

COVID-19 a karanténa – 10 odporúčaní Americkej psychiatrickej asociácie

Odborná redakcia KARDIO News

Ľudské správanie je ovplyvnené mnohými faktormi. Preto nás neprekvapuje, že karanténa negatívne ovplyvňuje našu psychiku a správanie sa vôbec. K dispozícii máme poznatky o vplyve karantény na správanie sa jedinca nielen v súvislosti s COVID-19, ale aj inými vírusovými ochoreniami ako napríklad SARS, MERS či Ebola. Slovo karanténa bolo prvýkrát použité už v roku 1127 v Benátkach v súvislosti s epidémiou lepy. Čo sme sa teda naučili o karanténe za taký dlhý čas, aké máme skúsenosti a čo z toho môžeme použiť v súčasnej situácii?



Publikovaná analýza dôsledkov karantény z marca tohto roku ukázala na kľúčový význam informácií, ktoré nám pomôžu pochopiť situáciu. Tok informácií musí byť rýchly a efektívny. Odborníci však varujú: venujte rozumné množstvo času zbieraniu informácií o pandémii COVID-19, a to len z hodnoverných zdrojov.

Počas samotnej karantény na nás vplyvajú viaceré stresujúce faktory. Je dobré o nich vedieť. Ľahšie sa nám bráni pred vplyvmi, ktoré poznáme, aj keď niektoré nedokážeme ovplyvniť, ako napríklad trvanie karantény. **Medzi stresujúce faktory v súvislosti s karanténou patrí dĺžka jej trvania, strach z infekcie, frustrácia a nuda, problémy so zásobovaním a obmedzený prístup k dôležitým informáciám.** Nápomocným nám môže byť plánovanie našej činnosti. Dôležité je nepodľahnúť nude, aktívne komunikovať nielen v rámci rodiny, ale aj v rámci sociálnych sietí či komunít.

Rizikové faktory na nás vplyvajú aj po skončení karantény. Ide hlavne o strach z nedostatku finančných zdrojov (z nedostatku prostriedkov) v dôsledku nemožnosti, alebo obmedzenej možnosti pracovať počas karantény, narušenia našich plánovaných aktivít na získanie finančných zdrojov. Výskumy

ukázali, že **stres zo socioekonomických dopadov karantény (epidémie) patrí medzi veľmi silné vonkajšie faktory a reakcie vo forme hnevu, depresívnych symptómov, symptómov traumy a úzkosti pretrvávajú ešte niekoľko mesiacov po skončení karantény. Ďalším významným zistením je skutočnosť, že osoby, ktoré boli v karanténe, nesú istú stigmú. Táto sa môže prejavovať rezervovaným až odmietavým prístupom okolia.**

Musíme si uvedomiť, že aj po skončení samotnej karantény môže byť naše správanie naďalej pod vplyvom získaných skúseností a informácií. Ukazuje sa, že u veľkej časti populácie (vyše 20 %) pretrváva potreba vyhýbať sa ľuďom, ktorí kašľú a kýchajú a vyhýbať sa verejným miestam, kde dochádza k väčšej kumulácii ľudí, resp. verejným miestam vôbec. Taktiež pretrváva potreba častého neodôvodneného umývania rúk. U niektorých ľudí môže tento stav pretrvávať aj niekoľko mesiacov.¹
Americká psychiatrická asociácia (American Psychiatric Association - APA) vydala 10 odporúčaní na prekonanie stresujúcich podmienok. Tieto rady sú všeobecné a nie sú určené len ľuďom v karanténe.²

1. **Starajte sa o svoje telo.** Dbajte o pravidelný prísun potravy, prijímajte dostatok tekutín, cvičte a odpočívajte. Starostlivosť o svoje telo pomáha znižovať vplyv stresujúcich podmienok.
2. **Vyhýbajte sa konzumácii alkoholu, tabaku a iných látok** za účelom zvládnutia stresujúcich emócií. V dlhodobej perspektíve vedú k zhoršeniu daného stavu a ďalším problémom.
3. **Nájdite si zdravý spôsob, ako relaxovať,** napr. dychové cvičenia, meditácia, upokojujúci samorozhovor, upokojujúca hudba.
4. **Zapájajte sa do zábavných a obnovujúcich aktivít** vrátane cvičenia, koníčkov a sociálnych aktivít.
5. **Zabezpečte si informácie** ohľadne aktuálneho stavu a vývoja situácie. Využívajte hodnoverné zdroje, aby ste sa vyhli špekuláciám a nepodloženým správam.
6. **Obmedzte svoj kontakt s televíziou a sociálnymi médiami** ohľadne stresujúcich podmienok, príliš veľa negatívnych informácií môže viesť k zhoršeniu daného stavu.
7. **Zostaňte v spojení s rodinou, priateľmi, susedmi a kolegami,** aby ste sami dávali, ale aj prijímali podporu od nich. **Pomáhať si navzájom vedie k lepšiemu zvládnutiu situácie.**
8. **Zistite si dostupnosť lokálnych možností zdravotnej a inej starostlivosti,** podel'te sa o tieto informácie. Pomôžete takto sebe aj svojmu okoliu.
9. **Akceptujte svoje emócie.** Pripomínajte si, že pocity „dobrých dní“ a „zlých dní“ sú prirodzenou súčasťou návratu do normálnych podmienok
10. **Vyhľadajte pomoc profesionálneho zdravotníckeho odborníka** v prípade, že stresujúce podmienky pretrvávajú niekoľko týždňov, trvale zhoršujú vaše fungovanie v práci alebo v rodine, cítite sa zraniteľní, alebo sa obávate o zraniteľnosť vašich blízkych.

Ešte jedna rada na záver. **Výsledky štúdie z Oxford University dokázali, že konaním dobrých skutkov si sami vylepšujeme svoju vlastnú duševnú pohodu.**

Literatúra

1. Brooks, S.K. et al. (2020): *Lancet*, 395, 912-920
2. www.apa.org/helpcenter/pandemics [on line 12. 4. 2020]: *Helping Adults Cope after a Disaster*, Physician Review By: Joshua C. Morganstein, M.D., November 2019