



i

Novinky.cz » Zahraniční » Koronavirus » Psycholog: Při této krizi vyplouvají na povrch dobré stránky českého...

Psycholog: Při této krizi vyplouvají na povrch dobré stránky českého národa

Dnes 8:24

Radim Vaculík, [Právo](#)

Facebook

Twitter

Je považován za předního českého odborníka na psychologii v krizových situacích. Jako člen Stálého výboru pro psychologii krizí, katastrof a traumatu EFPA se zabývá těmi nejhoršími světovými katastrofami, ale řešil i těžké situace v Česku. Psycholog Štěpán Vymětal, který spolupracuje s ministerstvem vnitra a je členem jeho krizového štábu, však i v nynějším nouzovém stavu v souvislosti s pandemií koronaviru vidí řadu pozitiv, hlavně v povaze a síle české společnosti.

Už jste v minulosti zažil podobné krizové situace, jako je ta nynější v souvislosti s koronavirem?



událost takto rozsáhlou a ojedinělou jako ta současná jsem samozřejmě nezažil. Rovněž jsme ale nezažil takto rozsáhlou solidaritu a soudržnost lidí při mimořádné události. Přináší to tedy i pozitiva.

Má vůbec pandemie koronaviru nějaká pozitiva kromě solidarity?

Ano. Jednak nám to ukazuje pozitiva českého národního charakteru, když vidíme, jak jsou lidé zdvořilí, jak si dovedou pomáhat, jak jsou soudržní, jak mají dobré nápady.

To nám napovídá, že jako Češi na tom nejsme tak špatně. Při této krizi vyplouvají na povrch dobré stránky českého národa.

[Majitelé 3D tiskáren vyrábějí kvůli koronaviru ochranné pomůcky pro lékaře](#)

Koronavirus



Další věcí je třeba uspořádání hodnot. Mnoha lidem se mění hodnotový žebříček, kdy se objevuje třeba větší zaměření na vztahy, a naopak zaměření na majetek a finanční stránku se zdá být upozaděno.

Mohou se například upevnit i vztahy uvnitř rodiny, když často lidé nyní zůstávají spolu doma v rámci různých omezení či karantén?

Určitě. Některé rodiny tuto šanci využijí nebo tu možnost mají. Samozřejmě ale záleží na tom, jaké podmínky k tomu momentálnímu soužití doma máme. Jsou lidé, kteří si možná tu rodinnou blízkost i užívají, když mají možnost víc komunikovat.

[Jak během karantény pečovat o vztah](#)

Vztahy a sex

Jsme také svědky toho, že lidé v době krize víc komunikují se vzdálenějšími příbuznými, s kterými nebyli moc v kontaktu.

Ale nehrozí v rodinách kvůli krizi i rozchod?

Samozřejmě některé rodiny mohou být pod větší zátěží než jiné. Souvisí to určitě s jejich nastavením, které bylo před nouzovým stavem, ale i s tím, jaké mají



Jsou ale i zde možnosti, jak to řešit, například některé konflikty odložit, udělat dohody v rámci rodiny, že se jimi budeme zabývat, až mimořádná opatření odeznějí, abychom si neubírali sílu.

Ale i rozchod je součástí normálního života, nicméně bych to nesváděl na současnou pandemii. Samozřejmě se lidé mohou někdy dohodnout, že se rozejdou.

Myslíte si, že současná krize může českou společnost nějak posílit?

Vnímám to i v současné době, tedy v té urgentní fázi, že už to posiluje společnost. Jak společnost, tak komunita se více semkla, ať už na úrovni sousedských vztahů, nebo pracovišť. Dochází ke zlepšení a zjednodušení vztahů, k útlumu konfliktů. Takže bych řekl, že to může posunout společnost k lepšímu.

[Vězni šijí roušky z prostěradel](#)

Domácí

Jak současnou vypjatou situaci řešíte vy osobně, co vám v tom velkém záprahu pomáhá?

Pomáhá mi rodina, blízcí kamarádi, i to, že hodně pracuju a že ta práce má podle mě smysl. Potom mi pomáhá jarní příroda, když se dostanu na vzduch, kočky a pes.

Ale pomáhá mi i to, že vidím soudržnost u lidí, že jsou Češi najednou disciplinovaní, že nosíme roušky a snažíme se plnit doporučení. Mám pocit, že se držíme nad hladinou.

I když nemáte v popisu práce přímé poradenství lidem po telefonu, určitě vám řada třeba známých volá. Jaké jsou jejich běžné problémy v této době, co je nejvíc tíží?

Na mě se hodně obrací kolegové, psychologové třeba z nemocnic, kteří hledali vodítka, jak pracovat s týmem zdravotníků ve velkém stresu. Oni nebyli zvyklí na tento typ práce s nějakými skupinami.

