

ÚSTECKÝ KRAJ

PSYCHOLOG ŠTEFAN MEDZIHORSKÝ RADÍ, JAK ZVLÁDNOUT TĚŽKÉ ČASY:

„Vyvarujte se přetížení špatnými zprávami“

JAROSLAV BALVÍN

S větším se šíří koronavirus. Teď je i u nás, počty nakažených rostou každým dnem o desítky. Vláda vyhlásila nouzový stav, lidé čeká nejspíš v budoucích týdnech spousta omezení, v následujících měsících a rocích dost možná i dlouhodobější problémy jako ekonomická krize. Někteří z nás kvůli tomu propadají malomyslnosti. Podle experta ale i za stavějící situace můžeme těžit z ustálených technik, jak zvládnout stres a hledět do budoucna s optimismem. „Současná situace je nepochybně zkouška a věřím, že z ní vyjdeme silnější,“ říká rektor Vysoké školy aplikované psychologie v Terezíně Štefan Medzihorský.

Mezi řadou lidí zavládla po vyhlášení nouzového stavu kvůli pandemii koronaviru panika. Oprávněně?

Obavy jsou docela pochopitelné. To, že vláda vyhlásila včas nouzový stav, je však přes všechna omezení pro další vývoj nepochybně pozitivní. Také už většina z nás zažila ekonomickou krizi, které jsme pro odlehčení říkali recese.

Jsou nějaké postupy, které lidem za současné situace můžou pomoci?

Cvičení, procházky i pohyb pomáhají proti stresu. Zejména usmívání se, které vyladuje celý organismus a také zvyšuje imunitu. Ti, kteří necvičí jógu, mohou používat takzvaný plný jógový dech. Probíhá ve třech krocích: hluboký nádech do hrudníku i břicha na 3 doby, tedy vteřiny, pak 3 vteřiny setrvání v nádechu a na závěr dlouhý pomalý výdech rovněž na tři vteřiny. Potřeba opakovat i několikrát, pro hluboké

uvolnění. Rozhodně se vyvarujte alkoholu, drog či nadužívání léků.

Řada lidí i s běžnými příznaky nachlazení, kašlem a chřipkou si teď myslí, že musí mít koronavirus, a zahlcují hygieniky, zdravotníky a záchranáře. Je to pochopitelná reakce?

Panice lidé podléhají, když nemají informace. Dnes už většinu lidí vidím s rouškami a v MHD je mají všichni. Jsem potěšen, že lidé přijali včasné a důrazné kroky vlády a krizových štábů a dodržují nutná rozumná opatření. Zbytečné panice pomůže věcný přístup, kdy běžné příznaky nachlazení, teploty pod 38 stupňů Celsia, absence suchého kašle dávají základní informaci, že nepůjde o koronavirus. Pravdou je, že záplava informací z médií může působit jako nocebo efekt, tedy až zhoršení zdravotního stavu citlivých lidí.

V zemi se takřka ze dne na den masově objevili lidé v roušce. Je potřeba to tak „hrotit“ a nosit roušku i do parku, kde si držím od ostatních odstup?

Nošení roušek je neobvyklé, ale většina lidí už přezírání roušek potlačila. Je to obdivuhodné. Možná víc než trendy funguje dobrý úsudek a sebezáchovné hodnoty. Procházka bez roušky nese s sebou riziko, že bezpečnou vzdálenost není vždy v našich silách za každé situace zajistit.

Vyloženě ohrožení jsou stávající situací senioři – nakažením, ale i preventivním odříznutím od jejich blízkých. Dá se mezi námi čekat zvýšená úmrtnost starších?

Těm, kteří jsou v nemocnicích a jiných zaříze-

ních, jistě styk s příbuznými chybí. Proto by se měli domluvit s personálem nebo se zběhlejšími „kolegy“ na možnosti pomoci při užívání mobilního telefonu, skypu a dalších technologií. Na druhé straně jsou senioři nejbližší potřebné péči a při zachování karantény nemusí ke zvýšené úmrtnosti docházet.

Co ti mladší v populaci, jak se situace podepisuje na nich?

Maminky s dětmi, které musí zůstat doma, mohou být přetížené špatnými zprávami, pokud je budou nadměrně sledovat. Lze doporučit tak dvakrát denně. Nejenom pro ně, ale i pro ty, kteří mají home office, je dobrou pomůckou vytvořit si a dodržovat denní režim, ve kterém bude mít místo i zábava. Mohou využít čas pro sblížení s dětmi i dalšími blízkými při společné činnosti. Může jí být i vaření, stolování, úklid, ale také společné popovídání. Situaci lze také brát jako výjimečnou příležitost ke vzpomínání na společné příhody a pro větší vzájemné porozumění.

Děti a mladí teď kvůli zavřením školek a škol budou ještě častěji sami s technologiemi. Je to pro jejich budoucnost problém?

