

Úzkost v nejistých časech: Williamsův syndrom a COVID 19

Úvod

Je známo, že mnoho lidí s Williamsovým syndromem (dětí, adolescentů i dospělých) může prožívat zvýšenou úzkost. Víme také, že u mnohých z těchto osob může nejistota nebo změna každodenních zvyklostí úzkost vyvolat. Je tedy možné, že někteří lidé s Williamsovým syndromem (a jejich širší rodiny) zažívají v dnešní bezprecedentní a nepředvídatelné době v souvislosti s nemocí COVID 19 zvýšenou úzkost. Chtěli bychom rodinám připomenout některé techniky, které by mohly v této náročné době s pozitivním naladěním pomoci.

Mytí rukou

Mluvte o nutnosti mýt si ruce, najděte si na Youtube nebo na internetu ukázky. Zpívejte si během mytí nejméně 20 sekund svou oblíbenou písničku. Tohle je aktivita, na kterou se můžete soustředit, zároveň se jejím použitím snižuje riziko nakažení. Má vaše dcera či syn oblíbenou písničku, kterou používá pro zmírnění úzkosti a kterou může využít i při mytí rukou?



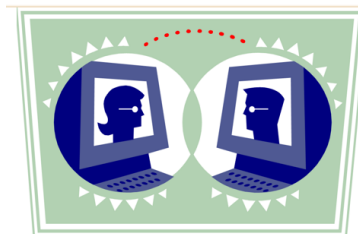
Rutiny / denní zvyklosti



I když jste uvízli doma, je možná dobré zavést do vašeho rozvrhu každodenní rutiny. Zkuste se zamyslet nad tím, co by se za dané situace dalo dělat - například naplánovat svačiny nebo večere na stejný čas, zavést chvíle pro cvičení, stanovit dobu, kdy budete na internetu nebo se dívat na televizi... Nebylo by pro Vás užitečné použití vizuálního rozvrhu s piktogramy pro každý den či týden?

Sociální kontakt / komunikace

Mnoha lidem s Williamsovým syndromem prospívá sociální kontakt a zapojení se. Zkuste využít technologie: nejen telefonické hovory, ale i například kontakt s kamarády a rodinou přes Skype, FaceTime, Messenger...



Hudba

Mnoho lidí s Williamsovým syndromem používá hudbu jako prostředek proti úzkosti, který je částečně uklidňuje. Pozorujete-li nárůst úzkosti či něco, co by mohlo úzkost spustit, mohla by hudba pomoci. Mějte po ruce seznam (playlist) oblíbených skladeb, které člověka s Williamsovým syndromem uklidňují.



Povídání o pocitech

Pro některé mladší lidi s Williamsovým syndromem může být obtížné pochopit vlastní emoce. Povídání o pocitech a emocích příp. používání obrázků a piktogramů (nalezených na internetu) může být v diskusi o úzkosti užitečné. Stejně tak je v současné situaci dobré dítě ujistit, že je v pořádku cítit určitou úzkost...



Relaxace

Relaxační techniky pomáhají mnoha lidem pociťujícím úzkost, a nemusí se to týkat pouze osob s Williamsovým syndromem. Hluboké dýchání, jógu, meditaci, aplikace na všímavost (mindfulness), to vše můžete vyzkoušet. Dechová cvičení mohou pomoci dětem, které nejsou schopné hovořit o svých pocitech a emocích.



Shrnutí

Toto je stručný souhrn některých strategií a technik, které by mohly pomoci s úzkostí v dnešní nepředvídatelné době. Ráda bych také připomněla rodičům, aby v této době pečovali o své vlastní pozitivní naladění, některé strategie navíc mohou být prospěšné i ostatním členům rodiny, nejen těm s Williamsovým syndromem. Na druhou stranu, ne každá technika sedí každému, takže vyzkoušejte a zjistěte, co je vhodné právě pro vás.