

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

ANEB ZPOMAL, ALE NEZASTAVUJ SE

Nejsou to prázdniny, ani studijní volno před státnicemi. Tak co to tedy je? A co od nastalé situace čekat? V současné době lidé zažívají celou škálu pocitů od nechutě k aktivitě, přes úzkosti a strach, ať už z možné nákazy nebo z množství práce, která se valí a kterou bude třeba dříve či později udělat, až po pocity sounáležitosti, klidu a uvolnění. Je jedno, do jaké „skupiny“ se zařadíš, důležité je mít na paměti, že celá situace není nezvratná, jde pouze o něco nového, neznámého. Spousta lidí nemá ráda neznámo a velké změny. Zkus ale situaci přijmout takovou, jaká je, jako novou zkušenost. Nenech se pohltit strachem či panikou. Situace je dočasná a dříve či později se svět a lidé s touto novou situací vyrovnají. Sepsali jsme pár rad, které ti v současné situaci mohou pomoci a na které je dobré nezapomínat.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

NE-ŘÁD JE NEŘÁD

Díváš se už na šestý seroš na Netflixu? A vlastně už vůbec nemáš důvod vstávat ráno z postele? Protože stejně nikam nemusíš? Nebo se pro tebe vlastně nic moc nezměnilo kromě toho, že nemusíš do školy? Sice teď nemusíš nikam spěchat, přesto ale jsou věci, se kterými je třeba se vypořádat. Promysli si, jaké úkoly spěchají a které naopak mohou počkat. Rozvrhni si čas, který na ně bude potřeba, a vytvoř si realistický plán pro jejich zvládnutí. Stanovuj si menší cíle a postupuj tak, jak jsi zvyklý/á, podle toho, co ti funguje. Nezapomínej na přestávky na jídlo a na odpočinek. Naplánuj si den, abys věděl/a, co tě kdy čeká. Klidně si své aktivity rozepiš do diáře, abys viděl/a, co musíš stihnout během všedních dní a jaké aktivity tě budou čekat o víkendu.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

SNÍDANĚ, OBĚD I VEČEŘE AŽ DO POSTELE?

Možná jsi byl/a zvyklý/á chodit pracovat do knihovny nebo CP Sky. I když to teď není možné, klidně se obleč, jako bys šel/a pracovat ven. Najdi si doma místo, kde se můžeš v klidu soustředit na práci, jiné místo, kde budeš jíst, a jiné místo, kde můžeš v klidu odpočívat. Čas na odpočinek a na práci či dobrovolničení by měl být vyvážený. Zkus si zachovat svůj „běžný denní režim“, který jsi měl/a dříve, a pečlivě jej dodržuj. Vstávej, jak jsi byl/a zvyklý/á a také chod' spát v obvyklou hodinu. Pokud nemůžeš delší dobu usnout, tak místo nočního čtení zpráv a novinek na sociálních sítích vstaň z postele a jdi si třeba do obýváku chvíli číst knihu. Stravuj se pravidelně a vyváženě, dbej na stravu bohatou na vitamíny. Nemusíš přežívat na jídlu z konzervy a ani instantní polévky nejsou to pravé. Pokud nejsi zrovna rozený kuchař, můžeš zkusit [zachránit jídlo z restaurací](#).

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

DIPLOMKA NEPOČKÁ.

Kam, když ne do CPS? Využij vzdáleného přístupu do [databázi](#) a nečekej, až se dveře knihoven znovu otevřou. Rozděl si práci na diplomce nebo seminárních pracích na menší části a každý den kousek práce udělej. Pracuj pravidelně, ale po menších částech, aby tě celek nezahltil. Pracuj na tom, na čem zrovna můžeš pracovat. Pokud tedy potřebuješ sbírat data, ale zrovna to teď není možné, pečlivě chystej teoretická východiska, případně začni zvažovat jinou metodu sběru dat. Někdy může dojít i na změnu výzkumné otázky... Vše ale pravidelně probírej a konzultuj se svým vedoucím, buďte spolu v kontaktu.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

JAK SE (NE)ZTRATIT PŘI DISTANČNÍ VÝUCE?

