

Ako sa vysporiadať s obmedzením pohybu počas pandémie ochorenia COVID-19

Nárast v počte ľudí nakazených ochorením COVID-19 vyvolal veľké znepokojenie a veľa krajín bolo nútených zaviesť opatrenia na zamedzenie šírenia vírusu. Tieto opatrenia sú v mnohých krajinách veľmi obmedzujúce. Zahŕňajú obmedzenie sociálnych kontaktov a prácu z domu v podmienkach samokarantény alebo izolácie s cieľom zabrániť nakazeniu seba samého aj ostatných.

Informácie, ktoré každý deň dostávame, zvyšujú znepokojenie a strach širokej verejnosti, ale najmä pacientov s myelómom a amyloidózou AL. Tí sa môžu počas tejto pandémie koronavírusu cítiť ešte zraniteľnejší. Nesmieme zabúdať, že onkologickí pacienti a najmä tí, ktorí sú aktuálne podrobení liečbe, majú oslabený imunitný systém, čím sa u nich zvyšuje riziko akejkoľvek nákazy vrátane koronavírusu.

Súčasnú podmienku, ktorá je výsledkom obmedzujúcich opatrení jednotlivých štátov na zamedzenie šírenia ochorenia, napríklad karantény, na značný čas zmenia bežný spôsob života ľudí. Táto situácia môže byť veľmi náročná a môže vyvolať negatívne myšlienky a pocity strachu a úzkosti. Vieme, že v niektorých krajinách bude karantény trvať mesiac alebo viac. Stále však nevieme naisto, ako dlho to bude a ako dlho budú platiť obmedzujúce opatrenia. Preto je teraz dôležitejšie ako kedykoľvek predtým nájsť si čas na starostlivosť o svoje fyzické a duševné zdravie.

Združenie MPE s pomocou **psychoonkologičky Fátimy Castañovej** vytvorilo súhrn tipov, ktoré vám pomôžu čo najlepšie sa vysporiadať s obmedzením pohybu.

1. Nájdite si čas na prispôsobenie domáceho prostredia, aby pôsobilo pohodlne a upokojujúco. Nemyslí sa tým len fyzické prostredie, ale aj rôzne veci, ktoré vám pomôžu zbaviť sa stresu a potešia vás, napríklad knihy, hudba alebo iné veci, s ktorými príjemne využijete čas a zamestnáte myseľ pozitívnym spôsobom.
2. Rutina je vždy dobrá pre vaše fyzické aj duševné zdravie. Ak si budete počas tohto obdobia čo najviac udržiavať bežnú rutinu alebo si vytvoríte novú, pomôže vám to cítiť sa zdravo a spokojne. Nezabudnite, že vaša rutina by v tomto období mala zahŕňať zdravé návyky, ako je vyvážená strava, spánok, fyzická aktivita a voľný čas.
3. Nestráňte celý deň v pyžame! To, že ste doma, ešte neznamená, že nemôžete začať deň rovnako ako pre karantény. Môže vám to pomôcť udržať si kontakt so svojimi bežnými návykmi a s vonkajším svetom a posilniť váš pocit produktivity a pozitívne myslenie.
4. Ak v tomto čase pracujete z domu a dovoľujú vám to podmienky, skúste oddeliť priestor, v ktorom pracujete, od priestoru, kde si užívate voľný čas. Skúste si vytvoriť správne prostredie na „home office“ so všetkým vybavením, ktoré vám umožní čo najviac priblížiť svoju prácu normálnym podmienkam. Môže to zahŕňať používanie voľnej miestnosti alebo kúta v dome ako „pracovnej zóny“. Ak na to máte podmienky, snažte sa túto pracovnú zónu držať oddelene od miesta, kde trávite voľný čas, aby ste mali aj priestor na oddych a upokojenie po pracovnom dni.
5. V karanténe sa človek môže cítiť osamotene a je dôležité si to pripustiť, aby ste sa necítili izolovaní a odtrhnutí od svojho normálneho života a okolitého sveta. Hoci platia obmedzenia týkajúce sa fyzického stretávania sa s priateľmi, rodinou a milovanými osobami, vďaka moderným technológiám sú tu iné spôsoby, ako zostať v kontakte. Naplánované videohovory, pravidelné telefonáty a udržiavanie kontaktu pomocou e-mailov, online správ a sociálnych sietí vám pomôžu zostať v spojení s milovanými

