

Psycholog Pisklák: Musíme pracovat s předsudky. Uprchlíci byli zvyklí žít stejný život jako my

Ke strachu z dopadů pandemie se v posledním měsíci přidaly obavy o budoucnost spojené s ruskou invazí na Ukrajinu. Válku tentokrát navíc celý svět vidí díky médiím téměř v přímém přenosu. Školní psycholog Jakub Pisklák doporučil lidem, aby kontrolovali, jak často zprávy přijímají. „Rozhodně bych se vyvaroval sledování zpráv před spaním,“ varoval v rozhovoru. Zároveň dodal, že studenti s ním navzdory agresí ruských vojáků řeší zejména osobní problémy.



Chodí si za vámi studenti promluvit o válce na Ukrajině?

Byť jsem čekal, že se toto téma objeví, zatím přímo za mnou nikdo nepřišel s tím, že ho situace na Ukrajině trápí. Od kolegů ale vím, že válka se mnohem více řeší na základních školách. Za mnou si studenti chodí promluvit o svých osobních problémech.

Z jakého důvodu si myslíte, že s vámi studenti neprobírají válku?

Určitě to bude tím, že o válce s nimi mluví pedagogové ve škole a mluví o tom doma s rodiči. Navíc si myslím, že odborníci se během covidu naučili velice rychle reagovat. Třeba vydáváním různých instruktážních letáků se snaží podpořit zdravé zvládání těchto vypjatých situací. Ale uvidíme, co nám ještě přinese další vývoj událostí.

Jak se máme chovat k uprchlíkům z Ukrajiny?

Řekl bych, že jako ke všem ostatním. Přijmout je, komunikovat s nimi, snažit se je zapojit do běžného života. Pokud budou chtít, nebojte se s nimi mluvit i tom, co prožili. Jednak je vyprávění traumatických zážitků tou nejlepší prevencí, jak předejít rozvoji posttraumatických poruch, jednak je to obohacení pro nás, abychom se zamysleli nad naší životní filozofií a postojí ke světu.

Jako velké téma vnímám hlavně práci sám se sebou a předsudky lidí. Uvědomit si, že uprchlík nemusí být nutně špinavý, v roztrhaných hadrech. Jsou to stejní lidé jako my, kteří jsou zvyklí na stejný životní standard jako my, ale teď je v jejich zemi válka, před kterou rychle utekli.

S předsudky nebo odporem vůči utečencům jsme se setkali třeba na sociálních sítích nejspíš všichni. Vnímáte to také?

Naživo mi to ještě nikdo do očí neřekl. Možná mezi řečí občas zaznamenám nějaký náznak předsudků nebo negativní názory na pomoc Ukrajincům. Lidé třeba říkají, že jim dáváme svoje zásoby, i když sami máme málo, a ptají se, jestli jim nepomáháme až moc. Ale ještě nikdy jsem se neseťkal s tím, že by mi někdo do očí řekl, že ten, kdo má iPhone, není uprchlík, protože uprchlík si něco takového nemůže dovolit.

Vraťme se ještě ke covidu, o kterém jste mluvil. Pandemie začala před více než dvěma lety a měla určité dopady na psychiku lidí. Stále se s ní studenti těžko vyrovnávají, nebo s postupem času toto téma vymizelo?

Ze začátku jsem určitě zaznamenal i paniku. Lidé měli z covidu strach. Teď si myslím, že se probírají spíše následky - například ekonomické - ale nemoci už se málokdo bojí. Spoustu z nás však covid stále ovlivňuje. Vyvolává v nás negativní emoce, někdo pociťuje sociální úzkost.

Co byste v dnešní nelehké době doporučil dělat, aby si lidé udrželi duševní pohodu?

V dnešní době je darem i prokletím to, že máme okamžitý přístup k informacím. Proto bych doporučil nesledovat zprávy každý den a kontrolovat si tok informací. Rozhodně bych se vyvaroval sledování zpráv před spaním. Podle mě je prostě nejdůležitější umět si dávkovat informace. Samozřejmě o tom nezapomínat mluvit se svými kamarády, rodinou, kolegy.

Karolína Bucháčková

