

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Prožívání období pandemie COVID – 19 u
seniorů žijících o samotě**

Bc. Anna Sirotková

Diplomová práce

Jednooborová psychologie
Prezenční studium

Vedoucí práce: Mgr., Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Praha 2021

Prague College of Psychosocial Studies



Experience of seniors living in solitude during COVID-19 pandemic

Bc. Anna Sirotková

The Diploma Thesis

Psychology
Full-time study

The Diploma Thesis Work Supervisor:
Mgr., Ing. Eva Dubovská Ph.D.

Prague 2021

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne

Podpis.....

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce Mgr., Ing Evě Dubovské Ph.D. za odborné vedení. Za ochotný přístup, cenné rady a připomínky, které mi poskytla při zpracování této práce.

Zároveň bych chtěla poděkovat všem participantům, kteří se zúčastnili mého výzkumu. Za jejich čas a ochotu poskytnout mi potřebné informace.

Anotace:

Diplomová práce se zabývá prožíváním seniorů v období pandemie COVID-19. Na danou problematiku je nahlíženo z teoretického a z empirického hlediska. Teoretická část se zabývá charakteristikou období stáří a jeho specifiky. Dále se věnuje pojmu osamělost, především pak osamělosti ve stáří. Zároveň se zabývá tématem stresu ve stáří a jeho zvládním. Poslední kapitola je věnována pandemii COVID-19 a jejímu vlivu na mentální zdraví. Empirická část se zaměřuje na způsob, jak pandemii prožívají senioři, kteří žijí sami. Prostřednictvím kvalitativního výzkumu má za cíl nahlédnout do prožívání seniorů.

Klíčová slova: Stáří, senior, osamělost, stres, duševní zdraví, pandemie COVID – 19

Abstract:

The diploma thesis deals with the experience of seniors during the COVID-19 pandemic. The issue is examined from a theoretical and empirical point of view. The theoretical part deals with the characteristics of the period of old age and its specifics. It also deals with the concept of loneliness, especially loneliness in old age. At the same time, it deals with the topic of stress in old age and its management. The last chapter is devoted to the COVID-19 pandemic and its impact on mental health. The empirical part focuses on how the pandemic is experienced by seniors who live alone, and through qualitative research aims to look into the experiences of seniors.

Key words: Old age, elderly, loneliness, stress, mental health, pandemic
COVID - 19

Obsah

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Stáří	10
1.1 Stáří a stárnutí.....	11
1.2 Změny specifické pro stáří	12
1.2.1 Biologické změny	13
1.2.2 Psychické změny	13
1.2.3 Sociální změny.....	14
1.3 Potřeby ve stáří.....	15
2 Osamělost	17
2.1 Klasifikace osamělosti.....	18
2.2 Faktory ovlivňující osamělost	18
2.3 Osamělost ve stáří	19
2.3.1 Příčiny osamělosti u starých lidí	20
2.3.2 Důsledky osamělosti.....	21
2.3.3 Překonávání osamělosti	21
3 Zvládání stresu	23
3.1 Vymezení stresu	23
3.2 Stresory ve stáří.....	24
3.2.1 Smrt partnera	25
3.2.2 Odchod do důchodu.....	26
3.2.3 Ztráta soběstačnosti.....	26
3.3 Vyrovnávání se se stresem	27
3.3.1 Strategie zvládání stresu	28
3.3.2 Obranné mechanismy	29
4 Vliv pandemie COVID – 19 na duševní zdraví	30
4.1 Vliv pandemie COVID-19 na seniory	31
EMPIRICKÁ ČÁST	33
5 Metodologie výzkumného šetření	33
5.1 Cíle výzkumu	33
5.2 Výzkumné otázky.....	33
5.3 Výzkumný vzorek	34
5.3.1 Bližší představení participantů.....	36
5.4 Metodika výzkumu.....	37
5.4.1 Polostrukturovaný rozhovor.....	37
5.5 Sběr dat a jejich analýza	38
5.5.1 Tematická analýza	40
5.6 Etika výzkumu.....	40
6 Výsledky výzkumného šetření	41
6.1 Mechanismy zvládání.....	41
6.2 Strach	46
6.3 Osamělost.....	51
6.4 Soběstačnost.....	52

6.5	Potřeba bezpečí	54
6.6	Naštvaní.....	56
6.7	Pozitivní aspekt	58
7	Zodpovězení výzkumných otázek	59
8	Diskuze.....	60
ZÁVĚR.....		62
Seznam použité literatury		63
Seznam příloh.....		71

ÚVOD

Hlavním důvodem, proč jsem si zvolila toto téma mé diplomové práce bylo, že se jedná o celosvětově aktuální a příliš neprobádané téma. Na seniory jsem se zaměřila především proto, že patří mezi jednu z nejvíce ohrožených skupin onemocněním COVID-19 a zároveň jsou často opomíjenou skupinou.

Mou snahou bylo prozkoumat teoretické poznatky ohledně osamělosti a zvládání stresu u seniorů a zároveň pomocí výzkumu zjistit, jak senioři prožívají pandemii COVID-19 a jak se s celou situací vyrovnávají. Toto téma považuji za neprobádané, a proto zde vidím potenciál v získávání nových poznatků. Tyto nové znalosti by mohly vést k lepšímu porozumění prožívání seniorů a zároveň ukázat potřebnost péče o tuto skupinu.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část je rozdělena čtyři kapitoly. V první kapitole se věnuji vývojové etapě stáří a jejím specifickým, včetně biologických, psychologických a sociálních změn typické pro stáří. Popisuji zde také potřeby starých lidí. Ve druhé kapitole se zaměřuji na osamělost a detailněji osamělosti u seniorů. Dále se věnuji stresu a jeho zvládání, představím i nejčtenější stresory v období stáří. V poslední kapitole teoretické části přiblížím vliv pandemie COVID-19 na mentální zdraví, který popíšu pomocí dosavadních výzkumů.

V empirické části představím kvalitativní výzkum prostřednictvím sedmi polostrukturovaných rozhovorů. Empirická část je rozdělena do čtyř kapitol, ve kterých detailněji popisuji metodologii výzkumu a výsledky výzkumného šetření, které jsem získala prostřednictvím tematické analýzy. Poslední kapitola této části je věnována diskuzi, ve které se zamýšlím nad úskalími a limity mé práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stáří

Vzhledem k povaze mé diplomové práce, ve které se zabývám prožívání seniorů, se v první kapitole budu detailněji věnovat stáří a jeho specifickým. Pokusím se vymezit pojmy stáří a stárnutí, dále popíšu periodizaci této životní etapy, pokusím se také nastínit odlišné pohledy na tyto dva fenomény. Také přiblížím změny, které stáří neodmyslitelně doprovázejí, ať už se jedná o změny biologické, psychologické nebo sociální. Dále se budu věnovat potřebám, které většina starých lidí má.

Stáří, někdy nazývané také „třetí věk“, je nedílnou součástí našeho života. Je to přirozená část života každého z nás. Jedná se o jednu z vývojových etap člověka, během které dochází k mnoha životním změnám a úkolům. Jde o závěrečnou část života, která je ukončena smrtí. Na tuto etapu je nahlíženo mnoha způsoby, ať už ze strany odborníků, nebo široké veřejnosti. Období stáří se stává stále více diskutovaným tématem, a to zejména proto, že se lidé dožívají stále vyššího a vyššího věku. Stárnou tedy jedinci a spolu s nimi i celá naše populace (Thorová, 2015).

Jako v každé předchozí vývojové etapě, tak i ve stáří, čeká jedince řada vývojových úkolů. Velice zlomový bod pro toto období je odchod do důchodu. Člověk přestává být pracovně aktivní, a proto často hledá novou náplň života. Pro toto období je také důležité téma smrti. Staří lidé se se smrtí setkávají blíže a v silnější míře. Jedním z vývojových úkolů je tedy vyrovnání se se svou vlastní smrtelností. Celé stáří je, více než kdy jindy, zaměřené na osobní rozvoj, smysl života a duchovní rozměr (Thorová, 2015).

1.1 Stáří a stárnutí

Na fenomén stáří a stárnutí existují různé pohledy, a to jak na jejich definici, tak na jejich počátek a věkové vymezení. Podle Hartla a Hartlové (2010) je stáří „konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života“ (s. 549). Setkáme se však také s definicí, která stáří popisuje jako poslední fázi ontogeneze. Je však kladen důraz na individualitu rychlosti involučních změn, především v závislosti na zdravotním stavu jedince, jeho životním stylu, vlivu prostředí a mnoha dalších vlivů (Kalvach et al., 2004). Optimističtější pohled přináší Vágnerová (2000), která na stáří nenahlíží pouze jako na období závěrečné etapy života, ale jako na období životní moudrosti a nadhledu. Langmeier a Krejčířová (2006) hovoří o tom, že člověk je starý, až když ho za starého považuje společnost.

Stejně tak se na pojem stárnutí lze dívat z více pohledů. Můžeme jej chápat ve více rovinách. Jednou rovinou je chápání stárnutí jako neustále a plynule probíhajícího procesu, během kterého dochází k fyziologickým změnám lidského organismu. Tyto změny probíhají v průběhu celého života jedince, tedy od narození až po smrt (Křivohlavý, 2002; Thorová, 2015). Na druhé straně je stárnutí pojímáno jako involuce, tedy „proces negativních změn, k nimž dochází po dosažení dospělosti...“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 549).

Periodizace stáří je také pojímána více způsoby. Thorová (2015) rozlišuje pozdní dospělost, ta je vymezena věkem od padesáti do sedmdesáti let. Následují a stáří a dlouhověkost, které jsou charakterizovány roky sedmdesát a více. Zařazuje tedy do období pozdní dospělosti poměrně velkou část, kterou například Vágnerová (2000) již nazývá stářím. Ta rozděluje totiž stáří na období raného stáří, které trvá od šedesáti do sedmdesáti pěti let a na pravé stáří, ve kterém se jedinec nachází až po dosažení sedmdesáti pěti let. Další, trochu odlišné členění, nabízí Kalvach et al. (2004), který toto období dělí na stáří kalendářní, sociální a biologické. Kalendářní stáří je jasně vymezeno věkovou hranicí a nevztahuje se k biologickým změnám nebo k individuálnímu prožívání jedinců. Toto období lze rozdělit podle věku člověka na mladé seniory, kam řadí seniory ve věku šedesáti pěti až sedmdesáti čtyř let, na staré seniory, spadající do věkové kategorie mezi sedmdesáti pěti až osmdesáti čtyřmi lety, a na velmi staré seniory, kteří jsou starší osmdesáti pěti let. Sociální stáří je odvozeno na základě změn v sociálních rolích a s tím spojenými potřebami. Podle tohoto dělení stáří začíná odchodem do

starobního důchodu. Biologické stáří není vymezeno ani na základě věku, ani na základě sociálních změn. Je posuzováno podle involučních změn jedince. Hodnotí se například výkonost nebo kondice jedince.

Celou problematikou stáří a stárnutí se zabývá věda zvaná gerontologie. Jedná se o multidisciplinární obor, který se dělí na experimentální, sociální a klinickou gerontologii. Experimentální gerontologie se zabývá především otázkou, proč a jak stárneme. Sociální gerontologie se zabývá vztahy mezi starým člověkem a společností a klinická gerontologie neboli geriatricie patří do oblasti medicíny a zabývá se především zdravotním stavem starých lidí (Kalvach et al., 2004).

Vzhledem k povaze empirické části mé diplomové práce, ve které se zabývám seniory v důchodovém věku, tedy lidmi staršími šedesáti pěti let, vycházím ze členění podle Kalvacha et al. (2004) a jeho kalendářního stáří, jehož spodní hranici určuje šedesátý pátý rok a z jeho pojetí sociálního stáří, jehož počátek je definován odchodem do důchodu.

1.2 Změny specifické pro stáří

Stáří je specifické celou řadou změn. Jedná se o změny biologické, psychické a sociální. Jejich průběh je do značné míry individuální a je ovlivněn mnoha faktory, jako je například zdraví, pohybová aktivita nebo obecně životní styl (Thorová, 2015). Výše zmíněné změny, které se u starých lidí postupně objevují jsou zapříčiněny involučním procesem (Haškovcová, 2010).

Změny, které sebou stáří přináší zasahují do tělesné, duševní i sociální oblasti. Většina těchto změn jsou společností i samotnými starými lidmi vnímány spíše negativně. Jedná se totiž nejčastěji o změny, kdy jedinec něco ztrácí, ať je to ztráta fyzických a psychických sil, zaměstnání, nebo životního partnera.

1.2.1 Biologické změny

Stárnutí a stáří je provázáno mnoha biologickými změnami, které se projevují ve všech oblastech lidského organismu. Dle Thorové (2015) se jedná „o snížení schopnosti termoregulace, oslabení smyslových receptorů, snížení výkonnosti orgánů a involuce endokrinního a rozmnožovacího systému“ (s. 454). Detailněji tyto změny popisuje Krivohlavý (2002), který uvádí, že během tohoto období dochází například k involučním změnám v dýchacím ústrojí, kdy dochází ke snížení rychlosti dýchání. Změny se projevují také v zažívacím ústrojí, jelikož sekrece trávicích enzymů slábne a proces trávení se celkově prodlužuje. Dochází také ke zhoršení chuti a čichu. Změny se nevyhýbají ani vylučovacímu ústrojí. Snižuje se například kapacita močového měchýře a síla svěračů. Neodmyslitelně se mění také kardiovaskulární a nervový systém.

Mnohé biologické změny jsou samotným seniorem i jeho okolím poměrně dobře viditelné. Dochází totiž k degenerativním změnám v pohybovém aparátu, k úbytku tělesné hmotnosti a také ke snížení tělesné výšky. Mezi viditelné změny patří také například řídnoucí a šedivějící vlasy nebo postupná ztráta zubů (Mlýnková, 2011). Patrné jsou také změny na kůži. Thorová (2015) uvádí, že v důsledku poklesu obsahu vody v kůži a postupným snižováním objemu podkožního tuku, dochází ke ztrátě pevnosti a pružnosti kůže. Kůže je tedy povislá a objevují se vrásky a pigmentové skvrny.

Veškeré změny jsou způsobeny celkovým oslabováním a odumíráním buněk a tkání. Ve stáří tedy dochází k celkovému zpomalení metabolismu, postupně slábne také imunitní systém a zvyšuje se pravděpodobnost výskytu různých chorob (Langmeier & Krejčířová, 2006). Jak již bylo výše zmíněno, biologické změny se týkají celého organismu, a proto mají vliv na každodenní fungování jedince.

1.2.2 Psychické změny

Psychické změny mohou být na rozdíl od některých biologických změn méně nápadné, avšak jsou neméně důležité. Biologické a psychické změny spolu do značné míry souvisí a vzájemně se ovlivňují (Pacovský, 1990). Vlivem stárnutí dochází mimo jiné k funkčním a strukturálním změnám mozku, jedná se například o pokles hmotnosti mozku a úbytek mozkové tkáně (atrofii). Tyto fyziologické změny se následně projevují v psychické oblasti (Vágnerová, 2000).

Velice důležitými psychickými změnami ve stáří jsou změny poznávacích (kognitivních) funkcí. Jedná se zejména o zhoršení paměti, která se projevuje hlavně zpomalením paměťových procesů, jako jsou ukládání a vybavování. Zhoršena bývá převážně krátkodobá paměť, naopak dlouhodobá paměť bývá zachována. Dochází také k poklesu inteligence (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dle Vágnerové (2000) pokles inteligence do značné míry závisí například na genetických predispozicích nebo dosaženém vzdělání. Zhoršuje se také smyslové vnímání. V závislosti na tomto zhoršení dochází také k prodloužení reakční doby, celkovému snížení výkonnosti a mohou se vyskytnout také obtíže v interpersonální komunikaci (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Ve stáří se mění také emoční prožívání. Dle Vágnerové (2000) „staří lidé bývají citově labilnější a hůře své emoční projevy ovládají“ (s. 456). Langmeier a Krejčířová (2006) naopak uvádějí, že ve stáří dochází k oploštění emotivity a do popředí se dostává klid a více racionální jednání. U starých lidí může také docházet k určitým změnám osobnosti. Nejedná se o změnu celé osobnosti jako takové, ale spíše dochází ke změnám některých vlastností. Nejčastěji se jedná o zesílení některých, již existujících vlastností (Vágnerová, 2000). Langmeier & Krejčířová (2006) uvádějí, že u starých lidí se objevuje více introverze a egocentrismus. Následkem mnoha změn mohou být senioři opatrnější a podezíravější (Vágnerová, 2000). Podle Pacovského (1990) se, staří lidé stávají více trpělivými, rozvážnými a stálými v názorech a ve vztazích. Haškovcová (2010) kromě jiného uvádí, že ve stáří se lidé více přiklánějí k duchovním hodnotám.

Lze tedy říci, že dochází k poměrně velkému množství psychických změn, obzvláště v oblasti poznávacích funkcí, avšak některé oblasti zůstávají neměnné. Zachována zůstává struktura osobnosti. Dochází pouze ke zvýšení nebo snížení intenzity některých osobnostních rysů. Dle Pacovského (1990) se nemění ani některé psychické funkce. Stejná bývá také slovní zásoba a jazykové dovednosti.

1.2.3 Sociální změny

Sociální změny bezprostředně vyplývají ze vztahu společnosti k seniorům. Stáří je tedy typické značným úbytkem sociálních rolí, sociálních kontaktů a sociálního začlenění. (Langmeier & Krejčířová, 2006). Ve stáří řada rolí ubývá, proměňuje se, ale také přibývají role nové.

Za jednu z nejzásadnějších sociálních změn u starého člověka lze považovat odchod do důchodu. Odchodem do důchodu jedinec důležitou sociální roli ztrácí a zároveň získává novou. Přichází o profesní roli, která jak říká Vágnerová (2000) „měla určitou sociální prestiž“ (s. 464). Současně však získává roli novou, a to roli důchodce. Role důchodce je charakteristická hlavně odchodem ze zaměstnání a nižším sociálním statutem (Vágnerová, 2000). Jak bylo zmíněno výše, podle některých rozdělení stáří, jako vývojové etapy, je odchod do důchodu považován za úplný počátek stáří (Kalvach et al., 2004). Odchod do důchodu může být mnohdy vnímán i samotnými starými lidmi jako začátek stáří. Touto zásadní změnou dochází i k mnoha dalším změnám. Odchod do důchodu je považován za významný mezník v životě člověka, kdy se kromě rolí mění také životní postoje a hodnoty (Vágnerová, 2000). Důchodcům se zásadně mění celkový životní styl, protože odchodem z práce senioři získávají více volného času a spolu s tím se mění také jejich denní režim. Další zásadní změnou je změna finančního příjmu (Thorová, 2015). Odchod do důchodu řada lidí vnímá jako pozitivní, může však také vyvolat nepříjemný pocit, že již člověk není užitečný (Stuart-Hamilton, 1990).

Senior přichází o řadu sociálních kontaktů (nejen odchodem do důchodu). S přibývajícím věkem se člověk více setkává se smrtí kolem sebe. Odchází mu osoby, ke kterým má silnou citovou vazbu, jako jsou přátelé nebo životní partner (Vágnerová, 2000).

Ačkoliv se může zdát, že sociální změny jsou spíše negativní, odchod do důchodu může přinést i řadu pozitivních změn. Například více času na sebe, partnera nebo na činnosti, které člověka baví. Také proměna sociálních rolí může být příjemná. Kromě role důchodce má starý člověk také důležitou roli prarodiče.

1.3 Potřeby ve stáří

Vymezení pojmu potřeba není vždy jednotné (Nakonečný, 1998). Nakonečný (1997) popisuje pojem potřeba jako „projev nějakého nedostatku (. . .), jedná se vždy o intrapsychický stav, nikoli vnější objekt“ (s. 109). Dle Mlýnkové (2011) se však nemusí jednat pouze o projev nedostatku. Potřeby mohou být také projevem určitého nadbytku.

