

# Psycholožka Kristýna Drozdová nabízí řešení

**Položili jsme otázku psycholožce z psychiatrické ambulance pro dospělé v Jihlavě Kristýně Drozdové - Jak zvládat izolaci během koronaviru? Její odpověď nás příjemně překvapila. Otiskujeme v plném rozsahu.**

■ -lm-

## Nebe

Nebe bylo docela modré bez jediného mráčku, slunce svítilo statečně i přes mrazivý vzduch. Ulice skoro liduprázdné. Na parkovišti na náměstí postávalo jen pár aut.

Vybírala jsem si z bankomatu nějakou hotovost, když jsem zaslechla podivný nepatřičný zvuk, jako by se spouštěl místní rozhlas. Tenhle zvuk znám z dětství od babičky, která bydlela na malé vesnici v Polabí. Ale tady na náměstí v Jihlavě mně přišel nějak nepatřičný. Potom se z amplionu ozval hlas, který sděloval těm několika lidem kolem, aby dodržovali zákaz vycházení bez zakrytí nosu a úst.

V hlavě mi rezonovala jen ta část věty: Dodržujte zákaz vycházení. Najednou se mi srdce prudce sevřelo zvláštním druhem bolesti. Trvala jen chvíli. To mrazivé poledne na vylišeném náměstí se mi vrylo nesmazatelně do paměti.

Není to koronavirus, kterého se bojím. To, před čím mám respekt a čeho se já sama obávám, je prudká změna mých stereotypů, věcí, na které jsem byla dlouho, dlouho zvyklá.

Nezažila jsem omezení v protektorátu, ani po únoru čtyřicet osm, ani v srpnu šedesát osm. Něco se mění. Jsou na nás kladena nebyvalá omezení, nemůžeme se volně pohybovat, většina našich běžných strategií, jak zvládat stres, je naprosto vyřazena z provozu.

Kdo si chodil na pivko, nemůže si zajít do své oblíbené hospůdky. Kdo si chodil zaběhat, vězí doma. Kdo žil jen pro svou práci, je usazen v pohodlném home office, a to v tom lepším případě. Děti, které objevovaly svět a život ve škole a ve městě, sedí doma za počítačem nebo chytrým telefonem.

Každá krize, každá prudká změna v sobě nese i zárodek něčeho nového, každá krize má v sobě potenciál pro změnu.

V krizi se mění vnímání času, pro jednoho se čas zpomalí nebo zastaví, pro jiného letí jako splašený. Věci, které byly smysluplné, přestávají dávat smysl. Mění se okolnosti, mění se kontext. Doba je naplněná emocemi, které mohou ukazovat cestu. Nebo se v nich můžeme ztrácet.

K tomu, abychom své emoce dokázali dobře využít, potřebujeme funkční a aktivní rozum. V těžkých dobách se stává, že jsme zaplaveni emocemi natolik, že nedokážeme povolat do zbraně naše racionální přemýšlení o situaci.

Co dělat, abych si udržela emoce na uzdě? Co si počít, abych emoce nepotlačovala a aby mne naprosto nepřeválcovaly? Co dělat, abych mohla uslyšet hlas svého rozumu?

## Emoce

Ve společnosti se občas objevuje představa, že emoce mají jen děti a



ILUSTRACNÍ FOTO: Lubomír Maštera

že jako dospělí bychom měli všechno zvládat pěkně v klidu. Kdo to tak nedělá, je jaksi v nepořádku. Věřte mi, taková představa je lichá.

Emoce nás utvářejí od začátku do konce, v obdobích krizí si to můžeme krásně uvědomit. Nejen děti mají strach, i my dospělí se můžeme bát, můžeme mít úzkost, můžeme mít vztek, můžeme být úplně bez sebe nejistotou. Emoce nám mohou hodně pomoci, pokud je umíme využít.