Pak mám zkušenosti s kolegy ze Slovenska, kteří také potřebovali doporučení, jak připravit strukturu informací, které předávají dál, ať už jde o pacienty s Covid-19 anebo lékaře, policisty, hasiče, rodiče apod.



Ale volala mi třeba i moje zubařka, která sháněla ochranný štít. A v tom mi zase pomohla komunita, že mi lidé vyhledali kontakty, propojilo se to a zafungovalo.

Dostatečné a správné informace jsou asi v současnosti jednou z důležitých potřeb, ne?

Hlavní protilátkou proti panice jsou informace. Teď jde ale o to, aby jich nebylo příliš a my nebyli zahlceni. Nelze u nich sedět celý den, je potřeba se věnovat jiným věcem, stačí jednou či dvakrát denně se podívat na to, co je aktuální, abych byl v obraze.

Také je důležité, aby ty informace byly z ověřených zdrojů. Rizikem jsou fámy a dezinformace. Může to být kontraproduktivní a pozor na konspirační teorie! A určitě bychom je sami neměli šířit dál.

Máte nějaké desatero doporučení, jak se chovat?

Zprvė zmíněný přiměřený výběr informací. Je také dobré udělat si plán a strukturu toho, jak budu fungovat já či rodina, třeba na týden, ale klidně i na den. Potom je důležité být aktivní. Někdo může pracovat z domova, někdo chodí do práce, jiný může dělat dobrovolnické akce. Ale člověk si může taky uklidit, uspořádat věci.

Důležitá je i relaxace. Funguje to nejlíp s tím, s čím už máme zkušenost. Někomu pomůže jóga, jít na procházku, jít si zaběhat, někomu horká koupel.

Člověk by také měl mít pozitivní myšlení, nemalovat si černé scénáře, ale mít na vědomí, že to společně zvládneme.

[Zvedla se obrovská vlna solidarity se zdravotníky, pomoci můžete i vy](#)

Koronavirus

Další velmi důležitá věc je komunikace a kontakt s blízkými a dalšími lidmi. Takže i když jsem třeba dočasně v samotě, mohu se spojovat internetem, skypem, telefonem s dalšími. Zavolat jim, že jsem v pořádku, a zeptat se, jak se mají oni.



druhým, pochválit je, poděkovat.

Jaké jsou nyní největší problémy lidí, rodičů, dětí, seniorů?

Některé rodiny si tu situaci dovedou i užít. Jsou někde na chalupě, věnují se sami sobě.

Valná většina lidí je ale ve zvýšeném stresu. Musejí být v prostoru bytu s mnoha dalšími lidmi, na což nebyli zvyklí, ztrácejí soukromí a pevný režim. Pro někoho zase může být velkou zátěží naopak momentální samota.

Zátěž rovněž přináší mimořádný pracovní záprah, protože v některých profesích musejí lidé nyní pracovat mnohem víc než dřív, pro někoho je to opačně omezení té práce, kdy se může třeba i nudit.

Co je neproblematictější konkrétně pro rodiče?

Pro někoho to mohou být třeba i nároky školy vůči jeho dítěti a rodič má pocit, že dítě musí v této situaci všechno zvládat. Tady bych doporučil netlačit na výkon, nepřehánět to. Pro někoho mohou být zátěží obavy o vlastní zaměstnání, o zajištění a uživení rodiny v budoucnu. Někdo může mít dokonce dvojí zátěž a odpovědnost, když pečuje o staré rodiče a zároveň i o své nedospělé děti.

Řekl bych, že někdy naopak senioři mají v tomto směru vyšší odolnost v mimořádných událostech, protože nemají tolik odpovědnosti k závislým osobám, kdy už jim děti dospěly.

Určitě ale mezi tu zátěž patří i strach z té samotné nemoci.

To se nedá říct, že u všech. Máme velké štěstí, že to nepostihuje děti a mladší generaci. Myslím si, že u mladších lidí nemusí být takový strach, ale zase rizikem může být nějaká bagatelizace a nedodržování opatření. Děti a ti mladší mívají spíše strach o to, aby se něco nestalo babičce. A samozřejmě se naopak rodiče bojí o své děti. A nejde jen o zdraví, ale třeba i to, kdy odmaturojí.

Asi největší zátěž nesou rodiče, kteří jsou zároveň v první linii, tedy záchranáři, zdravotníci, policisté, hasiči, vojáci a další.

Nemohu říct, že největší, protože ti lidé jsou odolnější než zbytek populace. Ale jejich zátěž je na druhou stranu enormní a zasluhují naše poděkování. Je to kromě



Ale v první linii jsou i řidiči, prodavači, úklidové služby. Ti také zasluhují naše poděkování, protože jsou skutečně více exponovaní tomu riziku a pracují mnohdy daleko více než před krizí.