V každém případě se jedná o motivační sílu, díky níž se snažíme dosáhnout uspokojení. Potřeby má člověk během celého života, od narození až po smrt.

Spolu se všemi biologickými, psychickými a sociálními změnami se u starých lidí mění také jejich potřeby. Do popředí vstupuje zejména potřeba bezpečí, potřeba jistoty, potřeba otevřené budoucnosti a potřeba sociálního kontaktu. Naopak ustupuje například potřeba změny. Změny, které v jejich okolí nastávají, v nich mohou vyvolávat nepříjemné pocity. Často mají pocit, že ztrácí jistotu a stabilitu (Vágnerová, 2000).

Potřeba bezpečí je jednou ze základních životních potřeb člověka během celého života (Maslow, 2014). Ve stáří se však podle Vágnerové (2000) tato potřeba zvyšuje. Potřeba bezpečí se stává pro staré lidi důležitější zejména proto, že jim ubývají síly, přibývají nemoci a do značné míry jsou závislí na svém okolí. Důležitá je však rovnováha. Sýkorová (2007) popisuje ve své knize, že pro seniory je také velice důležitá autonomie, a to právě ze strachu ztráty soběstačnosti. Zvyšuje se také potřeba otevřené budoucnosti. Starý člověk se často setkává se strachem z nemoci a ze smrti. Budoucnost se pro něj tedy stává nejasnou a obávanou. Pocit spokojenosti se svým dosavadním životem a zaměřením se na další generace mu tuto potřebu může naplnit. Další potřebou, která ve stáří nabývá na významu, je spirituální potřeba. Tato potřeba do značné míry souvisí s potřebou otevřené budoucnosti, s vyrovnáváním se se smrtí a s tím, že senior potřebuje mít pocit smysluplného a naplněného života (Vágnerová, 2000; Thorová, 2015). Mění se také potřeba seberealizace. Ta je ve stáří spojena převážně s odchodem do důchodu. S odchodem do důchodu člověk přichází o značné pole, kde se mohl seberealizovat. Senior si může najít jinou oblast, kde dosáhne seberealizace. Avšak podle Vágnerové (2000) může nastat situace, kdy potřeba seberealizace postupně ustupuje do pozadí. Během stáří senioři ztrácí řadu sociálních vazeb a o to více je u nich potřeba sociálních kontaktů důležitá. Mezilidské vztahy se zužují zejména na rodinu a hodně blízké přátele. Staří lidé však potřebují také určitou míru soukromí.

S přibývajícím věkem se potřeby mění, avšak jsou stejně důležité jako u lidí mladších. K tomu, aby mohl senior prožít spokojené stáří je důležité, aby byly jeho potřeby uspokojeny.

2 Osamělost

V této kapitole se budu věnovat osamělosti, jakožto jednomu z hlavních témat období stáří. Popíšu nejen rozdíl mezi samotou a osamělostí, ale pokusím se také blíže přiblížit, co si pod tímto pojmem představit, a jak se osamělost pojí se stářím a životem seniorů.

Osamělost je často zaměňována s pojmem samota a je tomu také tak obráceně. Je důležité uvědomit si rozdíl mezi těmito pojmy. Pojmy osamělost a samota jsou často považovány za dva odlišné pojmy, které se v mnoha případech mylně směšují. Jedná se o pojmy, které sice znamenají něco jiného, ale jsou do značné míry úzce provázány (Müller, 2011). Setkáme se také s pojetím, kde samota není popisována jako odlišný pojem od osamělosti, ale jako součást osamělosti (Yalom, 2020).

Soudková (2006) chápe samotu jako stav, který je charakteristický nepřítomností jiných lidí. Tento stav může jedinci přinášet jak pozitivní, tak negativní pocity. S pozitivním aspektem samoty pracuje řada dalších autorů, kteří samotou považují například za jednu ze základních podmínek vývoje jedince a jeho osobnosti (Jung, 1999; Vágnerová, 2012). Naopak tomu osamělost má jasně negativní konotaci. Jedná se o stav, kdy jedinci chybí mezilidské vztahy. Tento stav má tři charakteristické znaky. Prvním z nich je, že jedinec prožívá osamělost jako subjektivní zážitek. Dalším znakem je, že je osamělost nepříjemná a za třetí, že je přítomný pocit nedostatku vztahů, doprovázený pocity samoty a prázdnoty (Peplau & Perlman, 1982). Shaver, Furman a Buhrmester chápou osamělost ve dvou formách. Osamělost jako rys, kdy jedinec prožívá pocit osamělosti v poměrně stabilní míře bez ohledu na situaci a osamělost jako stav, kdy jedinec prožívá osamělost pouze po nějakou časově omezenou dobu a pojí se k nějaké konkrétní životní situaci (1985, cituji podle Výrost & Slaměník, 2001).

Samota v pozitivním slova smyslu je tedy chápána jako stav, kdy je jedinec sám a má čas jen pro sebe. Může si utřídit myšlenky, pracovat na sobě a dále se tak rozvíjet. Samota v negativním slova smyslu je potom chápána jako právě již zmíněná osamělost. Tedy stav, kdy člověku může chybět osobní kontakt, porozumění nebo láska. Lidé tedy mohou žít relativně samotářsky a necítí se osaměle, ale naopak mohou žít zdánlivě bohatý společenský život, a přesto se budou cítit osaměle.

2.1 Klasifikace osamělosti

Soudková (2006) rozděluje osamělost na kognitivní, behaviorální a emoční. Kognitivní osamělost popisuje jako stav, kdy jedinec nemá nikoho, s kým by mohl sdílet své myšlenky prostřednictvím komunikace. Behaviorální osamělost je podle autorky stav, kdy jedinec nemá nikoho, s kým by mohl trávit čas společnými aktivitami. Posledním a nejobtížněji prožívaným typem osamělosti je emoční osamělost, která se objevuje v případech, pokud se jedinci nedostává pozitivních citových projevů od okolí.

Jiný pohled na klasifikaci osamělosti přináší Yalom (2020), který samotu a osamělost chápe jako neodmyslitelnou součást lidské existence. Osamělost popisuje ve třech kategoriích. Rozlišuje osamělost interpersonální, intrapersonální a existenciální. Interpersonální osamělost popisuje jako samotu neboli absenci kontaktu s ostatními, která může být zapříčiněna různými faktory. Další je osamělost intrapersonální, která se vztahuje k jedinci samému. Autor ji popisuje jako proces, kdy jedinec dlouhodobě potlačuje své vlastní pocity a touhy. Člověk je tedy částečně oddělen sám od sebe. V takovém případě se jedná o patologický jev. Existenciální osamělost chápe jako osamělost, která je přítomna i přes to, že má jedinec uspokojivé vztahy s druhými lidmi. Existenciální osamělost je nejjasnější v blízkém setkání člověka se svou vlastní smrtí, kdy stojí tváří v tvář poznání, že je sám.

V souvislosti s osamělostí hovoří autoři Výrost a Slaměník (2008) o osamění, které rozdělují na sociální a emoční izolaci. Sociální izolace nastává, když jedinec z různého důvodu přijde o sociální kontakty, například s rodinou nebo přáteli. Emoční izolace se od izolace sociální liší především tím, že člověk má naopak dostatek vztahů, ale osamělost je zapříčiněna absencí důvěrného a blízkého vztahu s konkrétní osobou.

2.2 Faktory ovlivňující osamělost

Existuje řada faktorů, které přispívají ke vzniku osamělosti. Jedním z nich je typ osobnosti. Lidé se sklonem k osamělosti mají vyšší úroveň sociální úzkosti, studu a nižší sebeúctu, což často vede k problémům v mezilidské komunikaci (Solano & Koester, 1989). Tito lidé jsou také více introvertní a úzkostní. Je pro ně tedy náročnější budovat

sociální kontakty a blízké vztahy (Gerson & Perlman, 1979). Yalom (2020) uvádí, že k osamělosti mají větší sklon jedinci, jejichž osobnostní styl jim brání kvalitně navazovat blízké vztahy. Mezi tyto styly řadí „schizoidní, narcistní, explorační nebo kritický“ (s. 360).

Dalším faktorem je také určitá sociální zdatnost. Tedy to, jak je jedinec schopný sociální vztahy navazovat a jak je schopný v nich fungovat. Peplau a Perlman (1982) se domnívají, že v případě tohoto faktoru by se osamělosti dalo předejít pomocí tréningu sociálních dovedností.

Podle autorů Boryse a Perlmana (1985) existují také určité rozdíly mezi pohlavími. Zastávají názor, že muži i ženy prožívají osamělost v podobné míře, avšak ženy na rozdíl od mužů jsou schopny častěji připustit, že jsou osamělé. Muži naopak o své osamělosti nemluví a spíše jí popírají. Autoři předpokládají, že je tomu kvůli tomu, že osamělé ženy jsou společností přijímány lépe než osamělí muži.

Osamělý člověk se tedy nachází v takovém bludném kruhu, ze kterého není jednoduché vystoupit. Jelikož je pro něj velice náročné navazovat a udržovat sociální kontakty, těžko se potom vypořádává s pocitem osamělosti.

2.3 Osamělost ve stáří

S osamělostí se člověk může potkat kdykoli během života, avšak velmi často je osamělost spojována zejména s obdobím stáří, kdy řada lidí předpokládá, že starý člověk přišel o řadu sociálních kontaktů nebo dokonce o životního partnera, žije sám a tím pádem musí být osamělý. Ztráta některých sociálních vztahů však nemusí znamenat, že se senior cítí osaměle. Důležitá je v takovém případě kvalita vztahů a způsob vyrovnání se se stárnutím (Pichaud & Thareau, 1998). Na druhé straně je důležité vědět o zvýšeném riziku osamělosti u starých lidí, jelikož například Pacovský (1990) uvádí, že osamělost spolu se sociální izolací patří mezi nejdůležitější psychosociální rizika ve stáří.

Podle některých studií se s osamělostí nejvíce potýkají osoby mladší osmnácti let a poté právě staří lidé, kterým je sedmdesát let a více (Pinquart & Sörensen, 2001).

2.3.1 Příčiny osamělosti u starých lidí

Změny v rodině jsou jednou z nejčastějších příčin pocitu osamělosti u seniorů. Jak již bylo zmíněno v předešlé kapitole, spolu se stářím přichází řada nových sociálních rolí a spolu s tím se mění také postavení seniora v rodině. V současné době jsou rodiny spíše jednogerenační. Rodinní příslušníci pracují, starají se o děti a často jim nezbývá čas, který by mohli trávit se seniorem. Rodina však představuje jednu ze základních jistot během celého života. U seniora rodina často nabývá na významu. Pokud tedy senior přichází o vztahy s dětmi a s vnoučaty může u něj vzniknout dlouhodobý pocit osamělosti (Zavázalová & kol., 2001).

Když starý člověk odejde do důchodu, je pro něj velice důležité zůstat určitým způsobem stále aktivní prostřednictvím různých činností. Díky tomu má pocit užitečnosti, má možnost se seberealizovat a být ve styku s dalšími lidmi. Ztráta těchto aktivit je pro seniora velice nepříjemná a také značně přispívá k pocitu osamělosti (Pacovský, 1990).

Příčinou osamělosti může být také ztráta v životě seniora. Může jít o ztrátu životního partnera, rodinného příslušníka, přítele, nebo domácího mazlíčka (Pichaud & Thareau, 1998).

Další možnou příčinou osamělosti je zhoršující se fyzický stav seniora. Spolu s věkem se zhoršuje fyzická zdatnost a přibývá řada nemocí, které mohou člověku znesnadnit nebo zabránit dobře se pohybovat. V takovém případě se může snadno stát, že zdravotní stav odkáže seniora pouze na pobyt v jeho bytě nebo domě, což může pocit osamělosti způsobit nebo ho ještě více prohloubit (Pichaud & Thareau, 1998).

Obecnou příčinou může být také postoj společnosti a mladší generace k seniorům. Jak jsem již zmínila, spolu se stářím se zásadně mění společenské role a senioři mohou ztrácet určité postavení ve společnosti. Pokud nejsou senioři dostatečně integrováni do společnosti, mohou se po této stránce cítit velmi osaměle (Pacovský, 1990). Podle některých autorů je jedním z hlavních úskalí nesprávná a nedostatečná výchova mladé generace, jak přistupovat ke stáří a starým lidem (Zavázalová & kol., 2001; Pichaud & Thareau, 1998).

V období stáří je tedy poměrně značné množství možných příčin osamělosti, ať už se jedná o příčiny související se zdravotním stavem, s rodinnými vztahy nebo obecně s přístupem společnosti ke starým lidem.

2.3.2 Důsledky osamělosti

Osamělost ve smyslu sociální izolace může mít velmi vážné důsledky na fyzické a duševní zdraví jedince. Osamělost je v mnoha případech spojována s kardiovaskulárním onemocněním, poruchami osobnosti a se zvýšeným rizikem sebevražd. V neposlední řadě je spojována také se zvýšeným rizikem Alzheimerovy choroby a s větším nárůstem depresivních příznaků. Kromě toho, že osamělost předpovídá nárůst depresivních příznaků, zvyšuje také hladinu stresu, úzkosti a hněvu (Hawkey & Cacioppo, 2010). Deprese je obecně jednou z nejčastějších psychických poruch ve stáří, a právě osamělost je spolu s vlastním onemocněním a úmrtím někoho blízkého, jedním z hlavních rizikových faktorů (Prince, Harwood, Blizard, Thomas, & Mann, 1997). Dle studie zabývající se prediktory kognitivního poklesu u starých lidí, je také jedním z důsledků osamělosti zhoršení kognitivních funkcí, což má za následek například zhoršení paměti, pozornosti a rychlosti myšlení (Tilvis et al., 2004).

Osamělost je tedy nejen velmi nepříjemná sama o sobě, ale dlouhodobý pocit osamělosti může mít negativní důsledky na fyzické a duševní zdraví seniora. Může nejen zvyšovat seniorovu psychickou nepohodu, ale také mít za následek zhoršení zdraví a v konečném důsledku tak zvyšovat riziko úmrtnosti.

2.3.3 Překonávání osamělosti

Jak jsem již zmínila, pocit osamělosti je, nejen pro seniora, velice nepříjemný a může mít negativní dopady na psychické i fyzické zdraví jedince. Jedním z hlavních podpůrných prostředků, jak se vypořádat s osamělostí, je sociální kontakt. Především se jedná o kontakt s rodinou anebo přáteli (Soudková, 2006). Pichaud a Thareau (1998) uvádí, že „život v páru je v pokročilém věku často dobrou obranou před samotou“ (s. 79). Seniorovi velice pomáhají také vztahy se svými dětmi a vnoučaty (Zavázalová & kol., 2001).

Pomocníkem s „bojem“ proti osamělosti může být pro některé seniory také domácí mazlíček. Pokud člověk žije sám a nikoho nemá, domácí zvíře mu může dávat pocit, že má někoho blízkého ve svém životě, o koho se může starat a dávat mu lásku (Pichaud & Thareau, 1998).

Důležitá je také vykonávání nějaké aktivity. Senior aktivitami vyplní volný čas a zorganizuje si den. Aktivity mohou být jakékoliv. Může se jednat o dobrovolnou činnost, různé záliby, cvičení, procházky nebo nákupy. Důležité je, aby senior vykonával aktivity, které ho baví a pomáhají mu (Kalvach et al., 2012; Pichaud & Thareau, 1998).

Podpůrným prostředkem může být podle Pichauda a Thareau (1998) také telefon nebo televize. Díky těmto technologiím může mít senior pocit, že je alespoň částečně spojen s okolním světem. Také tak udržuje určitý sociální kontakt a zaměstná se. V současné době mezi tyto technologie patří také internet. Internet je jedním z prostředků, pomocí kterého je senior v kontaktu s rodinou a přáteli. Komunikace prostřednictvím internetu a jiné aktivity na internetu mohou starým lidem pomoci při pocitu osamělosti (Čeledová, Kalvach & Čevela, 2016).

3 Zvládání stresu

Vzhledem k tomu, že v celé mé diplomové práci se zabývám stářím a prožíváním seniorů, považuji za důležité v této kapitole pojednat o stresu a jeho zvládání. Na začátku bych se nejprve zaměřila na vymezení pojmu stres. Dále se pokusím popsat, jak stres působí na seniory. Vyjmenuji hlavní stresory, se kterými se staří lidé ve svém životě setkávají a dále se budu věnovat tomu, jak se se stresem vyrovnávají a jak ho zvládají.

V životě starého člověka může být stres častější a jeho prožívání mnohem náročnější. Pro starého člověka je stresová téměř jakákoliv událost, která vyžaduje určité přizpůsobení, jelikož je pro něj náročnější adaptace na danou situaci (Baštecký, Kümpel, Vojtěchovský & kol., 1994). Joshi (2007) také hovoří o tom, že stres urychluje celý proces stárnutí a přispívá ke vzniku různých chorob.

3.1 Vymezení stresu

Ačkoliv se může zdát, že je na stres nahlíženo stejně a má jasnou definici, není tomu tak. Existuje řada pohledů na význam tohoto pojmu. Baštecká a Goldmann (2001) dokonce uvádějí, že „stres je slovo, které ztratilo přesný význam“ (s. 239). Hartl a Hartlová (2010) však stres definují poměrně jasně, a to jako „fyziologickou odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci...“ (s. 555). Vymezení se věnoval také Křivohlavý (2009), který stres přirovnává k napětí a chápe ho jako „emocionální stav člověka v situaci ohrožení“ (s. 170). Situace ohrožení lze považovat za stresovou situaci je-li míra (intenzita) stresoru větší než schopnost jedince tuto situaci zvládnout. Hošek (1999) chápe stres jako zátěž. Naopak Kebza (2005) tyto pojmy rozlišuje a popisuje je jako dva odlišné jevy. Zátěž chápe jako míru nároků, kterou je člověk schopen zvládnout a považuje ji za pozitivní aspekt ve vývoji člověka. Naopak o stresu hovoří v případě, kdy nároky přesáhnou hranici a člověk je již není schopen zvládnout.

Kromě definice stresu uvádí Křivohlavý (2009) také rozdělení stresu. Stres se podle jeho odlišného působení dělí na distres (negativně prožívaný stres) a eustres (stres,

který je doprovázen pozitivním emocionálním zážitkem). Pro účely této diplomové práce se budu věnovat pouze stresu jako negativnímu prožitku.

Stres lze tedy chápat jako jev, který se dostaví v situacích, kdy je člověk vystaven zátěži, kterou není schopen zvládnout nebo se s ní vypořádat a dochází tak k narušení rovnováhy. Jak uvádí někteří autoři, dochází k narušení homeostázy organismu (Hošek, 1999; Krivohlavý, 2009). Stres tedy působí na člověka celý život. Ovlivňuje jej v různé míře, v závislosti na objektivních situacích a také na subjektivním prožíváním jedince.

3.2 Stresory ve stáří

Stejně tak jako na vymezení stresu existuje řada názorů, je tomu tak i s vymezením stresorů a jejich rozdělením. Stresory lze definovat jako podněty, které vyvolávají stresovou reakci (Baštecká & Goldmann, 2001). Nakonečný (1997) je naopak chápe nejen jako podněty, ale převážně jako „negativní vlivy působící ve stresových situacích...“ (s. 41). Krivohlavý (2009) v souvislosti se stresem, kromě stresorů (negativní životní faktory) hovoří také o salutorech, které popisuje jako „pozitivní životní faktory“ (s. 170). Jedná se o faktory, které člověku pomáhají bojovat proti negativní stresorům a lépe tak zvládat stres.

