



Pandemie zasáhla i do rodinných a partnerských vztahů. Co se léta skrývalo, vyplulo na povrch

Vědci z Národního ústavu duševního zdraví zjistili, že v souvislosti s pandemií Covid-19 vzrostl vloni výskyt duševních onemocnění u dospělé populace v Česku téměř na 30 %. Dopad je znatelný i v mezilidských vztazích, s problémy se potýkají rodiny, manželské i partnerské páry.

„Na začátku pandemie to byla především obava o zdraví a pak se začaly objevovat další úzkosti a strachy, které pramenily především ze sociální izolace,“ potvrzuje ředitelka Marie Freiwaldová z Psycho-centra – manželské a partnerské poradny působící na celé Vysočině.

„Rodiče byli často na home office, děti měly distanční výuku. Zatímco před covidem spolu rodiny trávily málo často, v době lockdownu se situace změnila na další extrém. Rodina byla pořád spolu, děti se nestýkaly s kamarády a spolužáky, rodiče zase neměli osobní kontakt s kolegy z práce. V takovém prostředí, kdy člověk nemá prostor sám pro sebe, pro své koníčky a zažité rituály, se velmi snadno propadne do špatné nálady, která může vyústit v úzkostné až depresivní stavy. „Pokud měli manželé nějaké problémy, tak v této době se ještě více prohloubily,“ říká Marie Freiwaldová, která se denně věnuje konzultacím a pomoci rodinám, manželům i partnerům, aby dokázali zvládnout své obtíže a vrátit se do normálního života.

Některé problémy se projeví s odstupem času

Pro zdravé fungování člověka a celé rodiny je důležitý pravidelný režim. Každý věděl, co má dělat a kdy. Ráno se vstalo, snídalo, děti šly do školy, rodiče do práce, odpoledne byly kroužky, příprava do školy, nákupy, sport atd. Mnoho rodin se nedokázalo vypořádat se ztrátou režimu, najednou nevěděly, co mají společně dělat, a často docházelo ke stavu tzv. ponorky. „Když se děti dozvěděly, že nepůjdou do školy, zpočátku měly radost, ale pak se to změnilo a začaly jim chybět kamarádi. Sociální izolace dopadla také na seniory, kteří se ocitli ze dne na den sami,“ poukazuje Marie Freiwaldová. Dopady, které na lidské psychice zanechala pandemie, se projevují i s odstupem času. Potvrzuje to aktuální nárůst klientů, kterým v Psycho-centru pomáhají.

Člověk nesmí zapomínat sám na sebe

Lidský život není bez problémů a každý se s nimi potýká. Důležité je se naučit problémy zvládat a řešit je. Člověk by neměl



Covid dopadl na rodinný život velmi tvrdě.

Foto ilustrační, Pixabay.com



zapomínat sám na sebe, měl by o sebe pečovat, udržovat sociální kontakty nebo je znovu začít vyhledávat. Pro rodinné soužití platí, že by každý člen měl mít své místo, které je jeho a kde se cítí dobře a také by měl mít čas jen sám pro sebe. Pandemie ještě více umocnila problémy, které v rodinách byly, proto je potřeba jim věnovat pozornost a řešit je. Bez aktivní účasti se samo nic nevyřeší. Prvotním předpokladem je si uvědomit, že má rodina ve vztazích nějaký problém. „Psychicky zdravého jedince může krizová situace jako je pandemie posílit, ale existuje spou-

sta rodin a lidí, na které těžká doba zanechala následky. Každý si může do budoucna odnést něco pozitivního, jen je potřeba se na to podívat z jiného úhlu pohledu,“ míní Marie Freiwaldová.

Říct si o pomoc není slabost

O pomoc se na Psychocentrum obracejí manželé i partneři, kterým se nedaří řešit své problémy. Pro některé je těžké říct si o pomoc, ale je to krok, který jim může pomoci zachránit vztahy v rodině. Často pomůže i to, že je někdo vyslechne a případně nasměruje. Vedle úzkostných a depresivních stavů

se objevuje ztráta motivace, vyčerpanost, dlouho- dobá únava, ztráta chuti do života, často také porucha příjmu potravy. Podle ředitelky Psycho- centra se všichni snaží, aby se od prvního kontaktu klienta uskutečnila konzultace co nejdříve, většinou do tří týdnů. Pomáhají rodinám i párům se zvládáním těžkých sociálních situací, jak je například ztráta blízkého, ztráta zaměstnání, rozvod nebo rozchod, změny zdravotního stavu, ale třeba také vyčerpání ze života. Aby tyto těžké situace nezanechaly dlouhodobé následky na psychice a ve vztazích, je potřeba je řešit. A člověk na to nemusí být sám.

Eva Fruhwirtová

Zvažujete pomoc? Obrat'te se na odborníky v Kraji Vysočina

Psychocentrum - manželská a rodinná poradna Kraje Vysočina, p. o.

Jihlava

Pod Příkopem 4 tel.: 731 873 408
586 01 Jihlava poradna.ji@psychocentrum.cz

Třebíč

Karlovo náměstí 30/41 tel.: 704 619 459
674 01 Třebíč poradna.tr@psychocentrum.cz

Žďár nad Sázavou

Horní 22 tel.: 728 846 122
591 01 Žďár nad Sázavou poradna.zr@psychocentrum.cz

www.psychocentrum.cz/kontakt

Havlíčkův Brod

Dobrovského 2915
580 01 Havlíčkův Brod
tel.: 734 354 085
poradna.hb@psychocentrum.cz

Pelhřimov

Pražská 127 (budova č. 2)
393 01 Pelhřimov
tel.: 737 618 913
poradna.pe@psychocentrum.cz