

Copingové strategie v dobách geopolitické nejistoty

Globální psychologická aliance (GPA) sdílí informační materiál „Zvládání v dobách geopolitické nejistoty“ výhradně za účelem převodu poznatků psychologické vědy do smysluplných kroků na podporu lidí zasažených po celém světě. Toto doporučení je určeno výhradně k tomu, aby přineslo intervence založené na důkazech pro aktuální lidské potřeby, jelikož souvislost mezi dlouhodobým politickým stresem a rozšířenými, měřitelnými fyzickými i duševními dopady na zdraví je prokázána. Tento dokument není politickým prohlášením.

- Sociopolitické nepokoje zhoršují existující psychické obtíže, jako jsou úzkost a deprese, a mohou vyvolat příznaky i u osob bez předchozí anamnézy psychické zátěže.
- Věnujte zvýšenou pozornost osobám s anamnézou psychických onemocnění. U osob se zvýšeným rizikem vyhledejte dostupnou podporu na různých úrovních (odborné, komunitní, rodinné).
 - Aktivně oslovujte lidi a vyzývejte je k otevřenému sdílení toho, jak se jim daří.
 - V reakci na změny v chování, jako jsou poruchy spánku, podrážděnost nebo projevy beznaděje, které mohou být známkami závažné psychické zátěže, poskytněte psychosociální podporu. Pokud je psychická tíseň natolik závažná, že vyžaduje okamžitou reakci, vyhledejte nejbližší dostupné krizové nebo záchranné služby.
- Strategie zvládání používané při psychické tísní v různých náročných životních situacích jsou obvykle účinné i při zvládání úzkosti spojené s politickými krizemi, včetně následujících:
 - Procvičování hlubokého dýchání pro lepší regulaci emocí;
 - Využívání zdravých forem rozptýlení, například přesměrování pozornosti a změny témat rozhovoru na zvládnutelnější oblasti;
 - Pravidelná fyzická aktivita, od krátkých procházek až po tanec doma;
 - Zvyšování sociální interakce prostřednictvím kontaktu s přáteli a rodinou;
 - Pokračování v uznávání a oslavování významných dat, jako jsou narozeniny, výročí apod.

- Geografická a informační blízkost k sociopolitickým krizím zvyšuje pocit ztráty kontroly a s tím související úzkost a obavy.
 - Omezte expozici médiím, zpravodajským zdrojům a rozhovorům zaměřeným na aktuální krize v co největší možné míře.
 - Stanovte si konkrétní harmonogram sledování zpráv, například jednu hodinu denně, a držte se jej.
 - Omezte kontakt se zprávami kombinací s pozitivními aktivitami, které regulují emoce. Například se věnujte rodině před tím, než si vyhledáte aktuality o politické situaci, a naplánujte si krátkou procházku bezprostředně poté.
 - Mějte na paměti, že i když může být geografická blízkost k situaci zdrojem zvýšené psychické zátěže, jedinci, kteří se fyzicky nenacházejí v oblastech přímo postižených geopolitickou krizí, mohou rovněž zažívat významný stres a měli by být povzbuzováni k vyhledání pomoci a využití zvládacích strategií.
 - Respektujte zkušenosti a vyprávění všech, kteří sdílejí své obtíže související s touto situací, bez ohledu na jejich geografickou polohu.
- Tíha politické nejistoty není specifická pro žádnou konkrétní politickou stranu ani perspektivu. Přestože se detaily mohou lišit, dopady na duševní zdraví jsou podobné u osob podporujících změnu i u těch, kteří ji odmítají.
 - Usilujte o naslouchání a podporu emocionálních projevů lidí ve stresu jako lidského prožitku a vyhněte se rámování situace podle politických rozdílů.
 - Pokládejte otázky typu: „Jak vás to ovlivňuje?“ místo politicky zabarvených tvrzení typu: „Je to vina [název skupiny].“
- Prožívání a uvědomování si emocí je zásadní pro následné zvládání složitých společenských změn.
 - Je normální prožívat hněv, strach, frustraci, naději, úlevu nebo řadu dalších intenzivních emocí. Nezapomínejte se významnými emocemi zabývat zdravým a produktivním způsobem.
 - Vyjadřujte porozumění vůči ostatním lidem, jejichž reakce se mohou lišit od vašich vlastních.
 - Uvědomte si, že pokud je systém v nepokojích, jednoduchá řešení jsou nepravděpodobná a že energie potřebná k zvládání každodenních úkolů při přetížení nervového systému není vždy realistická.
 - Pokud je to možné, dejte si pauzu od povinností (např. e-mailů), které mohou počkat, a dopřejte si chvíli na znovu-nabytí síly.
 - Vyhněte se sebeobviňování. Nejste líní ani neefektivní, pokud je uprostřed nejistých změn nemožné nebo těžké se soustředit na každodenní povinnosti.
 - Duševní zdraví je chráněno tam, kde člověk stanovuje rozumné hranice, rutiny. Věnujte se proto péči o sebe, veďte promyšlené rozhovory a vzájemně se podporujte,.

- Je přirozené, že lidé v krizových obdobích hledají jistotu a jednoduchá vysvětlení, a pokud nejsou dostupná, mohou upadnout do stavu apatie.
 - Místo přístupu „všechno je dovoleno“, který nakonec vede k menšímu počtu pozitivních možností, přijměte rutiny, jež jsou smysluplné a produktivní, i kdyby byly velmi základní.
 - Přijměte nepohodlí spojené s nejistotou, přičemž vyhledávejte příležitosti k činnosti ve vlastní rodině a/nebo komunitě, například podporou doručení jídla, kontrolou kolegů nebo poskytováním informací sousedům.
- Mladí lidé mohou být obzvláště negativně ovlivněni při čelení geopolitické nejistotě, protože nedůvěra v ekonomické a sociální systémy zhoršuje jejich pocit vlastní schopnosti ovlivňovat změnu.
 - Pravidelně se zajímejte o mladé osoby, které znáte.
 - Posílejte jim zprávy, abyste zjistili, jak se mají, nebo je pozdravte, když potkáte mladé sousedy na ulici.
 - Pomáhejte dětem a dospívajícím uvědomit si, jak jsou důležití a kde svým jednáním přispívají.
 - Chodí do školy? Mají zájem o učení? Dělají prospěšné věci pro svou rodinu? To vše jsou pozitivní, prosociálně orientovaná rozhodnutí.