Stresory je možné rozlišovat podle základního dělení, a to podle toho na jakou oblast člověka působí. Tedy na stresory fyzické (tělesné) a psychické (duševní). Obě tyto dimenze jsou však neoddělitelně provázané, jedna ovlivňuje druhou (Hošek, 1999). Toto základní rozdělení uvádí také Nakonečný (1996), který mezi fyzické stresory řadí například nadměrný hluk. Mezi psychické patří například nadměrný strach nebo vztek. K výše zmíněným stresům však přidává ještě stresory sociální, kterým může být například neuspokojivé manželství. Stresory lze dělit také na stresory reálné a potenciální. Reálné stresory jsou ty, které na člověka působí v daném okamžiku. Potenciálními stresory jsou nazývány ty, které po dosažení určité hranice, například intenzity nebo doby trvání, mohou stres vyvolat (Paulík, 2010). S dalším dělením přichází například Hladký (1993), který stresory nazývá faktory stresu a zátěže a rozlišuje je na objektivní a osobní faktory. V případě objektivních faktorů se jedná o situace způsobující stres, které vycházejí z prostředí. Jedná se tedy o stresory, které působí na člověka z venku, například

pracovní zátěž. Osobní faktory jsou potom vnitřní faktory, které ovlivňují ty vnější. Jedná se například o biologické osobní vlastnosti.

Kromě obecného dělení stresorů lze na stresory nahlížet více konkrétně. Holmes a Rahe (1967) vytvořili škálu závažnosti životních událostí jako přehled různých stresorů. Tento seznam obsahuje 43 životních událostí, které jsou číselně ohodnoceny dle míry negativního vlivu. Jako nejzávažnější životní událost autoři uvádí smrt manželského partnera. Životní událostí s nejmenší mírou negativního vlivu je dle škály drobné porušení zákona. Detailnější popis stresů nabízí také Křivohlavý (2009), ten ve své knize vyjmenovává několik životních faktorů, které ke stresu vedou. Stejně jako Nakonečný (1996), mezi negativní faktory řadí nadměrný hluk a nedostatek spánku. Přidává však faktory jako konflikty ve vztazích, nesvobodu a pocit bezmoci.

Mezi stresory, které se ve zvýšené míře vyskytují u starých lidí Škoda řadí sociální změny v rodině, kam patří nejen výše zmíněné úmrtí manželského partnera, ale i ukončení pracovního poměru, změna finanční situace, změny zdravotního stavu a změny bydliště (1985, cituji podle Baštecký, Kümpel, Vojtěchovský & kol., 1994).

3.2.1 Smrt partnera

Smrt životního partnera neboli ovdovění je pro starého člověka velice stresující událost. Dle Vágnerové (2000) je ve stáří úmrtí partnera prožíváno subjektivně mnohem hůře, než když je jedinec mladší. Pichaud a Thareau (1998) dokonce přirovnávají úmrtí manžela nebo manželky k amputaci. Jedná se o situaci, kdy jedinec po několika desítkách let přichází o svého životního partnera a často tak přichází o radost či pocit bezpečí. Naopak Cook a Oltjenbruns se domnívají, že starý člověk ovdovění prožívá lépe než člověk mladší, jelikož ve vyšším věku je úmrtí spíše očekáváno a člověk je proto lépe připravený (1989, cituji podle Stuart-Hamilton, 1999). To, jak je pro seniora stresující úmrtí partnera závisí do určité míry na tom, zda toto jedinec očekával, a mohl se tedy na nadcházející situaci lépe připravit či nikoliv. Například ztráta blízkého, který byl dlouhodobě nemocný, nebude pro pozůstalého seniora tolik stresující jako pro někoho, komu blízký odešel nečekaně (Stuart-Hamilton, 1999).

Lze tedy říci, že smrt partnera je jednou z nevíce stresujících situací v životě seniora. Záleží však především na subjektivním prožívání seniora a bezesporu také na tom, jakou podporu mu poskytuje okolí (například rodina).

3.2.2 Odchod do důchodu

Odchod do důchodu, spolu s ovdověním, patří mezi nejvíce stresující změny, které nastávají v životě seniora. Odchod do důchodu však není všemi starými lidmi prožíván negativně. Někteří tuto událost hodnotí pozitivně a užívají si ji. Avšak může se stát, že v důsledku této nové (pro řadu lidí náročné) situace, se začnou objevovat různé psychologické potíže. To, zda starý člověk odchod do penze prožívá jako nepříjemnou a stresující změnu v jeho životě, závisí na mnoha faktorech. Velkou roli například hraje fakt, zda člověk vykonával zaměstnání, které ho naplňovalo a umožňovalo mu seberealizaci, nebo ho jeho práce neuspokojovala a unavovala (Stuart-Hamilton, 1999).

Jak jsem již zmínila v kapitole o sociálních změnách ve stáří, odchodem do důchodu se pro starého člověka mění řada věcí, včetně úbytku sociálních kontaktů, se kterými se může pojít náhlý pocit osamělosti. Veškeré tyto faktory mohou zapříčinit, že senior vnímá odchod do důchodu jako stresovou situaci. Záleží však zejména na individuálním prožívání a na tom, jak rychle se s takovou změnou člověk vyrovná.

3.2.3 Ztráta soběstačnosti

Soběstačnost je schopnost vykonávat běžné činnosti a pečovat o sebe. Jedná se o schopnost, která je do velké míry závislá na zdravotním stavu. Spolu se zhoršujícím se zdravotním stavem v období stáří, začíná být ztráta soběstačnosti stává pro staré lidi více a více reálnější. Proto ztráta soběstačnosti a obava z ní, patří mezi nejnáročnější situace v životě starého člověka. Jedná se o velmi stresující faktor, jelikož pro velké množství seniorů je představa ztráty soběstačnosti a nezávislosti horší než myšlenka na smrt. Staří lidé mají hlavně strach, že se o sebe v budoucnu nedokážou postarat a budou odkázaní na pomoc druhých (Vágnerová, 2007).

To, že je soběstačnost pro seniory opravdu důležitá, dokládá také Sýkorová (2007), která dle své studie uvádí, že pro seniory je „fyzická soběstačnost v podstatě synonymem osobní autonomie (s. 55).

Autonomii však autorka nepovažuje za to samé jako soběstačnost. Chápe ji spíše jako nadřazený fenomén, do kterého soběstačnost patří. Pro starého člověka je velice důležité nebyť na někom závislý a neobtěžovat. Kromě fyzické soběstačnosti je pro seniory důležitá také finanční soběstačnost. Tedy schopnost se o sebe postarat po finanční stránce (Sýkorová, 2007).

Zhoršující se zdravotní stav, nevyjímaje různá onemocnění nebo úbytek fyzických sil může vést seniora k obavám ze ztráty soběstačnosti. Tyto obavy tedy představují pro seniora další velmi stresující situaci, která nepřispívá k psychické pohodě a kvalitě seniorova života.

3.3 Vyrovnávání se se stresem

Se stresem se během života setkává každý člověk. Není důležité, zda se jedná o dítě, dospělého nebo starého člověka, avšak každý člověk se vyrovnává se stresem jinak. Nikdo stres neprožívá stejně, a proto se s ním nemůže ani stejně vyrovnávat. Existují různé způsoby, jak stres zvládat. Zvládání stresu lze vymezit jako „postup při němž lze zvládat stres...“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 698). Ve své diplomové práci se však přikláním k detailnější definici podle R. S. Lazaruse, který zvládání definuje jako „proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje“ (1966, cituji podle Křivohlavý, 2003, s. 69). Zvládání stresu neboli „coping“ je tedy dynamický proces boje se stresem a vyrovnávání se tak s ním. Celý tento proces je ovlivňován mnoha faktory. Od tohoto procesu je podle Křivohlavého (2003) důležité odlišovat takzvané zvládací reakce (coping reactions), jelikož jsou vrozené a nevědomé a nejedná se tedy o vědomou a aktivní snahu zvládnout stresovou situaci. Naopak tomu strategie zvládání (coping strategies) jsou vědomé způsoby, jak se člověk vyrovnává (bojuje) s určitými stresory (Nakonečný, 1997). Na vyrovnání se se stresem se však nepodílí pouze způsoby zvládání stresu, ale také například typ osobnosti a prostředí (Nakonečný, 1996).

Možnosti, jakými se člověk se stresem vyrovnává jsou různé a také pohledů na dělení způsobů zvládnání stresu je více. Podle základního rozdělení člověk může stres zvládat buď adaptivním nebo neadaptivním způsobem. U adaptivní formy zvládnání stresu se jedná o úspěšné zvládnutí. Naopak tomu neadaptivní forma je považována za neúspěšné zvládnání (Hartl, 2004). Můžeme se také setkat s rozdělením na aktivní a pasivní vyrovnávání, kdy aktivní vyrovnávání je snaha člověka aktivně řešit stresovou situaci, kdežto pasivní vyrovnávání je snaha spíše se stresem vyhnout (Hošek, 1999). Někteří autoři sem také řadí vyhýbavé zvládnání stresu (Kebza, 2005).

Senioři obecně zvládají stres hůře, než mladí lidé. Přesto, že na dané stresory reagují stejně, stresor na ně působí mnohem déle, a proto je delší také celý proces vyrovnávání se s ním. Trvá tedy déle stresová reakce a tím pádem návrat do normálního stavu. To, proč tomu tak je závisí zejména na funkci hormonálního systému. Ten celkově funguje hůře a zároveň se do těla vyplavuje vyšší hladina stresových hormonů, adrenalinu a noradrenalinu (Joshi, 2007).

3.3.1 Strategie zvládnání stresu

Specifickou kategorií zvládnání stresu jsou strategie zvládnání stresu neboli copingové strategie. Tyto strategie lze chápat jako aktivní a vědomý způsob, jak se vyrovnat se stresem. Jedná se o specifický způsob, jak se daný člověk se stresem vyrovnává, tedy jaké chování je pro něj v takovém případě typické (Křivohlavý, 2003). S tímto pojetím souhlasí také Paulík (2010), který tyto strategie považuje za relativně stabilní vzorce chování a prožívání. Vašina a Strnadová (2009) považují tyto copingové strategie za „vhodné způsoby zvládnání stresu“ (s. 249).

Existují dva základní druhy těchto strategií. Strategie zaměřená na řešení problému a strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem (Křivohlavý, 2003). Obě tyto strategie se ve většině případů objevují společně (Folkman & Lazarus, 1980). Nakonečný (1997) k těmto dvěma druhům strategií přidává ještě strategii „zaměřenou na změnu významu situace pro jedince“ (s. 41). Lze však najít také rozsáhlejší přehled strategií zvládnání stresu. Autoři popisují osm copingových strategií. Patří sem konfrontační způsob zvládnání, distancování (odstup od dění), sebeovládání, hledání sociální opory, přijetí odpovědnosti, snaha vyhnout se problému (únik), plánování řešení problému, hledání pozitivních aspektů problémů (přehodnocení) (Folkman,

Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Jiný pohled na copingové strategie nabízí Vašina a Strnadová (2009), kteří ve své publikaci přistupují ke copingovým strategiím jako způsobům, jak zvládat konkrétní situace spojené se stresovou situací. Za způsoby zvládnání stresu považují zvládnání úzkosti a strachu, zvládnání agresivity, zvládnání stavů deprese a apatie a zvládnání situací oslabení kognitivních funkcí.

Každý jedinec se vyrovnává se stresem jinak. Využívá tedy také různé copingové strategie. Může se jednat o vhodné způsoby, ale také o nevhodné, jimiž jsou maladaptivní strategie. Mezi tyto nevhodné strategie patří například únik k alkoholu. K pozitivním způsobům by se dali také zařadit podpůrné techniky, jako jsou relaxace (meditace, imaginace), biofeedback a náboženská víra, které člověku pomohou se se stresem snáze a lépe vyrovnat (Křivohlavý, 2003).

3.3.2 Obranné mechanismy

V této podkapitole bych se ráda věnovala obranným mechanismům jako jedněm ze způsobů, jak se člověk vyrovnává se stresem. Ačkoliv se velká řada lidí k obranným mechanismům uchyluje, nejedná se o vhodný způsob zvládnání stresu. Je to spíše nějaké náhradní řešení dané stresové situace, které však nepřispívá ke správnému řešení situace (Kebza, 2005). Hlavním rozdílem je to, že obranné mechanismy nejsou vědomým a aktivním způsobem, jak se se stresem vyrovnat, ale jedná se o snahu se stresové zátěži pasivně vyhnout (Vašina, 2002).

Obranné mechanismy se označují také jako obranné mechanismy ega. Těmito mechanismy se snaží člověk bránit své sebepojetí a udržet si pocit jistoty (Freud, 2006). Ihilevich a Gleser rozdělují obranné reakce do pěti skupin (1986, cituji podle Vašina & Strnadová, 2009). Rozlišují nepřiměřené reakce (agrese a hostilita), sebeobviňující reakce, projekce, vytěsňování a popírání, intelektualizace a racionalizace. Někteří autoři považují za obranné mechanismy také únik, regresi, bagatelizaci nebo dokonce sociální izolaci (Paulík, 2010; Nakonečný, 1997; Vašina, 2002).

Obranné mechanismy nemusejí být vždy nevhodným způsobem řešení situace. V případě, že je člověk využívá pouze na určitou dobu, jako obranu při obzvlášť velké zátěži, mohou být člověku prospěšné. Nesmí se však stát hlavním způsobem řešení stresových situací, v takovém případě jsou nevhodné a jedná se o špatné přizpůsobení situaci (Vašina & Strnadová, 2009).

4 Vliv pandemie COVID – 19 na duševní zdraví

Pandemie COVID-19 má již nyní, a dále bude mít, důsledky na psychické zdraví nejen jednotlivců, ale celé společnosti. Některé skupiny jsou však ohrožené více než jiné. Mezi tyto skupiny patří zejména osoby se zvýšeným rizikem onemocnění (včetně starších osob nebo například osob se sníženou funkcí imunitního systému). Patří sem také lidé s již existujícími zdravotními nebo psychiatrickými problémy a lidé, kteří mají problémy s užíváním návykových látek. Pandemie COVID-19 se však dotýká úplně všech. Ať už se jedná o samotné onemocnění, karanténu nebo strach z vývoje celé situace (Pfefferbaum & North, 2020).

Pandemie má v určité míře vliv na duševní zdraví téměř každého člověka, a to zejména proto, že lidé obecně mají tendenci pociťovat úzkost a strach, když se mění jejich známé prostředí. V případě propuknutí infekčních nemocí, kdy příčina nebo průběh nemoci a její výsledky jsou zcela nejasné, je tomu také tak. Spolu se změnami a nejistotou přibývá také dezinformací a dochází tak ještě k většímu šíření strachu (Ren, Gao & Chen, 2020). Velký vliv na lidskou psychiku má také strach z neznáma a neustálá nejistota. V tomto případě se jedná například o strach z šíření nemoci, z dopadu na lidi a jejich zdraví, z dopadu na nemocnice a jejich zaměstnance a v neposlední řadě strach z ekonomických důsledků jednotlivých států a celého světa. Strach z neznáma vyvolává úzkost nejen u osob s již existujícími duševními chorobami, ale také u zdravých jedinců (Rubin & Wessely, 2020).

Negativní vliv má také velká fyzická vzdálenost mezi lidmi a nedostatek mezilidských interakcí. Absence kontaktu s lidmi (zejména s přáteli a rodinou) souvisí se špatným fyzickým a duševním zdravím (Baumeister & Leary, 1995). Omezení mezilidských kontaktů a zejména nucená izolace (karanténa) má na lidskou psychiku velký negativní dopad. Nedávný přehled psychologických následků u lidí v karanténě odhalil, že většina těchto respondentů prožívala karanténu jako velice nepříjemnou. Objevila se u nich zvýšená hladina stresu, deprese, podrážděnost, nespavost, strach, zmatek, hněv, frustrace, pocity nudy. Některé s těchto pocitů přetrvávaly i po zrušení karantény (Brooks et al., 2020). To, že je karanténa a s ní spojená izolace pro řadu lidí velice nepříjemná dokazuje také studie provedená v Torontu, která byla provedena v období pandemie SARS. Tato studie ukázala, že v případech, kdy byla člověku nařízena

karanténa, tak i přes motivaci k dodržování nařízení, vedlo prožívání negativních emocí některé jedince k porušování karantény (DiGiovanny, Conley, Chiu & Zaborski, 2004).

Tato pandemie má také vážné dopady na lidi, kteří onemocněli COVID-19 prodělali. U pacientů s COVID-19 byla totiž zjištěna vysoká úroveň posttraumatického stresového syndromu a zároveň významně vyšší úroveň depresivních příznaků. U pacientů s již existujícími psychiatrickými poruchami bylo zjištěno zhoršení psychiatrických příznaků. Negativní vliv má také na pracovníky ve zdravotnictví, u kterých byly zjištěny různé psychické potíže jako zvýšené deprese, depresivní příznaky, úzkost a špatná kvalita spánku. Ve srovnání s obdobím před pandemií COVID-19 byla u široké veřejnosti zjištěna nižší psychická pohoda a vyšší skóre úzkosti a deprese (Vindegaard & Benros, 2020). Negativní vliv samotného onemocnění potvrzuje také čínská studie, ve které bylo zjištěno, že onemocnění COVID-19 má významné psychologické dopady na pacienty. Uvádí, že 54 % respondentů hodnotilo psychologický dopad tohoto onemocnění jako mírný až závažný, 29 % uvedlo mírné až silné příznaky úzkosti a 17 % uvedlo středně závažné až závažné depresivní příznaky (Wang et al., 2020).

Pandemie Covid-19 má tedy alarmující důsledky, jak na individuální, tak na kolektivní zdraví. Má také negativní vliv na emoční a sociální fungování celé společnosti. Lidé, kteří jsou náchylní k psychologickým problémům, jsou obzvláště zranitelní. S ohledem na rostoucí výskyt nejistoty, strachu, úzkosti, deprese a dalších je třeba mít na paměti, že se u řady jedinců mohou v důsledku negativních emocí objevit sebevražedné myšlenky.

4.1 Vliv pandemie COVID-19 na seniory

Jak jsem již zmínila, senioři patří mezi jednu ze skupin nejvíce ohrožených onemocněním COVID-19. Staří lidé jsou nejen jednou z nejvíce ohrožených skupin samotným onemocněním, ale zároveň jsou také velmi ohroženi možnými dopady celé pandemie na jejich duševní zdraví. Aby byla tato část společnosti alespoň z části ochráněna, byla jim nejen v České republice doporučena přísná sociální izolace.

Sociální izolace starších osob je však vážný problém, a to zejména kvůli jejich psychologické a sociální zranitelnosti. Sociální distancování je sice hlavní strategií boje proti COVID-19, avšak zároveň je také hlavní příčinou osamělosti, což je jeden z rizikových faktorů pro rozvoj a nárůst deprese, úzkostných poruch a v krajních případech, také suicidálního myšlení a jednání (Armitage & Nellums, 2020).

Pandemie obecně mají významný psychosociální dopad. Hlavními důsledky spojenými s pandemií jsou úzkost, panika, deprese, stres a nespavost. V této době se také objevují dezinformace a s nimi spojená nejistota. Všechny tyto aspekty pandemie na staré lidi dopadají v mnohem větší míře. Právě vědomí toho, že jsou senioři nejvíce ohroženou skupinou a jsou velmi zranitelní, u nich může posilovat nárůst strachu a paniky. K hromadění strachu a stresu dochází nejen u samotných seniorů, ale také u jejich blízkých. Prožívání pandemie může u starých lidí ještě více zhoršit i kognitivní poruchy a problémy s hybností, což jim může ztížit dodržování preventivních opatření, která se týkají omezení kontaktů a hygieny rukou (Banerjee, 2020). To, že má pandemie negativní vliv na duševní zdraví seniorů ukazuje také výzkum, který se zabýval psychickým stavem seniorů v Číně v období pandemie COVID-19. Tento průzkum ukázal, že řada seniorů během této pandemie trpí depresí a úzkostmi (Meng et al., 2020).

Poznatky získané z dřívější pandemie SARS prokázaly, že pravidelný telefonický kontakt, bezpečný kontakt s rodinou, relevantní a aktualizované informace, péče o všeobecné lékařské a psychologické potřeby a respektování osobního prostoru a důstojnosti jsou důležitou součástí péče o duševní zdraví u starších osob, zejména v době pandemie (Wu et al., 2009).

Duševní zdraví je základním kamenem veřejného zdraví, a to zejména u starších osob. Obzvláště v této době je důležité věnovat duševnímu zdraví seniorů více pozornosti. Je tedy důležité, aby byla seniorům poskytnuta odpovídající psychologická péče a snížily se tak psychologické následky způsobené touto pandemickou krizí.

EMPIRICKÁ ČÁST

5 Metodologie výzkumného šetření

V této kapitole popíšu jednotlivé části výzkumu. Nejprve se zaměřím na cíle výzkumu, dále uvedu stanovené výzkumné otázky a charakterizuji výzkumný vzorek. Současně se budu věnovat metodě sběru dat, kterou detailněji popíšu. Nakonec se zaměřím na celou etiku výzkumu.

5.1 Cíle výzkumu

Pandemie COVID – 19 je velice aktuální a zatím ne příliš probádané téma. Mým záměrem bylo získat bližší pohled na prožívání této náročné situace. Zaměřila jsem se na seniory, jako na ohroženou a často opomíjenou skupinu. Cílem diplomové práce bylo popsat, jak senioři, kteří žijí sami, prožívají období pandemie COVID – 19. Záměrem bylo také zjistit, zda v životě seniorů nastaly nějaké změny a jak se s touto situací vyrovnávají.

5.2 Výzkumné otázky

Na základě zvoleného výzkumného cíle a zkoumaného problému jsem stanovila dvě hlavní výzkumné otázky:

- 1) Jaké je prožívání období pandemie COVID – 19 u seniorů žijících o samotě?
- 2) Co seniorům v tomto období pomáhá?

5.3 Výzkumný vzorek

Participantí, kteří tvořili výzkumný vzorek, byli vybráni pomocí záměrného (účelného) výběru. Dle Miovského (2006) se jedná o nejrozšířenější metodu výběru participantů u kvalitativního přístupu. Výzkumný vzorek je vybírán na základě předem stanovených kritérií. Vybírání jedinci tedy musí splňovat určité vlastnosti nebo stavy.

Vzhledem ke zvolenému cíli výzkumu byla pro výběr participantů předem stanovená tato kritéria:

- 1) Věk 65+
- 2) Nezaměstnaní – v důchodu
- 3) Žijící sami v domácnosti (byt/dům)

Výzkumný vzorek dohromady tvořilo sedm participantů. Skupina participantů se skládala z pěti žen a dvou mužů. Věk participantů se pohyboval mezi sedmdesáti pěti až devadesáti dvěma lety.

V následující tabulce je seznam participantů. Tabulka obsahuje také základní informace o participantech, na které jsem se během rozhovoru dotazovala, protože jsou pro tento výzkum důležité.

Základní informace o participantech

Participant	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Práce/zaměstnání (před odchodem do důchodu)
R1 (paní K)	Žena	76 let	Střední s maturitou	Sekretářka
R2 (paní A)	Žena	86 let	Vysokoškolské	Zdravotnická asistentka na operačním sále
R3 (paní D)	Žena	77 let	Střední s maturitou	Vedoucí manažerka
R4 (paní U)	Žena	75 let	Střední s maturitou	Ekonomická poradkyně
R5 (pan P)	Muž	82 let	Vysokoškolské	Výzkumník (strojní inženýr)
R6 (pan R)	Muž	92 let	Střední bez maturity	Terapeut
R7 (paní Č)	Žena	84 let	Střední s maturitou	Baletka

5.3.1 Bližší představení participantů

Prvním participantem je **paní K**. Paní K je sedmdesát šest let. Patnáct let je ve starobním důchodu. Je vdova, manžel jí zemřel před dvaceti lety. Paní K má jednoho syna, který již několik let žije se svou rodinou ve Spojených státech. Má jednu vnučku. Rodina je pro ni velmi důležitá. Před pandemií byla zvyklá létat vždy na půl roku za synem. Jaro a léto tráví v České republice. Většinu času pobývá na své chalupě. Paní K je zvyklá si veškeré věci zařizovat sama. Má potíže s bolestmi zad, jinak je v poměrně dobré fyzické kondici.

Druhým participantem je **paní A**. Paní A je osmdesát šest let, přes dvacet pět let je ve starobním důchodu. Je vdova a má jednu dceru, která žije se svou rodinou v Holandsku. Má vnoučata a pravnoučata. Dříve byla zvyklá jezdit na čtvrt roku za svou dcerou do Holandska, vzhledem k jejím zdravotním potížím již několik let léta dcera za ní. Paní A má bratra, s ním i s jeho rodinou má blízké vztahy. Paní A bydlí v bytě, hůře chodí, jelikož má zdravotní potíže. S nákupy a s jinými těžšími činnostmi ji pomáhají přítelkyně, většinou sousedky.

Dalším participantem je **paní D**. Paní D je sedmdesát sedm let, je patnáct let ve starobním důchodu. Celý život byla bez partnera a nemá děti. Má však velmi blízký vztah s rodinou své sestry, jejíž dva vnuky považuje v podstatě za své. Paní D žije v bytě, přes léto občas jezdí na chalupu. Žije poměrně aktivní život. Ráda sportuje a tráví čas s přáteli.

Čtvrtým participantem je **paní U**. Paní U je sedmdesát pět let, je 15 let ve starobním důchodu. Je vdova, má jednoho syna a dva vnuky. Má šest velmi blízkých přítelkyň, se kterými tráví většinu času. Paní U je velice aktivní, ráda chodí na výstavy, do divadla, do kaváren. Pravidelně chodí na rehabilitace a masáže.

Jedním ze dvou participantů je **pan P**. Panu P je osmdesát dva let. Je dvacet let ve starobním důchodu. Pan P je vdovec, má dva syny a tři vnuky. Pan P, jako jediný z participantů prodělal před rozhovorem onemocnění COVID-19.

Šestý participant je **pan R**. Panu R je devadesát dva let, je přes třicet let ve starobním důchodu. Je vdovec, má jednu dceru a dvě vnoučata a žije sám v bytě v centru města. Pan P na tom není po zdravotní stránce nejlépe. Má potíže s hybností, s dýcháním a špatně slyší. I před tyto handicapy se rád schází s přáteli v kavárně.

Posledním participantem je **paní Č**. Paní Č je osmdesát čtyři let, je přes dvacet let ve starobním důchodu. Je více jak čtyřicet let rozvedená, má dva syny a čtyři dospělá vnoučata. Paní Č. žije velmi aktivní život. Ráda chodí na koncerty, na výstavy, do divadla,

momentálně se v rámci Života 90 učí on-line anglicky. Paní Č je vzhledem k věku také ve velmi dobré fyzické kondici a pravidelně cvičí.

5.4 Metodika výzkumu

Vzhledem k tématu diplomové práce byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu. Přístup ke kvalitnímu výzkumu a jeho metodám není zcela jednoznačný. Nejasné je také jeho vymezení (Miovský, 2006; Hendl, 2016). Hartl a Hartlová (2010) ve své publikaci *Psychologický slovník* dokonce tento termín, ani jemu podobný, neuvádějí. Kvalitativní výzkum je však obecně považována za metodu, která je založena především na hlubokém a celostním porozumění daného zkoumaného problému (Creswell, 1998). Pro kvalitativní přístup je dle Miovského (2006) charakteristické jeho využití u „nekvantifikovaných a nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů...“ (s. 17). Nejčastěji kvalitativní výzkum začíná zvolením tématu a stanovením základních výzkumných otázek. V průběhu výzkumu je možné měnit výzkumné otázky, hypotézy a mohou tak vznikat nové plány a rozhodnutí. Kvalitativní výzkum se výrazně liší tím, že výzkumník pracuje přímo v terénu, kde sbírá veškeré informace a data potřebná k zodpovězení výzkumných otázek. Mezi hlavní metody kvalitativního přístupu patří pozorování, analýza textů a dokumentů, rozhovory a audio a videozáznamy. Kvalitativní přístup má své výhody i nevýhody. Hlavní výhodou je možnost hlouběji proniknout do zkoumaného problému a díky tomu jej co nejdetailněji popsat. Další předností tohoto přístupu je, že umožňuje zkoumat fenomén v přirozeném prostředí. Mezi nevýhody však patří možnost ovlivnění výsledků výzkumu subjektivním pohledem výzkumníka, jeho časová náročnost sběru a analýzy dat a také, že získaná data nemusí být zobecnitelná. (Hendl, 2016).

5.4.1 Polostrukturovaný rozhovor

Samotný kvalitativní rozhovor je jednou z hlavních metod sběru dat v kvalitativním přístupu. Kvalitativní rozhovor lze rozdělit do tří základních kategorií. Označují se podle toho, jakou mají rozhovory strukturu a jak jsou vedeny. Dělí se tedy

na strukturovaný rozhovor, polostrukturovaný rozhovor a nestrukturovaný rozhovor (Punch, 2013). K vedení kvalitativního rozhovoru je dle Hendla (2016) potřeba „dovednost, citlivost, koncentrace, interpersonální porozumění a disciplína“ (s. 170). U rozhovoru je velmi důležité si předem připravit formu a obsah otázek a dbát na přiměřenou délku rozhovoru. Na začátku samotného rozhovoru je důležité psychické naladění dotazovaného a odbourání počátečních bariér. Je tedy na výzkumníkovi, aby zajistil příjemné místo a atmosféru k dotazování. Důležité je také vhodné a citlivé ukončení celého rozhovoru. Otázky, které výzkumník klade během rozhovoru by měly být pro dotazovaného srozumitelné a nezavádějící. Základem dobře vedeného rozhovoru je rovnocenný rozhovor (Hendl, 2016).

Pro sběr dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Tento druh rozhovoru jsem zvolila, protože poskytuje oporu díky vymezeným tématům a oblastem, které je potřeba během rozhovoru obsáhnout. Zároveň je však možné otázky flexibilně přizpůsobit danému rozhovoru. Lze tedy v průběhu rozhovoru otázky přidávat, doplňovat nebo je jinak měnit (Hendl, 2016).

5.5 Sběr dat a jejich analýza

Jak již bylo zmíněno výše, sběr dat byl prováděn pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Vzhledem k epidemické situaci v ČR jsem rozhovory prováděla pomocí mobilního telefonu. Všechny rozhovory probíhaly v měsících listopad a prosinec roku 2020 a byly prováděny v domácím prostředí pro obě strany.

Participanty jsem získala pomocí mých známých. Na základě souhlasu seniorů s účastí na výzkumu, jsem na ně obdržela telefonní kontakt. Následně jsem všechny nejprve telefonicky oslovila a požádala je o spolupráci. Vysvětlila jsem jim podstatu výzkumu a ještě jednou jsem se ujistila, zda s účastí na výzkumu souhlasí. S oslovovanými seniery nebyl problém navázat kontakt. Téměř všichni velice ochotně souhlasili se spoluprací. Z původně oslovovaných seniorů nesouhlasil pouze jeden, a to z důvodu, že rozhovory byly prováděny telefonicky a on preferoval osobní kontakt. Následně jsem si se všemi participanty domluvila termín, kdy je budu opět telefonicky kontaktovat, abychom rozhovor uskutečnili. Upozornila jsem je, že rozhovor může trvat přibližně hodinu a bylo

by dobré, aby při rozhovoru měli klid a pohodlí. Participanti měli vždy možnost zvolit si termín a čas tak, aby jim to vyhovovalo. Většinou nepreferovali žádný konkrétní den nebo čas a zvolení termínu nechávali na mně.

Na začátku samotného rozhovoru jsem participantům blíže vysvětlila účel rozhovoru a ujistila jsem je, že rozhovor bude anonymní a bude použit pouze pro účely mé diplomové práce. Od všech participantů jsem obdržela slovní souhlas s možností nahrávání celého rozhovoru.

Rozhovory nebyly předem časově omezeny, všechny se však pohybovaly přibližně v délce hodiny. Rozhovory byly minimálně strukturovány. Měla jsem předem připravené okruhy, které jsem chtěla během rozhovoru obsáhnout a tomu odpovídaly mé otázky. Dále jsem se dotazovala na základě vyprávění participantů. Na začátku byla participantům položena první a hlavní otázka: „Můžete mi povědět, jak tuto nynější situaci prožíváte?“ Na základě této otázky se většina participantů rozpovídala nejvíce.

Osnova okruhů a otázek vypadala následovně:

- 1) Prožívání situace
 - Můžete mi povědět, jak tuto nynější situaci prožíváte?
- 2) Strach
 - Co pro vás bylo/je nejtěžší?
- 3) Sociální kontakty
 - Jaké teď máte kontakty?
 - Jak se po celou dobu vyvíjejí?
- 4) Pomoc
 - Pomáhá Vám něco v tomto období?
- 5) Závěr
 - Chtěl/a byste k tomu ještě něco říci?

Všechny rozhovory byly nahrávány a v co nejbližší době přepsány do písemné podoby. Přepisy byly prováděny doslovně, bez jakýchkoliv pravopisných nebo jiných úprav, pro zachování jejich autenticity. Po přepsání následovalo jejich zpracování. Pro zpracování dat jsem využila tematickou analýzu.

5.5.1 Tematická analýza

Pro vyhodnocení dat jsem zvolila tematickou analýzu, jelikož poskytuje podrobně popsaná získaná data. Tematická analýza je považována za základní metodu kvalitativní analýzy. Braun a Clarke (2006) ji definují, jako „metodu identifikace, analýzy a odkazování ke vzorům (tématům) v datech“ (s.79). Mezi její hlavní výhody patří především její flexibilita (Braun & Clarke, 2006). Hendl (2016) za výhody této analýzy považuje také možnost používat různé teorie, možnost zpracovávat velké množství dat a také možnost spolupracovat s dalšími výzkumníky.

Tematická analýza vyžaduje dodržování jednotlivých kroků. Braun a Clarke (2006) rozdělují postup do šesti hlavních fází. Úplně prvním krokem je přepsání rozhovorů do vhodné (textové) podoby a dále následuje důkladné seznámení se se získanými daty prostřednictvím opakovaného čtení přepsaných rozhovorů. Druhým krokem je generování počátečních kódů, tedy vyhledávání významných a opakujících se významů a vzorců, které následně slouží k utváření možných témat. Třetím krokem je samotné rozřídění nalezených vzorců, hledání a utvoření témat. Čtvrtým krokem je přezkoumání témat. Jedná se o porovnání a zkontrolování všech vytvořených kódů a témat. Pátý krok je založen na důkladném prozkoumání témat. Témata jsou jasně vydefinovaná a pojmenovaná. Šestým, a tedy posledním krokem, je závěrečná analýza a konečné sepsání získaných témat. V této poslední fázi analýzy je také důležité nezapomínat na stručnost, jasnost a logičnost celého popisu.

5.6 Etika výzkumu

Všichni účastníci byli předem seznámeni se zaměřením, průběhem a významem výzkumu. Jelikož rozhovory probíhali telefonicky, nebylo možné získat podepsaný informovaný souhlas v papírové podobě. Účastníci však byli slovně seznámeni s účelem výzkumu, byli informováni o anonymitě rozhovoru a získaných dat, zároveň byli obeznámeni s tím, že mohou kdykoli z výzkumu odstoupit.

Participantů zároveň souhlasili s nahráváním rozhovoru na diktafon, s jeho následným přepisem do textové podoby a s jeho uchováním čistě pro účely diplomové práce.

6 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole se věnuji výsledkům výzkumu, které jsem získala prostřednictvím tematické analýzy. Pomocí tematické analýzy jsem získala sedm hlavních témat. Jedná se o „mechanismy zvládnání“, „strach“, „osamělost“, „soběstačnost“, „potřeba bezpečí“, „naštvaní“ a „pozitivní aspekt“. Většina těchto témat obsahují ještě další podtémata (**označena tučně**). Téměř všechny témata a podtémata se objevovali napříč všemi rozhovory.

Cílem této kapitoly je představit jednotlivá témata a podtémata a uvést k nim konkrétní příklady pomocí přímých citací z jednotlivých rozhovorů, které jsou pro lepší přehlednost označeny *kurzívou*.

6.1 Mechanismy zvládnání

Jak jsem již zmínila v teoretické části diplomové práce, život během pandemie je velmi stresující situací. Zvláště pak pro staré lidi, jakožto jednu z nejvíce ohrožených skupin. Toto téma zahrnuje představení způsobů, pomocí kterých se jednotliví účastníci snaží s touto stresující situací vyrovnat. Celé téma je rozděleno do pěti podtémat na základě toho, jaké způsoby zvládnání této náročné situace účastníci využívali. Ve všech rozhovorech se vyskytovaly dohromady minimálně dva z těchto způsobů. Nejčastěji však účastníci popisovali čtyři z těchto mechanismů. Mechanismy zvládnání se objevovali v průběhu celého rozhovoru.

Snaha si to nepřipouštět

Jako nejčtenější způsob, jak se vyrovnat s celou situací se ukázala snaha si celou situaci nepřipouštět. Tato snaha je participanty spojována s ochranou svého psychického zdraví.

Paní K tuto snahu zmiňuje hned na začátku rozhovoru jako odpověď na první otázku, jak celou situaci prožívá. Paní K se snaží o potencionálně psychicky náročných informacích více nepřemýšlet. Hovoří o tom, že se nepříjemné informace snaží úplně vytěsnit. Snaha příliš si nepřipouštět vážnost celé situace je pro ni jediná možnost, jak se s takto náročnou situací vypořádat a udržet si duševní zdravý.

„Já jí vlastně беру, tak jak je. Já se snažím si to nepřipouštět.“ (Paní K, řádek 9)

„Takže já se snažím, né všechny věci... o nich nepřemýšlet dál. Já se snažím je vytěsnit úplně. Je to jediná možnost vlastně.“ (Paní K, řádek 62)

Pro Paní A je hodně důležité brát situaci rozumně a příliš neprožívat nepříjemné emoce, jelikož má obavu, že kdyby tyto emoce plně prožívala mohly by u ní nastat psychické potíže. Tato situace by pro ni byla natolik ohrožující, že ji přirovnává ke smrti.

„Člověk to musí brát všechno rozumně. Ty city se hold musí trochu potlačit. Jinak nevím, jinak bych snad umřela, kdybych to nechala proudit ty city a pocity, že se mi stejská. To nejde. Člověk musí být rozumnej.“ (Paní A, řádek 156)

„Občas na mě přijde takovej splín, kdy si říkám aby to přešlo. Taková beznaděj. Ale to se snažím rychle zahnat.“ (Paní A, řádek 236)

Paní A rovněž hovoří o tom, že se snaží nad celou situací příliš nepřemýšlet a pokud se tak přihodí, tyto myšlenky se snaží odehnat.

„Snažím se to odehnat vyloženě. Takže se na to snažím nemyslet a rozumově si říkám: „nemůžu s tím nic dělat, nebudu smutná“.“ (Paní A, řádek 254)

Paní U i pan P shodně uvádějí, že o této situaci příliš nepřemýšlí. Paní U přiznává, že proto, že by ji větší přemýšlení o situaci způsobilo ještě větší psychickou nepohodu.

„Ale jako na rovinu, já nad tím radši moc nepřemýšlím. Protože vím, že mi chybí ten osobní kontakt a tak. Kdybych mohla, tak ty moje dny plynou jinak, ale díky těm omezením to prostě nejde.“ (Paní U, řádek 210)

Pan P mi sdělil, že o situaci nepřemýšlí, protože se ho na to nikdo neptá a já jsem tedy první a tím ho v podstatě nutím o tom přemýšlet. Následně mě ujistil, že mu to není nepříjemné a slovo nutit v tomto případě nemělo negativní konotaci.

„Já o tom vlastně nepřemýšlím. A vy mě teď v podstatě nutíte o tom přemýšlet. Mně to teda nevadí, že mě k tomu jakoby takhle nutíte, ale nemám to ujasněný.“ (Pan P, řádek 118)

Snaha se zaměstnat

Snaha se zaměstnat nějakou činností je dalším velmi častým způsobem, jak se participant snaží situaci zvládnout. Snaží se vykonávat nějakou činnost zejména proto aby nad celou situací příliš nepřemýšleli a nepropadali, tak strachu, smutku a beznaději.

