



---

## Co mohu udělat pro snížení úzkosti během pandemie?

---

### Úvod

Studie psychologického dopadu karantény zaznamenaly negativní psychologické účinky včetně posttraumatických stresových symptomů, úzkosti a hněvu. Stresory zahrnovaly delší karanténní období, obavy z infekce, frustraci, nudu, nedostatečné zásoby, nedostatečné informace, finanční ztráty a stigma (Brooks et al., 2020).

Úzkost je normální reakce na nejistotu a věci, které nám mohou ublížit. Pro mnoho z nás způsobuje koronavirus a nemoc COVID-19 velmi nejistou budoucnost. Lidé se obávají vlastního zdraví a zdraví svých blízkých, a to jak v zahraničí, tak ve své zemi. Lidé mohou mít také velké obavy ohledně školy nebo práce, financí, schopnosti účastnit se důležitých komunitních a společenských akcí a koníčků a dalších důležitých částí jejich života. Lidé, kteří již zažívají hodně úzkosti, mohou být konfrontováni s jejich zhoršením. Světová zdravotnická organizace uznala, že krize vytváří stres a doporučila lidem, aby se vyhýbali sledování, čtení nebo poslechu zpráv, které způsobují pocity úzkosti nebo strachu (WHO, 2020).

Na druhé straně krize můžeme najít několik dobrých zpráv, kdy lidé projevují empatii pro ostatní a jsou ochotni pomoci. Dobrovolnictví je jednou z věcí, jak zlepšit naše duševní zdraví a duševní zdraví druhých. Výzvy k altruismu mohou být příznivé - nejen pro naši duševní pohodu (Brooks et al., 2020).

Nuda a izolace způsobí úzkost; lidé, kteří jsou v karanténě, by měli být informováni o tom, co mohou udělat pro odvrácení nudy, a měli by jim být poskytnuty praktické rady o technikách zvládnání napětí a stresu. Zde je několik tipů/doporučení, které mohou poskytnout útěchu těm z vás, kteří mohou pociťovat úzkost nebo špatnou náladu:

- **Vyhnete se zprávám týkajících se zdraví**

Všichni chceme průběžně aktualizovat informace o pandemii, ale když máte úzkost kontrolovat a čtete trvale nejnovější aktualizace, může se právě tato činnost stát významným zdrojem nové/další úzkosti. Pokud nevydržíte bez zpráv, pokuste se to omezit max. na 30 minut denně. Je to tzv. doporučená denní dávka zpráv; doporučuje se nesledovat zprávy 2 hodiny před spaním, protože to může vaše myšlenky přivést na negativní představy, což se promítne ve snech (Puleo, 2020). Pokud je Vás doma více, můžete si rozdělit, kdo co bude sledovat a např. u večere proberte všechny důležité události, nezapomeňte však na max. 30 minut.

Pokud se opravdu obáváte, že vám něco důležitého chybí, můžete vždy říct přátelům a rodině, aby vás v případě nouzové situace kontaktovali, abyste byli informováni. Studie ukazují, že sociální podpora zmírňuje účinek stresu a deprese. Čas lze tak využít komunikací v rodině (např. vždy jezte spolu všichni členové domácnosti). Společenské interakce, jako jsou schůzky Zoom, Facetime, telefonní hovory, e-maily a jiná komunikace, nás udržují nad vodou i v těžkých dobách (Xingmin, 2014). Nezapomínejme na naše starší osoby, pro které je internet jakousi „novinkou“. I v době pandemie je potřeba zkontrolovat jejich připojení, zda mají nabíječky na telefony či nabitě sim karty.



- **Dopřejte si teplou koupel**

Dopřejte si teplou koupel nejméně dvakrát týdně (prokázané snížení o 6 bodů na stupnici deprese); studie ukazují, že koupání je výhodnější než sprchování (Naumann et al., 2017), (Goto et al., 2018).

- **Absolutní zákaz vyhledávání symptomů koronaviru od společnosti Google**

Dr. Google není a nikdy nebude vaším přítelem, a to zejména ne, když trpíte zdravotními problémy. Zůstaňte ve spojení s rodinou a přáteli. Najděte raději způsoby, jak se spojit s lidmi, na kterých vám záleží (www.guardian.com, 2020).

- **Vyzkoušejte nové techniky**

Jedná se o např. o cvičení kognitivně behaviorální terapie, které zahrnuje vytrvalé zamyšlení nad léčbou a konfrontováním s racionálním protinávrhem. Například, pokud je vaše vytrvalá myšlenka něco jako „Každý, koho miluji, zemře na tento virus“, můžete proti němu čelit faktickým tvrzením, jako je „Ve skutečnosti většina lidí, kteří dostanou Covid-19, se pravděpodobně plně uzdraví, a to za předpokladu, že máma, táta a moje malá sestra to vůbec virus nečapnou.“ Platí zásada: „Jen proto, že si něco myslíte, tak to neznamená, že to tak ve skutečnosti je.“ (www.guardian.com, 2020).

- Můžete udělat něco praktického - něco, co můžete ovládat - abyste pomohli vyjádřit obavy z úzkosti. Můžete psát deník, vymalovat, uklidit sklep, pracovat na zahradě (www.independent.co.uk, 2020).

- Vytvářejte signály pro/se sousedy - může to být zelená kniha/papír ve vašem okně (barva dle domluvy znamená např., že jste v pořádku, červená - potřebuji pomoc, žlutá - mám špatnou náladu, zavolejte mi) (<https://www.bbc.com/novinky/uk-england-birmingham-51929903>).

- Vyzkoušejte on-line výcvik (Dartmouth Path Program), který byl vyvinut pro astronauty, aby lépe zvládali osamocení na misích ve vesmíru. Testuje se také v extrémních prostředích, jako jsou výzkumné stanice v Antarktidě, ale od okamžiku, kdy vstoupil v platnost sociální distanc, byla tato služba volně zpřístupněna veřejnosti online: <https://path.dartmouth.edu/account/login.php>.



- **Jídlo a slunce**

Najděte hudbu, která vám pomáhá zlepšit náladu a pokud jste schopni, chodte do zahrady a získejte pro sebe svou denní dávku slunečního svitu – pro dobrou náladu je potřeba získat alespoň 20 až 30



minut slunečního záření denně, i když to znamená jen sedět u okna. Významný je také vitamín D (který lze nalézt v potravinách, jako jsou mastné ryby, mléko, vejce, pomerančový džus); bylo zjištěno, že hraje klíčovou roli při zlepšování duševní pohody těch, kteří jsou ohroženi depresí (Puleo, 2020).

- **Cvičení**

Aerobní cvičení, včetně joggingu, cyklistiky, chůze, zahradničení a tance, může snížit úzkost a depresi. Zlepšení je přičítáno zvýšení přísunu krevního oběhu do mozku vyvolaného cvičením, které ovlivňuje osu hypothalamicko-hypofýzy-nadledvinek (HPA) a posouvá fyziologickou reaktivitu na stres. Cvičení může také pomoci duševnímu zdraví rozptýlením od negativních myšlenek, zvýšeným pocitem soběstačnosti a větší sociální interakcí (Ashish et al., 2006). Příklady můžete hledat online:

- COVID-19: domácí cvičení při izolaci (<https://www.youtube.com/watch?v=p9Dw-4ycMQQ>)
- Tipy, jak zůstat aktivní doma během COVID-19 (<https://www.youtube.com/watch?v=afnvxIM7FRM>)
- Technika dýchání 4-7-8: <https://www.youtube.com/watch?v=PmBYdfv5RSk>
- Někdy může pomoci něco tak jednoduchého, jako je sedění na podlaze nebo chůze naboso po trávě; velmi efektivní jsou procházky českým lesem, krmení zvířat či čtení knihy v přírodě nahlas.

- **Čtěte**

Čtení knihy již po dobu 30 minut snižuje krevní tlak, srdeční frekvenci a pocity psychické úzkosti - stejně účinně jako jóga (Rizzolo, 2009). Pokud se chcete pobavit a uklidnit: Přečtěte si Saturnina.

### **Přidatné tipy na internetu aneb jak přežít osamocení**

- Filmové tipy během karantény – film, který zlepšuje náladu (<https://bestlifeonline.com/best-feel-good-movies/>)
- Nejlepší podcasty pro duševního zdraví (<https://www.healthline.com/health/mental-health-podcast>)
- Pokud někdo neholduje televizi, může třeba prohlížet fotografie z dovolené nebo pohledy či číst staré dopisy
- <http://www.mindfulness-institut.cz/> nabízí ZDARMA zdravotníkům v ČR sérii cvičení pro snížení napětí i úzkosti
- pokud hledáte zklidnění pro krátkou chvíli doporučujeme videa s mláďaty zvířat; do vyhledavače zadávejte hesla jako: animals, funny, brood.



## Reference

- Ashish S, Vishal M, Frederick DP. Exercise for Mental Health. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2006; 8(2): 106. doi: 10.4088/pcc.v08n0208a
- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020 Mar 14;395(10227):912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8. Epub 2020 Feb 26.
- Canadian Mental Health Association. Pandemic pushing your anxiety buttons? 11-04-2020, online: <https://cmha.bc.ca/news/managing-anxiety-covid-19/>
- Goto Y, Hayasaka S, Kurihara S, Nakamura Y. Physical and Mental Effects of Bathing: A Randomized Intervention Study. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2018; 2018: 9521086. doi: 10.1155/2018/9521086
- Naumann J, Sadaghiani C, Kruza I, Denkel L, Kienle G, Huber R. Effects and Feasibility of Hyperthermic Baths for Patients with Depressive Disorder: A Randomized Controlled Clinical Pilot Trial. *BMC Complement Altern Med*. 2017; 17: 172. doi: <https://doi.org/10.1101/409276>
- Puleo, M. AccuWeather Ready, Expert offers tips on caring for mental health during coronavirus pandemic. 2020, online: <https://www.accuweather.com/en/accuweather-ready/expert-offers-tips-on-caring-for-mental-health-during-pandemic/711053>
- Rizzolo D, Zipp G, Simpkins S, Stiskal D. Stress Management Strategies For Students: The Immediate Effects Of Yoga, Humor, And Reading On Stress. *Journal of College Teaching and Learning* 2009, 6(8):79-88 · DOI: 10.19030/tlc.v6i8.1117
- The Guardian. If coronavirus scares you, read this to take control over your health anxiety. 10-04-2020, online: <https://www.theguardian.com/society/2020/mar/16/coronavirus-health-anxiety>
- The Independent. Coronavirus tips: How to curb your anxiety about Covid-19 virus according to psychologists. 2020, online: <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/coronavirus-anxiety-how-to-tackle-a9370106.html>
- Xingmin W, Lin C, Jing Q, Jiayi P. Social support moderates stress effects on depression. *Int J Ment Health Syst*. 2014; 8: 41. doi: 10.1186/1752-4458-8-41