

Psychologická pomoc pre ZSS.

Dobrý deň, rada by som Vám predstavila činnosť psychológov, s ktorými sa môžete stretávať v rámci riešenia krízových situácií okolo ochorenia Covid-19.

Do Vašich zariadení prichádzame na základe dopytu, kedy je vyhodnotené, že by sme mohli byť svojou činnosťou užitoční. Prichádzame k Vám zvonku – ako vonkajší prvok, ktorého úlohu nie je hľadať chyby, opravovať pokazené, ale ponúknuť možnosť **vidieť veci inak**. Tento iný pohľad Vám (či už sa nachádzate v riadiacej pozícii alebo v priamom kontakte s klientom) môže pomôcť nájsť také spôsoby fungovania v svojom zariadení, ktoré prispejú k stabilizácii situácie tak, aby sa Vám a Vaším klientom ľahšie zvládali ťažké situácie, ktoré nám priniesol Covid.

Vy ako zariadenia sociálnych služieb ste v podstate od prvej zmienky o prvých nakazených vystavení v prvej línii všetkým možným ťažkostiam. Okrem zvládnutia vlastného strachu z nákazy seba a svojich blízkych, prežívate strach o svojich klientov, zažívate s nimi rôznorodé obmedzenia, čelíte ich obavám a obavám ich blízkych. Je to ťažká a dlhotrvajúca záťaž, ktorá môže spôsobiť, že už ste Vy i Vaši klienti unavení a vyčerpaní.

Chcem Vám ponúknuť pár nápadov, ako uľahčiť situáciu pre klientov.

Krízová situácia nás núti robiť veci inak ako sme robili doposiaľ. Vytvára chaos, ktorý nám berie stabilnú pôdu pod nohami. Hlavnou úlohou je teda **vniesť štruktúru do chaosu**, a to tým, že

- napriek nutným karanténym opatreniam zachováte štandardný režim pre klientov (tak veľmi ako sa dá),
- budete sa snažiť vyplniť voľný čas klientov nejakými aktivitami, aby „len tak nepolihovali“, pretože čas im potom ubieha veľmi pomaly (napr. Bingo, hudobné poobedia),
- zabezpečíte informovanosť klientov tak, aby klienti dostávali v pravidelných intervaloch (ideálne 2x denne v rovnakom čase, minimálne raz denne) informáciu čo sa deje, čo ich čaká, ako to zvládajú vo Vašom zariadení/ „ako sa nám darí“ (táto pravidelnosť v informovaní je nutná aj vtedy, keď neprináša novú informáciu – dáva však klientom štruktúru a „dlhý“ deň si môžu rozdeliť na úseky „od informovania po informovanie“. Týmto sa zabráňuje aj šíreniu dezinformácií medzi klientmi),
- je dôležité snažiť sa, zvlášť v tejto situácii, **zistiť aktuálne potreby** klientov a snažiť sa nájsť spôsob ako ich uspokojiť. Je dôležité vedieť aké starosti si robia klienti, kým sú v karanténe, prikladať im význam vtedy, ak im prikladá význam klient a pokúsiť sa nájsť

cestu, aby sa starosť dala vyriešiť(napr. vyzdvihnutie zásielky na pošte, zabezpečiť kontakt s blízkymi prostredníctvom dostupných prostriedkov),

- **vnímať akékoľvek zmeny v správaní klientov**, či už nové prejavy (a to pozitívne prejavy ako napr. pokojnejšie správanie oproti minulosti, alebo negatívnejšie prejavy), pretože môžu byť znakom, že sa v klientovi niečo deje. Aj nepríjemné emócie sú regulárnym spôsobom zvládania ťaživej situácie, nikoho nemožno nútiť „zvládať“ situácie určitým spôsobom, možno mu len ponúknuť aj iné spôsoby ako zvládať ťaživú situáciu. Je dôležité ubezpečovať klientov, ktorí sú prekvapení z vlastných emócií či reakcií, že je to normálna reakcia, neposudzovať ho a neodsudzovať. Aj necítiť nič je normálne.
- vytvárať stabilné prostredie a pokojnú atmosféru, napr. zvoliť pomalé tempo reči a tichší hlas, vedieť strpieť aj nespravodlivé obviňovanie a hnev a nereagovať naň

Pre klientov sa Vy stávate najdôležitejším nástrojom, ktorý im môže priniesť pokoj, stabilitu a nádej.

Zároveň však aj Vy si v tejto situácii prežívate svoje emócie, často pracujete na hranici možného. Boli by sme neradi, keby, keď raz skončí celé napätie okolo korony, budeme musieť počítať zbytočné „škody“ na psychickom a fyzickom zdraví ľudí, ktorí sa obetujú pre blaho iných. Ponúkam Vám pár tipov ako si zachovať psychické zdravie v ťaživých situáciách:

- Nevynechávajte svoje zaužívané rituály. Robte veci, ktoré Vám robia dobre .
- Hľadajte spôsoby ako udržiavať vzťahy s inými ľuďmi, najmä tými, ktorí Vám prinášajú upokojenie.
- Dodržujte pitný režim a pravidelne jedzte, aj keď nemáte na jedlo chuť. Vaše telo potrebuje mať dobrú kondíciu, aby Vás prenieslo cez ťažké dni.
- Doprajte Vášmu telu odpočinok, aby ste mu dopriali oddych a ale i pohyb, aby ste spotrebovali adrenalín, ktorý sa prirodzene tvorí v stresujúcich situáciách.
- Vyhýbajte sa tlmeniu psychickej bolesti alkoholom, liekmi a inými návykovými látkami.
- Nerobte zásadné zmeny a životné rozhodnutia. Naopak, robte veľa malých, každodenných rozhodnutí, pomôže Vám to vrátiť pocit kontroly nad životom.

V prípade, ak by ste mali pocit, že situácia vplýva na Vás, Vašich zamestnancov alebo klientov tak, že ich obmedzuje, preťažuje v každodennom fungovaní, môžete požiadať o tím

psychológov, ktorí prídu a môžu Vaším klientom alebo Vám pomôcť opäť nájsť silu kráčať životom napriek prekážkam, ktoré vám prichystal.