Paní A pociťuje zejména strach a smutek. Těmto emocím se snaží vyvarovat tím, že se zaměstná nějakou aktivitou. Ať už se jedná o čtení, procházky nebo domácí práce.

„Radši jdu něco dělat, jako fyzicky. Třeba přemývat nádobí, nebo něco. Prostě jít rychle něco dělat. Snažím se tomu nepodlehout, to je potom špatný, to mám strach, že bych mohla spadnout do nějaký deprese.“ (Paní A, řádek 255)

„Když je hezky, tak se jdu projít ven do parku. Když je ošklivý počasí, tak se zahrabu do knížek a do papírů, co jsem si ještě nestačila prohlídnout a luštím. Hlavně sudoku mě moc baví. Snažím se občas něco uvařit. Pro toho manžela té mé přítelkyně. Občas něco pro sousedky abych něco dělala. Snažím se, ze všech sil nepropadat nějakému smutku.“ (Paní A, řádek 275)

Pan P se také snaží zaměstnat. Zejména proto, aby se necítil tolik sám a nenudil se. Za normálních okolností by čas trávil ve společnosti lidí.

„Jsem teď hodně sám. Tak jako snažím se nějak zabavit abych se nenudil a měl jsem co dělat to jo. To víte, jindy bych šel třeba k někomu na oběd nebo tak, to teď nemůžu.“ (Pan P, řádek 88)

Jakýmkoliv způsobem se snaží zaměstnat také Paní Č, která v této snaze dělá také domácí práce, které ani nejsou potřeba.

„To musím říct, že jsem jaksí... že se vracím k takovejším těm... no musím se něčím bavit, tak vařím a neumím vařit pro jednoho, takže to jim vždycky tak 2-3 dny. Uklízím uklízené, luxuju vyluxované, tak nějak.“ (Paní Č, řádek 173)

Odevzdanost

Do tohoto podtématu jsem zařadila výroky z rozhovorů, ve kterých participanti hovoří o tom, že se člověk s touto situací musí naučit žít, že se situace nedá nijak změnit, jelikož se nedá nic dělat.

„Že člověk se vlastně s tím musí naučit žít. A dokud teda nebude nějaká pomoc ve formě vakcíny, tak asi nemůžeme dělat vůbec nic.“ (Paní K, řádek 12)

„Ale teď myslím, že je to horší, protože těch nakažených je daleko víc a víc se umírá a tak, takže je to blbý, ale nedá se s tím nic dělat musíme se s tím nějak vyrovnat.“ (Paní D, řádek 10)

„Některý ty věci mě štvou, ale jako nic s tím neudělám, prostě tak to je.“ (Paní D, řádek 34)

„Jak jsem vám říkala, nebudu se nad tím rozčilovat, když to nejsem schopná změnit a ovlivnit. Ale kdyby mi dali vybrat, tak je to určitě jinak.“ (Paní U, řádek 212)

„No beru to na vědomí, že to teď tak je, že je taková situace, ale přemejšlim nad tím, nic nezměním, tak co bych se tím trápil. Asi takhle.“ (Pan P, řádek 134)

Vyhýbání se negativním zprávám

Ukázalo se, že negativní zprávy, které jsou prezentovány prostřednictvím televizního zpravodajství, mají velký vliv na psychický stav seniorů. Takové zprávy jsou pro staré lidi zahlcující, stresující a vzbuzují v nich větší strach.

Paní K, paní A a paní U se shodují, že v zájmu svého psychického zdraví se snaží televiznímu zpravodajství vyhýbat nebo si ho dle vlastní potřeby dávkovat.

„Na radu svého syna se snažím co nejmíň vstřebávat zprávy. Nebo připouštět si to víc než je nutný, ty katastrofické zprávy, který se vlastně v těch prvních týdnech a měsících na člověka teda hrnuly ze všech stran.“ (Paní K, řádek 19)

„Příšerný jsou taky ty média. Ty snad stresujou všechny lidi. To je jak kdyby vybírali to nejhorší co je. To je někdy peklo, co tam prezentují. Na to už radši nekoukám.“

Kouknu chvilku ráno na zprávy abych věděla, co se děje ve světě, ale pak se na to nekoukám, protože to je hrůza, to bych jinak byla v depresi z toho. Myslím, že to má každé z těch starších lidí. Poslechnu si to, ale neprožívám to. To bych z toho jinak byla v depresi.“ (Paní A, řádek 130)

„A můžu vám říct, že jsem se naučila i vypínat zprávy. Já jsem byla zvyklá sledovat zprávy. Zajímá mě, co se u nás i ve světě děje. Ovšem od března, jsou ve zprávách jen zprávy o koronaviru. A myslím si, že mnohdy je to podáváno tak, aby nás vynervovali a vystrašili. Ty starší lidi tomu fakt věří a bojí se.“ (Paní U, řádek 219)

Pohyb a příroda

V rozhovorech se ukázalo, že pobyt v přírodě a fyzická aktivita je pro řadu participantů podpůrným faktorem v prožívání celé pandemické situace.

Pro paní K je v této době velmi důležitá příroda. Pobyt v přírodě pro ni má uklidňující charakter a veškerý svůj čas během pandemie se snaží co nejvíce trávit na zahradě.

„Pomáhá mě pohled do zeleně. Což mě úžasně uklidňuje.“ (Paní K, řádek 129)

„Pokud je krásně, tak se snažím bejt od rána venku. Když je krásně, tak sedím s kafem na terase už v osm. Pak pracuju na zahradě. Třeba se rejpu v kytkách nebo něco strhám.“ (Paní K, řádek 245)

Kromě přírody paní K pomáhá meditace před spánkem. Díky tomuto novému rituálu se paní K lépe usíná a celkově spánek hodnotí, jako kvalitnější.

„Je to fajn. Trvalo mi to strašně dlouho, než jsem se začala soustředit, protože i když jsem třeba tu lekci poslouchala, tak jsem měla po chvilce takový myšlenky, který mě začaly utíkat nebo se mi tam vlastně vnucovaly. Ale teď už to mám nacvičený tak, že když mám absolutní klid kolem sebe usnu ani nevím jak.“ (Paní K, řádek 111)

Paní A i paní U kladou důraz na pozitivní vliv cvičení, a to nejen v období pandemie.

„Snažím se teda pohybovat. Ráno vstanu. Pravda je, že denno denně, to si neodpustím, to ani nejde, to už je takový zvyk, že když vstanu, tak musím cvičit. Cvičím nejmíň čtvrt hodiny. Ale musím. Jinak cvičím, tak půl hodiny. Jinak bych vůbec nechodila, snažím se prostě pohybovat.“ (Paní A, řádek 58)

„Kolikrát si připadám jak blbec, když se oblíknu a jdu obcházet baráky, kde prakticky nikoho nepotkám, jenom abych aspoň chvíli byla venku.“ (Paní U, řádek 146)

„Budim se třeba po 7 hodině a hned cvičím.“ (Paní U, řádek 240)

Pobyt v přírodě společně s fyzickým pohybem hodnotí pozitivně také paní Č.

„Ale tak jsem ráda, že můžu chodit, tak to je dobrý. Chodím tady na procházky.“ (Paní Č, řádek 148)

„Jo a cvičím. Cvičím tady na podlaze, takový sestavy. No mám tady taky míč, na ten tolik nechodím to je pravda. Na ten se bojím si sednout abych nesklouzla. Snažím se cvičit denně, ale někdy to nevyjde. Třeba dneska jsem necvičila. Ale chodím hodně. Zvláště, když je hezky. A chodím ráda a ještě můžu chodit i dlouho.“ (Paní Č, řádek 183)

6.2 Strach

Další výrazné téma, které se objevovalo během rozhovorů byl strach. Toto téma jsem rozdělila do pěti subtémat podle toho, s jakým strachem se daní participanti nejvíce potýkají.

Strach z nemoci

Několik participantů hovořilo o strachu z nemoci COVID-19. Báli se zejména průběhu tohoto onemocnění a zda by se vůbec uzdravili. Všichni tito participanti, kteří sdíleli své obavy ohledně onemocnění, mají také strach z toho, že by mohli zemřít.

U paní A se objevil strach z nemoci spojený s nejistotou, zda by nemoc přežila. Zároveň jí tento strach stresuje a vyvolává v ní pocity smutku.

„Já si říkám, jestli je vůbec uvidím? Přece už je mi hodně roků a kdybych se nakazila a dostala tu nemoc, tak to by byl asi můj konec. Je to stresový. Je to pro nás pro všechny stresový, i když si to nechceme přiznat. Mám chvílky, kdy mi je smutno.“ (Paní A, řádek 122)

U paní D je strach z nemoci výrazně spojen s nejistotou ohledně průběhu nemoci a z možných zdravotních následků.

„No, takže já mám jenom trochu strach abych se nenakazila. Kdybych věděla, že to bude probíhat mírně, jako chřipka, tak by mi to nevadilo, ale mám strach, aby to nemělo nějaký větší následky.... Protože jsem právě v té nejohroženější skupině a chtěla bych tady ještě být. Chtěla bych se dožít až vnuk dodělá školu a tak, abych mohla jít na promoci a tak.“ (Paní D, řádek 142)

Pan R má pocit strachu spojený zejména se smrtí. Tento strach posiluje vědomí, že je starý a nemocný a zároveň je jeho zdraví ohroženo okolními lidmi.

„Pro vás, jako pro zdravý je to jiný, ale já už jsem starý a nemocný, tak to tady vystříkávám, ale stačí jeden člověk, kterej vám to všechno zbourá. Tak to je náročný pro člověka hlavně psychicky. Protože ono nejde jenom o nemoc, ale je v tom i psychika, ta v tom hraje velkou roli, páč nevíte, kdo na vás zakašle. Navíc to, že člověk je staršího typu... tak mně už je přes 90 že jo, takže mám o ten život strach.“ (Pan R, řádek 13)

Nejistá budoucnost

Nejistá budoucnost je dalším zdrojem strachu u mnoha participantů. Nejistotu vnímá každý v něčem trochu jiném. Participantů uváděli strach z nejisté budoucnosti ohledně vývoje pandemie nebo ohledně nejistého průběhu a konce onemocnění.

Paní K má strach z dalšího vývoje celé pandemie. Má strach zejména z toho, že se celá situace může zhoršit.

„No, bojím se toho jak to bude dál že jo. Jako, když to nebudou dodržovat ty lidi, tak se to bude dál šířit.“ (Paní K, řádek 97)

Paní A se nejvíce bojí toho, zda ještě uvidí svou rodinu. Zároveň ji významně stresuje, že nevidí jasný konec celé situace.

„Kdyby člověk aspoň věděl, že už to bude dobrý. Ale tahle nejistota je hrozná, ta je i pro mě hrozná... Je to stresový. Je to pro nás pro všechny stresový, i když si to nechceme přiznat.“ (Paní A, řádek 121)

„No, bojím se. Hlavně, že už je nevidím. A taky ta nejistota, kdy to skončí no.“ (Paní A, řádek 129)

„Takhle doba je hrozná v tom, že je tady ta nejistota a ta nejistota je zvláště pro nás, starý lidi hrozná. Nevíte jestli se vůbec dočkáte normálního života, protože každý rok, každý den je zázrak, že jste naživu.“ (Paní A, řádek 165)

„Takže jak říkám ta nejistota je hrozná ta myslím, že nás stresuje. Hlavně starý lidi to stresuje.“ (Paní A, řádek 180)

Tento strach u paní D je spojen také se strachem z nemoci, jelikož paní D pocítuje strach zejména z toho, že neví, jaký by u ní byl průběh nemoci. Říká, že vědomí jasného průběhu by ji poskytl jisté uklidnění.

„No představte si to, že když normálně onemocním se žlučníkem a jdu na operaci a podstoupím nějaký vyšetření, tak vim, řádově, že třeba za 2 měsíce je tato situace vyřešena, že teda jsou nějaký omezení, ale za 3 měsíce se můj život vrátí do normálních kolejí, ale tady to vůbec nevidím. Protože tady je to jak na houpačce. Nahoru, dolu.“ (Paní D, řádek 43)

Nejistota provázející celou pandemii je náročná také pro paní Č.

„Nevidím tam žádnou jistotu. To je opravdu v podstatě v tomhle věku těžký. Takže nevidím tu budoucnost nějak, že bych si něco plánovala nebo tak.“ (Paní Č, řádek 201)

Úplná izolace

Strach u úplné izolace představuje další častou obavu spojenou a pandemií. Pro tyto participanty je děsivá představa, že by dlouhou dobu nemohli vůbec vyjít z bytu.

Paní K má strach z izolace v bytě, kde by nemohla vyjít ven. Hodnotí tedy pozitivně pobyt na své chalupě, kde může chodit ven díky čemuž má větší pocit bezpečí.

„Má to tu výhodu, že i když je ošklivo, tak vyjdu aspoň do zahrady. Třeba pro dřevo. Takže aspoň vyjdu ven. Kdežto v Praze bych koukala z okna. Nedokážu si představit, že bych tam žila tři čtvrtě roku v zavřeném bytě. Tady se cejtím bezpečněji.“ (Paní K, řádek 158)

Paní A a paní U se v souvislosti s úplnou izolací bojí zejména o své psychické zdraví. Obě v rozhovorech uvádějí, že by se z toho zbláznily. Pro paní U má z úplné izolace a nemožnosti sociálního kontaktu větší strach než ze samotného onemocnění.

„Taky si jdu samozřejmě pro něco. Protože nejde abych si nic nekoupila, i když mi všechno nakoupí, ale taky si musím jít něco vybrat, to by člověk zmagořil, to není možný.“
(Paní A, řádek 38)

„Samozřejmě nestojím o to abych si coronavirus pořídila, ale jako že bych nevytáhla paty z bytu to ne, to bych se dřív zbláznila. Nedovedu si představit, že bych několik měsíců nevyšla z bytu a byla izolovaná. Jako třeba měsíc bez jakýho koliv kontaktu by mě asi zničil víc než ten coronavirus.“ (Paní U, řádek 185)

Strach o rodinu (mladší generaci)

Kromě strachu o sebe a své zdraví se během rozhovorů objevilo také téma strachu o svou rodinu nebo v obecné rovině o mladší generace.

Strach o své děti a vnoučata má paní K i paní A. Bojí se o jejich zdraví a také o to, jak celou situaci zvládají.

„Protože vlastně tam to začalo okamžitě po Vánocích. Začali lidi odpadávat. Mysleli si, že jsou to virózy. U nich homeoffice začal od konce února. Že se teda něco děje, ale mysleli, že to není tak vážný. Všichni jsme byli naivní. No do dneška jsou doma. Vnučka ta má od února online výuku. Teď se to tam těma volbama zase zamíchalo. Takže to mě spíš dělá starost. Než to jak to zvládnou já.“ (Paní K, řádek 191)

„Ani já nechci, já se bojím aby se nenakazila. Má vnoučata a už je s manželem v letech. Takže já sama jsem byla proti tomu. Ale tak snad už to půjde po Vánocích. Kdyby to šlo, tak to už vydržíme.... Je to blbý no.“ (Paní A, řádek 119)

Paní U, pan R a paní Č zmiňují, že mají strach o budoucnost mladší generace. Mluví převážně o obavách ohledně jejich vzdělávání a absence sociálního kontaktu.

„Ale zdůrazňuju, ne jenom pro mě prosím vás. To samý, jako když vidím, jak se učej děti ve škole, tak mi naskakuje husí kůže, protože nevěřím tomu, že třeba prvňáka jde učit on-line. To není normální. Mám vážné obavy, že je to velkej nárok na učitele, rodiče i žáky a pochybuju, že budou znalosti žáků odpovídat tomu co jindy.“ (Paní U, řádek 106)

„No a dcera má děti a ty jsou teď ve věku, kdy ten osobní kontakt potřebujou. Potřebujou ho víc než starej člověk, kterej je už zvyklej bejt sám. Tak to mě mrzí, že teď“

nemůžou mít... A bojím se, že teď ty děti to taky nebudou umět, když nikam nesmí.“ (Pan R, řádek 77)

„...mladí lidi potřebují ten kontakt daleko víc než starej člověk, to je jako naprosto jasný. Mladý se potřebujou seznamovat, potřebujou lásku, potřebuju zakládat rodiny a tak.“ (Paní Č, řádek 214)

Negativní vliv zpráv

Téměř všichni participanti uvádějí, že na jejich prožívání pandemie COVID-19 mají významný vliv média. Jedná se především o televizní zpravodajství. Negativní zprávy, které jsou v nich prezentovány u participantů umocňují nejen pocit strachu a stresu, ale také vztek.

Jak jsem již zmínila u tématu „obrané mechanismy“ pro paní K jsou televizní zprávy velmi psychicky náročné, zejména proto, že informace o pandemii jsou pro ni zahlcující a děsivé.

„Na radu svého syna se snažím co nejmíň vstřebávat zprávy. Nebo připouštět si to víc, než je nutný, ty katastrofický zprávy, který se vlastně v těch prvních týdnech a měsících na člověka teda hrnuly ze všech stran. Od zpráv, kdy si člověk řekne no tak to není zase až taková katastrofa až po zprávy, kdy člověk jako zjistí, že to je katastrofa nebo, že to je velice vážná situace.“ (Paní K, řádek 19)

Způsob prezentování a obsah televizních zpráv je stresující a děsivý také pro paní A a paní U.

„Příšerný jsou taky ty média. Ty snad stresujou všechny lidi. To je jak kdyby vybírali to nejhorší co je. To je někdy peklo, co tam prezentujou.“ (Paní A, řádek 130)

„Já jsem byla zvyklá sledovat zprávy. Zajímá mě, co se u nás i ve světě děje. Ovšem od března, jsou ve zprávách jen zprávy o koronaviru. A myslím si, že mnohdy je to podáváno tak, aby nás vynervovali a vystrašili. Ty starší lidi tomu fakt věří a bojí se. A když v televizi ukazují nějaký grafy a vzorečky, tak mi starší tomu nerozumíme. A asi obecně lajci. Myslím si, že by měli podávat ty informace jiným způsobem.“ (Paní U, řádek 219)

Pana P a paní D nehovoří o televizních zprávách jako o prostředku podporující strach. V jejich rozhovorech se televizní zprávy objevují, jako zdroj rozčílení.

„To tam snad ani nepišť, ale otravuje mě taky, že ve zprávách není nic jinýho než covid.“ (Pan P, řádek 39)

„No vždycky když koukám na zprávy, tak se u toho rozčílím.“ (Paní D, řádek 214)

6.3 Osamělost

Jak jsem již zmínila v teoretické části diplomové práce pocit osamělosti je u seniorů velmi častý a nebezpečný pro jejich duševní zdraví. V souvislosti s pandemií COVID-19 je kvůli izolaci seniorů riziko osamělosti ještě větší.

Téma osamělosti v době pandemie bylo zastoupeno ve všech rozhovorech. Pocity osamělosti jsou participanty spojovány především s absencí sociálních kontaktů, zejména rodiny a přátel, a také s nedostatkem aktivit.

Téměř všichni participanti sdílí podpurný aspekt telefonického kontaktu, ale nenahrazuje jim to kvality osobního kontaktu.

Paní A chybí hlavně kontakt s její dcerou, která žije v zahraničí.

„Bohužel to je právě ta hrůza, že ona tady už rok nebyla. Naposledy před Vánoci. Pak měla přijet na jaře, no a tohle začalo. Takže my jsme se neviděly, to je na tom to smutný. Já mám jedinou dceru, ta je v Kodani, mám tam vnuka a nikoho z nich teď nevidím. Jedině, že si voláme přes Skype nebo přes Whatsapp. To je jediná naše komunikace, jinak vůbec nic. Je to smutný.“ (Paní A, řádek 23)

Paní D poukazuje na to, že ji schází osobní kontakt s přáteli a její oblíbená činnost, u které se s právě s přáteli setkává.

„Teď, když nechodím do práce, tak se aspoň scházím s lidma. Nebo teď vlastně ne. To mi opravdu schází, ta hospoda a to posezení s lidma. Ale jako nepujdu tam, i když se může, protože se bojím.“ (Paní D, řádek 185)

Rodina a přátelé chybí také paní U. Kromě této sociální interakce ji také chybí její oblíbené aktivity.

„Říkám, hlavně mě chybí takovej ten osobní kontakt, a to jsem samozřejmě z důvodu bezpečnosti omezila a dodržuju to. A to mi docela vadí a od března je to dlouhá doba no... Změnilo mi to život, protože to, co jsem byla zvyklá dělat, zaplňovat tak čas a podobně. Třeba, že jsem šla za kulturou a stýkala se s přáteli, tak to mi teď chybí, to je jasný. I s rodinou se stýkám málo z těchto důvodů.“ (Paní U, řádek 95)

Samotu špatně snáší pan P. Schází mu jeho sociální kontakty, a proto se snaží zaměstnat jinými způsoby.

„No tak to potkávání mi chybí to jo. Jsem teď hodně sám. Tak jako snažím se nějak zabavit abych se nenudil a měl jsem co dělat to jo.“ (Pan P, řádek 88)

Osobní kontakt schází také panu R.

„To mi teda schází... ten kontakt s těma lidma, který za to stojej. To musím podotknout. No jinak si volám jenom s dcerou, to jo. Ale chybí mi ten osobní vztah.“ (Pan R, řádek 75).

Paní Č zmiňuje, že nemá pocit, že by byla od přátel nebo rodiny výrazně odstrčená, zároveň jí však velmi chybí fyzický kontakt s blízkými lidmi.

„No tak ty kontakty, jako osobní jsou v menším, pochopitelně, ale jsme ve větším telefonickém nebo mailovém spojení. Takže si telefonuju, hodně. Nejsem odstrčená. Musím říct, nejsem odstrčená ani od přátel ani od rodiny. Kromě toho, že se nemůžeme obejmout, tak asi. Což je teda... což považuju za vlastně nejhorší, že člověk nemá ten dotek. Ten dotek prostě není. Chybí mi hodně ten dotek, ten lidský kontakt. To je na tom to nejsmutnější že jo. Že člověk nemůže nikoho obejmout a tak.“ (Paní Č, řádek 77)

6.4 Soběstačnost

Potřeba soběstačnosti je pro staré lidi velice důležitá. Její důležitost v životě seniora se ukázala také v této analýze.

V rámci tohoto tématu jsem definovala jedno podtéma, které se potřebou soběstačnosti souvisí.

Paní K klade důraz na svou soběstačnost. Je velice ráda, že se o sebe dokáže postarat sama a nepotřebuje žádnou pomoc.

„Zaplat' pán bůh já jsem schopna se o sebe starat sama a žádnou pomoc nepotřebuju.“
(Paní K, řádek 82).

Pro paní K je soběstačnost natolik důležitá, že se snaží dělat sama i fyzicky náročnější aktivity jako například sekání trávy.

„Já jsem v podstatě člověk, kterej nepotřebuje pomoc. Snažím se, co nejvíc věci udělat sama. On mě k tomu vlastně život donutil. Nebo jsem na to přistoupila. Nebudu si zajišťovat žádný servis. Zatím ho nepotřebuju, i když o tom občas přemýšlím. Zatím jsem soběstačná. Takže já funguju. Občas mě bolí záda. Jezdim autem. Tady na chalupě se snažím dělat věci sama. Řežu, sekám, všechno.“ (Paní K, řádek 88)

O soběstačnosti hovoří také paní A. Převládá u ní snaha ostatní kolem sebe nezatěžovat.

„Já to nechci zneužívat. A cokoli si můžu udělat sama, tak si udělám sama. Naopak, když já můžu pro někoho udělat, tak to ráda udělám. Zatím ještě chodím, sice špatně, ale chodím, takže se snažím dělat všechno sama.“ (Paní A, řádek 301)

Kladně svou soběstačnost hodnotí také paní U. Soběstačnost je pro ni velice důležitá, zároveň si je vědoma, že tomu tak do budoucna být nemusí a není to pro ni příliš děsivá představa.

„Prostě já jsem ráda, když jsem soběstačná a nepotřebuju pomoc od druhých. Nezříkám se toho, protože nemůžu vědět co bude, ale dokud to jde, tak jsem zvyklá si věci zařizovat sama.“ (Paní U, řádek 193)

Snaha nepřidělovat starosti

Snaha nepřidělovat starosti a nezatěžovat okolí, zejména své nejbližší, se objevuje ve čtyřech rozhovorech.

„Já nechci přidělovat starosti těm dětem, kdyby se se mnou něco stalo jo... Nechci jim přidělovat starosti, když nemusím.“ (Paní K, řádek 162)

„Je to teda hrozný, co jsem vám teď řekla. Je to takový stěžování si. Ani dceři to nechci říkat abych jí tím nezatěžovala.“ (Paní A, řádek 145)

„To oni se postaraj. Víte co, řeknu jim co potřebuju a oni to přivezou, ale běžně si nakupuju sama. Protože je nebudu obtěžovat, když potřebuju 4 mandarinky nebo mlíko a jogurt.“ (Paní U, řádek 151)

„Já nechci lidi okolo sebe otravovat víte? Myslím si, že mají taky svoje starosti.“ (Pan R, řádek 162)

„No nepřidělovat tý rodině práci a nestěžovat jim jejich život. Každý by si měl žít svůj život. Nechci je do toho zatahovat. Hlavně lidi, co mám rád.“ (Pan R, řádek 176)

6.5 Potřeba bezpečí

Jak jsem již zmínila potřeba bezpečí je jednou ze základních potřeb člověka. V souvislosti s pandemií tato potřeba významně vstupuje do popředí a objevuje se u většiny participantů.

Starost o sebe sama

Participantů jako nejvíce ohrožující vnímají onemocnění COVID-19. Starost o sebe sama byl participanty uváděn jako způsob, jak si během pandemie poskytnout určité bezpečí.

Paní K se chrání tím, že zásadně omezila styk s lidmi a dodržuje veškerá vládní nařízení.

„Může se člověk, já třeba osobně se můžu chránit tím, a dělám to, že se vůbec s nikým nestýkám, že vlastně i se sousedama jsme z kraje mluvili přes plot, a ještě v rouškách.“ (Paní K, řádek 15)

„Snažím se bejt ukázněná. V obchodech jsem ukázněná, všude jsem ukázněná.“ (Paní K, řádek 19)

Zároveň se paní K na úplném začátku pandemie odstěhovala na chalupu mimo město. Pobyt na chalupě, kde je izolovaná od velkého množství lidí a může být v přírodě ji poskytuje pocit bezpečí.

„Já jsem se přesunula, prostě do zeleného prostředí na chalupu, Už teda v půli března. A jsem od té doby tady. Když nechci nikoho vidět a s nikým si mávat přes plot, tak se nevidím. Když se chci potkat s někým teda v jisté vzdálenosti nebo on se chce potkat se mnou, tak to samozřejmě je příjemný.“ (Paní K, řádek 39)

„Má to tu výhodu, že i když je ošklivo, tak vyjdu aspoň do zahrady. Třeba pro dřevo. Takže aspoň vyjdu ven. Kdežto v Praze bych koukala z okna. Nedokážu si představit, že bych tam žila tři čtvrtě roku v zavřeném bytě. Tady se cejtím bezpečněji.“ (Paní K, řádek 158)

Chrání se také paní A, která se cítí bezpečněji, pokud se izoluje od velkého množství lidí a dodržuje veškerá hygienická opatření.

„Takže se snažím dodržovat všechno co mám a snažím se izolovat od těch lidí. Nechodit mezi ty davy. Do těch obchodů, kde je hodně lidí.“ (Paní A, řádek 37)

„Já se jdu projít třeba do parku a tak, ale nechodím mezi ty lidi. Tomu se snažím vyhnout.“ (Paní A, řádek 43)

„Opravdu se snažím být hodně opatrná, dodržovat všechno, mejt si ty ruce, i když jdu se smetím, kam si беру rukavice. Skutečně bych nerada abych to chytla.“ (Paní A, řádek 83)

Chalupu mimo město vnímá jako bezpečné prostředí také paní D a paní U. Obě se zde cítí bezpečněji jelikož jsou izolované od velkého množství lidí a tím pádem se tolik nebojí o své zdraví.

„Na jaře jsem odjela k vnukovi na chalupu, takže já jsem celý léto byla na chalupě. No a tam nic nebylo, tam to bylo úplně v klidu.“ (Paní D, řádek 9)

„Z jednoho prostýho důvodu, přece jenom je tam míň lidí a pohybuju se na čerstvým vzduchu, takže to pro sebe považuju za prospěšný.“ (Paní U, řádek 260)

Panu R alespoň k částečnému pocitu bezpečí pomáhá, jeho aktivní snaha ochránit sám sebe.

„No pomáhá mi prakticky i to, že furt chodím a vystříkávám ty dveře, že mám větší pocit bezpečí. Víte já si říkám, že jsem udělal všechno pro to abych tady mohl ještě žít. Snažím se pro to dělat první poslední abych žil.“ (Pan R, řádek 167)

Paní Č se také chrání před onemocněním, a to zejména tím, že se vyhýbá místům s velkou kumulací lidí.

„Já tady chodím na hřbitov, ale já tam chodím kvůli tomu, že tam nikdo není a nemusím tam chodit s rouškou a je krásnej. Takže se můžu projít v klidným a krásným prostředí bez lidí.“ (Paní Č, řádek 148)

6.6 Naštvaní

Participantů v rozhovorech projeví také určité rozhořčení nebo naštvaní. Toto naštvaní se projevilo ve dvou rovinách, a to jako naštvaní na lidi, kteří nedodržují vládní nařízení a ohrožují tak okolí. Další naštvaní se objevilo vůči politikům, zejména v souvislosti s vládou a jejími nařízeními.

Neukázněnost lidí

Určité rozhořčení z nedodržování vládních nařízení se objevilo v rozhovorech čtyř účastníků. Všichni tito účastníci pocítovali naštvaní zejména proto, že nedodržování pravidel považují za bezohledné vůči ostatním lidem a oni sami se kvůli tomu cítí být ohroženi.

„Nemám ráda lidi, co jsou neopatrný, protože jsou bezohledný k těm druhým. Ať si každé se svým zdravím dělá co chce, ale musí mít ohledy k ostatním přeci. Takže lidi, co říkají, že to nic není, tak s těma se vůbec nebavím a nestýkám se nima, protože si to nemůžu dovolit.“ (Paní A, řádek 187)

„No já totiž vím, že se ty mladí scházejí, jenže oni chodí bez roušek, a to mi hrozně vadí, protože si myslím, že ty roušky přece jenom trochu chránějí. Takže mi vadí, že nedodržují ty pravidla. Já jsem totiž zodpovědný člověk. No, takže tak. To mi vadí.“ (Paní D, řádek 101)

„No a, když to pak vidím, když jdu po ulici a nejen po ulici, to konání některých lidí, tak je mi z toho špatně. Ty lidi si nedovedou uvědomit, že můžou prakticky nakazit druhého člověka, který už tak je třeba nemocný.“ (Pan R, řádek 53)

„No rozčiluje mě docela taky... jdu třeba do Billy, dneska jsme tam šla pro vajíčka, nechtěla jsem se nějak zdržovat, ale je tam ten přístroj s tou dezinfekcí a rukavice. Tak si ty ruce vydezinfikuju, vezmu si rukavice, vezmu košík a za mnou jdu lidi, kteří si vůbec nevšimnou, že by tohle měli udělat, nebo to nechtějí dělat.“ (Paní Č, řádek 243)

Politika

Rozzlobení na vládu se výrazně objevilo ve dvou rozhovorech. Paní U rozčilují nelogická a nesourodá nařízení vlády. Vadí jí také některá vládní opatření, jelikož je sama nepovažuje za rozumná. Paní U zároveň rozčiluje opakovaná nepřipravenost a neznalost. *„Hlavně ty jejich příkazy postrádaj nějaký řád nebo podobně. Ze dne na den to mění. A abych věděla, jak se mám chovat, tak abych nepřetržitě sledovala zprávy, abych věděla, jestli dneska si můžu koupit kafe na ulici nebo už zase ne a podobně. Jak říkám přijdou mi některý ty omezení logický, to samozřejmě, ale některý teda nelogický, protože proč byly zavřeny drobný obchody, když lidi mohli nakupovat ve velkých obchodech. Ale hlavně, že jsem si mohla koupit kytky a zbraně. Ale do nožířství si dojít s nožem nešlo. To teda já nejsem schopna, tohle omezení konkrétně, chápat. Ty ostatní prosím vás ano.“ (Paní U, řádek 47)*

„A vadí mi, že na jaře to nikdo neznal, takže dejme tomu se na nás trochu učili, to bylo možný pochopit, ale prosím vás, že si v létě neudělali čas, aby připravili nějaký alternativy, tak to si myslím, že je trestuhodný.“ (Paní U, řádek 72)

Nesourodé a chaotické chování vlády vadí také panu P, kterého rozčiluje následný zmatek.

„A pak mě vadí zejména je to nekoncepční chování vlády. To zavádí zmatek. Už máme 3. ministra zdravotnictví, za tenhle rok a ta vláda není schopna dávat jasné instrukce a jasné vysvětlovat. Něco rozhodnou a druhý den je to jinak. Ale to je spíš k smíchu že jo.“ (Pan P, řádek 40)

6.7 Pozitivní aspekt

Někteří participanti uvádí, že jim pandemie přinesla něco pozitivního. Paní K vidí pozitivní aspekt v tom, že se díky pandemii naučila novou dovednost, kterou před tím neuměla.

„Pozitivum je, že jsem odkázaná na takový ty věci, jako placení v telefonu, nebo dovážku kafe. Takže jsem se naučila nakupovat přes internet.“ (Paní K, řádek 228)

„Je to blbý, ale tahle situace mě posunula dál do modernějšího světa.“ (Paní K, řádek 222)

Paní D připouští, že díky pandemii ušetřila více peněz, což hodnotí jako pozitivní, ale zároveň to vnímá jako určitou objeď.

„No a to, že jsem ušetřila je samo sebou pozitivní. To jako já jsem ráda, ale zase to bylo na úkor toho, že jsem se nestýkala s přáteli a musela bejt hodně doma no. Takže jako takový něco za něco.“ (Paní D, řádek 50)

Pozitivní aspekt pandemie shledává také paní U, která zažila příjemný zážitek, který by pravděpodobně za běžných okolností nezažila.

„Ale zažila jsem letos jednu pozitivní věc, a to projít se po Pražským hradě a Karlově mostě úplně bez turistů, tam bylo úplně liduprázdno. Myslím, že jsem tam byla v květnu, ale nevim přesně.“ (Paní U, řádek 67)

7 Zodpovězení výzkumných otázek

Hlavním cílem mého výzkumu bylo nalézt odpovědi na výzkumné otázky „*Jaké je prožívání období pandemie COVID-19 u seniorů žijících o samotě?*“ a „*Co seniorům v tomto období pomáhalo?*“.

Pomocí tematické analýzy jsem definovala sedm hlavních témat, která jsou dále rozdělena na subtémata. Hlavními tématy jsou „mechanismy zvládnání“, „strach“, „osamělost“, „soběstačnost“, „potřeba bezpečí“, „naštvaní“ a „pozitivní aspekt“. Jako mechanismy zvládnání participanti nejčastěji uváděli snahu si celou situaci nepřipouštět, snahu se zaměstnat, odevzdanost, záměrné vyhánění se negativním zprávám a některým pomáhá také pohyb a pobyt v přírodě. Významným tématem v rozhovorech byl strach, zejména potom strach z nemoci, z nejisté budoucnosti, z úplné izolace, strach o rodinu a také většina participantů pociťovala, že negativní zprávy prezentované v televizních médiích jejich strach posilovaly. V souvislosti s nedostatkem osobního kontaktu a nedostatkem oblíbených aktivit se během rozhovorů objevil také pocit osamělosti. Ukázala se také potřeba soběstačnosti a potřeba bezpečí. S nedostatek pocitu bezpečí se u participantů objevoval také pocit strachu. Participanti během pandemie prožívají také vztek, který se u některých z nich projevil jako naštvaní na lidi, kteří nedodržují nařízení nebo na některé politiky.

První a poslední téma poskytuje odpovědi na druhou výzkumnou otázku týkající se zvládnání stresující situace. Zbýlých pět témat přineslo odpovědi na hlavní výzkumnou otázku ohledně prožívání pandemie.

8 Diskuze

Do výzkumu jsem vstupovala s přesvědčením, že pandemie COVID-19 má významný vliv na prožívání seniorů. Toto přesvědčení se mi potvrdilo, jelikož participanti o pandemii hovořili jako o velmi stresující a psychicky náročné situaci. Že se pro ně jedná o stresující situaci ukazují také způsoby, jak se s touto situací vyrovnávají. V analýze je patrné, že jedním ze způsobů, jak senioři zvládají tuto stresovou situaci je distancování nebo únik, které Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, a Gruen (1986) uvádí jako jedenu z copingových strategií. Tito autoři jako strategii zvládnání stresu uvádějí také hledání pozitivních aspektů. Pozitivní aspekt se v analýze také ukázal. Mezi mechanismy zvládnání se v jednom případě objevila také meditace, kterou Křivohlavý (2003) považuje za podpůrnou techniku při zvládnání stresu.

Objevil se také předpokládaný pocit osamělosti. Výsledky výzkumu totiž ukázaly, že nedostatek osobního kontaktu s rodinou a přáteli přináší seniorům pocit osamělosti. K osamělosti u nich také značně přispívá nemožnost vykonávat jejich oblíbené aktivity. Podle rozdělení dle Soudkové (2006) se jedná o behaviorální osamělost tedy stav, kdy jedinec nemá nikoho, s kým by mohl trávit čas společnými aktivitami. O nedostatku kontaktu s rodinou jako možné příčině pocitu osamělosti hovoří také Zavázalová a kolektiv (2001).

Ukázala též důležitost potřeby otevřené budoucnosti a bezpečí. Nejistá budoucnost a nedostatek pocitu bezpečí v participantech vzbuzuje silný pocit strachu. Důležitost těchto potřeb dokládá také Vágnerová (2000). Shoda s teoretickými poznatky se ukázala také v potřebě soběstačnosti. Soběstačnost a nezávislost je pro staré lidi velice důležitá. Ztráta soběstačnosti představuje pro seniory velmi stresující situaci (Vágnerová, 2007; Sýkorová, 2007).

V rozhovorech participanti věnovali velkou část své rodině. Hovořili zejména o absenci osobního kontaktu s rodinnými příslušníky a o strachu o své děti a vnoučata. Z toho, jak o rodině mluvili lze usoudit, že rodina je pro ně velmi důležitá. O důležité funkci rodiny hovoří také Pichaud a Thareau (1998). Jak jsem již zmínila, blízké rodinné vztahy jsou také významným podpůrným faktorem při osamělosti (Zavázalová a kol., 2001).

Za limity mého výzkumného šetření považuji především způsob sběru dat prostřednictvím rozhovorů přes mobilní telefon. Tento způsob mě do jisté míry limitoval v zachycování emočního rozpoložení participantů. Věřím, že pokud by se jednalo o rozhovory při osobním setkání byla bych schopna lépe reagovat na důležité momenty a silné emoce během rozhovoru. Domnívám se, že by tento způsob byl příjemnější také pro participanty. Většina participantů mi totiž sdělili, že je mrzí, že se nemůžeme sejít osobně. Zároveň si myslím, že při osobním setkání by někteří participanty by byli ochotni si se mnou povídat déle. Bohužel jsem vzhledem k probíhající pandemii COVID-19 nemohla rozhovory prostřednictvím osobního setkání realizovat, jelikož jsem nechtěla ohrozit participanty. Domnívám se, že za těchto podmínek by mohlo být lepší vést rozhovory prostřednictvím video hovoru. Tuto možnost jsem zvažovala, ale nakonec jsem ji nevyužila, jelikož jsem předpokládala, že velká většina participantů nebude mít přístup k těmto moderním technologiím.

