Vážení rodiče, učitelé!

Život je plný neobvyklých situací. Provází nás od samého počátku. Bylo (a bude to tak), co svět světem stojí. To je normální.

Na některé však jsme připraveni lépe, na některé míň.

A některé (jako třeba ta, kterou v současnosti prožíváme) jsou pro nás velkou výzvou. To proto, že se v ní ocitáme poprvé. U mnohých může vyústit až nepřiměřený pocit ohrožení a strachu. Zcela jistě (a oprávněně) si pak pokládáme otázky spojené s obavami, na které se těžko hledá odpověď. Bojíme se o naše zdraví, o naši budoucnost, o hmotné zajištění. V ohrožení se nachází všechny naše dosavadní jistoty. V důsledku toho přichází stres, uvolňuje se adrenalin a my se ocitáme ve stavu mobilizace vlastních sil. Ty dokážeme zúročit různým způsobem.

Přirozenou reakcí je buď okamžité vybití (má zpravidla kontraproduktivní dopad) nebo účelné nasměrování emocionálního přetlaku k vytčenému cíli.

Člověk ve stresu se v prvním případě projevuje agresivně, je bezohledný a aniž si je toho vědom, může svému okolí hodně ublížit. Sice se mu uleví, ale výhoda je to jen zdánlivá, neboť problémy ve vztazích, které si takovým jednáním způsobil, celou věc jen komplikují. Daný problém se však nijak nevyřešil ani neposunul.

Výhodou je, pokud dokážeme své emoce racionálně zpracovat a zacílit je žádoucím směrem. Nevyplýtváme tak svou energii bezúčelně (jako v prvním případě). Jednáme promyšleně. Díky adrenalinu jsme výkonní a kreativní. Pak si můžeme stanovit i vysoké cíle, kterých jsme schopni dosáhnout.

Proč se o tom zmiňuji takto podrobně? Učitelé, žáci i rodiče - nyní jsme se ocitli „ na jedné lodi“. Jsme vystaveni stejné zkoušce a naším společným cílem je, abychom obstáli co nejlépe . Nehledejme viníky – proč je to tak, jak to je, proč našim dětem to, či ono jde a nejde, proč...a kdo za to může? Otázky mají zavádějící odpovědi a nic nevyřeší. Kupí problémy.

Vycházejme z faktu, že nikomu z nás tento stav nevyhovuje, každý řeší své životní nesnáze a není nutno se domnívat, že těžkosti těch druhých jsou podružné ve srovnání s těmi našimi. Každý máme jinou schopnost vnímání a prožívání, záleží také na míře celkové zátěže, tedy i na tom, jak jsme se cítili, než tento stav nastal.

Stav adrenalinového nabuzení netrvá věčně (tato fáze je individuální). Po ní příjde útlumové období. Organismus vybičovaný k vyšším výkonům vydal více energie, než je pro něj přirozené. Nyní potřebuje odpočívat. A je třeba to brát v úvahu. Každý máme rezervy, ke kterým (v nouzi) saháme. Jenže zrovna v tomto případě se to dost nevyplácí. Pokud se „ v hlavě rozsvítí červené světýlko STOP“ – je dobré ho poslechnout. Tělo nám říká – **ne**, je toho **moc**. A já už nemůžu.

Ne + moc = **nemoc**. Tělo je moudřejší, než náš mozek, který radí „ty přece musíš...“.

I když „máme svou hlavu“, ono nás to nakonec chtě - nechtě přece jen zastaví, protože se místo s vnějšími problémy začneme potýkat s těmi vlastními. Projeví se např. onemocnění imunitního systému, krvetvorby, exemy, případně nastoupí stavy postihující psychiku (apatie, deprese, autoagrese, agrese proti anonymní skupině – vadí mi všechno, opravdu jsem na dně, pomstím se všem...).

Pokud podceníme první varovné signály a naopak hledáme podpůrné mechanismy, jak „krizovku“ překonat, odčerpáváme další rezervy. Dopad je pak o to propastnější.

Máme za sebou třetí týden mimořádných opatření. Výše uvedená rizika jsou „na spadnutí“. Je dobré o tom vědět a zařídit se podle toho. Odpočinout si, mobilizovat síly. Čeká nás „maraton“ a naším úkolem je „ doběhnout až do cíle“.

Mgr. Ywonne Hubičková
speciální pedagog
MŠ a ZŠ Záhoří