

Doba covidová – stresová – doporučení, jak si s ní poradit. Psychické stavy provázející SARS-CoV-2

PhDr. Veronika Buchtová¹, MUDr. Anna Hrušková Kusnieriková²

¹Ambulance klinické psychologie Nemocnice Blansko

²Ambulance psychiatrie Nemocnice České Budějovice, a. s.

Obtížná celospolečenská situace v souvislosti s covidem-19 představuje problém v oblasti nároků na psychickou integritu člověka. Onemocnění v rodině, ztráta zaměstnání a finanční nejistoty, stesky dětí a mladistvých po kamarádech a zájmových kroužcích, vlastní přepracovanost a omezené volnočasové aktivity a kontakty a další jiné mají za příčinu, že subjektivně zátěžové situace kladou mnohem vyšší nároky na naše každodenní zvládání dosud běžného života. Z toho vyplývá, že téměř rok trvající krize snížila adaptační kapacitu některých z nás a tím pádem více či méně aktuálně i běžné požadavky mohou ohrožovat u některých lidí jejich duševní zdraví. Mezinárodní klasifikace nemocí v souvislosti s problematikou uznává, že pokud jsme vystaveni stresujícímu zážitku či významné (negativní) životní změně, která má za následek nepříjemné události, a pokud je vyčerpaná naše individuální zranitelnost a zátěž trvá, toto vede k dysfunkčnosti a maladaptaci (1).

Cílem sdělení je poskytnout základní doporučení do přetrvávající, resp. již délkou trvání chronické zátěže – s cílem posílit čtenáře ve zvládání nároků dneška a zítřků. Zároveň poukázat na fakt, že současná situace musí mít klinický celospolečenský obraz úzce korespondující s životními podmínkami, ve kterých se nacházíme.

Klíčová slova: krize, maladaptace, stres, copingové strategie, poruchy přizpůsobení, anxiózně-depresivní reakce, covid, seberegulace.

Covid – recommendations how to cope with stressful time. Mental conditions related to SARS-CoV-2

Difficult world-wide covid 19 situation represents huge demands on how to stay in mental health. Illness impact on family, employment, financial, friendship, free time activities and many more – loss, being overworked and other subjective hard situations related to covid demand on our coping capacity and flexible strategies to have at least acceptable everyday living.

Almost a year duration of facing the crisis reduced our adaptive capacity and that is why even basic daily issues are hard to manage. International classification of mental illnesses notice that if anybody is being under significant and chronic negative stress and that leads him to unpleasant change, it takes all his individual stress resistance – it guides to maladaptation.

This article provides basic psychological recommendations to prolonged stress with the aim to strengthen the reader in today and tomorrow's struggle with being under stress.

And to point out that this hard time must have world wide society mental image that shows exactly how we go through covid mentally.

Key words: crisis, maladaptation, stress, coping strategies, depression, anxiety, covid, selfregulation, mental health.

Úvod

Vyskytujeme se v historicky nejdéle trvající mimořádné události. Je to už téměř rok od zavedení prvních protiepidemických opatření. Před samotným zpracováním tématu jsem se seznámila s nedávno publikovanými názory kolegů různých oborů na

problematiku duševního zdraví a covidu (2). Některé studie (3) zvažují sekundární **psychosociální stresy a rizika**, konkrétně podvolování se opatřením, finanční ztráty a obavu z neisté budoucnosti (4) jako významnější a převyšující současná zdravotní nebezpečí.

Je zaznamenán nárůst duševních potíží ve srovnání s dobou před pandemií. V ČR se jedná o desetiprocentní nárůst (dle údajů Národního ústavu duševního zdraví), v zahraničí i vyšší. Konkrétně v Oxfordu až o dvacet procent (5), zde v přímé souvislosti s absolvováním pozitivního testu na covid. Nárůst

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA: PhDr. Veronika Buchtová, buchtovav@nemobk.cz
Ambulance klinické psychologie Nemocnice Blansko
Sadová 1 596/33, 678 31 Blansko

Cit. zkr: Psychiatr. praxi 2021; 22(1): 6–11
Článek přijat redakcí: 18. 2. 2021
Článek přijat k publikaci: 2. 3. 2021

potíží vysvětluje i situace v psychiatrickém prostředí v ČR (6). V praxi vidíme zhoršení psychických stavů stávajících pacientů v dispenzarizacích. Bylo zaznamenáno více nových hospitalizací. Dochází ke zhoršení dostupnosti služeb. Šokový nárůst, až trojnásobný, lidí s anxiózně-depresivním obrazem byl zaznamenán na jaře (7). Ještě v létě stav nebyl srovnatelný s dobou před pandemií. V současné době očekáváme u lidí mentální dopad v souvislosti s ekonomickou krizí.