Další limit spatřuji v malém vzorku participantů, avšak domnívám se, že pro účely diplomové práce je dostačující. Jeho rozšíření by však mohlo vést k dalším poznatkům. Výzkumné šetření mohl také ovlivnit výběr participantů, jelikož všichni participanty žijí ve velkých městech. Tento faktor může mít vliv na prožívání celé situace. Určitým limitem je také nedostatek výzkumů týkajících se pandemie COVID-19 a jejího vlivu na mentální zdraví v českém prostředí. Z tohoto důvodu jsem tyto poznatky čerpala ze zahraniční literatury.

Výzkum jsem prováděla prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. V této metodě spatřuji velké výhody, jelikož mi umožnil individuální přizpůsobení rozhovoru danému participantovi. Zároveň si uvědomuji, že nemám dostatek zkušeností s touto metodou, což mohlo ovlivnit vedení celého rozhovoru a výpovědi participantů.

Možným rozšířením výzkumu by tedy mohlo být zvětšení výzkumného vzorku a zároveň výběr participantů s různorodějším místem jejich bydliště. Domnívám se, že budoucí výzkumy by se mohly více zaměřit na vlivy pandemie na duševní zdraví seniorů a nalézt tak vhodnou psychologickou péči pro tuto skupinu.

ZÁVĚR

Tématem této diplomové práce bylo, jak senioři prožívají pandemii COVID-19. V teoretické části jsem představila období stáří a proces stárnutí, zaměřila jsem se také na biologické, psychologické a sociální změny spojené s touto závěrečnou etapou života. Dále jsem přiblížila pojem osamělost. Zaměřila jsem se na různé příčiny osamělosti u starých lidí a také na důsledky osamělosti. Následně jsem se věnovala stresu, jeho vymezení, možným stresorům ve stáří a zejména vyrovnávání se se stresem. V poslední části jsem prezentovala vliv pandemie COVID-19 na mentální zdraví. Tato kapitola obsahuje řadu nedávných výzkumů a poznatků z této oblasti.

Empirická část byla zaměřena na individuální prožívání seniorů pandemie COVID-19. Hlavním cílem bylo odpovědět na výzkumné otázky „*Jaké je prožívání období pandemie COVID-19 u seniorů žijících o samotě?*“ a „*Co seniorům v tomto období pomáhalo?*“. Pro tento výzkum jsem zvolila kvalitativní výzkum. Sběr dat jsem prováděla prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumný vzorek tvořilo sedm seniorů žijících o samotě. Získaná data z rozhovorů jsem následně zpracovala pomocí tematické analýzy. Analýza odhalila sedm hlavních témat. Vzešlymi tématy jsou mechanismy zvládnutí, strach, osamělost, soběstačnost, potřeba bezpečí, naštvání a pozitivní aspekt. Výsledky tedy ukázaly, jaký vliv má pandemie COVID-19 na prožívání seniorů a jak se s touto situací vyrovnávají. V diskuzi jsem se pokusila zamyslet nad veškerými limity této práce a pokusila se navrhnout možnosti pro budoucí bádání.

Sepsání mé diplomové práce pro mě bylo obrovským přínosem. Vzhledem k aktuálnosti situace mi bylo vybrané téma blízké. Získala jsem bližší vhled do prožívání seniorů a zároveň jsem k této skupině získala blízký vztah.

Seznam použité literatury

Knižní zdroje

Baštecká, B. & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

Baštecký, J., Kümpel, Q., Vojtěchovský, M., & kolektiv. (1994). *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada.

Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Čeledová, L., Kalvach, Z. & Čevela, R. (2016). *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum

Freud, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál.

Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hartl, P. & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team.

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál

Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.

Jung, C., G. (1999). *Analytická psychologie: její teorie a praxe*. Praha: Academia.

Kalvach, Z., Zadák, Z., Jiráček, R., Zavázalová, H., Sucharda, P., & kolektiv. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada.

- Kalvach, Z., Čeledová, L., Holmerová, I., Jiráček, R., Závadová, H., Wija, P., & kolektiv. (2012). *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. (2. Vyd.). Praha: Grada.
- Maslow, A., H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Mlýnková, J. (2011). *Péče o staré občany*. Praha: Grada.
- Müller, W. (2011). *Osamělý, ale ne sám*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Pacovský, V. (1990). *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Peplau, L. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.

Pichaud, C. & Thareau, I. (1998). *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál.

Punch, K. (2013). *Introduction to Social Research: quantitative & qualitative approaches*. Los Angeles: Sage Publications.

Soudková, M. (2006). *O zdravých vztazích mezi lidmi: přátelství a manželství*. Brno: Doplněk.

Stuart-Hamilton, I. (1990). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.

Sýkorová, D. (2007). *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.

Vašina, L. (2002). *Klinická psychologie a somatická psychoterapie*. Brno: Neptun.

Vašina, L. & Strnadová, V. (2009). *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Výrost, J. & Slaměník, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada.

Výrost, J. & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

Yalom, D., I. (2020). *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál.

Zavázalová, H. & kolektiv. (2001). *Vybrané kapitoly se sociální gerontologie*. Praha: Karolinum.

Elektronické zdroje

Armitage, R., & Nellums, L. B. (2020). COVID-19 and the consequences of isolating the elderly. *The Lancet Public Health*, 5(5). Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7104160/>

Banerjee, D. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic on Elderly Mental Health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 1–2. Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7267435/>

Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63–74. Dostupné z:

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167285111006>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_Thematic_Analysis_in_Psychology

Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland L., Wessely S., Greenberg, N., & Rubin, J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 912–920. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>

DiGiovanni, C., Conley, J., Chiu, D., & Zaborski, J. (2004). Factors influencing compliance with quarantine in Toronto during the 2003 SARS outbreak. *Biosecurity and Bioterrorism*, 2, 265–272. Dostupné z:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15650436/>

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239. Dostupné z:

<https://www.jstor.org/stable/2136617?seq=1>

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. Dostupné z:

Gerson, A., C & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/289790238_Loneliness_and_expressive_communication

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. Dostupné z:

<https://academic.oup.com/abm/article-abstract/40/2/218/4569527>

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399967900104?via%3Dihub>

Meng, H., Xu, Y., Dai, J., Zhang, Y., Liu, B., & Yang, H. (2020). The Psychological effect of COVID-19 on the Elderly in China. *Psychiatry Research*, 289. Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7151427/>

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *The New England Journal of Medicine*, 383, 510–512. Dostupné z:

https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp2008017#article_references

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/247808469_Influences_on_Loneliness_in_Older_Adults_A_Meta-Analysis

Prince, M. J., Harwood, R. H., Blizard, R. A., Thomas, A., & Mann, A. H. (1997). Social support deficits, loneliness and life events as risk factors for depression in old age. *The Gospel Oak Project VI. Psychological Medicine*, 27(2), 323–332. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/14126146_Social_support_deficits_loneliness_and_life_events_as_risk_factors_for_depression_in_old_age_The_Gospel_Oak_Project_VI

Ren, S.-Y., Gao, R.-D., & Chen, Y.-L. (2020). Fear can be more harmful than the severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 in controlling the corona virus disease 2019 epidemic. *World Journal of Clinical Cases*, 8 (4), 652–657. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32149049/>

Solano, C. H., & Koester, N. H. (1998). Loneliness and Communication Problems: Subjective anxiety or Objective Skills? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(1), 126-133. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167289151012>

Tilvis, R. S., Kahonen-Vare, M. H., Jolkkonen, J., Valvanne, J., Pitkala, K. H., & Strandberg, T. E. (2004). Predictors of Cognitive Decline and Mortality of Aged People Over a 10-Year Period. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59(3), 268–274. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15031312/>

Vindegaard, N., & Benros, M. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, 89, 531–542. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889159120309545>

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(5) 17–29. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729>

Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., Liu, X., Fuller, C., Susser, E., Lu, J., Hoven, Ch. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Can J Psychiatry*, 54(5), 302-311. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19497162/>

Seznam příloh

Příloha 1

- I. Délka rozhovorů
- II. Osnova rozhovoru

Příloha 2

- I. Rozhovor s paní K
- II. Rozhovor s paní A
- III. Rozhovor s paní D
- IV. Rozhovor s paní U
- V. Rozhovor s panem P
- VI. Rozhovor s panem R
- VII. Rozhovor s paní Č

Přílohy

Příloha 1

Délka rozhovorů

Rozhovor	Délka rozhovoru
R1 (Paní K)	77 minut
R2 (Paní A)	85 minut
R3 (Paní D)	46 minut
R4 (Paní U)	71 minut
R5 (Pan P)	50 minut
R6 (Pan R)	55 minut
R7 (Paní Č)	68 minut

Osnova rozhovoru

Mohl/a byste mi vyprávět o tom, jak tuto nynější situaci od začátku až do teď prožíváte?

Co je/bylo pro Vás nejtěžší? Jak jste se při tom cítil?

Jak vypadá váš běžný den?

Můžete popsat jaké teď máte kontakty? Telefonické nebo osobní? Jak se to po celou dobu vyvíjí?

Musí to pro vás být těžké. Pomáhá Vám něco v tomto období?

Napadá Vás něco, co byste teď potřeboval/a?

Využil/a jste nějakou pomoc?

Víte, že ta možnost je? (Dobrovolnická organizace, tísňová linka)

Jaký máte názor na vládní opatření?

Jak přemýšlíte o budoucnosti?

Chtěl/a byste mi k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vy to považujete za důležité?

Příloha 2

Rozhovor s paní K

- 1 AS: Děkuji, že mi věnujete čas na tenhle rozhovor. Souhlasíte, když si budu toho
2 rozhovor nahrávat? Bude to jen pro účely mé diplomové práce.
3
- 4 K: Ano, to je samozřejmý.
5
- 6 AS: Nejprve bych se zeptala, jestli byste mi mohla povědět o tom, jak celou tu situaci
7 prožíváte? Od toho jara až do teďka.
8
- 9 K: No tak prožívám. Já jí vlastně beru, tak jak je. Já se snažím si to nepřipouštět. Nechci
10 to zlehčovat, protože si uvědomuju, že teda situace je vážná že jo, i když mnohdy to teda
11 vypadá, že to není až tak. Nechci znova opakovat, vážný, ale jako složitý. Ale situace
12 složitá je a myslím si, že ještě dlouho bude že jo. Že člověk se vlastně s tím musí naučit
13 žít. A dokud teda nebude nějaká pomoc ve formě vakcíny, tak asi nemůžeme dělat vůbec
14 nic.
- 15 Může se člověk, já třeba osobně se můžu chránit tím, a dělám to, že se vůbec s nikým
16 nestýkám, že vlastně i se sousedama jsme z kraje mluvili přes plot, a ještě v rouškách.
17 Takže bylo krásný, že s mojí nejbližší sousedkou jsme na sebe křičely, protože jsme od
18 sebe byly tři metry (smích) a slyšeli to všichni kolem.
- 19 Snažím se bejt ukázněná. V obchodech jsem ukázněná, všude jsem ukázněná. Na radu
20 svého syna se snažím co nejmíň vstřebávat zprávy. Nebo připouštět si to víc než je nutný,
21 ty katastrofický zprávy, který se vlastně v těch prvních týdnech a měsících na člověka
22 teda hrnuly ze všech stran. Od zpráv, kdy si člověk řekne no tak to není zase až taková
23 katastrofa až po zprávy, kdy člověk jako zjistí, že to je katastrofa nebo, že to je velice
24 vážná situace.
- 25 Ale vzhledem k tomu, že já žiju sama a opravdu tady mám pár přátel a příbuzný, který
26 jsou jedni v Brně, další v Holandsku, takže ani ten styk s nima nepřicházel v úvahu a
27 vlastně nejbližší jako... jedinej potomek, kterýho mám, tak ten žije ve Spojenejch
28 Státech, že jo. Tudiš teda jsme samozřejmě spolu ve styku. S vnučkou jsem denně. Což
29 je fajn, protože mě tak jako kontroluje, a tak jako mě pozvedává náladu. No a syn teda
30 ten volá ob den že jo.
- 31 Takže ... Já se snažím to... ono je to blbý říct, že si to člověk nepřipouští. No ale on se
32 s tím smíří že jo. Že vlastně nemůžu vůbec nic. Že nikdo nemůže vůbec nic že jo. No
33 takže, nevím, nevím. Teď jsem se do toho zamotala trochu. Mám spíš strach z toho, že
34 vlastně. Nebo i jsem jako vnímala to, že ty lidi v tý první vlně byli k sobě velice tolerantní,
35 ohleduplní. Tak jako to brali vážně nebo si vlastně uvědomovali závažnost situace. Teď
36 se mi zdá, že vlastně na to už trošku kašlou, že už jsou asi toho plný. Asi je to složitý na
37 psychiku, pokud teda je to rodina, která funguje v nějakym prostředí, kde ne všichni maj
38 svoje soukromí a byli zvyklí se ráno pozdravit a večer znova se pozdravit při setkání.
- 39 Takže to já neprožívám. Já jsem se přesunula, prostě do zeleného prostředí na chalupu,
40 Už teda v půli března. A jsem od tý doby tady. Když nechci nikoho vidět a s nikým si
41 mávat přes plot, tak se nevidím. Když se chci potkat s někým teda v jisté vzdálenosti nebo
42 on se chce potkat se mnou, tak to samozřejmě je příjemný. Ale jinak je to takovej ten
43 život, že se věnuju jako zahradě a tomu okolí, který mě obklopuje. Něco čtu, něco si
44 prohlížím, občas něco porovnávám. No, takže... nikdo mě samozřejmě neříká, že to

45 zvládnou, nebo že se nemám čeho bát. Tak občas na člověka přicházejí takové ty myšlenky,
46 kdy si říkám kdyby se člověku něco stalo, jak by to tady fungovalo že jo. Tak to jsem
47 naštěstí vyzkoušet nemusela, zatím. Já tady minim ztrávit nějak do těch Vánoc, tak
48 doufám, že to potřebovat nebudu.

49 Nevím. Nevím.

50 No takže nevím. Ono je to tak nezajímavý. Takhle to prožívají všichni žejo. Ne jenom já.
51 A nevím jestli to moje sdělení je vůbec k něčemu. Taková je jaksi realita. Není ničím
52 zpetřená. Je zpestřená jenom tím, že se slyším každé den s rodinou.

53

54 AS: Pro mě je to vaše sdělení moc cenný. Nemusíte mít obavy.

55

56 AS: Vy jste říkala, že se snažíte si to nepřipouštět. Tak jak to vypadá?

57

58 K: No tak nepřipouštět. Samozřejmě. Já jsem se totiž naučila, že věci poslechnu,
59 vyslechnu, ale třeba už o nich tolik nepřemýšlím. Já totiž jsem vycvičená z toho, že
60 vlastně člověk, když je příliš vnímavý a i třeba okolí na něj nahrne spoustu jaksi negací,
61 tak to zpracovává, tak vás to někdy v nějaký situaci zastihne, že jo. Většinou, když člověk
62 v noci nemůže spát a tak. Takže já se snažím, né všechny věci... o nich nepřemýšlet dál.
63 Já se snažím je vytěsnit úplně. Je to jediná možnost vlastně.

64 Mě syn donutil k nějakým meditačním cvikům. Říká „je blbost, aby ty si prostě
65 poslouchala katastrofický zprávy a pak si o nic v noci přemýšlela. Situaci nezměníš. Ty
66 jí pouze bereš na vědomí, tak se snaž prostě myslet na příjemnější věci že jo, když
67 nemůžeš spát“. A buď si teda pouštím nějaký takový ty rozhovory z těch podcastů. Ale
68 syn říká „nejdřív si lehni a začni dechat, počítej, mysli na příjemný věci, sleduj svoje tělo
69 ve své mysli“. Takže takovým způsobem... ono to lze těžko vylicít, protože každé den
70 je jiné.

71 Mám třeba sestřenku, která když mi zavolá, tak to je hovor na hodinu a půl, ale já
72 necvrnknu větou, ale ona na mě naválí prostě takových negativních těch. Ona mě má jako
73 tu vrbu. Kdyby si člověk všechny ty věci připouštěl. Já to uvádím jako příklad. Kdybych
74 o tom měla přemýšlet. Pomoc jí nemůžu že jo, já jí pouze pomáhám tím, že to vyslechnu.
75 Takže se snažím. Říkám si dobře, tak jako je to složitý, ale hold matko. Syn říká „matko
76 nemůžeš s tím nic dělat, můžeš se jenom chránit, a to je všechno co s tím můžeš dělat. A
77 mysli na příjemný věci. Mysli na kyticky, který ti tam rostou. Je to jediná možnost“.
78 Takže já si vlastně občas říkám takový ty reportáže, když mě zastihnou, třeba z domova
79 důchodců, jak oni to neustále, těm lidem vsugerovávají, protože se o tom pořád mluví. Že
80 jim chybí ta rodina. No tak komu by nechyběla, pokud jsou v rodině normální vztahy. Je
81 jasný, že ta rodina chybí.

82 Zaplat' pán bůh já jsem schopna se o sebe starat sama a žádnou pomoc nepotřebuju.

83

84 AS: Takže jestli tomu správně rozumím, tak říkáte, že se snažíte si to nepřipouštět, aby
85 jste nad tím moc nepřemýšlela. Jak jste říkala, aby se vám dobře spalo.

86

87 K: Ano, ano. Přesně tak. Aby to nebyla moje náplň dne. To tak je. Snažím se.

88 Já jsem prostě taková, že jsem reálná. Já jsem v podstatě člověk, kterej nepotřebuje
89 pomoc. Snažím se, co nejvíc věcí udělat sama. On mě k tomu vlastně život donutil. Nebo
90 jsem na to přistoupila. Nebudu si zajišťovat žádný servis. Zatím ho nepotřebuju, i když
91 o tom občas přemýšlím. Zatím jsem soběstačná. Takže já funguju. Občas mě bolí záda
92 (smích). Jezdim autem. Tady na chalupě se snažím dělat věci sama. Řežu, sekám, všecko.

