

# FACE COVID

## Ako efektívne reagovať počas krízy

Od Dr. Russ Harrisa, autora The Happiness Trap

“FACE COVID” je súbor praktických krokov pre efektívne zvládania súčasnej pandémie s využitím princípov terapie zameranej na akceptáciu a záväzky (Acceptance and Commitment Therapy - ACT). Tu je krátke zhrnutie kľúčových krokov, ktoré obsiahnujú ďalšie vysvetlíme na nasledujúcich stranách.

**F** = Fokus - sústreďte sa na to, čo viete kontrolovať

**A** = Acknowledge - Akceptujte a uznajte svoje pocity a myšlienky

**C** = Come back - Vráťte sa do svojho tela

**E** = Engage - Ponorte sa do činnosti, ktorú robíte

**C** = Cílené konanie

**O** = Otvorte sa

**V** = Významné hodnoty

**I** = Identifikujte zdroje

**D** = Dezinfikujte & dištancujte

Podme si bližšie predstaviť jednotlivé kroky



# F - FOKUS = SÚSTREĎTE SA NA TO, ČO VIETE KONTROLOVAŤ

Kríza spôsobená pandemiou vírusu Corona nás môže ovplyvniť rôznymi spôsobmi: fyzicky, emocionálne, ekonomicky, sociálne a psychologicky. Všetci z nás sa musia vysporiadať (alebo sa budú musieť vysporiadať) so skutočnými problémami, ktoré prináša pandémia závažného ochorenia a neschopnosť zdravotníckeho systému sa s ňou vysporiadať, narušenie sociálneho a komunitného života, ekonomická recesia a finančné problémy, prekážky a narušenia chodu mnohých oblastí života... a zoznam stále rastie.

V čase, keď musíme čeliť akejkoľvek kríze, sú strach a úzkosť neodvratné; sú to normálne prirodzené odpovede na neobvyklé situácie, ktoré so sebou prinášajú nebezpečenstvo a neistotu. Je relatívne jednoduché nechať sa zahltiť obavami a rumináciami o veciach, ktoré nedokážeme kontrolovať: čo sa môže stať v budúcnosti, ako môže vírus ovplyvniť vás, vašich blízkych, vašu komunitu, vašu krajinu alebo celý svet - a čo bude potom - a tak ďalej. A zatiaľ čo je absolútne prirodzené nechať sa zahltiť podobnými myšlienkami, nie je to ani užitočné ani nápomocné. Naopak, čím viac sa sústredíme na veci, ktoré nemôžeme ovplyvniť, tým viac v nás narastá úzkosť a beznádej. Takže najužitejšou vecou, ktorú môže urobiť ktokoľvek v hocijakej kríze - či už v súvislosti s Coronou alebo nie - je: **sústredte sa na to, čo dokážete ovplyvniť.**

Nedokážete ovplyvniť čo sa stane v budúcnosti. Nedokážete ovplyvniť vírus samotný alebo svetovú ekonomiku, alebo to ako sa naša vláda vysporadúva s touto situáciou. Dokonca nedokážete nejakým magickým trikom ovplyvniť svoje pocity a emócie, nemôžete zrazu eliminovať ten prirodzený strach, ktorý prežívate. Ale môžete kontrolovať vaše správanie - tu a teraz. A na tom záleží.



Pretože to čo robíte - tu a teraz - môže spôsobiť obrovsky dôležitý rozdiel pre vás, pre tých, ktorí s vami bývajú a pre vaše okolie. Skutočnosťou je, že máme oveľa viac kontroly nad naším správaním, než máme nad našimi myšlienkami a pocitmi. Takže prvým cieľom je prevziať kontrolu nad naším správaním - tu a teraz - aby sme efektívne reagovali na krízovú situáciu.

To zahŕňa vysporiadanie sa s naším vnútorným svetom - všetky naše problematické myšlienky a pocity - a našim vonkajším svetom - reálne problémy, ktorým teraz musíme čeliť. Ale ako to máme urobiť? Keď sa búrka priženie ponad prístav, lode musia spustiť kotvu - pretože ak tak neurobia, vlny a prúdy ich odnesú na more. Samozrejme, samotné spustenie kotvy nezaženie búrkové mračná preč (kotva nedokáže zahnať búrku) - ale dokáže udržať loď v prístave dovtedy, pokiaľ búrka sama nepominie.