Jaké jsou s výjimkou samotné nemoci obavy těch, kteří už jsou nakaženi virem?

V jejich situaci se můžeme setkat s mnoha emocemi – smutek, strach, obavy z budoucnosti, nejistota, bezmoc, zloba, zahanbení, sebeobviňování anebo obviňování druhých. Navíc se mohou setkávat i s nenávisť na sociálních sítích, se zlobou druhých.

Co byste jim doporučili?

Je potřeba mít ve svém životě věci pod kontrolou a k tomu můžeme přispět jednak svým chováním, ale také komunikací s blízkými. A platí podobná doporučení jako u ostatních: limitovat příjem informací, udržovat si rutinní činnosti, mít rozvrh dne.

Je také důležité si udržovat svoje role: mám Covid-19, ale jsem pořád otec, kamarád, zaměstnanec.

[Popíjení a vířivka, navzdory koronaviru byl na diskotéce v Holešově mejdan](#)

Krimi

Ale i ti nemocní mohou být aktivní a přispět ostatním například svými zkušenostmi, jak to vypadá, uklidnit je, že fungují. Mohou předat tyto zkušenosti svému okolí, ostatním lidem, ale i medicíně.

Měli by také mít prostor pro vyjádření svých emocí. Když si pojmenuji, že cítím vztek, zlobu, strach, tak nad nimi získávám kontrolu. Obecně to všem pomáhá být v kontaktu se svými emocemi. Každá krize je příležitostí k růstu. Ke zlepšení vztahů, k přehodnocení věcí. Mohu si uklidit byt a také si uklidit sám v sobě.

Jak tuto krizovou situaci nesou děti?

Děti na to mají různé reakce, které jsou navíc různě načasovány. Zpočátku to některé děti braly jako zábavu, prázdniny. Mnoho z nich si z toho ze začátku dělalo i legraci, což je v pořádku.



které jsou velmi aktivní, chodí do týmových sportů a kroužků, kterým budou tyto věci chybět.

Ve městě bez nákazy udělali z divadla školu pro děti zaměstnanců továrny

Koronavirus

Ze zpětné vazby od dětí máme informace, že jim vadí, že nemohou chodit normálně ven, že musí nosit roušky, že nemohou chodit mezi kamarády, což jim vadí hodně. Některé dokonce uvádějí, že jim vadí, že není škola, protože v ní mají to důležité společenství spolužáků a kamarádů. Takže dítě ztrácí také mnoho aktivit, které je dobré nahrazovat nějakými alternativami.

Důležité je mluvit s nimi, ptát se jich, co jim chybí, co prožívají, co potřebují, co je zajímavá, na co by se chtěly zeptat, z čeho mají strach anebo co jim pomáhá. Je důležité nestrašit je, sám se nenechat vystrašit a dělat s nimi normální činnosti.

Děti ale určitě vnímají i strach ze strany rodičů.

Zjednodušeně řečeno: když je rodič stabilní, tak je dítě stabilní. My dospělí si vůbec nemusíme uvědomovat, co děti slyší z našich rozhovorů a co vidí na našem chování, na naší mimice, a samy si z toho dělají závěr.

Neplatí tedy to, že by všechny děti byly vystrašené. Mnoho z nich je taky odolných. A pomáhá, když je budeme učit také pomáhat druhým a dáme jim tu možnost.

Ministerstvo vnitra připravilo na svém webu pro děti kreslenou příručku pod názvem Ahoj, já jsem Korona. Reakce některých odborníků i lidí na tento manuál byly ale kritické. Uváděli, že příručka byla šitá horkou jehlou a že v ní autoři udělali z koronaviru kamaráda dětí, nebo že by neměl být průvodcem tou brožurou. Co na tu kritiku říkáte?

Jsem za kritiku a připomínky moc rád. Jednak nám umožnila udělat už dílčí úpravy v tom materiálu, takže už je na internetu druhá verze, která tlumí některé věci.

Ale protože to je belgický materiál, který nám byl poskytnut k okamžitému využití a vztahují se na něj autorská práva, tak ho nemůžeme úplně celý předělat.



mluví fakt, že byla tato příručka přeložena během dvou dnů do jedenácti jazyků.

SPECIÁL: COVID-19 | Vše o nákaze, rady a tipy, jaké jsou příznaky

Koronavirus

Samozřejmě je ale odpovědností rodiče, učitele či vychovatele, jak informace dítěti sděluje. Důležité je s ním o tom mluvit. Byli jsme svědky toho, že rodiče se s dětmi o těchto věcech příliš nebavili, a učitelé také mnohdy nevěděli, jestli je dobré toto téma otvírat.

