
Dodržujte strukturu času, radí s karanténou psychologové

Snažte se dodržovat strukturu času, radí s karanténou psychologové

Práce z domova, do toho péče o domácnost či děti a navíc ještě řešení rodinných vztahů či sporů – to vše na velmi omezeném prostoru. Koronavirová epidemie přinesla do desítek tisíc českých domovů novou, neznámou situaci. Jak domácí "ponorku" přežít a zachovat si pokud možno čistou mysl? „Každý člen domácnosti by měl mít možnost najít si nějaké místo jen sám pro sebe,“ doporučují v této těžké situaci psychologové Filozofické fakulty Univerzity Karlovy (FF UK).



Experti z Katedry psychologie FF UK přidávají rady, jak si nastavit práci i volný čas, jak se zabavit, komunikovat, pečovat o sebe anebo jak odlehčit případné dusno a stres.

- Na často pokládané otázky níže odpovídají:
PhDr. **Iva Štětovská**, Ph.D. (= IŠ)
Mgr. **Veronika Šporclová**, Ph.D. (= VŠ)
PhDr. **David Čáp**, Ph.D. (= DČ)
Mgr. **Mojmír Sedláček** (= MS).

Co dělat v uzavřené domácnosti, abychom nedostali „ponorku“? Jak se „nezbláznit“?

MS: Nedobrovolná karanténa určitě není ideálním prostředím k tomu, abyste otevírali staré a dlouho odkládané konflikty. Partneri či rodinní příslušníci spolu v těchto podmínkách nemusejí trávit každou volnou chvíli a měli by se snažit o uzpůsobení domácího prostoru tak, aby každý člen domácnosti měl nějaké místo jen sám pro sebe.

IŠ: Náročnost této situace může narůstat s časem. Zvládnání napomáhá i to, jak jsme do našich vztahů investovali před karanténou. V mezích možností respektovat potřebu druhého být chvíli sám se sebou dovoluje rozdělení prostoru (každý máme svůj pracovní kout) a také času (střídání, kdo se učí s dětmi, kdo jde na nutný nákup nebo se psem). Někdy pomůže na chvíli si poodejít i do svého časoprostoru (kniha, hudba do sluchátek, virtuální realita...). Stejně tak pomáhají zprostředkované kontakty (kamarádi přes telefon, Skype aj.). Podpůrné může být představit si současný čas coby šanci, jak udělat něco, co běžně nestíháme (probrat knihovnu, umýt okna, přetapetovat pokoj, udělat si hezký společný večer, vytáhnout zapomenutou kytaru a podobně). A trochu si s celým tím omezením hrát, jako s šancí.

Existuje správný režim, harmonogram či dělení času na práci/relax/rodinu?

MS: Rozhodně se nejedná o jednoduchou dobu a určitá míra stresu je nevyhnutelně na místě; nečekejte od sebe tedy vrcholně produktivní výkony. Snažte se dopřát si dostatek spánku, pečujte o své tělo – naspořené síly se pak mohou hodit i v případném boji s nemocí. Obecně však lze doporučit, že je smysluplné snažit se co nejvíce přiblížit svému standardnímu režimu: tedy ve stejný čas jako normální všední dny se obléct a začít v rámci home office pracovat; ideálně si k tomu vyhradit i domácí prostor, kde bude na práci klid a který bude možné po skončení pracovní doby opustit... Pokud musíte stále docházet do práce či za povinnostmi, spíše než psychologická doporučení je pro vás klíčové dodržování hygienických a preventivních opatření.

IŠ: Doporučila bych zejména dodržovat strukturu času: odlišit čas pracovní a nepracovní, fyzické aktivity a práci „hlavou“, činnosti, jež mají viditelný výsledek. Pokud pracujete z domova, je vhodné zachovat strukturu obvyklého pracovního dne – tedy vstát, zacvičit si (jste-li tak zvyklý) obléknout se a usadit se do pracovního koutu nebo k práci s dětmi

(pokud nevyužíváte TV či rozhlas nebo jiné způsoby výuky). Protože neměníme prostředí, je dobré dělat si častěji krátké přestávky, aby pozornost nekolísala (uvařit si čaj, pověsit prádlo, protáhnout se). Je výhodou dodržovat podobné časové uspořádání jako v obvyklé dny – za nějaký čas to pomůže návratu do běžné reality. A večer by měl patřit rodině či partnerovi. Velmi se také přimlouvám za odlišování (které je obtížné v exponovaných profesích) dnů pracovních a svátečních. Volné dny by měly mít odlišný rytmus a řád a rovněž dovolit trochu jiné a sváteční nepracovní společné trávení času (pozdější vstávání, sváteční oběd).

Jak máme komunikovat s vnějším okolím, jakých témat se vyvarovat?