Nejčastěji se lze setkat u lidí se **symp-tomy postcovidovými**. Jedná se o příznaky úzkosti, deprese, neurokognitivní potíže (potíže s pozorností a pamětí), poruchy spánku, zřejmě přechodného charakteru, a to napříč populací dospělých i dětí. V USA vykazuje takové symptomy pět procent lidí (5). Je evidována vyšší incidence nezdravého chování – konkrétně sebevražedných pokusů a akutních intoxikací alkoholem (8). U dětí roste strach o rodiče, vlastní bezmocnost změnit stávající situaci a omezený zdravý přirozený vývoj. Nejvíce strádají lidé v kolektivních zařízeních – senioři, mladé ženy s dětmi a děti samotné. Narůstá konflikt-nost v domácím prostředí, především s dětmi adolescentního věku. Psychologickou pomoc formou edukace potřebují psychiatrickí pacienti, u kterých bylo zjištěno vyšší riziko ohrožení infekcí až o šedesát procent, zřejmě z důvodu nedodržování opatření (9).

Existují dva pohledy na **etiologii** psychických potíží. Biologická (6) – jako důsledek zasažení mozku infekčním stavem (více k tématu hovoří v klinické praxi uznávaný psychiatr M. Anders), a psychosociální; jedné z nich, konkrétně „adaptační“, bych se ráda věnovala.

Poruchy přizpůsobení

Na podkladě znalostí **copingových teorií a procesu adaptace na stres** zvažují psycho-fyziologické reakce v souvislosti s epidemií. Strach z ohrožující nemoci, zhoršené vztahy doma a jiné psychologické faktory na základou zvýšené nároky. Špatná nálada, ab-

sence pohybu snižují odolnost naší imunity. Absence kontaktů, zájmů, progresu nám znemožňuje užít funkční zvládací strategie, jako je rozhovor s druhými, pravidelné kolektivní sporty či docházení na kulturní a vzdělávací činnosti, a to už chronicky – rok. I přes rozdíly mezi lidmi ve volbě účinné strategie do stresu, z klinické praxe ten nejpreferovanější způsob je opakovaný rozhovor s druhými na dané subjektivně zatěžkávající téma a přirozená výměna negativních pocitů. Sociální izolace neblaze působí tím, že focusing člověka je zaměřen dovnitř, kde je současně přehlacen vlastní frustrací, namísto aby se odreagoval. I dobře optimismem a psychosociální zralostí disponovaný jedinec je tak vystaven aktuálnímu pocitu strádání. Na podkladě výše uvedeného se zvyšuje riziko rozvoje **reakcí na zátěž a poruchy přizpůsobení**. Společenská situace naplňuje uznávaná diagnostická kritéria pro tyto klinické obrazy. Někteří procházíme přímo tělesným, jiní psychickým tlakem. Prožíváme nejistoty na úrovni **všudypřítomné úzkosti**. Média a politika podporují to, že zaměřujeme zúženě pozornost na pandemii. Jsme podráždění a mrzutí. Vykonáváme bez účelu aktivity za cílem přečkání dalšího dne. Bědujeme nad situací a přejeme si žít jako před pandemií. Zátěž přestala mít charakter přechodného jevu, protrahování se zřejmě podepisuje na tom, že se lidé záměrně chovají naopak, než se po nich vyžaduje, prohlašují veřejně svůj nesouhlas s vládními opatřeními. Proces je přirozeným důsledkem zažití krize a vyhoření adaptačních zdrojů (10). Co je platné při maladaptaci u jednotlivce, lze vztáhnout na celou společnost.

