



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Vzděláním k úspěchu bez bariér

Číslo projektu:

CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0003942

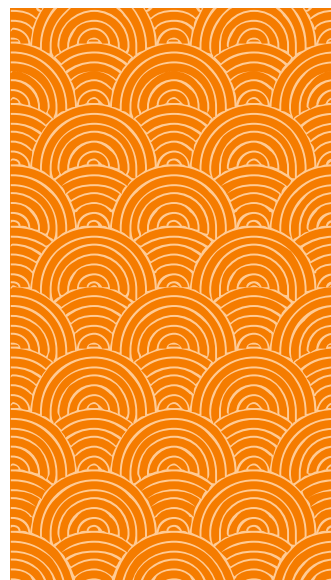
Jak se adaptovat na krizovou situaci

Mgr. Vladimíra Lovasová, Ph.D.

VZDĚLÁVÁNÍ BEZ BAR_ÉR

Obsah

Obsah.....	2
Úvod	3
Psychologický popis aktuální situace.....	3
Doporučení pro první fáze krizové situace	5
Klíčová psychohygienická hesla pro tuto fázi krizové situace	6



Úvod

Krizi lze v zásadě považovat za každou obtížnou situaci, která ohrožuje základní fungování subjektu, organizační jednotky nebo její části. Krize jsou objektivní součástí vývoje, existují nezávisle na vůli člověka a jsou prožívány jako stav ohrožení. **Současná krize má velice silný psychologický dopad**, neboť má celosvětovou působnost, týká se obrovského počtu lidí, provází ji vysoká míra ohrožení, je dlouhodobá, rychle vznikla a má skokové účinky. Jen si uvědomme, v jak specifické situaci jsme se vedle vnímání primárního rizika nákazy během několika dnů ocitli.

Psychologický popis aktuální situace

Okamžitě je vidět, jak jsme na situaci **osobně i systémově nepřípravení** a přirozeně nás napadá, že jsme mohli být připraveni lépe a zamýšlíme se nad tím, kdo za tuto nepřípravenost nese odpovědnost. Moment překvapení je ale průvodním jevem každé krize, a to i v případě, že bylo možné sledovat nárůst rizikových faktorů.

*Lidé si sice uvědomují, že neštěstí se dějí,
nepředpokládají však, že je by mělo potkat něco mimořádného.*

Ani teď, když sledujeme rapidní nárůst infikovaných v našem okolí, vlastně nepočítáme s tím, že by mohl onemocnět někdo z naší rodiny.

Je těžké odhadnout, co bude. Na jedné straně nemáme dost informací v době, kdy je potřebujeme, na druhé straně se některé informace stále opakují. To, že včasné a relevantní informace nemáme, znamená, že je momentálně nemá nikdo. Tuto nejistotu vývoje, která s krizí souvisí vždy, musíme chvíli vydržet. Naopak okolnost, že se všude dozvídáme stále tytéž informace a do médií téměř nepronikají jiné obsahy než epidemie, má v této fázi strategický význam.

*Nejnebezpečnějším projevem takto závažné krize
totiž není panika, ale apatie.*

Dosud se setkáváme s tím, že někteří lidé nerespektují nařízení, protože rizika podceňují.

Aktuálně přijímaná opatření nejsou zcela účinná a občas ani použitelná.

Každá krize vyžaduje specifické nástroje a prostředky. Dosavadní postupy a rozhodovací procesy jsou narušeny, což vede k vynucenému

přechodu na zvláštní režim činnosti. Časová tíseň často vede k rozhodování bez možnosti podrobné analýzy.

V krizi jsou některá rozhodnutí vždy přijímána intuitivně.

Všechno musí být vyřešeno hned a není dost času si věci pořádně promyslet.

Tato naléhavost řešení je ještě umocněna intenzivní celospolečenskou kontrolou, medializováním všeho, co souvisí s krizí a hledáním senzací.

Nemůžeme dělat svoji dosavadní práci. Jako učitele nás určitě napadá, jak výuka bude vypadat a jak budeme schopni naplňovat svůj úkol, připravit studenty pro praxi. V krizích vždy dochází k přímému či zprostředkovanému ohrožení existenčně důležitých zájmů společnosti.