Tak je tomu ale koneckonců i o prázdninách. Děti by se však mohly samy či s rodiči také učit. Například cizí jazyk, třeba zábavnou formou, pokud možno pravidelně. Nebudou pak tolik pod stresem při dohánění učiva. A mladí lidé jsou již natolik spjatí s moderními technologiemi, že nepředpokládám, že by došlo k zásadním změnám.

Říká se, že na všem špatném je něco dobré. Platí to i pro pandemii a nouzový stav?

Současná situace je nepochybně zkouška a věřím, že z ní vyjdeme silnější. Věcná reakce a disciplinovanost našich občanů mě v tom utvrzuje. Mnozí vystupují ze své zóny komfortu a běžných činností a hledají a nacházejí způsoby pomoci, nadšenější a rozdávkou potravin. Ústecká firma Adler Czech chce šít a prodávat roušky za náklady.



Foto: archiv Š. Medzihorského

Na soudu vám stráž změří teplotu

Pokračování ze strany 1

Týká se i líčení s Litevci obžalovanými z přeapadení teplického klenotnictví. Plošně k rušení jednání nedošlo, opatření jsou v rukou jednotlivých soudců. „Byli nabádáni k tomu, aby zvážili, zda je v současné situaci nutné konat jednání,“ potvrdil mluvčí Krajského soudu v Ústí nad Labem Jiří Barč.

Jednání proběhnou tehdy, když je pro legitimní důvod nebo v urgentních případech. Uskutečnit se musí například vazební jednání.

„Upozorňujeme, abyste si ve vlastním zájmu ověřili, zda se jednání, ve kterém jste předvoláni, koná, nebo bylo zrušeno.“

Situace je dynamická a další změny lze čekat například tehdy, když onemocní advokát. Informaci o případném zrušení jednání lidé najdou v přehledu jednání konkrétních soudů na internetu nebo tamtéž v systému Infosoud.

Podobná situace jako na krajském soudu v Ústí je i u většiny okresních soudů v Ústeckém kraji. „Upozorňujeme, abyste si ve vlastním zájmu ověřili, zda se jednání, ve kterém jste předvoláni, koná nebo bylo zrušeno,“ vyzval lidi na svém webu například soud v Litoměřicích.

Na líčení, která nyní probíhají, soudy nepřipouštějí veřejnost. Účastníkům jednání hned u vchodu soudu změří justiční stráž teplotu. Pokud ji budou mít, nepřipustí je k jednání, ale omluví

je. „Počet osob přítomných v soudní síni se snažíme minimalizovat na nejnižší možnou míru,“ dodal Barč s tím, že pokud jednání musí proběhnout, ale například svědeckou výpověď lze odložit na později, tak i svědka předvolají později.

Samotný krajský soud jakožto úřad teď funguje v limitovaném režimu. Rada zaměstnanců zůstává doma. Také soudce jejich vedení nabádá, aby pracovali z domova, odkud mají přístup do systému, kde můžou dál pokračovat v administrativě.

PRAKTICKÉ INFORMACE O KORONAVIRU

Prevence onemocnění

- Vyhýbejte se zjevně nemocným lidem
- Při kýchnutí a kašlání používejte jednorázové kapesníky
- Při kašlání a kýchnutí si zakryjte ústa paží/rukávem, nikoliv rukou
- Často si myjte ruce mýdlem nebo dezinfekčním prostředkem
- Nedotýkejte se očí, nosu a úst nemytými rukama
- Nezdržujte se v místech s vyšším počtem lidí

Jak dodržovat hygienu



Myjte si pečlivě ruce

Při kašli použijte kapesník

Nedotýkejte se obličeje

Příznaky onemocnění

- Suchý kašel, dušnost, únava
- Neustupující horečka, bolest hlavy
- Průvodním znakem může být bolest svalů a kloubů
- Zvláštní případy mohou vést k zápalu plic, selhání ledvin a smrti
- Jde o kapénkovou infekci, přenosnou z člověka na člověka
- Inkubační doba je 27 dní

Máte podezření na nákazu?



Nechodte do ordinace, lékaře volejte telefonem

Použijte roušku, abyste zabránili dalšímu šíření nákazy

Nákazu potvrdí jen test

Počet nemocných v kraji

22 Tolik lidí onemocnělo koronavirem v Ústeckém kraji ke včerejšímu dni (18:00).

Důležitá telefonní čísla

- Krajská hygienická stanice Ústeckého kraje: **736 233 176, 704 829 502, 703 365 986** (po – pá 7:00 – 17:00).
- Číslo na celostátní nonstop infolinku **724 810 106** nebo **725 191 367**
- Důležitá rada: určitě si do mobilu uložte číslo na svého praktického lékaře

SERIÓZNÍ ZPRAVODAJSTVÍ O KORONAVIRU ČTĚTE NA WWW.DENIK.CZ

Sledujte na webu našeho Deníku:

- » Aktuální situace v našem okolí
- » On-line mapa šíření nákazy
- » Praktické otázky a odpovědi
- » Důležité kontakty
- » Užitečné rady
- » Fakta o koronaviru
- » Sekce pro rodiče a děti
- » Komentáře
- » Fotogalerie