magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 26. 3. 2021 | Mgr. Zuzana Douchová

Vliv epidemie Covid-19 na psychiku. Jak včas pomoci sobě i dětem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vliv-epidemie-Covid-19-na-psychiku.-Jak-vcas-pomoci-sobe-i-detem__s10012x19953.html

Dlouhotrvající nouzový stav má různé dopady na psychiku. Zvýšený stres, frustrace, strach, úzkosti, pocity vyčerpání i rezignace jsou přirozenou a normální reakcí na aktuální nenormální těžkou situaci, říká psycholožka Mgr. Zuzana Douchová.

Nepodceňujte blbou náladu a únavu

Jako psycholožka a terapeutka jsem v posledních měsících zaznamenala **až dvojnásobný nárůst klientů s úzkostnými a depresivními stavy**,

syndromem vyhoření, psychosomatickými potížemi, těžkými partnerskými krizemi a výrazným zhoršením symptomů již léčených duševních poruch.

U dětí a dospívajících si všímám také nárůstu depresivních a úzkostných stavů, ale i poruch příjmu potravy, sebepoškozování a zhoršujících se symptomů poruch chování a učení.

- U psychických potíží je **velmi důležitá včasná odborná pomoc** zvenku a naučit se aktivně **pečovat o své potřeby**. Duševní poruchy většinou vznikají plíživě a postupně, proto nepodceňujte obyčejnou, zato dlouhotrvající “blbou náladu nebo únavu” a psychické přetížení, které se nevyplácí ignorovat.

Všímejte si sebe i svých blízkých. Co dělat, když zjistíte…

- ### Zvýšené pocity strachu, úzkosti až panické ataky

Strach a úzkost je **přirozenou reakcí na pocit ohrožení** a potenciální nebezpečí. Může se však prohloubit do úzkostných stavů a poruch až panických atak, což se projevuje i na tělesné rovině jako je náhlé bušení srdce, pocity

dušnosti a nemožnosti se nadechnout, bolesti hlavy, třes končetin, pocity na omdlení či zvracení, sevřeným žaludkem atd. Děti si mohou stěžovat například na opakující se bolesti bříška a nechutenství. I to může být známkou úzkosti.

Prvním krokem je vůbec **úzkost pojmenovat** a všimnout si jí. Někdy máme pocit, že nás “jen” píchá na hrudi nebo že dostaneme infarkt, ale ve skutečnosti jde o projevy úzkosti.

V momentě, kdy zjistíte, že jde o úzkost, samotná úzkost se sníží a můžete s ní daleko lépe pracovat. Zajistěte si co nejdříve bezpečí a klid a snažte se spojit se svým tělem prostřednictvím dechu. Je možné, že začnete plakat nebo se třást, **nesnažte se tyto projevy zastavit nebo potlačit**, naopak jimi úzkost přirozeně ventilujete. **Je třeba počkat, až úzkost odezní a pak si odpočinout.**

Pokud vaše dítě trpí úzkostí či panickou atakou, snažte se být v tu chvíli s

ním co nejklidnější a ujistěte ho, že to za chvíli přejde. Pomáhá, když dítě obejmete nebo ho chytíte za ruku, aby mělo kontakt s vaším tělem, a tím pocit bezpečí. Opět projevy jako je pláč či třes u dítěte nezastavujte, ujistěte ho, že je to v pořádku a dohlídněte, aby si pak mohlo odpočinout.

- ## Výraznější výkyvy nálad, nepříjemné emoce a podrážděnost

Mohou se teď daleko častěji objevovat **intenzivnější pocity smutku, frustrace, bezmoci či vzteku**.

Například častěji vybuchujeme kvůli maličkostem nebo více se hádáme s partnerem či dětmi. U sebe nebo u dětí si můžete všimnout i **zvýšené plačtivosti či častějších záchvatů vzteku**. Důležité je si emoce nevyčítat, ani je nevyčítat druhým. Nezlobte se na sebe, ani na své blízké, že už je toho na vás (na ně moc) a už vůbec tyto emoce nepotlačujte.