Snaha o ochranu zdraví a záchranu lidských životů je nadřazena všem dalším hodnotám a všem souvisejícím skutečnostem.

Mnozí z nás se již teď cítí přetížení. Vyplývá to z aktuálních potřeb převést výuku na kompletně bezkontaktní formu a také z aktuálních změn v chodu domácností a rodinného života.

V krizi vždy dochází k obrovskému nárůstu rozsahu činností.

Chování některých lidí je nestandardní. Jednání některých jedinců v našem okolí pro nás může být překvapující a může nás i mrzet. Obecně se sice má za to, že krize prověřují charakter, nelze to však úplně generalizovat. Momentálně se totiž nacházíme teprve ve fázi akutní stresové reakce, na kterou každý z nás reaguje jinak. Dokonce to může být i ukazatelem funkční psychiky.

V abnormální situaci je abnormální reakce právě normálním chováním.

Věřte, že u většiny těchto lidí se jedná o přechodný stav, který brzy odezní.

Rozkolísané sebevědomí. Otázky a vnitřní pochybnosti o tom, zda se všem změnám dokážu přizpůsobit a zda vše zvládnu, jsou naprosto přirozené. Obecným pravidlem je ale spíše to, že se adaptovat dokážeme, protože...

krize přinášejí odolnost.

VZDĚLÁVÁNÍ BEZ BARÉR

Doporučení pro první fázi krizové situace

Všechny popsané charakteristiky jsou určitě více či méně pravdivé a pravda také je, že nám jejich přítomnost celou situaci ještě více ztěžuje a znepríjemňuje. **Bohužel je nelze řešit, protože přímo vyplývají ze základních atributů krizové situace.** Pokud ani jednu z nich teď nemůžeme skutečně řešit, má význam se jimi nechat nějak zvlášť pohlcovat, prožívat je, rozčilovat se a vůbec do nich vkládat vlastní energii?

O tom, do čeho budeme vkládat vlastní energii, se můžeme svobodně rozhodnout vždy.

Přestaneme-li plýtvat energií nad neužitečnými myšlenkami, které nikam nevedou, vytvoříme si prostor pro řešení podstatně důležitějších věcí.

Chápu, že si v této situaci všichni občas potřebujeme postěžovat. **Určitá míra stěžování má důležitý psychohygienický aspekt,** umožňuje ventilovat napětí a je sbližujícím prvkem. Zvláště v krizi se to ale nesmí se stěžováním přehánět, protože vyvolává řetězení dalších negativních emocí. Platí zde jednoduché pravidlo:

*„Máš-li těžkou dušičku,
postěžuj si trošičku.
Snaž se ale končit s vizí,
jinak všichni rychle zmizí.“*

V úvodních fázích krizové situace je ze všeho nejdůležitější zodpovědět si následující otázky:

- V jaké roli jsem se ve vztahu ke krizové situaci momentálně ocitl/a?
- Jak se v této roli cítím?
- Z jaké role chci celou krizi prožít?

Jsem-li momentálně spíše pasivním příjemcem změn, myslím nejvíce na to, **co všechno teď bude jinak a co všechno mohu dál očekávat** a tím si zvyšuji nejistotu a úzkost. Pokud ale zastávám úlohu aktivního tvůrce a řešitele změn, přemýšlím zejména o tom, **co se teď očekává ode mě** a nutí mě to ke kreativě a aktivitě, což zvyšuje sebevědomí.

Cítím-li se ve své aktuální roli dobře a je-li výsledkem mého rozhodnutí, nemusím teď nic řešit. V opačném případě platí základní pravidlo:

Pokud mi nefunguje to, co dělám, musím zkusit něco jiného.

Bez těchto zamyšlení totiž žádná další doporučení a dobře míněné rady ve smyslu, že každá krize sice představuje nebezpečí, ale je zároveň i příležitostí, fungovat nebudou.

Klíčová psychohygienická hesla pro tuto fázi krizové situace

AKTIVITA a UŽITEČNOST

Snažme se aktivně a vyvíjet jakoukoli užitečnou činnost související s krizí.

*„Dopřej babču svému oušku,
zjistíš, že už nemá roušku.
Kdo šije, má vyhráno,
nemá tolik nahnáno“*