Korona určitě není žádný dobrý kamarád, je to malý, nenápadný a zákeřný nepřítel. V tom materiálu jsou informace, jak se mu můžeme společně bránit a co dítěti pomáhá.

A reakce dětí na tuto brožuru?

Mám od nich výstupy, protože jsme dělali krátký bleskový průzkum účinnosti té příručky. Chodí mi vyplněné záznamové archy od rodičů a dětí a řekl bych, že děti na to mají spíše pozitivní reakci, kritičtí jsou spíše dospělí.

Podle mě je ale hlavní zeptat se dítěte, jak to vnímá, a nehodnotit, jak to vidím já a jak by to podle mě ta dětská duše mohla tušit. A v reakcích dětí se neobjevilo to, že by Koronu vnímaly jako kamaráda. Naopak zlobily se na něj, některé se ho bály, psaly, co jim pomáhá. Měl jsem i dobrý ohlas od dětských psychiatrů, že mají něco, co mohou použít.

Doporučení a manuály jsou ale na všech možných místech a webech. Nechtělo by to je nějak sjednotit?

Uvažovali jsme takto od začátku a vznikla od různých subjektů iniciativa, která se týká mobilní aplikace. Tu nyní ve spolupráci s Univerzitou Karlovou, odborníky a jedním soukromým subjektem připravujeme a v nejbližších dnech ji zdarma spustíme.

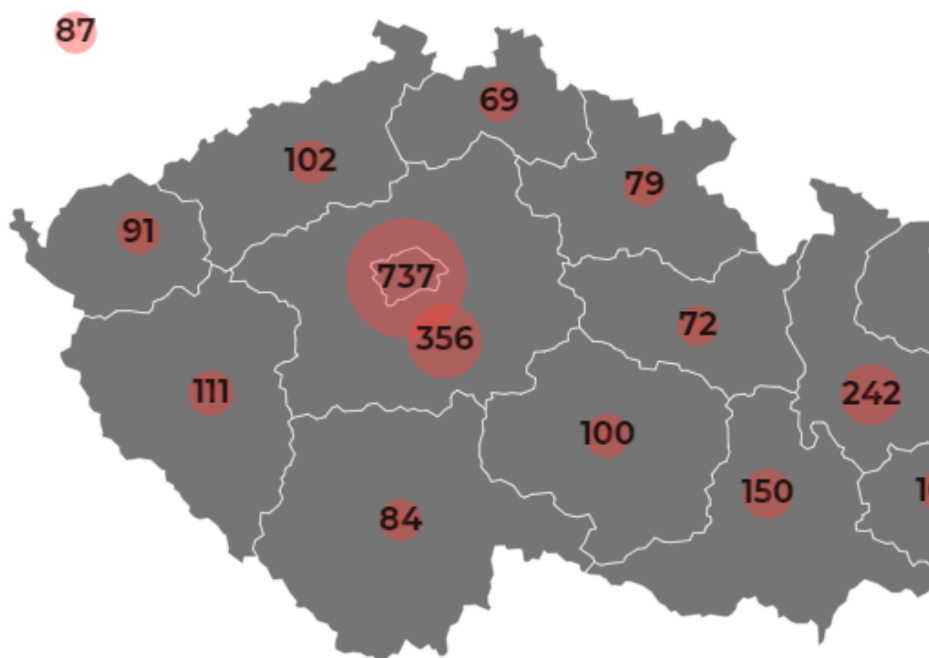
Jmenuje se Koronavirus Covid-19 v České republice a tam by měly být umísťovány aktualizované informace z ověřených zdrojů, tzn. z ministerstva zdravotnictví, vnitra a dalších úřadů. Také by tam měly být nejdůležitější telefonní linky, nejčastější dotazy, doporučení včetně psychosociální problematiky, ale i fámy a

Na závěr, myslíte si, že současnou krizovou situaci česká společnost zvládne a jak z ní vzejde?

Věřím, že to zvládne, že je odolná a může ji to posílit. Je důležité uznat, že to máme těžké, uvědomit si, že máme svoje zdroje, velký potenciál jako národ i jako sousedé a že si musíme udržovat vědomí, že to společně zvládneme. A vyjdeme z toho posílení.

Potvrzené případy COVID-19 v ČR

Celkové počty osob s prokázanou diagnózou COVID-19 v jednotlivých krajích cizinci, osoby bez uvedeného trvalého bydliště, nevyplněné záznamy, data k (celkem 2 669)



zdroj: MZČR

Další informace o koronaviru

[Mapa a příznaky Koronaviru](#)

[Jak se chovat při podezření z nákazy.](#)

[Příznaky, přenos a prevence](#)

[Výroba roušky](#)

[Dezinformace a hoaxy o koronaviru](#)

[Prevence proti koronaviru](#)