MS: Doporučil bych snažit se alespoň na dálku udržovat vztahy v co nejnornálnější intenzitě – místo setkání s rodinou či přáteli nastoupí volání přes telefon či Skype.. Stejně jako jindy je potřeba dopřát si tolik sociálního kontaktu, kolik potřebujete – a kromě prostorových limitů se nenechat epidemií příliš omezit, takže bych se nějakým tématům nevyhýbal.

IŠ: Naštěstí existují prostředí, která mohou kontakty umožnit i jinak než face-to-face. A možnost kontaktu s druhými, se vzdálenější rodinou, omezuje jednak pocit izolace, jednak může tlumit napětí z neustálého kontaktu s nejbližšími. Komunikovat s druhými lze obvyklým způsobem, ale se zvýšeným citem. Nerozvtávala bych zraňující témata, ale nebála bych se ani černého humoru; pakliže oběma stranám vyhovuje. Pokud jde o zprávy, upřednostňovala bych ty, které jsou konkrétní, konstruktivní a nesou naději. Je dobré mít přehled o konkrétních opatřeních, ale na to stačí zhruba jedno zpravodajství denně.



Také jsme na iForu psali:

Psycholožky FF UK radí:
[Jak zvládat „domácí školu“](#)

Jak napětí odlehčit a zbavit se stresu?

MS: Především je dobré omezit čas na sociálních sítích a se zpravodajstvím obecně. Ponoření ve statistikách o úmrtnosti a vývoji nákazy v různých zemích je velmi stresující a zároveň zbytečné – pokud třeba jednou denně zkontrolujete nová nařízení, úplně to stačí. Obecně bych doporučil kombinaci dvou hlavních myšlenek předchozích odpovědí – tedy snažit se vést pokud možno co nejnornálnější život i v omezeném režimu a zároveň na sebe nevytvářet přehnané nároky ohledně toho, jak nastalou situaci co nejefektivněji využít. Když si stihnete přečíst dlouhou odkládanou knihu či se pověnovat jiným radostem, jež vás učiní spokojenými, výborně; pokud nic takového nestihnete, nic se neděje!

IŠ: Dodržovat víceméně obvyklý režim včetně nepracovního času a možných (dálkových) kontaktů. Věnovat se alespoň v mezích možností pohybovým aktivitám (jógu lze cvičit i v obýváku, posilování a rehabilitační cvičení také). Věnovat se i činnostem, kde vidíme konkrétní výsledek – něco vytvořit, uvařit, pěstovat domácí bylinky a podobně. Všimát si toho, co se nám za den povedlo (nemusí se jednat o nic velkého). Zavádět do každodenní reality věci, které nám pomáhají k harmonizování sebe sama – dechové techniky, estetické zážitky, dobrá struktura času, relaxace, pokud máme s nějakými zkušenostmi... A v neposlední řadě ať nechybí humor – ten zdejší je někdy velmi specifický, ale vysmát se věcem, které nemůžeme mít pod kontrolou, dovoluje nadhled a je to hojivé!

Jak mohou extrémní situaci překlenout lidé se zvláštními potřebami, hendikepovaní?

DČ: U zdravotně znevýhodněné populace stejně jako u zdravé platí důležitá zásada, že je důležité mít dostatek relevantních informací, ale nebýt jimi zahlcen. Tedy věnovat pozornost těmto informacím spíše v několika kratších časových úsecích denně. Obecně lze ale předpokládat, že situace může být výrazně náročnější pro lidi s psychickými potížemi. Jejich zdravotní stav se může zhoršovat, zejména se to může týkat úzkostí a emoční nestability.

VŠ: Obracejí se na mě rodiče dětí s poruchou autistického spektra, pro něž je změna režimu zcela zásadní stresor. Je velmi důležité, aby rodina byla schopna nastavit jasný režim, který bude funkční po dobu karantény, tak, aby dítě mělo zachováno co nejvíce jistot a situace pro něj byla alespoň v rámci možností předvídatelná. V některých případech je nezbytná spolupráce i s odborníky, kteří rodině pomohou se zvládnutím konfliktních situací a řešení konkrétních problémů (například nutnost nosit roušku u dítěte, které látku na obličej nesnese). Nějakou dobu ovšem může trvat, než režimu přivyknou, může dojít ke zhoršení problémového chování těchto dětí, proto je velmi důležité, aby i pečující osoby dbali na svou duševní hygienu a mysleli i na své zdroje energie.

Co lze hendikepovaným – v domácí izolaci – doporučit?

DČ: Určitě bych doporučil udržovat pravidelný kontakt – ať již telefonický nebo videohovor a podobně – s blízkými, tedy nebýt na to sám. To platí i pro rodinné příslušníky, kteří by se měli častěji ozývat a zjišťovat, jak se dotyčnému daří. Stejně tak je důležité dny plánovat, nalézt si určitý denní režim a, pokud jde o studenty, tak si po konkrétních krocích plnit studijní povinnosti. Nebezpečná je nečinnost.