

Vážení rodičia a milí žiaci,

Vzhľadom na aktuálnu situáciu ohľadne šírenia nového koronavírusu COVID-19 sa zdravotná starostlivosť stáva pre všetkých prioritou. Netreba však zabúdať, že k nášmu fyzickému zdraviu významným spôsobom prispieva tiež zdravie psychické a celková duševná pohoda, ktorej by sme preto práve tieto dni mali venovať rovnako zvýšenú pozornosť. Súčasné udalosti každý prežívame rôzne, môžu sa tak pre mnohých z nás stať zdrojom viac či menej nepríjemných pocitov a myšlienok, ktorých prekonávanie nemusí byť vždy jednoduché. V tejto súvislosti by sme Vám preto radi poskytli niekoľko základných informácií a odporúčaní, ako možno dané obdobie, trávené predovšetkým v domácej karanténe či izolácii, psychicky ľahšie zvládnuť a udržať si tak dostatočne zodpovedný prístup bez nadmernej paniky a úzkosti:

- vyhnite sa nadmernému zahlcovaniu informáciami šírenými prostredníctvom médií, využívajte len pár dôveryhodných zdrojov (ako sú napr. <http://www.uvzsr.sk/>, <https://www.who.int/>, <https://www.vlada.gov.sk/>)
- dávajte si informácie (nečítajte všetko a stále, dajte si limit, koľkokrát sa pozriete na správy)
- po vykonaní potrebných praktických opatrení sa pokúste na vírus nemyslieť, vyhnite sa špekulatívnym konverzáciám na túto tému
- zostaňte v prítomnosti (nenechajte sa ovládnuť katastrofickými predstavami a najhoršími scenármi, sústreďte sa na situáciu *tu a teraz* a riešte veci krok za krokom)
- ak cítite prichádzajúcu vlnu paniky, zastavte sa na bezpečnom mieste (doma si pokojne na chvíľu ľahnite) a zhlboka dýchajte
- nestrácajte zmysel pre humor (smiech nelieči všetko, ale pomáha bojovať proti úzkosti a zlým pocitom)
- udržujte kontakt s blízkymi (cez telefón, sociálne siete a pod.), neizolujte sa emocionálne
- stanovte si a udržujte pravidelný režim a denný harmonogram (aspoň v hrubých bodoch si určite jednotlivé aktivity, aby sa deň nerozplynul do nekončeného chystania sa na niečo)
- primerane si prerozdelite čas medzi plnenie povinností a dostatočnú mieru oddychu a relaxu
- dodržujte základné zásady psychohygieny (nájdite si priestor pre svoje záľuby, knihy/ filmy, písanie, kreslenie/ maľovanie, hudbu, domáce práce, meditáciu... či iné pre vás účinné formy odreagovania sa a uvoľnenia napätia)
- odmeňte sa, buďte k sebe láskaví a doprajte si niečo, čo máte radi (dobré jedlo, diel obľúbeného seriálu... čokoľvek, čo funguje)
- venujte sa pohybu (aj keď ostanete vnútri, naplánujte si cvičenie, akokoľvek jednoduché)

Všeobecné odporúčania pre rodičov:

Je potrebné si uvedomiť, že široká škála negatívnych pocitov strachu, neistoty a úzkosti prirodzene prameniach zo všadeprítomných správ o neustálom šírení nového, predtým neznámeho nákazlivého ochorenia, obzvlášť ohrozuje práve emocionálne prežívanie detí a dospelých. Tí sa totiž pre svoju zvýšenú zraniteľnosť a menšiu schopnosť plne porozumieť týmto správam a z nich vyplývajúcej miere reálneho rizika môžu cítiť situáciu príliš zmätení, šokovaní či vystrašení, čo môže vyústiť do pocitov paniky. Z tohto dôvodu je zo strany rodičov dôležité poznať spôsoby, ako byť svojim deťom v daných chvíľach nápomocní:

- uplatňovať podporujúci prístup a láskavú komunikáciu, plnú uistenia a upokojovania,

poskytnúť dieťaťu pocit bezpečia

- venovať mu zvýšenú pozornosť a záujem, aktívne mu načúvať, dať mu priestor pre otvorené vyjadrenie vlastných obáv
- zamedziť nadmerné vystavenie dieťaťa mediálnym správam
- poskytnúť jasné informácie o aktuálnom dianí dieťaťu zrozumiteľným a jeho veku primeraným spôsobom – upokojujúco mu vysvetliť, čo sa deje, ako sa vyhnúť riziku nákazy, prípadne čo by sa mohlo stať (napr. člen rodiny a/ alebo dieťa by sa mohlo začať cítiť zle a muselo by ísť na nejaký čas do nemocnice, aby mu doktori pomohli cítiť sa lepšie).
- zdieľať s ním vlastné stratégie zvládania stresových situácií
- podporovať spoločné trávenie času a udržiavanie blízkych vzťahov, v prípade izolácie dieťaťa od blízkej osoby mu s ňou zabezpečiť pravidelný kontakt (napr. telefonický)
- pomôcť mu vytvoriť si pevnú rutinu a pravidlá učenia sa a plnenia školských povinností v domácom prostredí, popri nich ale zabezpečiť dostatok priestoru na oddych, relaxáciu a hru

A keďže najdôležitejšou a zrejme najúčinnějšíou formou pôsobenia na dieťa/ dospievajúceho je Vaše vlastné správanie, slúžiace mu ako akýsi veľmi citlivo vnímaný model, najzákladnejším odporúčaním pre Vás ako rodičov je pokúsiť sa sami ostať v pokoji a vysielat' mu tak jasný signál, že panika nie je potrebná.

Či už rodičia alebo žiaci majú možnosť v prípade potreby kontaktovať školskú psychologičku na e-mailovej adrese: michaela.koukalova@gmail.com

V prípade záujmu o ďalšie odborné informácie prikladáme internetový odkaz na rozhovor o téme psychického zvládania pandémie: <https://www.ta3.com/embed/20200313-hw-2d700fd8-29e3-44a7-a4ed-573db4675d3c.html?fbclid=IwAR1G6LGkTnehs88od8aHaKkXjobH1QOZzf9u2lOKLjCvZvpBeymYYxUITOI>

Pevne veríme, že Vám k zachovaniu potrebnej dávky vnútornej pohody v tieto náročné dni aspoň čiastočne dopomôžu uvedené informácie, aby sa tak aj vďaka Vám mohla následne ďalej šíriť rýchlejšie, než obávané ochorenie.