Je třeba věnovat pozornost:

1. Nárůstu podráždění – urážkám a útokům na sociálních sítích, diskutováním preferovaným tématům rozhovoru s latentním obsahem rozzlobenosti, hledání viníka za současnou situaci. Navýšení projevů závislosti, frustrace a bezmocnosti manifestující se do odporu.

2. Zvýšení stížností na nejasné tělesné potíže v ambulancích lékařů. Lze očekávat nahrazení reálných kontaktů léčebným stykem, zvláště u seniorů. Děti na stres reagují nediferencovaně – bolestmi břicha, hlavy.
3. Množí se případy prodlužování pracovní neschopnosti lidí s argumentací na psychické stavy. Lidé se cítí přemoženi běžnými pracovními nároky, žádají si více posuzovat invaliditu. Jsou nečinní, pasivní.
4. Na vrub ztrát zaměstnání především muži trpí ztrátou pozitivního sebeobrazu. Těžce nesou neúspěch, zvláště pokud žijí mladou rodinu.
5. Zvyšují se žádosti o léčiva, doplňky stravy – jako forma samoléčby.

Posílení zvládání stresu – doporučení z praxe

Lidé upřednostňují při orientaci v zátěži konání hned. Jedná se o bojový manévry. Preferují pod stresem rychlé, resp. neověřené informace. WHO používá termín „informační vir“ a upozorňuje, že až tento nám způsobuje psychický stres (3). Z pohledu psychologických teorií opomíjí tento závěr platné zákony seberegulace. Účelné projít krizí znamená udržovat psychickou rovnováhu průběžně. To, která strategie byla funkční, je vidět až v dalším kroku vyhodnocení. Zdali učiníme adaptivně, je dáno na podkladě toho, kolik máme osvojených strategií. Emoční zmatek musí být v iniciační fázi zvládnut co nejrychleji. Fyziologická stabilita se musí nastolit rapidně, abychom nezůstali v úzkosti. Není čas přehodnocovat. V rámci šetření psychických rezerv zároveň není možné očekávat, že bude docházet ze strany společnosti k časově náročnému vyhledávání relevantních zdrojů kolem nemoci, očkování a dalších s tím souvisejících témat. Jako účinné vidím dostupné rychlé, srozumitelné postupy „jak zvládat zátěž“, s kterými čtenáře seznámím v textu dále.

V rámci postupující epidemie jsem s kolegy vytvořila základní doporučení plynoucí z potřeb zdravotníků i klientů ambulance klinické psychologie. Jako první dokument

INZERCE

vznikl návod obecných doporučení uplatnitelný pro obě skupiny. Následoval text pro rodiče s dětmi, i vzhledem k tomu, že děti zůstaly doma mimo školní prostředí a kontakty s vrstevníky a rostl počet zoufalých rodičů. Další text vznikl na podnět dopadů omezených návštěv na odděleních. A poslední byl zaměřen na zdravotníky, kteří pod tíhou zvýšeného počtu hospitalizací lidí s covidem byli vystaveni restrukturalizaci lůžkových oddělení a nepřiměřené zátěži. Řešili především etické otázky kolem zákazů návštěv u nemocných a oznamování závažných stavů rodině. Níže představím krátce jednotlivá doporučení, která jsou volně k dispozici na webu časopisu Psychiatrie pro praxi.

Obecná doporučení

Na jaře 2020 jsme čelili poprvé nové situaci spojené s ohrožením koronavirem. Přišlo nečekaně a zvenčí. Poprvé jsme si kladli otázku „co bude“ a „jak“ můžeme novou situaci překonat. Zde pomáhalo namísto zaměření se na nejistoty pojmenovat konkrétní obavy a naučit se je průběžně řešit. Cílit na posílení sebe ve smyslu udržení si vlastních aktivit bez ohledu na situaci. Přijmout podřízení se opatřením, ale dobrovolně se neuvádět do bezmoci. Umět rozlišit, co ovlivnit můžu a co nikoliv, a zacházet na základě toho s vlastními silami rozumně, neplýtvat jimi. Bylo nutné pochopit, že jsme ve vypjaté emoční zátěži, která si bude žádat naše psychické rezervy, a proto je třeba se o ně zvýšeně starat a doplňovat je. Zde platila obecná doporučení – pravidelnosti a vyváženosti režimu (spánku, jídla, práce, volnočasové aktivity, dodržování rovnosti mezi věnováním pozornosti sobě a druhým, např. i v rámci rodiny). Doporučili jsme jen omezené množství informací o pandemii na den se zvážením relevantnosti zdrojů údajů. Povzbudili jsme kritické myšlení každého, kdo věnuje informovanosti adekvátní čas. Aby bylo s informacemi naloženo tak, aby byly užitečné, nikoliv škodlivé. Vzdělávali jsme, že k situaci patří nečekané emoce a stavy, jako zármutek, naštvaní, ztráta koncentrace, roztěkanost. Nežli se neubránit intenzivní negativní emoci, jsme cílili na relaxaci alespoň jednou denně (hudbu, lázeň, jinou aktivitu přinášející radost).

