

## **Psychosociální intervenční tým ČR**

Covid-19 v České republice: Můžeme se rozhodnout

Zveřejňujeme prohlášení k situaci kolem koronaviru Covid-19 v ČR.

Závisíme na sobě. Jako lidé i jako státy. Závisíme též na silách, které nemůžeme ovládnout. Šíření viru a podobné děje závislost zdůrazní.

Něco ale ovládat můžeme. Například způsoby, jakými zvládáme vědomí hrozeb a rizika.

Hrozby jsou v prostředí kolem nás přítomné stále. Obvykle o nich nepřemýšlíme, abychom si neotrávili život strachem. Někdy se připravujeme, až udeří. Koronavirus se probudil a udeřil.

Můžeme se rozhodnout, jak chránit sebe a druhé: například nepřecházet nemoci a zůstat 14 dní doma po návratu z míst vysokého výskytu koronaviru.

Můžeme se rozhodnout, že nepodlehne strachu.

Chceme poděkovat všem, kdo se rozhodli postarat se o sebe a druhé a nepodlehnout strachu. Usnadňují tak život sobě i dalším lidem kolem. Myslíme na lidi v karanténě, na jejich blízké, na zdravotníky s novou zátěží ochranných oděvů; na lidi na úřadech, ve školách, v hromadné dopravě a ve službách, kteří dál chodí do práce a starají se o běžné fungování země nebo o to, aby se druhým dobře žilo; na lidi, kteří nadále pečují o svoje děti či sousedy nebo o náhodné kolemjdoucí.

Děkujeme věcně informujícím novinářům; lidem, kteří při nakupování trvanlivých potravin myslí též na druhé; děkujeme autorům vtipů na internetu; dětem a dospělým schopným prožívat okamžik i lidem, kteří myslí na připravenost (viz například informace na <http://www.mzcr.cz>).

Lze odhadovat, že i Covid-19 se bude chovat podobně jako virové hrozby před ním a po něm. Bude se šířit, šíření vyvrcholí a poté zeslábně. Mezitím budou někteří z nás dále žít a někteří z nás umřou: na důsledky kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, úrazů a násilných činů, nepohyblivosti ve vysokém věku. Někteří též na důsledky chřipkových a jim podobných onemocnění.

Můžeme se rozhodnout. Například, že nechci zemřít vyděšením. A také, že závislost na druhých je v pořádku. Například proto, že pomáhání pomáhá – především pomáhajícím.