Emoce strachu, která byla vyvolána prvními zprávami novinářů o nákaze v Číně, vedla mnoho lidí k tomu, že si nakoupili ochranné pomůcky a desinfekci. Takže emoce strachu vedla k tomu, že se zabezpečili. Zabezpečujeme se vlivem emoce strachu i tím, že naprostá většina z nás nosí roušku a myje si důsledněji ruce. Emoce se učíme prožívat a regulovat tak, aby nám sloužily (jako v příkladech výše) a aby nás nepřeválcovaly, abychom neupadli do záchvatů úzkosti, kdy se jen třeseme strachy a sledujeme narůstající čísla nemocných. Většina lidí mi v ambulanci říká: „Já už ta čísla ani nesleduju.“

Myslím, že je to zdravý mechanismus, kterým regulují emoce, aby je docela nezaplavily. Jiný způsob, jak regulovat své negativní emoce, je možnost mluvit o tom, co se se mnou děje, co prožívám. Někdy máme představu, že bychom tomu druhému měli něco poradit a měli mu nějak pomoci. V takových situacích pomáháme už jen tím, že tam sedíme a posloucháme, co nám daný člověk sděluje.

Máme jedinečnou příležitost stát se svědkem toho, že nám druhý otevírá svoje nitro, jako by nás pozval do své blízkosti. Často stačí, že jen posloucháme a slyšíme. Pomáhá nám to nést tíhu emocí v těžkých dobách. Kapacitu k tomu slyšet jeden druhého máme všichni. Naslouchejme hlavně svým dětem a seniorům. Pro ně je tato doba velmi těžká, i když to na nich mnohdy není vidět.

## Struktura dne

Většina našeho času během dne byla podřízena práci, škole, kroužkům, koníčkům. Pravidelné činnosti dávaly našemu dni řád. V krizích se řád má tendenci rozpadat. Pokud chceme obranně řečeno najít cestu z labyrintu, musíme mít v ruce nějaké klubko, kterým si značíme cestu.

Taková červená nit, jíž se můžeme vždycky držet v temnotách, je náš denní řád. Pravidelně vstávám, ráno si zacvičím. Někdo si dá sprchu, ustele si postel (i když by vůbec nemusel),

připraví si v pravidelný čas snídaní.

Dopoledne se snažím naplnit prací, dobročinnou pomocí nebo úklidem domácnosti. Děti se připravují do školy. Naplňuje mne radostí, jak se někteří učitelé a televize dokázali statečně postavit k vyučování na dálku, k úkolům pro děti. Kvalita vyučování teď není ani to nejpodstatnější, děti neztrácejí rád dne, neztrácejí kontakt se svými učiteli, se svou školou, se spolužáky. Mají svou červenou nit do labyrintu.

## Pohyb

Máme ideální možnost, jak zařadit pravidelný jednoduchý pohyb do svého denního režimu. Neříkali jsme tolikrát: „Já bych i cvičila, ale nemám na to čas. Nedostanu se do posilovny, nestihnou žádný pravidelný trénink v cvičebním studiu. Nevím, jestli bych to zvládla.“

A najednou se čas a prostor pro tělesný pohyb objevil. Jak cenné mi dnes mohou připadat krátké procházky do lesa nebo parku, kterým jsem dříve nevěnovala ani kapku pozornosti. Jak cenné může být chvíle dýchat docela čerstvý vzduch v klidném podvečerním lese. Ideální cvičení je zároveň i čas pro sebe a pro mé tělo. Zaslouží si, abych ho protáhla, abych s ním hezky zacházela. Dlouhou dobu jsme ho používali jako nástroj, neustále jsme někam běhali, něco nosili, nebo někde shrbeně seděli za počítačem nebo volantem automobilu.

Naše krásné tělo je nesmírně cenný nástroj, který jsme dostali do vínku. Máme jen jedno, tak ho opatrujme a dopřejme mu šetrný pohyb každý podle svých možností. Na sociálních sítích naleznete mnoho online lekcí jógy, pilates nebo úplně nejjednodušších dechových cvičení. Šťastní ti, kdož běhají a jezdí na kole.