Webináře, online semináře; co je povinné a co už ne ve virtuální výuce? Zajímej se o to, co je třeba udělat před tím, než začne zkouškové období. Nespolehej se na to, že úkoly nyní nejsou povinné, nebo že se posunuly deadlines pro odevzdání. Nenechávej věci na poslední chvíli, může toho pak být hodně. Bezstarostné prázdniny teprve přijdou. V učebně se jeden ztratí v davu, ale v chatroomu je každý připojený vidět. Být viděn může být nepříjemné. Pokud si to ale řekne každý student a nikdo se nepřipojí, pak se kýžený dav nevytvoří. Neboj se být ve studiu aktivní, když vyučující nabízí možnost bezkontaktní výuky. Ber ji i jako možnost konzultovat problém nebo palčivé otázky, které se při samostudiu objevily. Pomůže ti to také udržet si studijní návyky. A budeš mít také kontakt se svými vyučujícími – i pro ně je tato situace nová, a tak je tvoje aktivita podpoří. Nyní je všude také spousta zajímavých online kurzů. Není ale tvojí povinností – a ani to není v lidských silách – projít všechny kurzy a přečíst všechny články a knihy. Vybírej si takové, které se ti budou v dalším studiu hodit, nebo které tě zajímají. Výběr můžeš konzultovat s vyučujícími nebo svými spolužáky. Sdílejte tipy na zajímavé rozhovory či přednášky.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

VIRTUÁLNÍ DETOX

Nemusíš vědět o všem, co se ve světě děje, nemusíš ani neustále kontrolovat zprávy a sociální sítě. Není třeba vidět všechny nové memes na téma koronavirus ani znát všechny konspirační teorie o vzniku viru. Není to nezbytné. Zkus být každý den chvíli offline. Vymezi si během dne čas, kdy budeš online a kdy se budeš věnovat jiným aktivitám. Čas, kdy budeš online, si pak dobře strukturuj. Vymezi si čas na práci a na oblíbený seriál. Pokud víš, že jsi „slabé povahy“ a stejně se dříve či později na Facebook podíváš, i když se zrovna chceš věnovat práci, vyzkoušej aplikaci, která tě „ohlídá“. Nicméně je přirozené, že pokud je pro tebe těžké neodbíhat od práce za běžné situace, ani nyní to nepůjde jednoduše. Není třeba být smutný/á nebo našťvaný/á, že se ti nedaří věnovat se tomu, co je potřeba. Je důležité, že se snažíš a že hledáš cesty, co by ti mohlo pomoci.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

ZŮSTAŇ V POHYBU

Trávit čas doma nemusí znamenat jen neustálé sezení či ležení. Nezapomínej na svoji fyzickou pohodu a zůstaň v kontaktu se svým tělem. Aktivně se pusť do cvičení i v improvizovaných podmínkách. I bez domácí posilovny se dá dobře si protáhnout tělo. Vyzkoušej některé z videí na YouTube, třeba posilování vahou vlastního těla nebo jógu. Ať už jsi zkušený/á či nezkušený/á, určitě si vybereš. Nebud' ale na sebe náročný/á, vždyť nejde o to, abys podával/a ty nejvyšší výkony. Pokud nechceš cvičit sám/a, domluv se kamarádem/kou nebo přítelem/kyní a jděte do toho spolu. Pokud se ti nechce cvičit, nevadí, ale zkus zůstat v kontaktu s přírodou, ať už to znamená, že budeš pravidelně větrat a u toho se dívat z okna, chodit pravidelně se psem, chodit na zahradu nebo pečovat o pokojové květiny.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

