

Seniorům schází rodina

První vlnu koronavirové pandemie přijali mnozí seniori s překvapivým klidem a vyrovnaností. V současnosti se však už s lecčím vyrovnávají obtížněji.

IVANA MATYÁŠOVÁ

Lidé v seniorském věku se i dnes někdy utěšují tím, že koronavirus příliš neútočí na jejich děti a vnoučata. A díky tomu jim stále odpadá jeden velký stres. „Na druhou stranu jsou však už z vývoje událostí hodně unavení a vyčerpaní,“ říká docentka Iva Holmerová, ředitelka Gerontologického centra v Praze. „A také zmatení z toho, jak protichůdné informace se k nim dostávají a jaká prapodivná hašteřivost, arogance i nesnášenlivost se ve společnosti šíří.“

Seniori mnohdy dokážou nepřijemně zaskočit i takzvané fake

news, jichž v poslední době přibývá. Stále obtížněji se smiřují také s tím, že se nemohou setkávat se svými nejbližšími.

Negativní zprávy budí úzkost

S psychickými problémy u seniorů se ve své ordinaci setkává také psycholog a psychoterapeut Adam Suchý z Ordinance klinické psychologie v Prostějově. „V mnohém jsou stejné jako v první koronavirové vlně,“ říká. „Někteří mají i dnes strach o své děti a vnoučata i přesto, že prokazatelně nejsou nemocí tolik ohroženi jako oni.“

Mnohdy ovšem podle jeho názoru psychické obtíže nesouvisí ani tak s věkem jako s nastavením osobnosti. Někteří proto přijímají vývoj událostí s klidem či rezignací. Na zranitelnější část seniorské populace ale nepříznivě působí zejména negativní zpravodajství.

Vzbuzuje dojem, že svět je krok před apokalypsou. Tito lidé

vyrostli v tom, že co je psáno, to je dáno, ale to už dávno neplatí. Rada starších lidí v důsledku toho proto trpí úzkostí.

Obzvlášť pokud se nedokážou v průběhu událostí správně zorientovat a nemají po ruce někoho, kdo by jim vysvětlil, jak se věci doopravdy mají. Dochází k tomu zejména u lidí, kteří žijí v uzavřeném seniorském zařízení. Jejich obyvatel se potýkají s psychickými potížemi mnohem častěji než na jaře.

Telefon už nestačí

Osobní kontakt se sice nedá ničím nahradit, ale kompromisní řešení přece jen existuje. „Musíme vzít na milost moderní technologie,“ radí psychiatr a ředitel Národního ústavu duševního zdraví, profesor Cyril Höschl. Podle jeho názoru nezbyvá než přimět mladší a střední generaci, aby se svými rodiči a prarodiči prostřednictvím těchto technologií častěji komunikovali.

Větší zájem o komunikaci na dálku mají i samotní seniori, kteří se kvůli tomu mnohdy naučili zacházet s internetem nebo chytrým telefonem. „Během první koronavirové vlny seniorům stačilo, když si se svými blízkými telefonovali,“ vzpomíná docentka Holmerová. „Teď už se potřebují aspoň na dálku navzájem vidět. Snažíme se jim proto takový kontakt zprostředkovat.“

Komunikace pomocí tabletu nebo webkamery přináší přitom uklidnění nejen seniorům, ale i jejich dětem a vnoučatům. Prostřednictvím obrazovky se mohou na vlastní oči přesvědčit například o tom, že rehabilitace dobře probíhá a jejich babička chodí mnohem lépe než v době, kdy se naposledy viděli.

Komunikační asistentka

Ne všichni seniori mají ale ve svém okolí někoho, s kým by si mohli alespoň na dálku popovídat. V pražském Gerontologic-

kém centru proto přijali do týmu studentku, která zprostředkuje kontakt s rodinou prostřednictvím tabletů.

Pacienti v seniorském věku tu naštěstí zůstávají jen po dobu rehabilitace, obvykle ne déle než měsíc. Mnohem větší problémy vznikají v zařízeních, kde seniori žijí trvale. Velká ústavní zařízení pro seniory se nejen u nás, ale i v řadě dalších zemí střední Evropy zřizují od dob Rakousko-Uherska.