Tab. 1. Obecná doporučení

Obecně doporučené copingové strategie do situace se SARS-CoV-2
Pojmenujte své strachy – číťte tak konkrétně.
Čeho konkrétně se bojíte? Zkuste si to uvědomit. Co nejhoršího by se mohlo stát – máte o tom nějakou představu?
Nevyhýbejte se hledání řešení pro své starosti – dělejte to průběžně.
Jaké máte možnosti řešení? Jaké mají možná řešení výhody a nevýhody? Zkuste si přestavit – co byste poradili svému nejlepšímu kamarádovi, kdyby byl ve stejné situaci.
Nepřestaňte si pěstovat vlastní koníčky, věnujte se jim každodenně, i kdyby jen krátce. I to má cenu.
Přijměte, že máte plnit celostátní doporučení, ale nestavte se do role oběti, ani do role spasitele, který to dělá pro druhé. Mohli byste být zbytečně zklamaní a naštvaní, až zjistíte, že ostatní vaši snahu maří a nijak neocenojují. Pozor na syndrom vyhoření!
Pamatujte na odpočinek. Rozložte vlastní síly racionálně – neplývejte jimi tam, kde je můžete šetřit.
Přijměte, že za sebou máte vypjaté období, které neskončilo, a že je doprovází vaše vypjaté emoce.
Dodržujte vyváženě pozornost věnovanou sobě a druhým, najděte si čas pro svoji rodinu, děti, blízké přátele či kamarády, i když by to mělo být jen po telefonu či on-line.
Věnujte jen omezený čas informacím spojeným s pandemií a zvažujte kriticky relevantnost údajů.
Pracujte s informacemi tak, aby přinesly užitek, nikoliv škodu.
Přijměte, že můžete být některý den naštvaní nebo z dané situace smutní.
Mějte v záloze alespoň jednu relaxační metodu (poslech hudby, lázeň, pobyt o samotě v přírodě, telefonický rozhovor s přítelkyní/přítelem) – dle vašeho zaměření.
Omezte své myšlení na „teď a tady“ – věnujte se vždy jedné splnitelné výzvě za den.
Oceňujte se včas a pravidelně i za drobné zvládnutí dne.
Připusťte si možnost obrátit se na odborníka, pokud potřebujete psychologickou podporu.

Bylo upozorněno na rozvržení si sil úmyslně, včetně dopřání si vlastního prostoru (pobyt o samotě ve vlastní místnosti nebo na telefonu – dle zaměření jedince). Pokud jsme se již museli zabývat starostmi, omezili jsme čas jen na určitou dobu, jasně ohraničenou. Upřednostnili jsme přítomnost – co je teď a tady, jaká konkrétní jedna výzva je přede

mnou. Každodenně jsme předepsali „sám sobě ocenění“ a zvýznamnili jsme včasnou odbornou pomoc při pocitu ztráty kontroly nad situací.