KAŽDÝ DEN NĚCO NOVÉHO

Zpříjemni si dny, kdy se musí zůstat doma, ať se máš každý den na co těšit a máš důvod, proč ráno vstávat z postele. Zkus si naplánovat výzvu, která bude spočívat v tom, že každý den vyzkoušíš něco nového. Může to být cokoli, co jsi dlouho odkládal/a s tím, že na to není vhodná doba. Začni se do nové knihy, začni kreslit, zkus vypěstovat avokádo nebo se začni učit zpívat. A co takhle mluvené slovo? Pust' se do čehokoliv, co ti udělá radost. Můžeš se také pustit do jarního „gruntování“, ať už budeš mýt okna, dáš se do odkládaného úklidu nebo se rozhodneš vyřadit oblečení, co už nenosíš. Můžeš se zbavit věcí, které již v životě nepotřebuješ. Večer si zkus každý den říct nebo napsat, co dobrého se událo, co se ti podařilo, jaký daný den byl.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

VYNOŘUJÍCÍ SE PONORKA

At' už jsi vyrazil/a za svou rodinou, nebo naopak zůstáváš na kolejích či studentských bytech, respektuj ostatní. Každý má jiné potřeby a nálady, každý se s nastalou situací vyrovnává jinak. A tak situace, kdy jsme všichni neustále na jednom místě, může být nová a pro někoho náročná. Je potřeba najít si nový stereotyp a najít rovnováhu mezi pomáháním v domácnosti, péčí o mladší sourozence... A prostorem pro sebe. Mluv o tom, co se ti nelíbí – druhý nemusí vědět, že děláš něco, co se ti nelíbí, co tě štve, nebo že potřebuješ něco jinak. Zůstaň v kontaktu se svými kamarády a blízkými. Můžete se domluvit na pravidelném hovoru nebo společných aktivitách na dálku (např.: ve stejný čas sledovat stejný film a sdílet u toho své dojmy, předčítat si knihy, hrát šachy). Pokud nežiješ se svojí drahou polovičkou, domluvte se, jak nyní bude vypadat váš kontakt, jak často se uvidíte / budete si volat, mluvte spolu o tom, jak si společně strávený čas představujete, co byste chtěli podniknout. At' už teď sdílíš domov s kýmkoli, najděte si čas být spolu, promluvit si a třeba si i zahrát deskovou hru.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

MLUV O TOM, CO TĚ TRÁPÍ

Nezůstávej na své pocity a myšlenky sám/a. Náhle jsme se ocitli v relativní izolaci a je možné, že některé věci ve vztazích mohly zůstat nevyřčeny, anebo nejsou uzavřené. Možná ti současná situace narušila nebo úplně zlikvidovala plány a akce, na které ses hodně těšil/a. Zaměř se na to, jak se cítíš, co tě k tomu napadá. Nenech se pocity a myšlenkami zahltit. Ať už tě něco trápí nebo chceš na něco získat nový pohled, mluv o tom, ať už s kamarády či rodinou. Nenech se odradit tím, že některé myšlenky nejdou úplně zformulovat nebo je těžké je vyjádřit. Nespěchej na sebe, dej si čas a klidně mluv i o tom, jaké to pro tebe je otevřeně s někým hovořit o svých prožitcích. Pro někoho to totiž nemusí být vůbec lehké. Pokud máš pocit, že ti situace přerůstá přes hlavu a hovory s blízkými ti nepomáhají nebo je nechceš zatěžovat a přidávat jim starosti, pak je možné obrátit se na odborníky. Můžeš využít odbornou pomoc na některé z [linek důvěry](#) či vyhledat některého z [psychoterapeutů](#), anebo si jednoduše stáhnout [aplikaci](#). Většina odborníků nyní poskytuje pomoc přes Skype nebo jinou distanční formou a často i zdarma. V rámci MU je pak možné obrátit se na [Poradenské centrum MU](#).