Velké ústavy s otazníkem

„Koronavirová krize ale jasně ukázala, kolik problémů je právě s nimi spojených,“ upozorňuje docentka Holmerová. „A nesouvisí to jen s rychlejším šířením nákazy, k němuž v takových zařízeních dochází.“ Sama měla možnost poznat skandinávský model péče o seniory.

Zdá se jí daleko citlivější k potřebám těchto lidí. Péči o seniorskou populaci tu mají na starost

obce. Jejich snahou je udržet seniory co nejdéle v jejich domácím prostředí. I za cenu toho, že k nim někdy i několikrát denně docházejí pracovníci domácí péče a vypomáhají jim s různými činnostmi, jež už sami nezvládají.

Domácká atmosféra

Obce také pomáhají se zajištěním potřebných kompenzačních pomůcek. Do ošetřovatelských domů odcházejí seniori obvykle až ve chvíli, kdy nestačí pět až šest návštěv za den. Většinou se sem dostávají až na samotném sklonku života. Seniorské domy ve Skandinávii jsou také mnohem komornější než ty naše.

Jejich obyvatel se díky tomu přece jen cítí více jako doma. Docentka Holmerová by podobný systém uvítala i v Česku. A trochu doufá, že právě koronavirová krize přiměje odpovědné lidi k zamýšlení nad tím, zda současný model péče o seniorskou populaci je opravdu ten nejlepší.

Kde hledat pomoc?

- Kontakty na odborníky, kteří poskytují krizovou intervenci na dálku, najdete na webu: www.delamcomuzu.cz.
- Portál s psychoterapeuty, kteří nabízejí pomoc, naleznete od listopadu na stránkách České asociace pro psychoterapii (www.psychoterapie.cz).
- Pomoc seniorům a jejich blízkým nabízí například Život 90 (www.zivot90.cz) nebo Elpida (www.elpida.cz).



Ilustrace Shutterstock / Šk

Covidový stresový syndrom

REGINA, Kanada Skupina kanadských psychologů tvrdí, že běžné diagnostické kategorie, jako jsou úzkosti, poruchy nálady nebo posttraumatická stresová porucha, nestačí k popisu psychických problémů spojených s pandemií. Zavedli proto novou provizorní diagnózu. Označují ji jako covidový stresový syndrom. Opírají se o průzkum, jehož se zúčastnilo asi 7000 lidí z Kanady a ze Spojených států.

Syndrom se má projevovat pěti hlavními skupinami příznaků. Jsou to strach z kontaminace, obavy z ekonomických dopadů, strach z cizinců, zlé sny o koronaviru a neustálé ověřování, jestli si člověk umyl ruce atp.

Psychologové připravili speciální stupnice, podle nichž lze posoudit, zda konkrétní pacient syndromem trpí. Společně s dalšími zdroji o syndromu se dají najít na webu coronaphobia.org. Škály jsou zatím přeložené do dvanácti světových jazyků. Čeština mezi nimi však není. rjh

Terapie na dálku se v karanténě osvědčila

Náš obor prochází poměrně rychlou digitalizací, říká psycholog a psychoterapeut **Pavel Pařízek**, autor projektu online psychologických konzultací #delamcomuzu.

IVANA MATYÁŠOVÁ

LN Na jaře jste založil internetový projekt a jeho prostřednictvím začal zdarma pomáhat lidem s psychickými problémy. Jaký ohlas váš projekt měl?

Poměrně rychle se ke mně začali přidávat i další kolegové, kteří podobně jako já najednou nemohli přijímat klienty osobně. A přitom věděli, že lidé jejich pomoc potřebují. Obraceli se na nás nejen Češi, ale dokonce i cizinci, kteří se kvůli lockdownu nemohli vrátit domů.

LN Je ale opravdu možné všechny problémy řešit na dálku?

Před covidem byly postoje k terapii na dálku značně negativní. Během lockdownu jsme se ale

museli naučit používat nové nástroje. Najednou nám došlo, že terapie na dálku není zdaleka tak špatná, jak jsme si původně mysleli. Někdy dokonce funguje lépe než osobní setkání s klientem.

LN V kterých případech se to stává?