Doporučení pro rodiče

Rodičům jsme doporučili komunikační postupy, jak by mělo dítě rozumět situaci

Tab. 2. Doporučení pro rodiče

Doporučení pro rodiče do situace se SARS-CoV-2
Komunikujte s dětmi vždy přiměřeně slovníkem jejich věku.
Zachovejte ve sdělení podtón zvladatelnosti, přestože jste sami znejištěni.
Dávejte dětem zvladatelné cíle a příležitost k ocenění. Zkuste si vzpomenout, co jste vy v jejich věku byli schopni zvládnout. Nedávejte dětem úkoly, které byste ani vy dospělí nebyli schopni zvládnout.
Oceňujte vždy své děti, a to i za maličkosti. Myslete na to, že jejich situace je nyní jiná, velmi specifická.
Nezdůrazňujte však, že to mají těžké. Místo toho se soustřeďte spíše na to, jak situaci lépe zvládnout, jak se v ní naučit žít.
Nevyhýbejte se tématu covid, pokud o něm dítě spontánně hovoří.
Připusťte, že neznáte odpovědi na všechny dětské otázky, ale komunikujte pravdivě v rámci ujištění o bezpečí, poskytněte konstruktivní řešení.
Buďte příkladem, že situaci zvládáte – buďte optimističtí a houževnatí, ale nepřetvařujte se – dítě vaši neupřímnost snadno vycítí.
Mluvte s dětmi o tom, co viděly a zaslechly.
Tlumočte informace o covidu, které děti slyší – opět přiměřeně jejich věkovým možnostem.
Akceptujte, že děti strádají a může se to projevit změnou jejich chování nebo upozorňování na sebe a své tělo. Netrestejte je za to.
Dejte dětem prostor, aby se mohly svěřit.
Pokud se dítě chová, jako by bylo mladší (než odpovídá jeho věku), akceptujte to – snižte na ně nároky.
Akcelerujte a posilujte pravidelnost sociálních kontaktů s jinými dětmi (telefonicky). Buďte v tom aktivní, pomozte dítěti obnovit kontakty s kamarády.
Nabídněte repertoár náhradních aktivit za ty, které nemohou dělat.
Snižte nároky na výkonnost.
Zajistěte si vlastní pohodu, abyste mohli být k dispozici dětem. Vyhradte si čas, který bude patřit jen vám a vašemu dítěti a věnujte se nějaké příjemné aktivitě (nikoli kontrole úkolů).
Komunikaci směřujte k emocím.

INZERCE

přiměřeně svému věku – resp. jeho jazykem, se zachováním základní informace „zvladatelnosti situace“. V dlouhodobé perspektivě jsme chtěli, aby rodiče uměli dětem dávkovat cíle a oceňovat je za zvládnutí. Podpořili jsme je, aby se nevyhýbali otázkám na témata covidu. Dovolili jsme rodičům připustit před dětmi, že neznají odpovědi na vše, ale aby tak činili s poselstvím „bezpečné pravdivosti“ a vždy s přípravou konstruktivního řešení. S vědomím, že rodič poskytne dítěti informaci o tom, že sám situaci zvládá i přes překážky. Povzbudili jsme rodiče, že tato zkušenost může jejich děti konstituovat optimismem a houževnatostí. Upozornili jsme na ochranu dětí před médii, že je nutné sledovat, jaké informace děti slyší a vidí, a chránit je. Toto vzhledem k omezené schopnosti kritického myšlení, dle věku. Žádali jsme, aby rodiče vždy tlumočili informace, se kterými se děti setkají. Učili jsme, že změna chování nebo somatické potíže dětí mohou být známka přetížení. A že je dobré za děti pojmenovat, že se nachází v nelibé situaci, která se jim asi obtížně zvládá. Umět dát prostor dítěti se svěřit, co ho tíží. Všimát si zvýšeně jejich emocí a pomoci jim je pojmenovat. Pokud se děti chovají jako menší děti, regredují. Můžeme očekávat, že se situace srovná po zvládnutí prvního náporu stresu. Je třeba dětem nabídnout náhradní činnosti, kterým se mohou i nyní věnovat. V krizi je lépe nemít na ně vysoké nároky, slevit z očekávání na jejich výkonnost. Hodně konfliktů mezi dětmi a rodiči vzniká právě proto, že rodiče v dobré víře ze strachu o budoucnost dítěte na svou ratolest příliš tlačí – zapomínají na to anebo si to ani neuvědomují, že je pro dítě těžké, aby samostatně bez dohledu dodržovalo režim, plnilo vzorně všechny úkoly ze školy, dělalo dobrovolně domácí práce, navíc se učilo, přečetlo spoustu knih, pravidelně každý den fyzicky cvičilo, trénovalo hru na hudební nástroj a hlavně omezilo dobu na počítači, mobilu, tabletu, herních konzolách apod. na minimum. Výuka on-line je často nepravidelná, dítě si musí samo hlídat, kdy se má připojit (nemá žádné pravidelné zvonění na hodinu jako ve škole), pohodlná postel a mobilní telefon disponující spoustou funkcí a her je velkým

