

Pandemii vnímejme s klady i zápory

Na počátku pandemie nám psycholožka Kristýna Drozdová radila, jak se chovat a myslet, abychom přežili. Snad končící epidemii vidí jako jedinečný experiment s plusem i mínusy. -red-

Koronavirová pandemie pravděpodobně není ještě za námi, přesto se snažíme ohlížet za tím, co nám tato složitá doba vzala a co nám dala.

Nutno říci, že stále nemáme dostatek informací, abychom mohli vynášet platné soudy, nicméně určité závěry lze činit již na základě proběhlých zkušeností.

Jaro roku 2020 můžeme chápat jako velký experiment sociální, psychologický i ekonomický. Byli a stále jsme hráči situace, kterou by bylo možno v dřívějších dobách jen teoreticky předpokládat nebo matematicky modelovat.

Nikdo si nedovedl představit, že by se ekonomika najednou tak markantně zpomalila, nikdo si neuměl představit, že bychom zůstali uzavřeni ve svých bytech a obávali se jen tak volně sdružovat s ostatními.

Nikdo si neuměl představit, jaké dopady by taková hluboká sociální změna mohla přinést na celou společnost.

Akademičtí psychologové a sociologové pečlivě sbírají data, co koronavirová pandemie přinesla naší psychice a našim vztahům.

Současná doba s sebou přinesla i zajímavý jev udržování sociálního odstupu.

Lidské bytosti jsou od základu sociabilní, družící se. Mají na to v mozku speciálně utvořené oblasti, které jsou aktivní velmi záhy po narození.

I čerstvě narozené dítě se aktivně podílí na utváření a udržení primární vazby s pečovatelem.

Je to jeho klíčová schopnost, kterou po zbytek života neztrácí.

Jsmo předurčení k navazování a udržování vztahů, protože umožnily ve vývoji lidské rase přežít.

Vzájemný kontakt a udržování vztahů mezi sebou ale v poslední době přinášely riziko přenosu nákazy.

Sociální odstup a izolace se staly zásadním obranným prostředkem proti šíření infekce. Mnoho lidí se v těchto dnech obrátilo zpět ke svým blízkým vztahům do svých nukleárních rodin.

Někteří se nějakou dobu neviděli



KRISTÝNA DROZDOVÁ, psychiatrická ambulance pro dospělé Jihlava

Foto: archiv JN

se svými rodiči a prarodiči. Využívali sociální media nebo jiné formy vzdáleného kontaktu.

Přechodně tato pandemie zcela změnila naše navyké formy vztahování se k druhým, když upřednostnila tzv. sociální distancování nebo izolaci.

Což se lehkou řečí, ale složitěji provede. Sociální izolace jde totiž proti lidské přirozenosti a nese s sebou vysoké náklady.

Navíc je obtížně udržitelná v dlouhodobém horizontu. Epidemiologická efektivita tohoto opatření je a byla zjevná.

V době zklidnění začínáme počítat, za jakou cenu se nám podařilo udržet čísla reprodukce viru nízká. Ruku v ruce jsou s ekonomickými dopady i dopady psychologické.

Karanténa a sociální izolace, spolu se záplavou informací o viru a jeho šíření z medií všeho typu se staly živým médiem pro úzkost a prožívání deprese.

Nejběžnějším regulačním mechanismem těchto nepříjemných emocí je mezilidský kontakt, který byl najednou okleštěn.

A proto sociální izolace přispěla značně k prožívání úzkosti a deprese v této době.

Socializace pomocí virtuálních a sociálních medií se ukázala jako nedostatečně suplující snížení napětí a sociální bolesti, i když nám poskytla alespoň částečnou náplast na bolavou duši.

Ukázalo se, že vztahy, které postrá-

dají fyzickou přítomnost druhého, mohou být slabou náhražkou, ale nikdy nemohou zcela nahradit vtipkování nad kávou na zahrádce u oblíbené kavárny s kamarádkou.

Ti, kteří se cítili osamělí před pandemií, prožívali osamělost ještě palčivěji než předtím.

Ti, kteří žili sami, byli v obrovské nevýhodě, mohli postrádat i běžný sociální styk, jako nakupování, nebo procházky.

Děti a vnoučata se často rozhodli nenavštěvovat své rodiče, aby je chránili.

Většina seniorů, s nimiž jsem měla kontakt, hovořila o velké bolesti a touze být zase se svými blízkými.

Telefony, byť sebečastější, nebyly schopny nahradit vřelé objetí babičky a dědy. Mnozí z nás stáli před těžkým rozhodnutím, zda chránit své milované, nebo s nimi být. Nelehká volba. Jedinou nadějí nám mohla být dočasnost těchto opatření.

Zintenzivnění času stráveného se svými nejbližšími ale často vedlo na druhé straně i k tzv. fenoménu ponorkové nemoci. Lidé doma o sebe začali zakopávat, byli si příliš blízko.

Nemohli odejít, kdy potřebovali, nebyli doma sami v časech, kdy byli zvyklí doma být sami. Možná zažívali i častější hádky.

Častěji jim vadilo něco, co dříve přecházeli s lehkým pousmáním. Ve své praxi jsem zaznamenala i případy, kdy manžel žádal vyšetření manželky (nebo naopak), protože s ní není něco v pořádku.

Nakonec se ukázalo, že nebyli zvyklí spolu trávit tolik času a že oba potřebují dostatek času prožívání o samotě nebo se svými přáteli.

Specifickou kapitolou jsou rodiny, kdy se i před pandemií vyskytovalo rodinné násilí.

V mnohých případech docházelo k zesílení těchto sociálně patologických jevů.

Z psychologického hlediska se pandemie koronavirem možná zapíše do dějin jako test nebo experiment, který mohl prověřit kvalitu a intenzitu našich vztahů.

Ukázal nám něco, co bereme jako samozřejmost nebo vnímáme podobně jen letmo jako oblečení na svém těle. A přítom je to pro naše bytí zcela zásadní a důležité.

Sjednejte si v termínu od 21. 5. do 15. 7. 2020
Fajn půjčku a zapojte se do hry o hodnotné ceny. Díky nim si můžete užít české léto opravdu naplno, ať už se chystáte odpočívat v kempu, sjíždět řeky nebo se kochat krajinou ze sedla kola.

Volejte zdarma **800 888 120**

www.faircredit.cz