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

BUĎME SPOLU

Pomáhejme si. Buďme tu pro své blízké a lidi v okolí. Ať už se rozhodneš začít šít roušky nebo se zapojit do dobrovolnického programu, zůstaň aktivní a v kontaktu s ostatními. Pocit sounáležitosti a pospolitosti je potřebný v době izolace a osamělosti či odcizenosti. Dělej to, v čem jsi dobrý/á a nabídní své zkušenosti a schopnosti ostatním. Pomáhej, ale nezapomínej ani na své povinnosti a svoji práci. Někdy může být jednodušší a lákavější pomáhat ostatním a zapomínat tak na to, co musíš udělat jen ty sám/a. Zůstaň v kontaktu i sám/a se sebou. Nemusíš za každou cenu pomáhat nebo se bavit, mysli na své síly, hranice a své možnosti. Nedávej si nedosažitelné cíle a neměj na sebe velké nároky. Neboj se říct, že se ti něco nechce, že něco nestíháš, nebo prostě už nemůžeš. Je to normální a lidské. Jak se vyrovnat s vyšší zátěží stresu? Vzpomínáš si na poslední těžkou zkoušku? Jak se ti podařilo ji zvládnout? V těchto dnech, kdy je stresová zátěž vyšší, nezapomínej dbát i na sebe a své psychické zdraví. Dělej více toho, co ti funguje v boji se stresem. Klidně chod' s rouškou na procházky. Plánuj, ať se máš na co těšit, až nařízení skončí. Můžeš vyzkoušet novou relaxaci nebo mindfulness cvičení. A pokud je to možné, odlož důležitá životní rozhodnutí (změna studia, stěhování, stáž v zahraničí) na „příhodnější dobu“. Zaměř se na to, co přináší každý nový den.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

Nezoufej, když se ti žádná z rad, které sis přečetl/a v tomto textu nebo kdekoli jinde na internetu, nedaří naplnovat. Ber je jako inspiraci, pokud už nevíš, kudy kam. Zkus si najít, co vyhovuje tobě a toho se pak drž. Není třeba přečíst všechny „zaručené rady“, jak trávit volný čas doma, které ti pak nemusí fungovat, protože jsi zvyklý/á na něco jiného. Mohla by pak nastat situace, kdy se člověk snaží řídit všemi radami a přesto mu to „nejde“, necítí se o nic víc líp, jenom je více pod tlakem a ve stresu, že „to nefunguje“. Možná tě už taky všichni štvou, jak jsou pozitivní a jak se jim daří pomáhat a pracovat. Nezapomínej, že jde o novou a těžkou situaci, se kterou je třeba se vyrovnat a každý se s ní vyrovnává jiným způsobem a jinak dlouho. Dej si dostatek času. Není třeba se přemáhat a být za každou cenu nejlepší a nejvýkonnější. Důležité je naopak šetřit síly a zůstat „dost dobrý“. Může to znamenat i to, že se ti prostě nic nechce, že teď potřebuješ nabrat síly, že se ti teď zrovna nedaří plnit to, co sis naplánoval/a. Buď na sebe laskavý/á a nesnaž se změnit všechno za každou cenu. Neměň, co ti funguje. Zkus najít cestu, jak v této situaci zpomalit, dát si čas nabrat nové síly, ale nezastavit se.

PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC PRO STUDENTY

Tento text vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU. Text zpracovala Martina Pourová za pomoci studentů magisterského navazujícího studia (Štěpánka Loulová, Klára Kokešová, Norika Dvořáčková, Barbora Kábrtová, Zuzana Blehová, Kristýna Jiroutová, Andrea Sandanusová, Katarína Podobová, Štěpán Vojtěch) a studentů doktorského studia (Michaela Ladmanová a Stanislav Svačina). Text následně supervidovali někteří členové katedry (Tomáš Řiháček, Radka Neužilová Michalčáková a Lenka Lacinová). Grafickou úpravu a korekturu provedl Lukáš Michele. Text je dále volně šiřitelný.