lákadlem vedle často nezáživných chaotických vyučovacích hodin. Někteří rodiče si bohužel nedokáží uvědomit, že ani oni sami by toho všeho nebyli schopni, a nedokáží dítě ocenit. To se přitom ve většině případů nechce schválně povinností vyhýbat, ale současná situace je prostě už nad jeho síly. Chybí mu řád a režim, který dosud získávalo z venku. Každodenní chození do školy bylo naprostou samozřejmostí. Z vývojového hlediska se volní schopnosti dítěte postupně zlepšují s věkem, ale plně vyzrálé jsou až v mladém dospělosti.

Dále je dobré povzbudit děti ke kontaktu s přáteli pomocí telefonu a jiných aplikací. Je třeba, aby rodiče, pokud chtějí být k dispozici dětem, si zajistili vlastní pohodu před zahájením poskytování pomoci. Poskytli jsme návod „empatické komunikace“ – zaměřené na komunikaci pocitů.

Doporučení pro pacienty a zdravotníky

Naše pacienty na lůžkových odděleních, mimo odd. JIP a ARO, jsme povzbudili k tomu, aby si říkali o konkrétní pomoc, sdíleli, i když distančně, pocity s rodinou. Zaměřili se na důvěru ve zdravotnický personál, v sebe a nepodléhali nedůvěře. Nacházeli

„svoji moc věci ovlivnit“. Zaplnili den smysluplnou činností. V mysli cíleně vybavovali příjemné zážitky, upřednostnili pozitivní informaci před negativními z okolí. Poskytli jsme edukaci v základní imaginaci – věci, co činí radost. Upozornili jsme na stav, který znamená, že jejich situace vyžaduje odbornou pomoc.

Uznali jsme zvýšenou exponovanost nejen reálným ztrátám, ale i ztrátám iluzí o vlastních nekonečných silách či ovlivnitelnosti života zdravotníků. Je nutné sejmout ze sebe břímě zodpovědnosti za druhé, přijmout neovlivnitelnost situace. Vedle medicínských a biologických teorií bychom měli mít k dispozici také duchovní teorii života. Samozřejmostí by měla být dostupnost nemocničního kaplana nejenom pro pacienty, ale také pro personál. Pokud je zdravotník obviněn rodinou pacienta, neměl by si to brát osobně. Bylo nutno vyhodnotit, že situace si více než dříve žádá uznat osobní přístup zdravotníka a jeho čas na pacienta. Že musí věnovat více času komunikaci s rodinou pacientů – i na zatěžkávající osobní témata, jako je smrt. Upozornili jsme na to, jak moc je důležitá práce s hlasem, oslovením, jinými neverbálními složkami rozhovoru. Doporučili jsme komunikovat

Tab. 3. Doporučení pro pacienty a zdravotníky

Copingová výbava pro nemocné	Copingová výbava pro zdravotníky
Sdělte lékaři své konkrétní potřeby.	Připusťte si, že nemůžete ovlivnit vše, že vaše síly nejsou nekonečné.
Udržujte pokud možno pravidelný distanční kontakt s rodinou.	Nepřebírejte zodpovědnost za to, co ovlivnit nedokážete.
Důvěřujte okolí i sobě.	Mějte vlastní teorii života – nikoli jen biologickou, ale i duchovní nebo psychologickou – o smyslu života.
Nacházejte věci, které můžete ve své nemoci ovlivňovat.	Neberte si osobně některé reakce okolí.
Zaměřte se i krátce na pro vás smysluplnou aktivitu.	Uznejte, že nemocný a rodina více než dříve potřebují váš osobní přístup v medicíně.
Vytvořte si ve své fantazii představu bezpečného místa. Zkuste tam chvíli setrvat, zejména když se cítíte nejistí a jste ve stresu. Spíše než abyste si zakazovali myslet na bolest a nepříjemné věci, pokuste se aktivně svoji pozornost zaměřit tam, kam chcete.	Komunikujte s rodinou pacienta, vymezte si na to čas.
Vyhledejte odbornou pomoc, pokud se cítíte bezmocně.	Věnujte pozornost mimoslovní komunikaci.
	Zprostředkujte rozloučení rodině, tlumočte telefonickou komunikaci s rodinou pacientů na odd. JIP.
	Umožněte kojencům, batolatům a malým dětem hospitalizaci společně s matkou.
	Starším dětem umožněte návštěvy rodiny.
	Chovejte se eticky a lidsky.
	Připusťte, že každá ztráta oslovuje vaše vnitřní ztráty.

