

Lidé jsou v karanténě a vycházet ven mají jen v těch nejnutnějších případech. Kvůli nouzovému stavu zahltili linky důvěry a krizové linky. Co nejčastěji zjišťují, čeho se nejvíc obávají?

- CZ24 News | 1. dubna 2020

ČESKO: Většina Čechů se uzavřela doma. Stát je v karanténě a vycházet ven mají lidé podle nařízení jen v těch nejnutnějších případech. Částečně zvýšený zájem o své služby nyní zaznamenávají linky důvěry a krizové linky. Ty se snaží pomoci lidem v situaci, kdy se mohou cítit osamělí a mají strach z koronaviru.

„Témata rozhovorů na lince většinou nejsou veselá, jelikož se nám lidé svěřují se svými problémy, trápením, nepříjemnými zážitky, smutky, samotou a traumaty. Někdy býváme úplně první, kteří daný problém slyší, protože se mnohdy člověk bojí svěřit svým blízkým nebo prostě neví, kde hledat pomoc. Potřebuje vyslechnout, poradit a podpořit,“ uvedla Hana Regnerová, ředitelka Modré linky.

Kvůli koronaviru platí celostátní karanténa. Lidé by podle doporučení vlády měli zůstat spíše doma. Ne vždy je to však prostředí, ve kterém se cítí dobře, mnohdy na ně doléhá samota a někdy jsou vyčerpávající rodinné vztahy. Někdo nemusí dobře snášet izolaci od společnosti, do svých kolegů či možnost dělat aktivity, na které byl doposud zvyklý. Proto se tak někteří obrací na linky důvěry, či krizové linky. Posledních dnech více než kdy jindy.

„V kontextu opatření souvisejících s nouzovým stavem mnoho lidí hůře snáší sociální izolaci a karanténní opatření. Vyhrocují se rovněž mezilidské vztahy v rodinách, zejména z důvodu nuceného dlouhodobého pobytu všech členů domácnosti v uzavřeném prostoru – děti nemají školu, manželka má ošetřovné, otec práci z domu...a „ponorka“ je na světě,“ popsala vedoucí Pražské linky důvěry Jitka Gryga Medřická.

Lidé řeší nejistotu a obavy z budoucnosti. Sociálně či zdravotně znevýhodnění jsou nervózní z omezování podpůrných služeb a snížené dostupnosti péče. Volající by měl podle Medřické na paměti, že pracovníci linek nejsou lékaři, hygienici a ani právníci.

„Lidé mají rovněž i zcela konkrétní dotazy, protože se často ztrácejí v rychle se měnících pravidlech a nařízeních a v jejich možné nejednoznačnosti, nevědí například, zda mohou jít na procházku, zda mohou venčit psa, kdy mohou jít nakupovat, jak řešit své chronické zdravotní problémy, co dělat, když je nechtějí testovat, jak si zajistit nákup. Úzkost jim přináší i přetíženost téměř všech informačních linek,“ dodala Medřická.

Co bude?

„Při této nouzové situaci se otevírají otázky ohledně zdraví a vlastní budoucnosti. Lidé se ptají – Co bude? Jak se to bude vyvíjet? Jak dlouho můžu takto vydržet? Co práce – nevyhodí mě? Zaplatím hypotéku, vydržím to doma s dětmi? Neonemocním, když mám slabé plíce, nejsem na tom zdravotně dobře, jsem v rizikové skupině? Kdo mi nakoupí? I tyto témata nyní na lince řešíme,“ popsala obavy

lidí Regnerová.

O něco zvýšený zájem o pomoc skrze telefonáty, chaty, či e-maily má také Linka bezpečí a Rodičovská linka.

„Nejčastěji nás v této době kontaktují rodiče, kteří mají potřebu s námi konzultovat především téma předávání dítěte druhému rodiči v rámci porozvodového uspořádání péče. Dotazují se, zda musí či nemusí dítě v současné situaci předat,“ uvedla Kateřina Schmidová, vedoucí Rodičovské linky.

Rodiče také řeší zhoršující se psychické obtíže u dětí. „Jedná se často o děti, které již psychické problémy měly a v karanténě se jim prohlubují,“ dodala.

Děti naopak místo telefonátů využívají e-maily či chat. „Obecně tak lze říci, že děti více využívají online kanály. Je to i z toho důvodu, že jsou stále doma s dalšími lidmi a nemají vždy prostor a klid pro telefonát. Psát e-maily a chatovat ale mohou, to je nikdo neslyší,“ uvedla Lucie Zelenková, sociální pracovnice Linky bezpečí.

V podstatě se dá říct, že děti řeší stejné problémy jako obvykle – tedy nejčastěji psychické obtíže a vztahy. To je dáno zejména tím, že lidé jsou nyní zavřeni doma, mnohdy v malém prostoru se stále stejnými lidmi.

Speciální linky i pro seniory

Snad nejvíce jsou nyní od světa odříznutí senioři, zejména ti, kteří žijí sami. Právě pro ně vznikly speciální linky, na které se mohou starší lidé obrátit a obrát na ně své problémy.

„Ono zůstat sám v bytě a celý den čelit náporu informací je velmi stresující. Řada volajících se ze dne na den ocitla zcela v izolaci, nevyužívají internet, byli zvyklí být v kontaktu se živými lidmi ze svého okolí, najednou kolem sebe nemají nikoho,“ uvedla Kateřina Bohatá, psycholožka a krizová interventka, vedoucí Linky seniorů. Denně na lince odbaví okolo 250 telefonátů. Některé trvají 10 minut, některé i půl hodiny.

Na jejich linku nyní volají především senioři, ale také lidé, kteří o seniory pečují, příbuzní, kteří se nemohou postarat o své příbuzné.

„Nejčastějším tématem je zajištění základních životních potřeb a každodenního fungování v situaci omezeného pohybu, uzavřených obchodů. Volají senioři, že potřebují pomoci s donáškou nákupů, že byli objednaní k lékaři, ale nyní se mu nemohou dovolat a neví zda mají přijít, konzultují průběžně se měnící opatření, velkým tématem je získávání roušek,“ popsala.

Téma: roušky

Roušky jsou velký tématem u seniorů i podle Františka Horáka, vedoucího Senior telefonu Života 90. „Mnoho hovorů je také na téma, kde si sehnat roušku, konzultanti předávají ústně návody, jak si roušku vyrobit doma svépomocí, snaží se je povzbudit, aby se klienti obrátili za tímto účelem na své sousedy,“ uvedl s tím, že lidé se taktéž ptají na možnosti, jak se chránit, případně se zajímají o obecné informace ke koronaviru.

„Kromě obecných informačních dotazů jsou zaznamenávány také hovory s klienty, kteří prožívají úzkost, strach, obavy z COVID-19. Bojí se nejen o sebe. ale i o své blízké, kteří stále chodí do práce, nebo jim zajišťují potřebné nákupy, úklidy,“ dodal.

V mnohých situacích právě i jen pouhý jediný telefonát s cizím člověkem může tomu druhému pomoci.

„Pomoc může mít charakter pouhého poskytnutí informací, ale i psychoterapeutického rozhovoru s možnou ventilací emocí a jejich sdílení. Pomoc s orientací v problému a poskytnutí informací k jeho řešení,“ doplnil Josef Gabriel, vedoucí linky Centrum krizové intervence PN Bohnice.