

# JAK ŽÍT SPOLU A S VIREM



## Získejme čas a uchovejme dobrou mysl

Vážení spoluobčané, sousedky a sousedé,

ať je nám osm nebo osmdesát, ať jsme právě teď zdravotníky nebo pacienty čekajícími na operaci, studentkami, žáky, učiteli, politiky a jejich oponenty, prodavačkami nebo nakupujícími, úředníky nebo lidmi, kteří potřebují prostřednictvím úřadu dosáhnout na pomoc, všechny nás v těchto měsících spojuje možnost onemocnět. Ať chceme nebo nechceme, patříme k sobě a potřebujeme se. Nejsme v tom sami.

Pojďme vydržet tlak nejistot a zůstat solidární. Zvládat věci společně. Po prvních semknutých dnech pravděpodobně zažijeme dny nebo týdny rozčarování a vyčerpání. I pak ale budeme muset ještě několik měsíců spolu a s Covidem-19 co možná nejnorněji žít.

Připomeňme si zásady pro pomoc sobě a druhým:

### Nehledejme viníky, nenajdeme je; získejme čas a kolektivní imunitu

Pandemické hrozby jsou stále přítomné v našem prostředí nezávisle na nás: jsme součástí přírody v dobrém i zlém.

Můžeme se snažit šíření epidemie zbrzdit, aby její důsledky dokázalo zdravotnictví a celé hospodářství zvládat v běžném režimu. Zároveň víme, že důležitá je také kolektivní imunita - před příští epidemií nás do značné míry chrání právě nakažení a s ním související vznik protilátek v celé společnosti.

### Nepodceňujme a nepřeceňujme hrozbu

Postupně se všichni - vláda, odborníci a občané - učíme nacházet rovnováhu mezi strachem prospěšným a ochromujícím. Pomáhají získávané zkušenosti. Víme už například, že v mnoha případech se nemoc dá zvládnout doma.

### Chraňme občanské svobody i v krizové situaci

Krizová situace opravňuje vyhlášení krizového stavu podle zákona o krizovém řízení. Stát tím získává velkou moc a využívá ji k ochraně svých občanů. V zákoně jsou též pojistky proti zneužití této moci. Například časové omezení krizového stavu.



Nezapomínejme přitom na vlastní zodpovědnost za udržení demokracie. Mnohé z nás více ohrožuje vzpomínka na totalitní uzavření hranic než přítomnost viru Covid-19. Podobně může ohrožovat, když je člověk označován za příslušníka „rizikové skupiny“. Rizikové jsou spíše situace než skupiny.

## Pomáhejme si navzájem: jde to mnoha způsoby

Ochranou sebe chráníme druhé. Zachováním klidu povzbuzujeme klid. Zaměřením na každodenní nároky - práci, učení, vaření - udržujeme věci v chodu.

Vypomáhejme si navzájem: Někteří z nás nemají internet, jiní hůře vidí či slyší. Nebo mají jiné překážky v porozumění situaci. Pokud se hůře pohybujeme a nemáme internet, můžeme pomáhat telefonicky, například s doučováním. Pokud jsme děti a máme dost sil, můžeme druhému donést nákup, vyvenčit psa.

Dělat něco pro druhé i v osamění dává situaci smysl. Šití roušek pomohlo mnohým z nás.

## Rozložme síly

Nikdo z nás pandemií nezažil. Máme ale zkušenosti s katastrofami. Mnohé se dají využít. Například víme, že po počátečním nasazení přichází vyčerpání. Počítejme s tím. Vzájemné pomoci bude zapotřebí i po několika měsících. Rozložme síly, aby vystačily na později.

## Zachovejme nadhled, vděčnost a humor

Víme už, že každá krize je k něčemu dobrá. Ožily sítě spolužáků, kolegů, přátel, sousedů, příbuzných. Zjistili jsme, kolik lidí se obětavě stará o druhé v práci i doma. Dostali jsme šanci přehodnotit, co je důležité.

Nově se porovnáváme s nejistotou, s vlivem náhody. Nemáme všechno v rukách. Snadno nás zasáhne vyšší moc. Někdo pocítí uje bezmoc a úzkost, někdo hněv. Jiný si řekne, že už má odžito a že na celou věc nemá smysl myslet. Mnohé to vede k úklidu: ve vztazích, v mysli, doma nebo před domem.

Každý situaci nějak zvládneme: pomáháním a prací, pohledem na přírodu, omezením příjmu zpráv, cvičením, vděčností, modlitbami za sebe i druhé, za tento svět. Pro povzbuzení si lidé posílají vtipy a písně o koronaviru. Italové společně zpívali z balkonů, Holanďané v domluvený čas společně zatleskali zdravotníkům. Češi šili roušky.

**A jak dál? Zvládneme to?**  
**Lidé zvládli už horší věci.**  
**I my to zvládneme!**



# OVĚŘENÉ INFORMAČNÍ ZDROJE

Stránky Ministerstva zdravotnictví ČR: [koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)

Stránky Ministerstva vnitra ČR - informace od nouzového stavu po psychosociální doporučení:  
[www.mvcr.cz/clanek/coronavirus-informace-mv.aspx](https://www.mvcr.cz/clanek/coronavirus-informace-mv.aspx)

Stránky Ministerstva průmyslu a obchodu - zejména pro živnostníky: [www.mpo.cz](https://www.mpo.cz)

Stránky Státního zdravotního ústavu: [www.szu.cz](https://www.szu.cz)

Hygienické stanice v regionech: [www.szu.cz/knihovna/hygienicke-stanice-a-zdravotni-ustavy](https://www.szu.cz/knihovna/hygienicke-stanice-a-zdravotni-ustavy)

Knihovny "na dálku" a jejich nabídka: [protiviru.knihovny.cz](https://protiviru.knihovny.cz)

Telefonické linky krizové pomoci - přehled:

[www.mvcr.cz/clanek/telefonni-psychologicke-linky-pro-seniory-deti-a-dospela.aspx](https://www.mvcr.cz/clanek/telefonni-psychologicke-linky-pro-seniory-deti-a-dospela.aspx)

Služby linek krizové pomoci - možnost chatování: [elinka.internetporadna.cz](https://elinka.internetporadna.cz)

Krizová anonymní pomoc psychoterapeutů - terapie online: [terap.io](https://terap.io)

Anténa - psychoterapeutická linka pro ty, které trápí karanténa:  
[czap.cz/aktualni-informace](https://czap.cz/aktualni-informace) (připravuje se, 19. 3. 2020)

---

## SPOLUPRÁCE NA LETÁKU

Psychosociální intervenční tým ČR: Bohumila Baštecká, terénní krizová pracovníce a UK ETF, Karel Šimr, evangelický farář a koordinátor: [pitcr.cz](https://pitcr.cz)

Rada a Etická komise Českomoravské psychologické společnosti: [www.cmpsy.cz](https://www.cmpsy.cz)

Studenti a učitelé Evangelické teologické fakulty Univerzity Karlovy

David Dohnal, psycholog Hasičského záchranného sboru Olomouckého kraje

Oldřich Kvasnička, jednatel, Aperta, s. r. o.

Veronika Hanelová, grafická designérka

Jarmila Rollová, speciální pedagožka, Evangelická akademie Praha

Slávek Vurst, nemocniční a hospicový kaplan

Štěpán Vymětal, Psychologická služba - Ministerstvo vnitra České republiky

Děkujeme též mnohým dalším nejmenovaným - spolupracovnicím a spolupracovníkům z řad zdravotníků, důchodců, živnostníků, farářů, zaměstnanců, úředníků a dalších.