Podobne, v priebehajúcej kríze, my všetci zažívame “emocionálne búrky”: neúčinné myšlienky víriace nám v hlave, bolestivé pocity prechádzajúce našim telom. A ak sa necháme uniesť touto búrkou, máločo nám dokáže efektívne pomôcť. Takže prvým krokom je “spustenie kotvy”, s použitím jednoduchého ACE receptu:

A - Acknowledge your thoughts and feeling - Akceptujte a uznajte svoje myšlienky a pocity

C = Come back into your body - Vráťte sa do svojho tela

E = Engage in what you're doing - Ponorte sa do činnosti, ktorú robíte

Podme si ich vysvetliť jeden po druhom.



## A = ACKNOWLEDGE - AKCEPTUJTE A UVEDOMUJTE SI VAŠE MYŠLIENKY A POCITY

S láskou a kludom sa pokúste pripustiť čokoľvek sa vo vás odohráva: myšlienky, pocity, emócie, spomienky, vnemy, popudy. Prevezmite rolu zvedavého vedca, pozorujúceho čo sa deje vo vašom vnútornom svete. Popri tomto pozorovaní je častokrát veľmi užitočné tieto pozorovania vložiť do slov a potichu si povedať napríklad “Cítim nervozitu” , alebo “Teraz ma premožil žal”, alebo “Vynárajú sa mi pocity smútku”, alebo “Myšlienky sa mi stále vracajú k obavám o druhých” , alebo “Myslím na to, že ochorím”.

A počas toho, ako sa budete snažiť uvedoovať si pocity a myšlienky...



# C - COME BACK = VRÁŤTE SA DO SVOJHO TELA

Vráťte sa myšlienkami do svojho tela - zamerajte sa na pocity, ktoré cítite vo svojej fyzickej schránke. Nájdite si vlastnú metódu, ktorá vám bude fungovať. Môžete vyskúšať niektoré z nasledujúcich, alebo si môžete vymyslieť vlastnú metódu:

- Pomaly ale silno zatlačte podrážkou do podlahy.
- Pomaly narovnajzte svoj chrbát a chrbticu; ak sedíte, sadnite si vzpriamene, ako by vás niekto vyťahoval dohora za šnúрку, ktorú máte na vrchole hlavy.
- Pomaly zatlačte končeky prstov o seba
- Pomaly natiahnite vaše končatiny a krk, na pár sekúnd skúste dvihnúť ramená až k ušiam
- Pomaly a zhlboka dýchajte

Poznámka: podstatou nie je snaha o odvrátenie sa, útek, vyhýbanie alebo odklonenie pozornosti od toho, čo sa deje vo vašom vnútornom svete. Cieľom je uvedomovať si vlastné myšlienky a pocity, priznať si ich prítomnosť ... a súčasne sa spojiť so svojim telom a aktívne s ním pracovať. Prečo? Aby ste prevzali čo najviac kontroly nad vašim správaním a konaním, napriek tomu, že nedokážete priamo ovplyvniť svoje pocity. (Pamätajte, F - fokus na to, čo viete ovplyvniť)

Ako si uvedomíte svoje pocity a myšlienky, a potom ako sa navráťte do vlastného tela, tak zároveň...



## E - ZAPOJTE SA DO ČINNOSTI

“Oskenujte” svoje okolie a situáciu v ktorej sa nachádzate a presmerujte svoju pozornosť na činnosť, ktorú robíte. Nájdite si na to svoj vlastný spôsob. Opäť môžete vyskúšať niektoré z nasledujúcich techník, alebo si vytvorte vlastnú:

- Poobzerajte sa po miestnosti a pomenujte 5 predmetov, ktoré vidíte
- Všimnite si 3 alebo 4 zvuky, ktoré počujete
- Všimnite si, čo cítite čuchom, na jazyku
- Všimnite si, čo práve robíte
- Zakončite toto cvičenie tým, že presmerujte celú svoju pozornosť na činnosť, ktorú máte alebo chcete robiť. (Ak nemáte poruke žiadnu zmysluplnú aktivitu, pozrite si nasledujúce 3 kroky.

Ideálne si prejdite celú ACE sekvenciu pomalým tempom 3 až 4 krát čím z toho vytvoríte dvoj až trojminútové cvičenie.



POZNÁMKA: Prosím nepreskakujte prvý krok "A" ; je veľmi dôležité uvedomiť si práve prežívané pocity a prebiehajúce myšlienky, špeciálne ak sú nepríjemné alebo nezvyčajné, zvláštne. Ak preskočíte prvý krok "A", tým z tohto cvičenia urobíte techniku na odlákavie pozornosti od neželaných pocitov alebo myšlienok - to je presne to, čo toto cvičenie nemá byť.

Spustenie kotvy je veľmi užitočná zručnosť. Môžete ju použiť na efektívnejšie zvládanie náročných myšlienok, pocitov, emócií, spomienok, nutkaní a vnemov; pomôže vám vypnúť autopilota a angažovať sa vo vašom živote; uzemnenie a skludnenie v náročných situáciách; narušiť ruminácie a nutkavé myšlienky, vracajúce sa obavy; a sústrediť sa na úlohu alebo činnosť, ktorú práce robíte. Čím lepšie sa viete ukotviť v "tu a teraz" , tým viac kontroly získate nad vašim správaním - čo vám výrazne zjednoduší nasledujúce kroky:  
COVID



## C = CIELENÉ SPRÁVANIE

Zmysluplné správanie znamená efektívne správanie, vedené našimi vnútornými hodnotami; vaše činy, ktoré sú pre vás zmysluplné; správanie a činy, ktoré urobíte aj napriek tomu, že môžu vyvolať nepríjemné pocity alebo myšlienky. Po tom, ako spustíte kotvu a použijete ACE recept, budete mať dostatok kontroly nad svojim správaním - takže vám to pomôže robiť veci, na ktorých skutočne záleží. Momentálne to zahŕňa všetky prostriedky prevencie a ochrany proti koronavírusu - časté umývanie rúk, sociálny dištanc, atď.. No pomimo týchto opatrení skúste zvážiť: Akým jednoduchým spôsobom sa môžete lepšie postarať o seba, o tých, s ktorými bývate a o tých, ktorým môžete reálne pomôcť? Akou láskavým, starostlivým, podporným činom ste schopný urobiť? Môžete povedať zopár podporných slov niekomu v strese - osobne, cez telefón, alebo správu? Môžete niekomu pomôcť s nejakou úlohou alebo činnosťou, môžete niekomu pomôcť uvariť jedlo, niekomu podržať ruku, alebo sa zahrať s malým dieťaťom? Môžete utešiť niekoho, kto je chorý alebo sa cíti zle? Alebo v núdzových situáciách, môžete niekomu privolať pomoc alebo zabezpečiť dostatok liekov?

A v prípade, že trávite veľa času doma, či už kvôli dodržiavaniu sociálneho odstupu alebo nútenej karantény, aké sú najlepšie spôsoby, ako využiť tento čas? Možno by ste mali zvážiť fyzickú aktivitu, aby ste sa udržali v dobrej fyzickej a psychickej kondícii, uvarenie si (čo najviac) zdravého jedla (podľa vašich možností), alebo zapojenie sa do nejakej zmysluplnej aktivity sám alebo s ostatnými. Ak ste oboznámení s terapiou akceptácie a záväzku (ACT) alebo s iným prístupom vychádzajúcim z princípov všímavosti (mindfulness), ako môžete tieto zručnosti aktívne trénovať?

Opakovane sa počas dňa spytujte sami seba: "Čo môžem urobiť teraz - nech sa to zdá ako maličkosť - čo zlepší život môj, môjho bezprostredného okolia, alebo komunity?" A akúkoľvek nájdete odpoveď - urobte to a plne sa do tejto činnosti ponorte.





## O = OTVORTE SA

Otvorenie sa znamená prenechať priestor náročným emóciám a byť k sebe láskavý. Náročné pocity a emócie sa prirodzene objavia počas krízy: strach, úzkosť, hnev, osamelosť, vina, samota, zmätok a mnoho ďalších. Nedokážeme zabrániť aby vznikali; je to normálna reakcia. Ale môžeme sa otvoriť a urobiť im priestor: uznať ich prirodzenosť, dovoliť im aby existovali (napriek bolesti, ktoré vyvolávajú) a byť k sebe láskavý.

Pamätajte, seba-láskavosť je nutná ak chcete efektívne zvládať túto krízu - zvlášť, ak pracujete v pomáhajúcej profesii. Ak ste už niekedy leteli lietadlo, určite ste počuli túto vetu: “V prípade nebezpečenstva, nasadte najskôr kyslíkovú masku pred tým, ako budete pomáhať iným.” Vo vašom prípade je seba-láskavosť kyslíkovou maskou; ak sa chcete starať o ostatných, pôjde vám to oveľa lepšie, ak sa zároveň budete starať aj o seba.

Opýtajte sa sami seba: “Ak by niekto, koho miluje prechádzal rovnakou situáciou a prežíval rovnaké pocity - akým spôsobom by som sa oňho postaral? Akými slovami alebo skutkami by som mu pomohol?” A následne sa presne týmto spôsobom pokúste postarať o seba.



## V = VÝZNAMNÉ HODNOTY

Cielené správanie by malo byť navigované vašimi najvnútornejšími hodnotami: Za aké hodnoty ste ochotní sa postaviť v čase krízy? Akým človekom by ste chceli byť po skončení tohto obdobia? Ako sa chcete správať voči sebe a ostatným?

Medzi vaše hodnoty môžu patriť láska, úcta, humor, trpezlivosť, odvaha, úprimnosť, starostlivosť, otvorenosť, láskavosť... a množstvo ďalších. Hľadajte spôsoby, tieto hodnoty prežívať a aplikovať počas dňa. Dovoľte im, aby vás viedli a motivovali k cielenému/ zmysluplnému správaniu.

Pochopiteľne, ako bude kríza pokračovať, bude sa objavovať mnoho prekážok vo vašom živote; ciele, ktoré nemôžete dosiahnuť, veci, ktoré nemôžete dokončiť, problémy, pre ktoré nie je jednoduché riešenie. Napriek tomu môžete svoje hodnoty realizovať v živote nepreberným množstvom spôsobov, aj keď budete čeliť rôznym prekážkam. Obzvlášť významné sú v tomto období hodnoty láskavosť a starostlivosť. Zauvažujte:

Akými spôsobmi sa môžete o seba starať počas tohoto obdobia?

Aký slovník by ste mali voči sebe používať, čo môžete pre seba urobiť?

Akými spôsobmi môžete pomôcť tým, ktorí sú v ohrození?

Akými spôsobmi, akými krokmi môžete prispieť k celkovému prospechu vašej komunity?

Čo môžete povedať a urobiť aby ste sa v nasledujúcich rokoch mohli obzrieť späť a cítiť sa hrdo za to, ako ste reagovali na krízu?



## I = IDENTIFIKUJTE ZDROJE

Identifikujte zdroje pomoci, asistencie, podpory a poradenstva. To zahŕňa priateľov, rodinu, susedov, zdravotníckych profesionálov, záchranné zložky. Ubezpečte sa, že viete všetky potrebné núdzové telefónne čísla vrátane psychologickej pomoci. Spojte sa aj so svojimi sociálnymi kruhmi. AK ste schopní poskytnúť podporu ostatným, dajte o tom vedieť; môžete byť zdrojom podpory pre ďalších ľudí, tak ako oni môžu byť pre vás. Jedna z dôležitých súčastí tohoto procesu zahŕňa vyhľadávanie dôveryhodných zdrojov informácií o aktuálnom dianí a doporučení, ako sa správať a postupovať. Svetová zdravotnícka organizácia a Ministerstvo zdravotníctva SR pravidelne dopĺňajú a overujú zdieľané informácie.

Využite tieto informácie na tvorbu vlastných zdrojov: plány a postupy ochrany seba a druhých a včasnou prípravou na karanténu alebo pohotovosť.

## D = DEZINFIKUJ A DIŠTANCUJ SA FYZICKY

Som si istý, že nasledujúce je vám už jasné: pravidelne dezinfikujte svoje ruky praktizujte sociálne dištancovanie natolko, koľko je vo vašich reálnych možnostiach, pre dobro vášho okolia. Pamätajte však, že hovoríme o sociálnom dištancovaní - nie emocionálnej izolácii. Toto je dôležitá súčasť zmysluplného správania, takže si ich zosúlajte so svojimi hodnotami; uznať, že toto sú skutočne starostlivé správanie.



# ZHRNUTIE

Take znova, znova a znova ako sa problémy okolo vás kopia okolo a vo vašom vnútri zúri emocionálna búrka, vráťte sa späť ku krokom FACE COVID:

**F** = Fokus - sústredte sa na to, čo viete kontrolovať

**A** = Akceptujte a uznajte svoje pocity a myšlienky

**C** = Come back - Vráťte sa do svojho tela

**E** = Engage - Ponorte sa do činnosti, ktorú robíte

**C** = Cielené konanie

**O** = Otvorte sa

**V** = Významné hodnoty

**I** = Identifikujte zdroje

**D** = Dezinfikujte & dištancujte

Verím, že ste si tu našli niečo užitočné; ak si myslíte, že by to mohlo byť užitočné niekomu inému, pokojne to s nimi zdieľajte.

Zažívame bláznivú, zložitú a desivú dobu, tak sa prosím k sebe správajte láskavo. A nezabudnite na slová Winstona Churchilla: “Ak kráčate peklom, nezastavujte.”

Veľa šťastia,

Russ Harris