výsledky k vysnívanej postave by ste dosiahli v plne vybavenej posilňovni, či na workoutovom ihrisku, avšak núdzová situácia si vyžaduje núdzové riešenia. Preto skúste zaimprovizovať – doma určite nájdete niečo, čo môže poslúžiť ako závažie, prípadne cvičte s vlastným telom. Inšpiráciu Vám môžu poskytnúť napríklad videá z dielne trénerov z Maximus Gym, ktoré pravidelne pridávajú na svoj kanál. Tie môžete nájsť na nasledujúcom linkovom prepojení: https://www.youtube.com/channel/UC7UkHJVyT_XNq75ZygHDC2g



11. **Zostaňte v kontakte** – táto časť môže aktuálne vyznievať takmer komicky či nereálne, avšak práve vďaka tomu, že dnes už v takmer každej domácnosti máme prístup na internet, sa táto možnosť stáva skutočnejšou. Je jasné, že osobný kontakt nijaká technológia nedokáže primerane nahradiť, avšak keď neprší, aspoň kvapká. A tak nám aktuálne musí stačiť aspoň stretávanie sa formou chatu, či videohovorov. S priateľmi či rodinou tak môžete začať novú tradíciu – napríklad online čaj o piatej, či spoločné hranie človeče nehnevaj sa cez Skype



12. **Nebojte sa hovoriť o svojich emóciách** – strach, smútok, stres, hnev, či úzkosť. To všetko sú prejavy prežívania, ktoré sa u Vás aktuálne môžu prejaviť a nie je sa za ne nutné hanbiť. Karanténa môže priniesť aj takéto, pre niektorých ľudí, počas bežných dní, neznáme prejavy. Nebojte sa tak o nich rozprávať so svojimi známymi, rodinou, či ich zo seba skúste vypustiť formou umenia – kľudne nakreslite či napíšte to, čo prežívate, na papier a spätne analyzujte svoje dielo. V prípade, že máte pocit, že sa Vám situácia vymyká kontrole, neváhajte kontaktovať odborníkov. Pomoc môžete nájsť napríklad na našom webe www.scsppza.sk. V prípade, že preferujete skôr anonymnú komunikáciu, odporúčame sa obrátiť na vyškolených poradcov internetovej poradne www.ipcko.sk



IPčko.sk
internetová poradňa pre mladých

13. **Neberte všetky rady doslovne** – tento bod môže v závere celého tohto príspevku vyznievať priam až komicky, no nesie v sebe kus pravdy. Práve v tomto období môžeme nájsť mnohé odporúčania ako zvládať aktuálnu situáciu. Je však potrebné si uvedomiť, že na internet často prispievajú nielen renomovaní odborníci, ale aj ľudia, ktorých odporúčania môžu, aj keď s dobrým úmyslom, často narobiť viacej škody ako osohu



Vypracoval: Mgr. Michal Antal, psychológ SCŠPP Martin

Zdroje:

www.istres.sk

www.ipcko.sk

www.komunikacia.sk

www.scsppza.sk

www.pexels.com/cs-cz/

www.pixabay.com/sk/