

# Jak mluvit v době epidemie koronaviru s těmi, kteří mají obavy nebo potřebují pomoc?

## DESATERO LINKY SENIORŮ 800 200 007

1

**Respektujte, že každý z nás nastalou situaci prožíváme jinak.** Někdo má strach, někoho situace stresuje a někoho situace nijak netrápí. Tyto pocity se mohou projevovat nejrůznějšími způsoby: pláčem, podrážděností, poučováním okolí a úzkostlivým lpěním na dodržování pravidel hygieny, nebo klidem.

2

**Úzkost.** člověk, se kterým hovoříte, může za nastalé situace prožívat úzkost. Úzkost je velmi zesilována pocitem, že situaci kolem sebe nemůžete ovlivnit. Zdůrazněte v komunikaci to, co dotyčný ovlivnit může - může sám dodržovat preventivní opatření, mýt si ruce, využívat dobrovolnou pomoc a tím se chránit. Může sám plánovat svůj denní program. Tak pomůžete dotyčnému zmírnit pocit bezmoci.

3

**Vysoká míra stresu.** Člověk, který prožívá napětí, může reagovat podrážděně až agresivně. Uvědomte si, že se pravděpodobně nejedná o osobní útok, ale o reakci na stres. Zvládnete-li to, nepřecházejte do protiagrese. Vysvětlujte a uklidňujte. Pomůžete tím předejít vyostření konfliktu.

4

**Máte-li na to prostor, nabídněte v komunikaci trpělivost, respekt a ochotu naslouchat,** pomůžete tím druhému, aby se cítil lépe. Používejte klidný, vlídný hlas. Úzkost je velmi nakažlivá. Zabráňte jejímu šíření, pokud v komunikaci zůstanete klidní.

5

**Informace.** Mějte na paměti, že ve stresu je schopnost vnímat informace snižena. Sděluje-li informace, užívejte krátké věty a opakovaně si ověřujte, že druhý člověk informaci porozuměl. Příliš mnoho informací najednou může v druhém zanechat zmatek nebo úzkost.

6

**Sděluje-li špatné zprávy, uvědomte si, že to druhého může vyděsit.** Je-li to možné, připojte ke špatným nebo závažným zprávám vždy nějakou podpůrnou či ujišťující zprávu nebo pozitivní sdělení. Zůstaňte racionální, nezlehčujte situaci, ale ani ji nedramatizujte. Pokud budete situaci zlehčovat, bude mít druhý pocit, že jeho obavy neberete vážně. Pokud budete situaci zbytečně dramatizovat, třeba za účelem dodržení ochranných opatření, vyvoláte v druhém úzkost a strach, které jsou dlouhodobě škodlivé.

7

**Péče.** Staráte-li se o někoho nebo za něj vyřizujete určité úkony, uvědomte si prosím, že byl tento člověk pravděpodobně doteď zcela soběstačný. Oceňte ho, že si o pomoc říká. Oceňte, že se o sebe zvládá postarat. Respektujte, že i on si potřebuje na novou situaci zvyknout. Podpořte ho v dobrém fungování a péči o sebe.

8

**Mluvte s druhým o tom, jak o sebe může pečovat.** Vyptejte se ho, co mu dělá dobře, co dělá rád a podpořte ho v tom. Může například chodit na čerstvý vzduch do přírody, může si doma sestavit denní režim, rutinu, a tu dodržovat, může se pustit do věcí, které dlouhou dobu odkládal, například vytrídění ošacení, dokumenty atd.

9

**Mluvte s druhým o míře informací, které přijímá.** Je dobré přijímat informace v rozumné míře a poslechnout si ověřené zprávy třeba jen dvakrát denně, jinak se dále věnovat běžným činnostem. Doporučte druhému vyhýbat se dezinformacím, které jen děsí a matou. Podpořte ho v tom, aby pravidelně telefonicky kontaktoval své blízké. Zdá-li se vám, že to vše není dost, doporučte mu kontaktovat odbornou pomoc, například některou z linek krizové pomoci.

10

**Pečujte o sebe sama tak, jak to doporučujete druhým.** Je báječné, že pomáháte. Ale i vy máte své limity, myslíte na ně a pečujte o sebe, tak budete moci déle pečovat o druhé.