Hledejte způsoby, jak nepříjemné emoce **ventilovat zdravou formou** pro vás i vaše nejbližší. Například když jste smutní, poplačte si, když jste unavení, odpočiňte si, když máte vztek, zadupejte si nebo se jděte vykřičte do lesa. Zkuste o svých pocitech i s někým mluvit, nebo si je vypisujte pravidelně do deníku.

- **Depresivní stavy, psychické vyčerpání až syndrom vyhoření**

Můžeme také pociťovat **dlouhotrvající únavu, smutek, vnitřní prázdnotu**, citovou otupělost až apatii, nechuť do běžných činností až neschopnost normálně fungovat. Běžné jsou **vtíravé negativní myšlenky a ztrátu zájmů** o okolí a o to, co nás dříve těšilo.

V těchto stavech máme tendenci se spíše kontaktu s druhými stranit, být pasivní a vyhledávat samotu. Je určitě důležité zpomalit, více odpočívat, ale zároveň se i snažit o dodržování základního režimu a vykonávání jednoduchých činností, které nás zaměstnají.

A i když se nám nechce, tak **zkoušet vyhledávat příjemnou společnost lidí, zavolat někomu blízkému** nebo vyhledat odbornou pomoc. Čím více se totiž budeme stahovat do sebe a zavírat před okolím, tím horší mohou být následky sociální izolace.

- ## Změny stravovacích návyků až poruchy příjmu potravy

Chronický stres a psychické přetížení se může projevovat i **nechutenstvím a hubnutím**, **stejně tak i zvýšenou chutí k jídlu, emočním jedením a tloustnutím.** V případě dalších rizikových faktorů se mohou rozvinout i poruchy příjmu potravy jako je anorexie, bulimie a patogenní přejídání.

Všímám si v poslední době dvou extrémů. Buď **na sebe úplně kašleme**, je nám jedno, co jíme a jak vypadáme, když stejně nikam nechodíme. Nebo naopak **úzkostně řešíme vzhled**, stravu a váhu, čímž přesouváme svou frustraci na své tělo, které za to nemůže.

Zdravé stravovací návyky jsou přitom **jedním z hlavních nástrojů prevence** duševních poruch a psychohygieny. Snažte se co nejvíce o pravidelný režim v jídle, děláte to nejen pro své zdraví a postavu, ale i pro psychickou pohodu. Pravidelnost a řád nám dává pocit bezpečí, a zvláště u mladších dětí je důležité

zachovávat co nejvíce jídelní rituály a pravidelnost ve stravování.

- **Zvýšená potřeba užívání návykových látek a závislosti**

V psychické krizi máme daleko větší tendence k užívání a nadužívání různých návykových látek a sebedestruktivnímu závislostnímu chování. Může jít o **zvýšené pití alkoholu**, kouření, pojídání sladkostí, **užívání drog nebo hraní počítačových her,** nadměrné sledování sociálních sítí či pornografie. Někdo může hledat úlevu a únik ze stresu i v nadměrném pracování či sportování.

Je velmi tenká hranice, kdy jde ještě o pouhý relax a kdy už o závislost. Pokud nad svými zlozvyky a návyky ztrácíte kontrolu a brání vám v normálním fungování, co nejdříve opět vyhledejte odbornou psychologickou pomoc.

Kdy už vyhledat odbornou pomoc

Pokud se ocitnete vy sami nebo vaše dítě v psychické krizi, hlavně v tom nezůstávejte sami. Součástí péče o sebe v krizi je umět si říct o pomoc. Není to projev slabosti, ale lásky k sobě nebo k blízkým.

Při vážnějších potížích **vyhledejte co nejdříve svého praktického lékaře**, psychiatra či klinického psychologa nebo rovnou psychiatrickou kliniku. Může se jednat o nezvládatelnou paniku, myšlenky na sebevraždu, halucinace, sebepoškozování, neschopnost vykonávat běžné domácí či pracovní činnosti.

Mohou vás vybídnout i vaši blízcí, že byste měli vyhledat odbornou pomoc. Někdy sami uvízneme v bodě, kdy si své potíže nechceme nebo neumíme připustit. Při mírných až středně těžkých potížích vyhledejte psychoterapeutickou pomoc. Nemusíte čekat na vážnější diagnózu a úplný kolaps, abyste měli nárok na psychologickou pomoc. Na tomto odkaze najdete kontakty, kam se v případě krize obrátit: https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz