



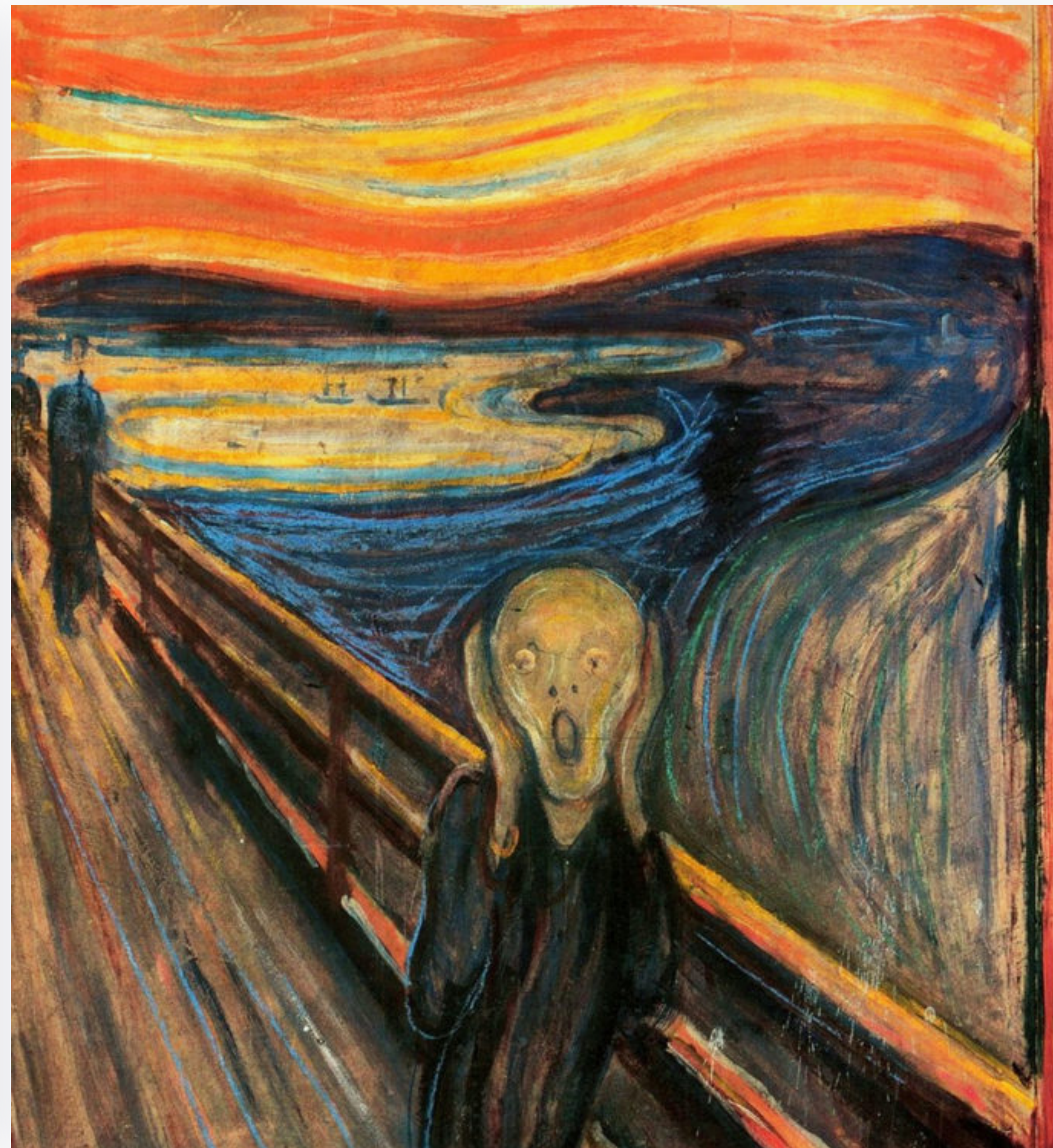
Psychické příznaky u Postcovidového syndromu

The background of the slide is a reproduction of the painting 'The Scream' by Edvard Munch. It depicts a turbulent, dark sea with swirling patterns, and a sky filled with a dramatic, stormy light. In the foreground, a figure is shown in a state of intense emotional distress, with a pale, almost featureless face and a wide, open mouth, suggesting a scream. The overall mood is one of profound psychological anguish and mental suffering.

ZVLÁDÁNÍ STRACHU A ÚZKOSTI

Proč se stále cítím úzkostně během zotavování se z COVIDU?

Vy nebo i lidé kolem vás mohou očekávat, že po poté, co jste opustili nemocnic, kde jste se léčili pro COVID za sebou necháte veškerý strach a úzkost. Můžete od ostatních slyšet věci typu „tak teď už se můžeš uvolnit, když víš, že jsi mimo nebezpečí.“ Je nezbytné vědět, že prodělat onemocnění COVID, zažít pobyt v nemocnici nebo být léčen mimo nemocnici může být velice traumatizující zkušenost a proto je nutné si uvědomit, že:





Strach a úzkost jsou naprosto normální

Strach je přirozená a užitečná součást naší psychiky. Beze strachu by se nám mohlo velice rychle něco nebezpečného přihodit. Reakce na strach se někdy nazývá reakce „boj a nebo útěk“ a obsahuje sérii procesů, které se automaticky spouští v našem těle. Mezi ně patří zvýšení tepové frekvence, zrychlení dechu, pocení, přesun krve z trávicí soustavy do svalů (což způsobuje pocit „motýlků v břiše“) a zúžení pozornosti. Tyto tělesné prožitky můžete vnímat děsivě nebo nepřírozně, ale všechny mají svůj účel - aby nám v situacích, kdy nám hrozí fyzická nebezpečí (jako může být například útok divokého zvířete), pomohly zachránit život.

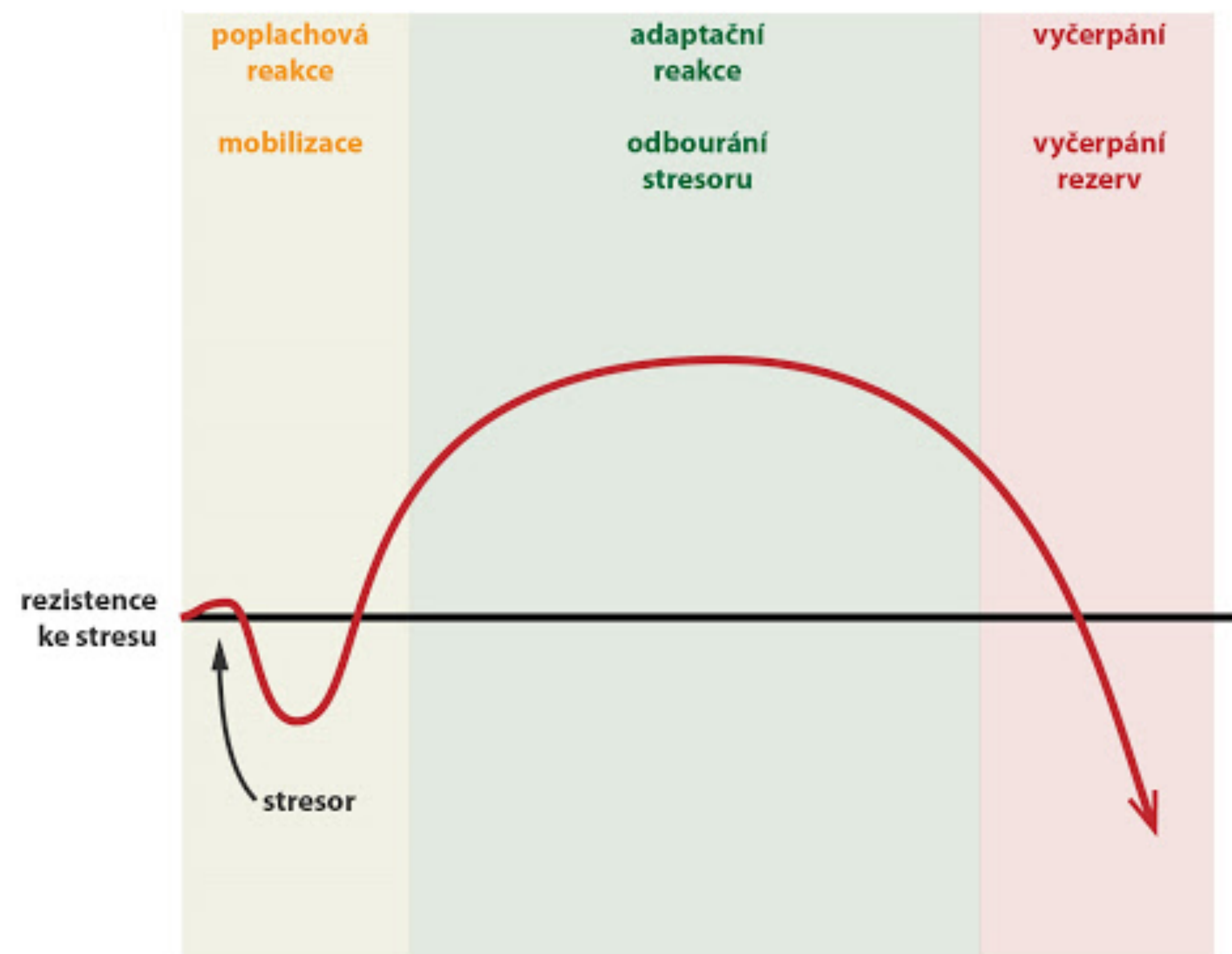


Většina situací, které spouští tuto reakci našeho těla v každodenním životě, nás ovšem přímo fyzicky neohrožuje. A právě těchto situacích je dobré se seznámit s možnostmi, jak reakci na stres našeho organismu ovládat, neboť i když se stresová reakce aktivuje velice rychle, její odeznění trvá mnohem déle.



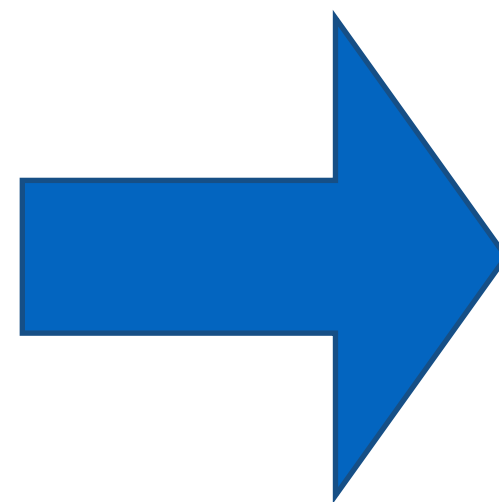
V ohrožující situaci, kterou může být setkání s ohrožujícím štěkajícím psem, který na vás cení zuby v parku, nebudete na spuštění vaší stresové reakce muset dlouho čekat. Ta se aktivuje ještě dříve, než si uvědomíte, co se děje, neboť její spuštění závisí na té části mozku, která se aktivuje dříve než jiná část mozku, která pomocí které si reálně uvědomíte, co se vlastně děje. Pokud se tím samým parkem budete procházet i během dalšího je dost pravděpodobné, že budete pociťovat podobné pocity, které jste zažili včera, a to i za předpokladu, že se tam ten hrozivý pes již nebude nacházet. Důvodem toho je asociace, kterou si vaše mysl vytvořila mezi tímto prostředím (parkem) a nebezpečím.

Pokud jste byli v nemocnici, funguje podobným způsobem. Váš mozek si pravděpodobně vytvořil asociaci mezi určitými vzpomínkami a zážitky, které jste tam prožili (jako jsou určité tělesné pocity, obrazové vjemy, zvuky nebo pachy) a pocitem nebezpečí. To znamená, že pokud pocítíte nějaké nepříjemné pocity (například budete mít pocit dušnosti) nebo vám probleskne hlavou nepříjemná vzpomínka, nebo se vám bude zdát sen o vašem pobytu na jednotce intenzivní péče, vaše reakce „boj anebo útěk“ se díky asociaci utvořené ve vašem mozku automaticky spustí.

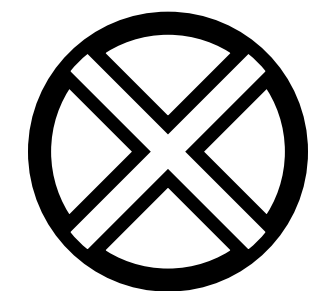


S postupem času se tyto nepříjemné reakce mohou postupně zmírňovat a mizet. To ovšem může trvat celé týdny nebo i měsíce a jsou určité faktory, které mohou zpomalit či zabránit tomuto přirozenému „vyhasnutí“ vaší reakce na strach.

Mezi tyto faktory patří



- **Vyhýbání se**
- **Potlačování myšlenek a pocitů**
- **Přílišné zaměřování pozornosti na tělesné prožitky**
- **Neužitečné myšlenky a domněnky**





Vyhýbání se

Lidé se někdy brání vzpomínkám
na traumatizující zážitky.

Potlačování myšlenek a vzpomínek

Jiným obranným mechanismem je potlačení. Pomocí něj se snažíme potlačovat stresující myšlenky nebo vzpomínky na traumatizující zážitky aktivně vůli. Psychologové tento mechanismus nazývají „potlačení“. Výzkumy však poukazují na to, že pokud se snažíme na něco nemyslet, většinou dojde k naprostému opaku. Pokud tomuto tvrzení nevěříte, snažte se teď nemyslet na obrovského růžového králíka. Možná se vám to zdá jednoduché ze začátku, ale uvidíte, že po pěti minutách nebudete schopni myslet na nic jiného než na to velké růžové stvoření. Pokud vás obtěžují nepříjemné myšlenky a traumatizující vzpomínky na pobyt v nemocnici nebo na jinou nepříznivou událost, může pro vás být užitečné vědět, že tyto myšlenky a vzpomínky jsou způsob, jak se mozek snaží tyto zkušenosti zpracovat. Můžete tyto vzpomínky částečně zbavit strachu, který je s nimi spojen, připomínáním si, že už jste v bezpečí.

Krátkodobé odvedení pozornosti v těchto chvílích (kterými se nemyslí potlačování myšlenek a vzpomínek) také pomáhá. Zkuste si v těchto chvílích například pojmenovat pět věcí které vidíte, pět zvuků, které slyšíte a vůní, věcí které cítíte. Odvedete tím pozornost od traumatizujících vzpomínek a budete se cítit lépe.



Přílišné zaměřování pozornosti na tělesné prožitky.

Naše pozornost se soustředí především na věci, kterých se bojíme, a opět to není záměrné, děje se to přirozeně. Pokud se například jedinec z našeho příkladu s parkem a psem do parku navrátí, bude se rozhlížet a zaměřovat svoji pozornost na to, zdali je v parku nějaký pes. Proto je normální, že pokud zažijete nepříjemný a děsivý fyzický příznak, budete se na něj v budoucnu více zaměřovat.



Ovšem pokud se vaše pozornost zaměřuje specificky na určitou část těla automaticky si začíná všímat i věci, které by normálně prošly bez povšimnutí a přikládá jim větší váhu.

Ověřit si toto tvrzení můžete tím, že zkusíte veškerou vaši pozornost věnovat například vaší pravé ruce. Snažte se soustředit pouze na tuto část těla. Vnímáte něco jiného než normálně? Brní vás, nebo v ní pociťujete větší horko než v jiných částech těla? Určitě jste zaznamenali mnohem více vjemů než normálně.

Pro zbavení se této přehnané pozornosti na tělesné prožitky se můžete snažit ji přesunout na něco jiného například sledováním televize nebo procházkou.



Neužitečné myšlenky a domněnky

Většinu času se příliš nevěnujeme tomu, co nám probíhá v myslí. Když se nás někdo zeptá „Nad čím teď přemýšlíš?“ většinou pravdivě odpovídáme „Nevím“. To, co se nám honí hlavou však hraje klíčovou roli v udržování „ohně“ úzkosti. Například pokud bychom si pokaždé, když slyšíme nějaký zvuk v domě pomysleli: „Někdo se sem snaží vloupat!“ byli bychom v podstatě trvale ve stresu a úzkosti. Neboť je samozřejmě mnoho možných neohrožujících vysvětlení původu zvuku, který jsme slyšeli, jako je vítr, domácí zvíře, televize, která hraje z vedlejšího pokoje apod.





Tyto škodlivé myšlenky se často vyskytují v myslích lidí, kteří se zotavují z vážného onemocnění. Například „Mám infarkt!“, „Znovu jsem chytil Korona virus“, nebo „Můj stav už se nikdy nezlepší!“

Pokud si začnete všimnout toho, co vám jde hlavou, když se cítíte úzkostně a vystresovaně a zaznamenáte si to, můžete popsat právě tyto škodlivé myšlenky. Jako první vás potom může napadnout „No tak a teď už na tyhle věci nikdy myslet nebudu!“ Ovšem, jak už víme, potlačení není ta správná cesta, tak se s nimi můžeme snažit vypořádat jiným způsobem „I když se nemůžu těchto myšlenek úplně zbavit, můžu se s nimi naučit pracovat.“

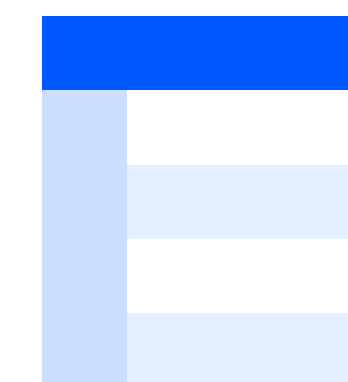
Jak se tedy s těmito myšlenkami dá pracovat?

Jeden přístup k nim může být vzít všechny možné alternativy té dané myšlenky a ‚otestovat‘ je. Takže pokud se vám často v mysli během úzkosti objevuje myšlenka, že máte infarkt, zkuste ji pozměnit na „Nejsem už tak fit jako dřív.“ nebo „Mám panický záchvat.“. Otestování těchto myšlenek zahrnuje kladení si otázek „Odpovídají moje pocity příznakům infarktu?“ „Měl jsem někdy tyto příznaky před tím? Co se s nimi stalo?“ „Dal mi můj lékař nějaké objasnění toho, co by vysvětlovalo proč se takto cítím, když se snažím procházet v parku?“



Toto můžete provést i snadněji pokud si vytvoříte tzv. vyrovňovací tabulku myšlenek:

- Nakreslete si tabulku se dvěma sloupečky.
- Napište vaší škodlivou myšlenku do jednoho sloupce a poté vyváženější alternativu myšlenky do druhého.
- Například do prvního sloupce napíšete „Cítím tlak na hrudi, špatně se mi dýchá, asi mám infarkt.“ A do druhého „Doktor mi řekl, že to zabere nějaký čas, než se ztuhlost mých plic vrátí do normálu, ale i tak se do mého těla dostává dostatek kyslíku a pokud budu cvičit tak, jak mi doporučil, můj zdravotní stav se postupně zlepší.“



Kontrolování a ujišťování se

Pokud máte nějaký znepokojující tělesný příznak, je dobré jej sledovat. Je možné jej zkontrolovat například každou hodinu nebo třeba požádat člena rodiny, aby vás informoval, pokud zpozoruje na vás nějaké změny (například zhoršení dýchání, narušená orientace, snížení pohyblivosti) Jestli symptom bude stále přetrvává zavolejte linku 155 nebo jděte ke svému lékaři.



Nicméně přílišné kontrolování může také podporovat úzkost, neboť jak už bylo řečeno dříve, pokud něčemu věnujeme přílišnou pozornost začneme zaznamenávat i věci, kterých bychom si normálně nevšimli. Pokud máte pocit, že nadměrné sledování tělesných příznaků by mohlo být zdrojem vaší úzkosti, snažte se ho postupně zbavovat. Můžete si udělat rozvrh a kontrolovat příznaky například každé dvě hodiny a postupně intervaly prodlužovat na jednou denně, poté na jednou týdně atd.

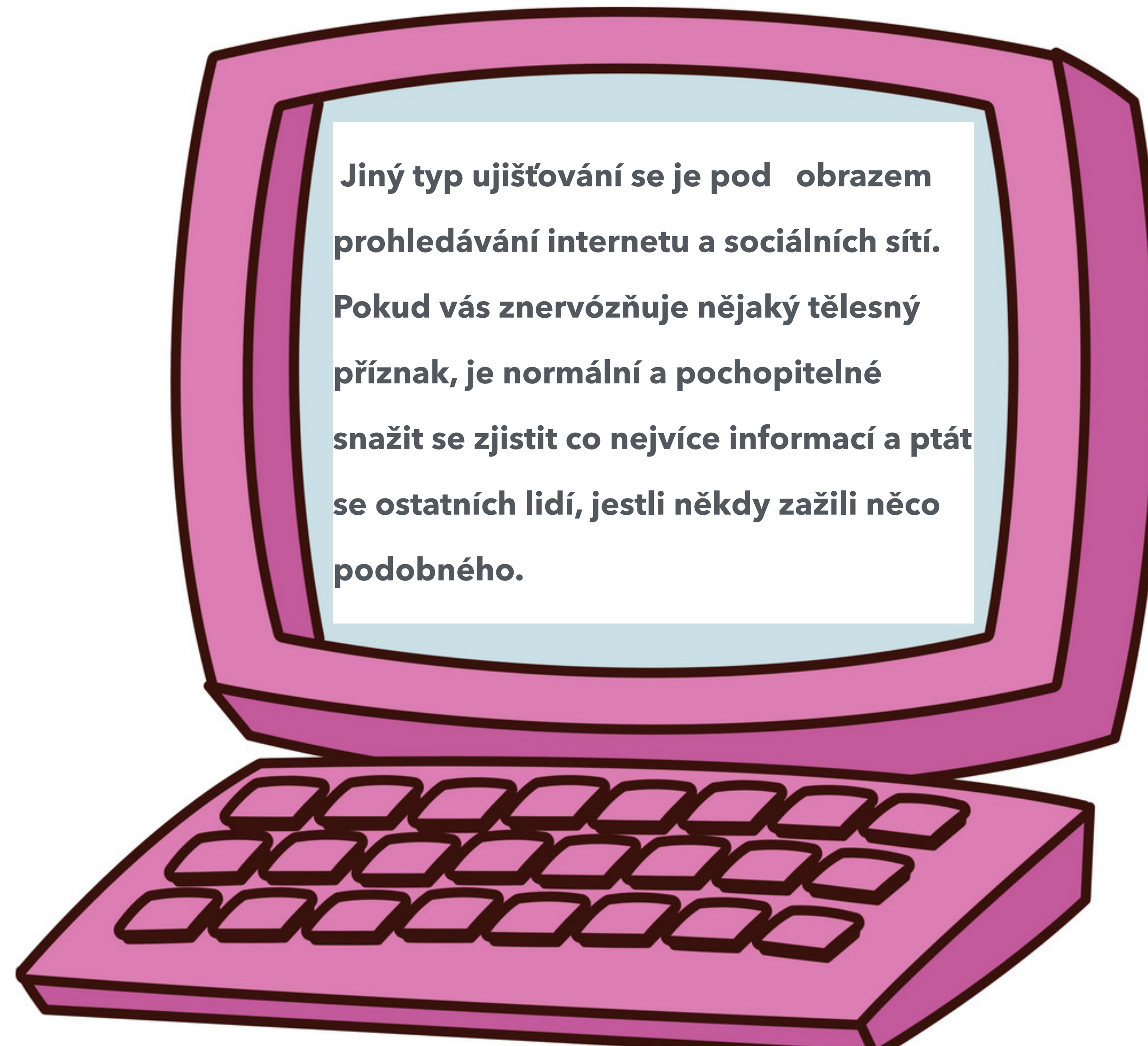
Ujišťování se

Pokud zaznamenáte nový symptom je naprosto normální, že chcete zjistit co znamená.

Někdy se ale stává, že po vyhledání pomoci a návštěvě u lékaře jsme posláni na testy a ty se vrátí bez patologického nálezu a jsme ujištěni lékařem: „Tak teď víme, že to není onemocnění X, Y nebo Z“. To nás ovšem nemusí vždy uklidnit a můžeme si začít myslet: „možná něco vynechali, něčeho si nevšimli“ nebo „a co když mám onemocnění W na které mě netestovali?“. Toto může vést pacienta k návštěvám řady odborníků a rozsáhlému, někdy i opakovanému vyšetřování různých tělesných systémů.

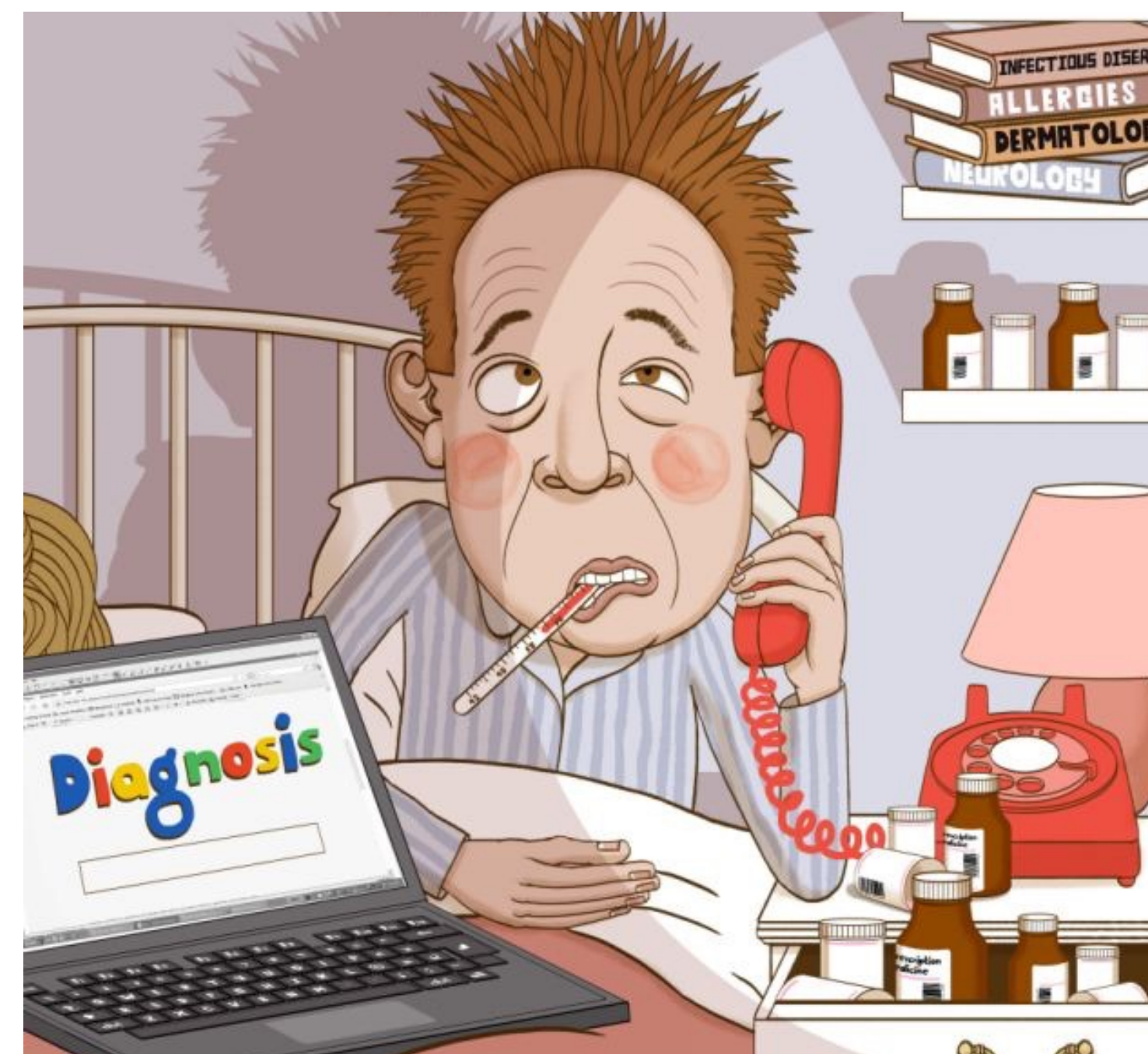
Může vám pomoci, když položíte položit lékaři otázku jako je „Vím, že jste řekl, že to není nic vážného, mohl byste se ale přesto pokusit vysvětlit mi, co by mohlo způsobovat tyto příznaky?“ Možná zjistíte, že racionální odpověď na tuto otázku vám pomůže zmírnit vaše obavy mnohem více než další vyšetření.



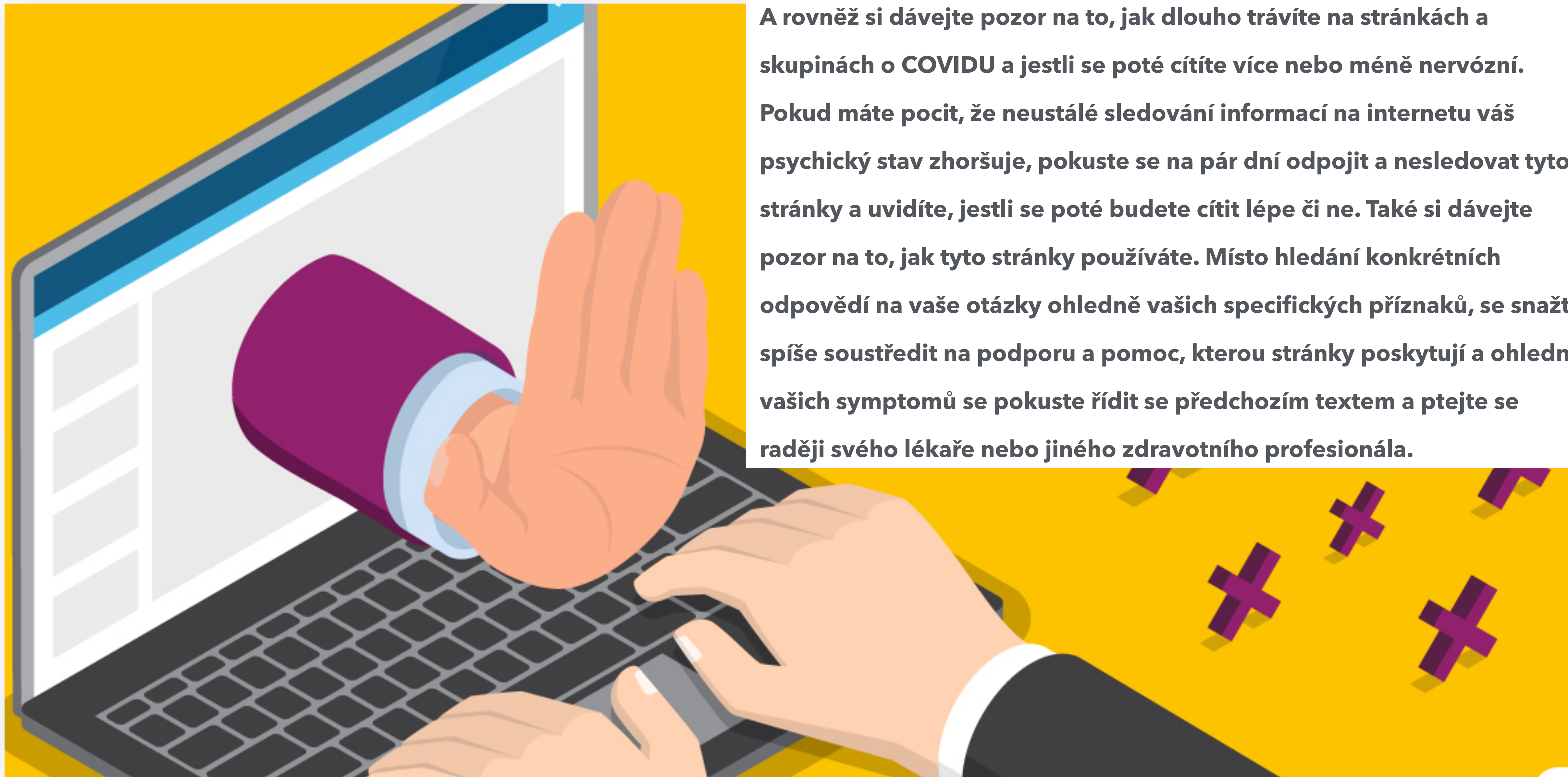


**Jiný typ ujišťování se je pod obrazem
prohledávání internetu a sociálních sítí.
Pokud vás znervózňuje nějaký tělesný
příznak, je normální a pochopitelné
snažit se zjistit co nejvíce informací a ptát
se ostatních lidí, jestli někdy zažili něco
podobného.**


Internetové stránky a skupiny na sociálních sítích mohou poskytnout skvělou podporu a zmírnit izolaci, kterou můžeme zažívat, nicméně někdy taky mohou vaši úzkost zvětšit. Ačkoli lidé na internetu mohou podávat pravdivé informace o svých potížích, stále neposkytují reprezentativní a spolehlivý zdroj pro právě vaše individuální potíže. Lidé se stejnými příznaky jako vy, kteří se z nich vyléčili rychle bez obtíží o tom pravděpodobně informovat na sociálních sítích a tím pádem vám zůstanou pro sběr informací jen ty nejhorší možné scénáře. Dále lidé s podobnými příznaky mohou mít úplně jiné zázemí, podmínky léčby či příčiny svých problémů nebo se může lišit jejich celkový zdravotní stav od vašeho apod.




Používejte proto spolehlivé a ověřené stránky a skupiny na sociálních sítích pro informace a podporu a zároveň si dávejte pozor při interpretování vašich potíží s využitím informací, které jste získali na internetu.



A rovněž si dávejte pozor na to, jak dlouho trávíte na stránkách a skupinách o COVIDU a jestli se poté cítíte více nebo méně nervózní. Pokud máte pocit, že neustálé sledování informací na internetu váš psychický stav zhoršuje, pokuste se na pár dní odpojit a nesledovat tyto stránky a uvidíte, jestli se poté budete cítit lépe či ne. Také si dávejte pozor na to, jak tyto stránky používáte. Místo hledání konkrétních odpovědí na vaše otázky ohledně vašich specifických příznaků, se snažte spíše soustředit na podporu a pomoc, kterou stránky poskytují a ohledně vašich symptomů se pokuste řídit se předchozím textem a ptejte se raději svého lékaře nebo jiného zdravotního profesionála.



**Co dalšího můžu
udělat pro zvládnutí své
úzkosti a strachu?**

Je spousta technik, které vám
mohou pomoci k tomu, zvládnout
svůj strach a úzkost, zde jsou některé
z nich popsány. 

Nastavte si „čas obav“

Jak už víme, snažit se nemyslet na různé starosti a obavy může celou situaci ještě zhoršit. Proto je jedním z alternativních řešení nastavení specifického času během dne, kdy se těmito myšlenkami budete zabývat. Pokud vás přepadne nějaká stresující myšlenka během dne nebo noci, napište ji na papír a vraťte se k ní během vašeho „času obav“.



Zabavte se jinými věcmi

Ve chvíli, kdy se začnete cítit úzkostně se snažte něčím rozptýlit, jako třeba procházkou nebo zavoláním kamarádovi.



Vraťte se ke svým běžným aktivitám

Snažte se začít postupně zase dělat věci, kterým jste se kvůli vašim starostem o zdraví vyhýbali jako je tělesné cvičení, zahradničení, malování apod.

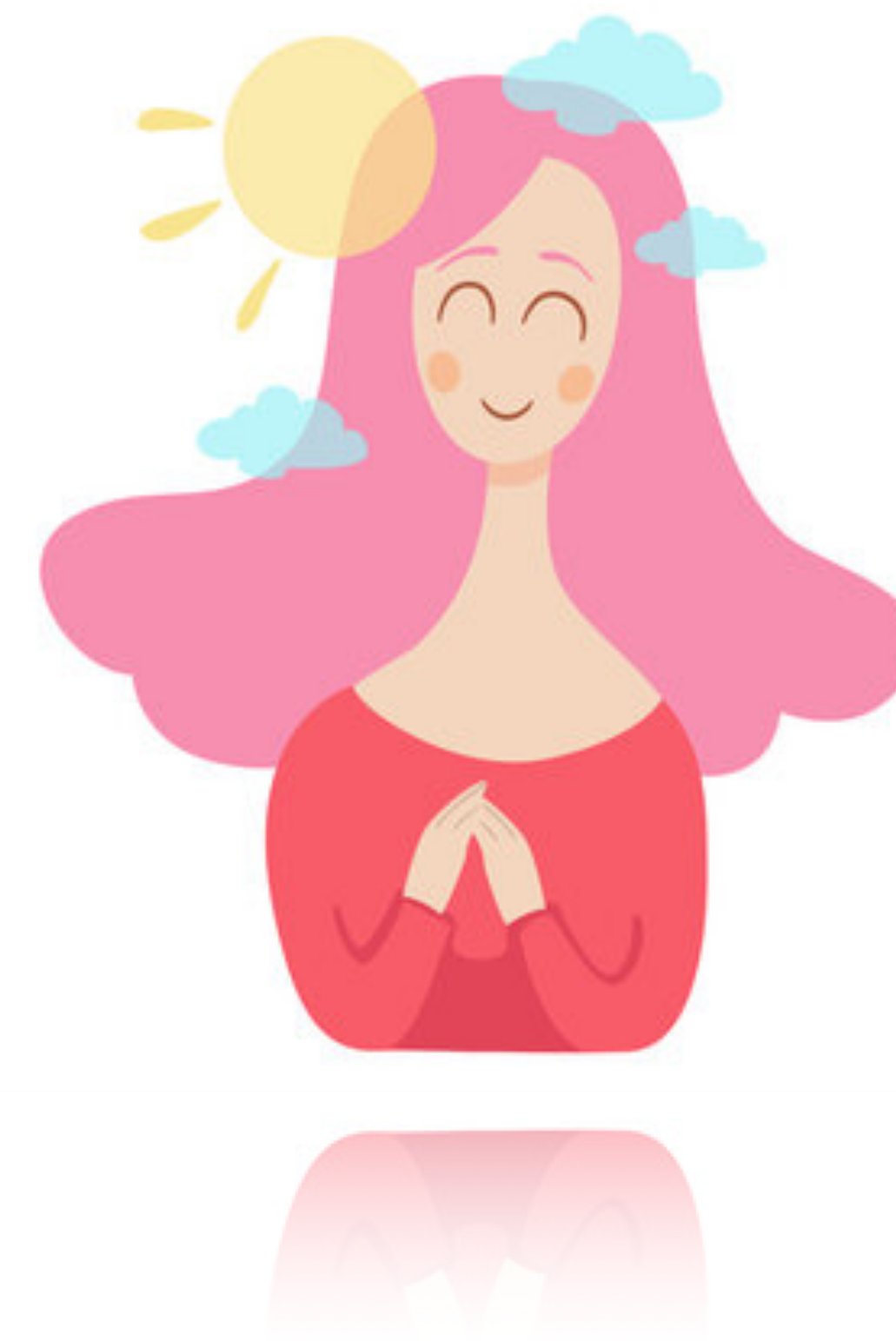


„Budte v klidu!“

Pokud se cítíte úzkostně, je mnohem složitější se uvolnit, než se zdá. Pro každého fungují jiné techniky a pomůcky. Zde je tedy pár nápadů, které můžete vyzkoušet.



Vizualizace Představte si nějaké místo (skutečné nebo fantazijní) které vám přináší klid. To, že vás uklidňuje poznáte tím, že se vám při jeho představě zpomalí dech a uvolní se vám ramena. Možná to bude modrý oceán, pláž, les, louka nebo nějaké místo, kde jste byli na dovolené. Pokuste se vcítit do obrazu, jako byste na tomto místě opravdu byli. Snažte se soustředit na to, co vidíte, slyšíte a cítíte. Jste například schopni zaznamenat teplo na vaší kůži ze svitu slunce nebo naopak studený vítr co vám ošlehává tváře?



Mindfulness (všímavost/plné vědomí): Meditace mindfulness je prastará technika, která pochází z buddhismu. Dnes ji praktikují miliony lidí, kteří nejsou buddhisté, a používají ji jako způsob zvládnání stresu. Hlavním bodem je soustředit se na přítomný okamžik a snažit se udržet svou pozornost pouze na tady a teď. Nenechat mysl toulat se k jiným starostem. Zabere to nějaký čas a trpělivost, než se to naučíte. Pokud si myslíte, že by vám tato technika mohla pomoci, zkuste si najít například nějakou aplikaci na internetu pro samouky a pokud vám to bude pomáhat zkuste se přihlásit do nějakého kurzu s instruktorem ať už online nebo naživo.



Kdy potřebuji vyhledat další pomoc?

Jestli i po vyzkoušení dříve řečených technik a pomůcek stále zažíváte intenzivní úzkost nebo vám úzkost brání ve vašem každodenním životě, vyhledejte další pomoc. Promluvte si se svým lékařem a řekněte mu co zažíváte.

Nemusíte se omlouvat za to, co fyzicky a psychicky prožíváte, popište mu jen co cítíte a nad čím přemýšlíte.

Pokud zažíváte časté nepříjemné vzpomínky a myšlenky týkající se vašeho pobytu v nemocnici, nebo vám určité předměty, situace apod. připomínají váš pobyt a způsobí u vás silnou reakci, nezapomeňte toto zmínit vašemu lékaři nebo jinému zdravotnímu profesionálovi.