- ľudmi. Ak ste zvyknutí na prostredie kancelárie, práca z domu na vás môže pôsobiť izolujúco. Naplánujte si pravidelné telefonáty alebo videohovory so svojim tímom, kolegami, šéfom a s inými spolupracovníkmi, aby ste mali naďalej pocit, že ste súčasťou bežného pracovného prostredia.
6. Množstvo informácií, ktoré všetci prijímame o pandémii koronavírusu, či už v správach, na sociálnych sieťach, od miestnych či štátnych orgánov, alebo poskytovateľov zdravotnej starostlivosti sa môže niekedy zdať ohromujúce. Vtedy je ťažké nemyslieť negatívne alebo nepocítiť negatívne emócie ako strach, úzkosť či beznádej. Ak sa ocitnete v takomto stave, skúste obmedziť množstvo informácií o pandémii. Môže byť užitočné povoliť si len určité množstvo informácií, napríklad obmedziť čas strávený na sociálnych sieťach, sledovanie televízie alebo čítanie o pandémii na internete. Hoci je dôležité byť v obraze, ľahko sa dá do týchto informácií pohrúžiť tak, že to ovplyvní váš každodenný život a pocit pohody.
 7. Lekár alebo príslušný zdravotnícky pracovník vám možno počas tohto obdobia navrhol zmeny v liečbe. Tie môžu zahŕňať zmeny v harmonograme liečby alebo podávanom lieku. Mohlo vás to pochopiteľne zmiasť a zapochybovali ste o novom pláne starostlivosti alebo svojom lekárovi. Takisto máte možno obavy zo zmien vo vedľajších účinkoch alebo v účinnosti novej liečby. Nezabúdajte, že ak váš lekár odporučil akúkoľvek zmenu v liečbe, urobil to preto, aby ochránil vás aj vaše zdravie počas tohto obdobia, keď ste mimoriadne zraniteľní. Tieto zmeny boli pravdepodobne vykonané na podporu vášho imunitného systému a zníženia rizika nákazy. Ak máte stále obavy alebo máte otázky týkajúce sa existujúceho plánu liečby na toto obdobie, obráťte sa čo najskôr na svojho lekára, aby vám pomohol pochopiť všetky vykonané alebo plánované zmeny a aby ste sa mohli aktívne podieľať na rozhodnutiach o svojej liečbe.
 8. V súlade s vaším individuálnym plánom starostlivosti a napriek pandémii sa od vás môžu naďalej vyžadovať návštevy nemocnice na podanie lieku alebo konzultáciu s lekárom. V tomto období je pochopiteľné, že budete mať obavy z možného rizika nákazy počas takejto návštevy. Môže vám pomôcť rozhovor s lekárom, aby ste si overili absolútnu nevyhnutnosť takejto návštevy: spýtajte sa na možnosť odkladu návštevy alebo konzultácie iným spôsobom, napríklad telefonicky alebo virtuálne. Ak návštevu nemocnice nie je možné odložiť, mali by ste sa uistiť, že dodržiavate všetky usmernenia na zníženie rizika nákazy nielen počas samotnej návštevy nemocnice, ale aj počas cesty tam a späť. Nezabúdajte, že máte v rozhodovaní o svojom pláne liečby významné slovo. V týchto neistých časoch nie je ťažké sklízuť do pocitu, že strácate kontrolu: ak vás trápi vplyv koronavírusu na vašu zdravotnú starostlivosť alebo zdravie, mali by ste sa porozprávať so svojim lekárom a zdravotníckym personálom, aby ste mali aktuálne informácie a mohli sa zapojiť do rozhodovania o svojej liečbe a jej plánovania.
 9. A konečne, snažte sa myslieť pozitívne! Výskum ukazuje, že pozitívne myslenie vám môže pomôcť zbaviť sa úzkosti, cítiť sa zdravšie fyzicky aj duševne a mať pocit väčšej kontroly nad sebou aj svojim okolím. Snažte sa nepredstavovať si tie najhoršie scenáre a nerozmýšľať nad všetkým, čo by sa mohlo pokaziť. Budete sa cítiť len horšie. Namiesto toho sa riadte týmito tipmi na udržanie čo najlepšieho zdravia v týchto ťažkých časoch.