

# Koronavírus, izolácia a karanténa. Ako sa ľudia vyrovnávajú s negatívnymi situáciami. Kto sa spolieha na Boha, má jasnú výhodu

**Jozef Domin**

5. mája 2020 ✚ Spoločnosť ✚ Koronavírus

---

Epidémia koronavírusu, nútená izolácia a karanténa vytvorili silný emocionálny tlak na ľudí. Závisí od mnohých faktorov, ako sa človek dokáže s neistotami vyrovnáť, najmä keď sa úplne zrúti rutina bežného života. Každý sa s frustráciou a strachom vyrovnáva po svojom. Mnohých sa po vypuknutí epidémie zmocnil iracionálny strach o seba, o svojich blízkych, ktorý nemožno len tak jednoducho ignorovať. Bežné pomôcky ako zvládať stres pomocou hlbokého dýchania a upokojujania, že všetko bude v poriadku, prestali u mnohých fungovať; najhoršie to bolo u tých, ktorí intenzívne sledovali médiá a úzkostlivo pozorovali, ako sa situácia vyvíja.

V prvej emočnej fáze sa po vypuknutí epidémie u mnohých objavili najmä strach a neistota. Zmätok vyvolaný správami ľudí frustroval, alebo ich nútil odmietať niektoré nepríjemné pravdy, ktoré mali možnosť vnímať. V tejto fáze nie je ničím neobyčajným, keď ľudia spochybňujú nepríjemné informácie, ktoré sa k nim dostávajú, pretože sa menili zaužívané zvyky. Obmedzenia a vývoj situácie mohol v ľuďoch vzbudiť hnev, nervozitu, strach, ale aj falošnú eufóriu, ktorá je reakciou na dlhšie trvajúci strach.

Ďalšia fáza sa nazýva adaptačná fáza. V tejto fáze ľudia v nebezpečenstve napodobňujú často iných. Ide o charakteristický znak, ktorý u ľudí existuje už od prvých okamihov života. Tak ako deti napodobňujú dospelých, v adaptačnej fáze jedinci napodobňujú vzory vo svojom okolí, prípadne mediálne vzory. Ľudia sa začínajú prispôbovať. Najcharakteristickejším znakom tejto fázy sú pocity únavy, pretože predchádzajúca fáza bola emočne vyčerpávajúca, objavujú sa pocity nádeje vychádzajúce zo spolupatričnosti s okolím. Človek sa ubezpečuje, že dostáva situáciu pod kontrolu, pretože robí všetko, čo robia ostatní, a to v ňom budí pocit istoty.

Ľudové príslovie hovorí, že ľudia si postupne zvyknú na všetko, aj na šibenicu, rovnako ako si žaba zvyká na vodu, v ktorej ju varia. Zásah, ktorým koronavírus a nútená izolácia negatívne ovplyvnil ľudský život, môže však u mnohých ľudí vyvolať aj pocity nostalgie, melanchólie či rezignácie. Táto fáza nemusí trvať dlho, celkovo však nostalgické úteky od reality nie sú pre človeka tým najlepším riešením.

Ľudský mozog je ale odborníkom na prežitie, má mechanizmy, ktorými dokáže nakoniec frustrácie, ochromenia a neistoty odstaviť a vie sa sústrediť na to, ako problémy, v ktorých sme sa ocitli, vyriešiť. Dôležité je v prvom rade získať kontrolu nad postojmi a emóciami. Kto dokáže už existujúce problémy pomenovať a navrhnúť samostatné riešenia, ten je už z najhoršieho vonku. Kto si uvedomí, že to bola fáza strachu, v ktorej sa v strese zhromažďovali lieky, potraviny, toaletný papier a masochisticky sa sledovali v médiách informácie o vývoji epidémie, ten sa dostal už z najhoršieho von.

Kto sa zbavil pocitov strachu, takmer okamžite si uvedomil, že sa rozšírilo aj pole jeho pôsobnosti a že zo situáciou sa už dokáže vyrovnáť. Obdobie paralyzácie sa skončilo, prichádza k vypracovaniu nových postupov a plánov, ako riešiť aj problémy priamo nesúvisiace s epidémiou. Objavujú sa úvahy, aký bude mať epidémia dopad na ekonomiku a ako zabezpečiť seba a svojich blízkych pred sekundárnymi dôsledkami koronavírusovej krízy.

Najvyššiu fázu zvládnutia problematickej situácie možno zistiť pomerne jednoducho. Kto dokáže postupne začať vnímať problémy komunity a nesústredí sa už len na seba, vlastnú rodinu a riešenie problémov svojich najbližších, ten už má situáciu úplne pod kontrolou. Nielenže sa zbavil strachu, emočného vypätia, ale dokázal sa prispôbiť aj zmeneným okolnostiam a nájsť všeobecné koncepčné riešenia.

Samozrejme tí, ktorých katolícka viera je pevná, majú podstatne ľahšiu situáciu. Nespoliehajú sa totiž len na seba, ale spoliehajú sa v prvom rade na Božiu pomoc. Kto si uvedomuje, že smrť nedokáže zahubiť dušu, že každý človek musí umrieť, no človek nebol predurčený k tomu, aby žil a umrel v nedokonalom svete, pretože Boh má s človekom iné plány, tak ten sa duševne jednoducho vykoľajiť nedá.

URL adresa článku: <https://christianitas.sk/koronavirus-izolacia-a-karantena-ako-sa-ludia-vyrovnavaju-s-negativnymi-situaciami-kto-sa-spolieha-na-boha-ma-jasnu-vyhodu/>