informace od rodiny pacientům na JIP, ARO oddělení, zprostředkovat rozloučení rodině – resp. zvýznamnit etickou stránku medicíny. Upozornili jsme, že v tomto čase pandemie klade medicína nároky na více osobní přístup a že každá ztráta oslovuje obavu zdravotníka o vlastní ztráty.

LITERATURA

1. MKN 10. Duševní poruchy a poruchy chování. Popisy klinických příznaků a diagnostická vodítka. Psychiatrické centrum Praha. 2006. 3tí vydání.
2. Dopady krize způsobené koronavirem SARS-CoV-2 a duševního zdraví populace ČR – zpráva pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví. Získáno 4. 2. 21 z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/01/Dopady-krize-zp%C5%AFsoben%C3%A9-koronavirem-SARS-CoV-2-a-du%C5%A1evn%C3%ADho-zdrav%C3%AD-populace-%C4%8CR.pdf>.
3. Boštlíková V. Onemocnění covid 19 a duševní zdraví. Získáno z: <https://zezdravotnictvi.cz/profi-medicina/onemocneni-covid-19-a-dusevni-zdravi/>.

Závěr

Pandemická situace klade nároky na zvládnání všech – běžné populace včetně dětí, pacientů i zdravotníků. Všichni jsme pod chronickou zátěží snadno podráždění, nešťastní, hledáme viníky, únik, někdy se hádáme, situaci nezvládáme.

Cílem textu je zvýznamnit koncept adaptace a copingových strategií v současné zátěži. V rámci doporučení seznámit čtenáře s tím, že **můžeme cíleně a účelně ovlivnit naše zvládnání a tím mobilizovat naše zdroje v pandemické situaci.**

4. Löscherová J, a kol. Duševní zdraví v souvislosti s COVID-19. Knihovna FNUSA. Staženo 8. 2. 21 z <https://iweb3.fnusa.cz/covid-19-a-nebezpeci-pro-dusevni-zdravi/>.
5. Taque MA, a kol. Obousměrné asociace mezi covid 19 a psychiatrickou poruchou. Retrospektivní kohortní studie v USA. Získáno z: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30462-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30462-4/fulltext).
6. Boček J. Studie ukazuje, že u pětiny lidí má covid psychické následky. 'Nestyďte se za ně,' nabádá psychiatr. Získáno 5. 2. 21 z https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/covid-psychiatrie-psychologie-dusevni-psychicke-nemoci_2012220600_jab.
7. Bartoš V, Cahlíková J, Bauer M, Chytilová J. Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví. Studie institutu IDEA anti-

COVID-19, #22/2020, 3. 8. 2020, ISBN 978-80-7344-534-0). Staženo z: http://idea.cerge-ei.cz/images/COVID/IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22.pdf6

8. Löscherová J, a kol. Duševní zdraví v souvislosti s COVID-19. Knihovna FNUSA. Staženo 8. 2. 21 z <https://iweb3.fnusa.cz/covid-19-a-nebezpeci-pro-dusevni-zdravi/>.

9. Mohr P. Covid a duševní zdraví. Lidé s psychickými problémy patří do rizikové skupiny. I dnes. Získáno 5. 2. 21 z: https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/koronavirus-zdravotni-stav-psychika-covid-19-studie-lide-zhorseni-stavu.A201209_085239_domaci_lre.

10. Höschl C, Libiger J, Švestka J. Psychiatrie. Tigis, spol. s r. o. 2002.

INZERCE