## Humor a jiné věci než virus

V mém životě jsou některé věci a situace, které nemohu změnit. Mohu ovšem změnit svůj pohled na ně.

Úzkost není vlastností dané situace nebo věci, která nás zúzkostňuje. Úzkostný je náš pohled na danou věc.

Můžeme respektovat vážnost situace, a přesto si z ní někdy můžeme dělat legraci. Bavi mě sledovat kreativitu lidí, kteří si vymyslí vtípek a pošlou ostatním, aby je rozveslili. Bavi mě, jak i těžká věc najednou ztratí velkou část své tíže.

Humor je podle mne naší největší evoluční devizou a zachovali si ho lidé i ve velmi těžkých dobách. Pořád se ještě můžeme těšit, že až tohle těžké období poleví, zase si s kamará-

dy vyjdeme, zase budeme svobodně chodit do práce. Věci se zase rozběhnou, možná jiným směrem než dříve, ale rozběhnou, zase se volně nadechneme.

## Nedokončené a nové projekty

Dnes je bezvadný čas na dokončení všech projektů, které ležely ladem. Nedopletla jsem čepici, chutě do ní - čím složitější vzor na pletení, tím lépe.

Byla jsem na zahradě a hrabala jsem listí a trávu, ze všech tří obydlí směrů kolem naší zahrady se ozývalo řezání, bušení a cvakání kleští.

Muži dokončovali své odložené projekty, konečně na ně měli čas. Naplňovalo mě to ohromnou radostí, že kolem mě je spousta aktivních lidí, kteří ani v domácím omezení nesedí s rukama v klíně.

Chtěli jste přebírat staré oblečení a přerovnat skříň, začneme dnes. Máte neuspořádané a nepopsané fotografie v počítači a vždycky jste si chtěli udělat pořádek, dnes klidně můžete.

Chtěli jsme se naučit něco úplně nového, co třeba už nikdy nepoužijete? Nevadí, každá nová činnost stimuluje náš mozek k tomu, aby nově propojoval nervové buňky.

V mozku se uvolňují růstové faktory a množí spojení mezi neurony. Každé učení přebudovává náš mozek, každá přestavba vašeho mozku vede k tomu, že bude flexibilnější a lépe se bude adaptovat na změny. Každé učení, nejen ve škole, aktivuje a cvičí náš mozek a nadto vede k radosti z toho, co jsme se naučili.

## Pozitivní stránky

Máme před sebou jedinečnou příležitost, jak zvolnit, jak si udělat čas sami na sebe, na své nejbližší. Můžeme se za sebou ohlédnout, zeptat se, jak jsem doposud žil nebo žila, a čemu jsem přikládal nebo přikládala váhu, čeho se v životě mohu zříci anebo naopak, co je mi natolik cenné, že si bez toho život nedovedu představit. Máme možnost pro usebrání, zklidnění a přemýšlení, takovou, jakou jsme doposud nikdy neměli, nepromarněme ji.

Máme možnost se lépe poznat se svými partnery, rodiči a dětmi. V psychoterapiích často lidé mluví o tom, že na sebe nemáme tolik času, kolik bychom potřebovali, že nemám prostor pro sebe, že si nerozumíme, že spolu neumíme vycházet. Můžeme to vidět a můžeme to změnit. Může se stát, že zjistíme, že na takovou blízkost nejsme připraveni. Může se stát, že se budou množit konflikty, které dříve zapadly kdesi ve shonu dní. Budme proto trpěliví a tolerantní.

Máme možnost vidět, jak propojení mezi sebou jsme. Že žádná lidská bytost není jen ostrov sám pro sebe. My lidé tvoříme síť společenství. V tomto společenství jsme zranitelní, ale zároveň v něm tkví i naše síla a to, že zvládneme odolávat změnám.

Každý pomáhá, jak umí a může. Někteří pomáhají tím, že šijí roušky, jiní tím, že jezdí nákladními auty, co převážejí zásoby, senioři pomáhají svou disciplinovaností, maminky tím, že se starají o své děti.

Kristýna Drozdová