Zejména u klientů, kteří jsou příliš zatíženi studem. Pokud vás vidí naživo, hodně sledují vaše reakce a jsou dost nervózní z toho, jestli odpovídají v uvozovkách správně. Laicky řečeno jsou příliš nablízku. Když se vzdálenost zvětší, tak se uklidní.

LN Jak vám to pomůže?

Při terapii tak můžeme zajít víc do hloubky a věnovat se i tématům, k nimž bychom se při osobním setkání nejspíš nedostali. Depresivní klienti ale naopak obecně potřebují větší blízkost, v terapii na dálku bývají výsledky horší.

LN Při osobním kontaktu vám leccos napoví výraz tváře nebo řeč těla. Co prozradí hlas?

Určitě je dobrým indikátorem



emocí, ovšem jen tehdy, pokud se ho klient příliš nesnaží ovlivňovat. A totéž platí i v případě mimiky nebo řeči těla. Při terapii na dálku jsme ale nebyli vždycky odkázáni pouze na hlas, je možné využívat i videokamery.

LN Co vám nový způsob práce dal?

Určitě jsem si díky tomu musel přiznat, že náš obor je poněkud zastaralý. Umíme sice poskytovat dobré služby, ale virtuální terapii

jsme až dosud prakticky ignorovali.

LN Myslíte, že se to teď změní?

Náš obor prochází v současnosti poměrně rychlou digitalizací. V nových projektech, které připravujeme, chceme určitě využít zkušeností, které jsme získali během lockdownu.

LN S jakými problémy se na vás lidé v souvislosti s koronavirem nejčastěji obraceli?

Kupodivu to u běžné populace nebyly obavy z onemocnění, ale potíže spojené se vztahy. Lidé z první vlny měli nejen problémy s pracovním přetížením, ale někdy si stěžovali i na nepochopení ze strany svých nadřízených anebo problém s dodržováním nařízených opatření.

LN Řešili jste v první vlně koronavirové krize jiné problémy než teď v té druhé?

Na začátku koronavirové pandemie byl nepřítel jasně definovaný a v populaci panovala obrovská solidarita. Teď se solidarita poněkud vytrácí, přibývá agrese

a konfliktů v mezilidských vztazích. Někteří lidé si stěžují na to, že mají jako ovce nosit roušky.

LN Jiným ale možná naopak vadí odmítači roušek?

Skutečně se setkávám s lidmi, které rozčiluje nezodpovědné chování těch, kteří nedodrží stanovená pravidla. Očekávám, že se na nás budou také víc obracet pacienti s prodělaným covidem, jejichž počty se v poslední době stále zvyšují.

LN Bude váš projekt pokračovat dál?

Projekt stále běží, ale v blízké budoucnosti bychom ho chtěli poněkud pozměnit, aby mohl dlouhodobě fungovat. Zjistili jsme totiž, že řada lidí v nouzi jen obtížně hledá svého psychoterapeuta.

LN Čím to je?

Mnozí kolegové nemají zatím své vlastní webové stránky. V polovině listopadu proto klientům na internetu nabídneme portál, jehož prostřednictvím se budou moci objednat u prověřeného odborníka.

LN Bude možné si tímto způsobem domluvit i osobní konzultaci?

Mohou si vybrat, zda se chtějí fyzicky setkat, anebo dávají přednost terapii na dálku. Doposud jsme naše služby poskytovali zdarma, stát nás nijak nepodpořil.

LN Chystáte se to změnit?

Nově zavádíme financování formou fundraisingu. Ti, kdo jsou na tom lépe, by zasílali finanční prostředky do nově vytvořeného fondu. Z něj by bylo možné hradit terapii lidem ze znevýhodněných skupin, jako jsou například matky samoživitelky nebo seniori.

LN Z čeho jste měl zatím největší radost?

Potěšilo mě už to, že se náš obor sjednotil a všichni táhneme za jeden provaz. Podařilo se nám uskutečnit asi 2000 virtuálních sezení, mnohá z nich byla nezapomenutelná. Pamatuji si například na Češku, která musela během první koronavirové vlny zůstat v anglické nemocnici. Už jen slyšet češtinu bylo pro ni uklidňující.