93

94 AS: Zmínila jste, že máte strach z toho, že lidi teď už tolik nerespektují ty pravidla. Tak
95 jak ten strach vypadá?
96
97 K: No, bojím se toho jak to bude dál že jo. Jako, když to nebudou dodržovat ty lidi, tak
98 se to bude dál šířit. Ale tak snad bude ta vakcína brzo. A bude to lepší.
99
100 AS: Ještě něčeho se bojíte?
101
102 K: Ne to ne. Já jsem naštěstí zdravá. A nikam moc nechodím že jo. A jsem tady na
103 chalupě.
104
105 AS: Říkala jste, že vám syn dává rady ohledně toho, jak se s tím nějak vypořádat?
106
107 K: Jo.
108
109 AS: Říkala jste, že vám radí abyste si večer před spaním zameditovala.
110
111 K: Jo. No. Tak to mně posílá různé lekce k tomu. Je to fajn. Trvalo mi to strašně dlouho
112 než jsem se začala soustředit, protože i když jsem třeba tu lekci poslouchala, tak jsem
113 měla po chvílce takové myšlenky, který mě začaly utíkat nebo se mi tam vlastně
114 vnucovaly. Ale teď už to mám nacvičený tak, že když mám absolutní klid kolem sebe
115 usnu ani nevím jak.
116 Je pravda, že třeba jsem ve spánku a po třech hodinách se vzbudím a mám pocit, že jsem
117 vyspalá a to bývá mezi druhou a třetí (smích). Mám pocit, že jsem úplně vyspalá.
118
119 AS: Z toho, jak to vyprávíte mám pocit, že vám to docela pomáhá.
120
121 K: Jo, jo. Já nedělám to, že si rozvedcím a čtu si, když nemůžu spát, nebo že bych si vzala
122 počítač. To říká syn „vůbec ať tě to ani nenapadne, to do té ložnice ani nenos. Vem si tam
123 jenom telefon, kdybys něco potřebovala, ale jinak nic“. Mě strašně pomáhá, že jsem se
124 naučila na té posteli uvolnit, i když neuléhám, že bych uléhala vyčerpáním. Ale naučila
125 jsem se vnímat to svoje tělo od těch špiček na nohou až po uši.
126
127 AS: A pomáhá vám ještě něco v tomhle období?
128
129 K: No tak. Pomáhá mě pohled do zeleně. Což mě úžasně uklidňuje.
130 Absolutně se nemůžu dívat na žádný detektivky. To je zajímavý. To jsem se dřív dívala.
131 Co je v té televizi. No, ale teď jakmile je tam trochu krve a pistole, tak to přepínám. To
132 vůbec nemůžu.
133
134 AS: A to je tedy nový, že se nemůžete dívat na detektivky?
135
136 K: To je nový absolutně. Asi mi začalo pracovat nějaký podvědomí nebo jak to mám
137 nazvat.. Nevím jak si to vysvětlit. To se mi prostě úplně obrátí žaludek vzhůru.
138 Večer se mi špatně čte, protože v ložnici nečtu vůbec a přes den jen když je příjemně
139 venku a čtu v lehátku. To je značka ideál.
140
141 AS: Takže vám teda pomáhá meditace a pobyt na zahradě v zeleni.
142

143 K: Ano, ano. V tý zeleni. Já jsem třeba v Praze byla jenom 6x, za těch tři čtvrtě roku. Ale
144 to je jako, já jezdím na fyzioterapii, takže jezdím tam a po zase zpátky. Nebo navštívím
145 byt, tam přespím jednu noc. Abych zalila kytky. Vždycky když jsem tam, v bytě, tak si
146 říkám „je to tady fajn, proč nejsem víc tady“? Proč ten prostor nepoužívám časteji, i když
147 bych nikam nemohla. Když mám odjíždět, tak se mi nechce. A ještě něco dělám abych
148 nemusela odjet. Ale přijedu sem a říkám „ty jsi tak blbá, proč jsi to tam prodlužovala,
149 tady je tak krásně“. Já vždycky tady pookřeju. Je mi tak strašně dobře. Cejtím se tu fajn.
150

151 AS: Chápu to dobře, že byste chtěla na jednu stranu vlastně být víc v Praze, když už tam
152 jste, ale pak když se vrátíte zpátky na chalupu, do tý zeleně, tak je vám tam dobře.
153

154 K: Přesně tak to je.
155 Teď jsem 17. listopadu byla dva dny v Praze. A říkala jsem si „tak teď se vrátím na tu
156 chalupu a už bude hnusně a bude to nepříjemný“. No, ale přijela jsem sem a říkám „tady
157 je tak fajn“. Ten podzim je zatím krásnej. Zatím nemrzne. Všechno tu funguje. Topí to
158 tu. Má to tu výhodu, že i když je ošklivo, tak vyjdu aspoň do zahrady. Třeba pro dřevo.
159 Takže aspoň vyjdu ven. Kdežto v Praze bych koukala z okna. Nedokážu si představit, že
160 bych tam žila tři čtvrtě roku v zavřeném bytě. Tady se cejtím bezpečněji.
161 Aspoň mi to tak přijde. Všichni kolem říkali „tady jsi v klidu“.
162 Já nechci přidělovat starosti těm dětem, kdyby se se mnou něco stalo jo. Mně syn řekne
163 „já klidně přiletím“. Ale já říkám „kam by si jako letěl, kam by sis se sem hnal a co bys
164 tady dělal? To se sem jako vypravíš a budeš v karanténě a pak poletíš zpátky a zase budeš
165 v karanténě.“ Nechci jim přidělovat starosti, když nemusím.
166

167 AS: Vy jste říkala, že se u vás změnilo to, že jste od března na chalupě. Změnilo se ještě
168 něco?
169

170 K: Asi ne. Já žiju tak svůj život. Syn je 15 let mimo. Já jsem vždycky od října až do března
171 byla u něj.
172

173 AS: Teď jste tam taky byla? Do toho března?
174

175 K: Ne. Já jsem vlastně měla odletět před Vánoce. Byla jsem první Vánoce ve svém
176 životě sama. Já jsem měla problém s páteří a netroufala jsem si 14 hodin v letadle. Takže
177 jsem to zrušila a myslela jsem, že odjedu po Vánocích. Chodila jsem, ale na injekce. Bylo
178 jich 10. Takže jsem měla letenku na 18. března. No a 16. jsem se odstěhovala na chalupu
179 vlastně.
180

181 AS: Takže jste neodletěla, jak jste plánovala?
182

183 K: Neodletěla no. Když jsem tam dlouhou dobu, tak v mém věku už to není tak příjemný.
184 Takže ten pocit. Že nemůžete hned odletět zpátky. Takže když bych tam musela bejt
185 nedobrovolně dýl kvůli covidu, tak to by bylo na tu psychiku horší.
186

187 AS: Takže jste v březnu původně měla odletět za synem do Ameriky, ale kvůli situaci
188 s covidem jste neodletěla.
189

190 K: Přesně, přesně.
191 Protože vlastně tam to začalo okamžitě po Vánocích. Začali lidi odpadávat. Mysleli si, že
192 jsou to virózy. U nich homeoffice začal od konce února. Že se teda něco děje, ale mysleli,

193 že to není tak vážný. Všichni jsme byli naivní. No do dneška jsou doma. Vnučka ta má
194 od února online výuku. Teď se to tam téma volbama zase zamíchalo. Takže to mě spíš
195 dělá starost. Než to jak to zvládnou já.

196
197 AS: Takže máte starost o rodinu v Americe.

198
199 K: Přesně. Říkám si, jak to zvládají. Jsou jinak zdraví naštěstí, tak to zvládají nějak. Maj
200 zahradu, a syn pracuje na baráku. Takže vlastně relaxuje při práci. A vnučce koupili
201 pejska.

202
203 AS: Jaké to pro vás bylo, když jste v březnu nemohli odletět?

204
205 K: No já jsem to vzala tak jak to bylo. Jsme zrušili letenky. A byla jsem ráda, že nemusím
206 letět. Já nerada cestuju letadlem. Má to ale výhodu, že nemůžu zabloudit (smích). No bylo
207 mi to líto, že je nevidím. Ale slyšíme se a vidíme se přes Facetime. Takže kolikrát se
208 vidíme víc, než kdyby tady bydleli. Já si s nima denně volám. S vnučkou. Povídá si se
209 mnou.

210
211 AS: Takže s rodinou si voláte přes telefon.

212
213 K: Jojo přes Facetime. Takže to je fajn.

214
215 AS: Jste takhle v kontaktu ještě s někým jiným?

216
217 K: Volám si občas s kamarádkama. Ale já nejsem na to hodinový vykecávání. Mně stačí
218 rychlé sdělení. S pohádkářem já nemusím. Pak mám neteř v Holandsku, tak s tou si
219 volám občas. A pak mám tady tu sousedku, se kterou se teda občas vidím přes plot. Já
220 jsem zvyklá být samostatná a držím si to svoje.

221
222 AS: Změnily se nějak ty kontakty během té doby? Od toho jara?

223
224 K: Ty kontakty? Ne, ne.
225 Ono je to tím, že ten syn žije jinde, tak jsem na to zvyklá že jo.
226 Když bych to měla shrnout, tak já nemám velký rozdíl v životě před Corou a během Cory.
227 Já jsem to vzala na vědomí a snažím se si to nepřipouštět víc než je nutný. No a na zprávy
228 se dívám jenom ráno ne večer. Pozitivum je, že jsem odkázaná na takové ty věci, jako
229 placení v telefonu, nebo dovážku kafe. Takže jsem se naučila nakupovat přes internet
230 (smích).

231
232 AS: Takže vás tahle doba něco nového naučila?

233
234 K: Posunula mě. Posunula mě v tom. Protož třeba, když se vydám na nákup jednou za 14
235 dnů, tak zmáčknu knoflík a ono mi to hned odečte částku. Takže to jde všechno rychle.
236 Mám taky nainstalovanou rohlík, takže až budu v Praze, tak budu nakupovat tam. Je to
237 blbý, ale tahle situace mě posunula dál do modernějšího světa.

238
239 AS: A jaký je pro vás ten posun?

240
241 K: No pozitivní samozřejmě. Trochu z nouze čtnost.

242

243 AS: A jak teď vypadá váš běžný den?
244

245 K: No stejný. Pokud je krásně, tak se snažím bejt od rána venku. Když je krásně, tak
246 sedím s kafem na terase už v osm. Pak pracuju na zahradě. Třeba se rejpu v kytkách nebo
247 něco stříhám. Pak si v 10 v 11 sednu s dalším kafem. Jo naučila jsem se si vařit. Jinak
248 jsem tak něco d'obala. Ale teď si vařím. Občas. Celý odpoledne jsem v lehátku, to si čtu
249 nebo něco zašívám, nebo si zdřímnu. Nebo třídím knížky. Takovej běžnej život báby
250 v penzi. Takže jak si zorganizuju ráno. Ale já jinak neplánuju. Jak si to udělám, tak to
251 mám. Mám taky občas pyžamovej den. To ctím. A tady je to jedno, jak je to tu zarostlý.
252

253 AS: Takhle, jak to popisujete vypadaly ty dny i před coronavirem?
254

255 K: No to bylo jiný. To bylo o tom, že jsem si řekla, že pojedu třeba na trh a koupim tam
256 meruňky nebo něco. Nebo, že jedu do Lípy ke kadeřnici a na kosmetiku a přitom tam
257 něco nakoupim. Nebo se na něco podívám. Tak to teď není. Teď je to jenom rychlej nákup
258 jednou za čas. Dokonce v tý první vlně nám tady místní obecní úřad zajistil dovoz
259 potravin. Takže nám paní vozila nákup.
260

261 AS: A to jste využívala?
262

263 K: No asi 3x. Já jsem ale zvyklá nakupovat očima. Když jsem pani řekla, že chci tohle,
264 ale bylo jí jedno, jestli je to z takové nebo z takové oblasti. To já hlídám docela.... Bylo
265 to fajn, bylo to slušný od nich. Vyšli nám vstříc.
266 Ono je to jiný, když si můžu sama sednout do auta a někam si dojet. Je to takový zpestření
267 dne. Ale nemusím za každý situace do obchodu. Ráda se podívám do obchodu, ale nějak
268 mi to moc nechybí.
269

270 AS: Takže říkáte, že ten den vypadal jinak v tom, že jste jezdila víc na nějaký nákupy
271 nebo do města?
272

273 K: Jo. Tak jsem vypadla. Vyrazila jsem někam.
274

275 AS: Ještě bych se zeptala, jaký máte názor na vládní opatření?
276

277 K: No, já tomu nerozumim. Já si myslim, že vlastně po boji je každej chytřej. Řeklo se,
278 že se mělo tohle a tohle. Já nerozumim medicíně a virologii, tak doufám, že ty odborníci,
279 který raděj o tom něco ví. Ty opatření v první vlně lidi ctíli, ale teď jsou individua, který
280 se chovaj tak jak se chovaj. Nelíbí se mi, jak se to pustilo v létě a všichni si odjeli
281 vykoupat zadky do Chorvatska a tím se to zamíchalo. Nikdo to nedovede odhadnout. Tu
282 situaci. Ten virus se chová, tak jak chce a my můžeme dodržovat jenom návody, jak se
283 máme chovat abychom byli v bezpečí. Cesta z toho ven je opravdu jenom vakcína. Já si
284 spíš myslim, že ty lidi kvůli těm opatřením se o sebe přestali starat, tak jak by měli.
285 Neměli chuť lézt na chemoterapie nebo na různý vyšetření. Já jsem třeba měla mít
286 v červnu kontrolu na sono žil a oni mi to zrušili bez náhrady termínu. Takže jsem tam šla
287 až někdy v září. Ale říkám po boji je každej chytřej.
288 Tak já jsem vám tady teď nablácala blbosti.
289

290 AS: Nee, je to super. Já vám moc děkuju.
291

292 AS: Chcete k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vám to přijde důležité?

293
294 K: Nevim. Asi ne. Já si myslím, že pokud nejde o život, tak je to tak jak to je.
295
296 AS: Mohla bych se na konec zeptat na pár základních informací o vás? Jako věk a tak?
297
298 AS: Kolik vám je let?
299
300 K: 76. V lednu mi bude 77. Já jsem ročník 1944.
301
302 AS: Říkala jste, že máte jen jednoho syna?
303
304 K: Ano, ano.
305
306 AS: A vaše vzdělání?
307
308 K: Já mám maturitu.
309
310 AS: A jaké bylo vaše zaměstnání, než jste šla do důchodu?
311
312 K: Já byla sekretářka na filmové fakultě. A hned po gymnáziu jsem byla jako klapka.
313
314 AS: Dobře. Tak já vám moc děkuju, že jste mi věnovala váš čas.
315
316 K: Není vůbec zač.

Rozhovor s paní A

- 1 AS: Moc Vám děkuji, že mi věnujete Váš čas. Chtěla bych se zeptat, jestli souhlasíte
2 s tím, že si budu tento rozhovor nahrávat?
3
- 4 A: No, vy to chcete pro školu ne?
5
- 6 AS: Ano, pro diplomovou práci. Abych to mohla zpracovat a mohla jsem z toho
7 vycházet.
8
- 9 A: Tak to je samozřejmý, to si můžete nahrávat.
10
- 11 AS: Děkuju.
12
- 13 A: Tak se můžete ptát na co chcete.
14
- 15 AS: Děkuju moc, jste hodná.
16
- 17 AS: Nejdřív bych se zeptala, jestli byste mi mohla povědět, jak celou tuto situaci
18 prožíváte?
19
- 20 A: No, jak já jí prožívám. Já nejsem nějaká moc činná venku. Je mi 86 roků bude mi 87
21 a špatně chodím, jsem po dvou operacích kyčle. Je to jiný než před sedmi lety, kdy jsem
22 jezdila...já mám dceru v Kodani... kdy jsem jezdila na tři měsíce do Kodaně. Tam jsem
23 byla 3 měsíce, to teď už nemůžu. Teďka ona jezdí za mnou. Bohužel to je právě ta
24 hrůza, že ona tady už rok nebyla. Naposledy před Vánoci. Pak měla přijet na jaře, no a
25 tohle začalo. Takže my jsme se neviděly, to je na tom to smutný. Já mám jedinou dceru,
26 ta je v Kodani, mám tam vnuka a nikoho z nich teď nevidím. Jedině, že si voláme přes
27 Skype nebo přes Whatsapp. To je jediná naše komunikace, jinak vůbec nic. Je to
28 smutný. Naštěstí mám ještě neteře. Ty jsem taky měla hodně od malička a ty maj taky
29 děti. Ty jsou taky doma. Jedna učí na zdravotní škole a druhá je inženýrka, ale je na
30 mateřský, takže s těma si taky volám přes Skype. Naštěstí tady dvakrát byly, právě
31 v létě v tý pauze, kdy to bylo volnější, tak střídavě za mnou přijely. Přijel za mnou i
32 bratr, ten je v Plzni. Oni jsou všichni pryč. Já jsem v Praze sama. Ten přijíje s manželkou.
33 To byla jediná vzpruha mezi tím, jinak jsem tu sama. Co tady mám ty známí, to jsou
34 taky starší lidi a ty se bojí chodit ven. Víte, my se bojíme chodit ven. Já nemůžu říct, že
35 bych trpěla nějakou panickou hrůzou, nejsem tak vystrašená, ale nerada bych se
36 nakazila, protože nejsem zdravá a jsem stará, takže by to pro mě bylo obtížnější dostat
37 tu nemoc. Takže se snažím dodržovat všechno co mám a snažím se izolovat od těch lidí.
38 Nechodit mezi ty davy. Do těch obchodů, kde je hodně lidí. Taky si jdu samozřejmě pro
39 něco. Protože nejde abych si nic nekoupila, i když mi všechno nakoupí, ale taky si
40 musím jít něco vybrat, to by člověk zmagoril, to není možný. Ale snažím se abych
41 nebyla mezi těma lidma. Je to obtížnější všechno. Ono se to člověku nezdá. Stejně nic
42 nedělám a nikam moc nechodím. Nechodím třeba do biografu. Někdy když chci ven
43 musím s chodítkem. Ale stejně jste omezená. Já se jdu projít třeba do parku a tak, ale
44 nechodím mezi ty lidi. Tomu se snažím vyhnout. Na lékařský kontroly se taky snažím
45 moc nechodit, protože já to nemám ráda. Jsem bejvalej zdravotník. Jsem dělala na
46 operačním sále, takže na lékaře jsem zvyklá, ale nemám to ráda abych vám řekla
47 pravdu, takže chodím jenom s tím nejnútnejším. Chodím na revmatologii, to jsem se
48 nechala přeobjednat, takže snad v únoru. Tak tam pujdu. Snažím se moc nechodit do

49 davů a mezi lidmi. Dělán co můžu no. Ale hodně si telefonujeme s přátelima, taky někdy
50 přijdou. Dneska má přijít manžel od mojí přítelkyně, která před dvěma lety zemřela. Já
51 mu občas něco uvařit, on to neumí. Tak si přijde pro oběd. Ale ten taky nikam nechodí.
52 Maximálně spolu jdeme na hřbitov za tou mojí přítelkyní, co tam je pochovaná. Naštěstí
53 je to tady naproti, jak je to krematorium. No a to je všechno. To jsem vám řekla zhruba
54 všechno.

55
56 AS: Děkuju.

57
58 A: Snažím se teda pohybovat. Ráno vstanu. Pravda je, že denno denně, to si
59 neodpustím, to ani nejde, to už je takový zvyk, že když vstanu, tak musím cvičit.
60 Cvičím nejmíň čtvrt hodiny. Ale musím. Jinak cvičím, tak půl hodiny. Jinak bych vůbec
61 nechodila, snažím se prostě pohybovat. Tak to je takový moje první co dělám, když
62 vstanu. To dělám hned, na posteli, protože na zem už si nelehnu, mám velkou a dobrou
63 postel, takže na tom pevným cvičím, co mi řekli v nemocnici, protože jsem měla před 2
64 lety úraz. Zlomenou pánev a sedací kost. Pak vstanu, nasnídám se, a co dělám vždycky
65 abych neměla tu hlavu úplně pitomou, tak dělám sudoku nebo křížovku. To dělám třeba
66 do 11 hodin. No a pak je běžnej život, někdo volá, někdo přijde, nebo jdu někam na
67 procházku. Tak to je můj život. Bohužel velice chudý.

68
69 AS: Říkala jste, že vzhledem ke zranění nejste venku tolik činná.

70
71 A: Ne tolik no. Ať dělám co dělám, tak to prostě nejde. Před těmi 2 lety, i potěch
72 operacích to ještě šlo. Ale teď už ne. Jsem upadla, tady doma. Zlomila jsem si pánev a
73 sedací kost. Od té doby to tolik nejde. Jako chodím, ale často s chodítkem. V domě tady
74 dole paní mi občas nakoupí. Vždycky mě vezme jednou za 14 dní nakoupit. Opravdu
75 jsou hodný ty lidi v tom baráku. Paní nahoře, co má malý děti, tak se vždycky ptá jestli
76 něco nepotřebuju, nebo že vezme auto a jedeme spolu. Nemůžu si na nikoho stěžovat.
77 Paní U mi každé den volá jestli nechci něco koupit. Řekla bych, že je tady hodně
78 hodnejch lidí.

79
80 AS: Aha, takže Vám s nákupem pomáhají sousedky. Jak to bylo před pandemií?

81
82 A: No taky mi nakupovali. Ale častěji jsem jela s nima. Prakticky se toho u mě moc
83 nezměnilo. Akorát ta opatrnost. Opravdu se snažím být hodně opatrná, dodržovat
84 všechno, mejt si ty ruce, i když jdu se smetím, kam si беру rukavice. Skutečně bych
85 nerada abych to chytla.

86
87 AS: Říkáte, že se toho u vás tolik nezměnilo, akorát to, že jste více opatrná.

88
89 A: Ano. Změnilo se taky to, že za mnou bohužel nemůžou z tý Kodaně, to jako je
90 smutný. S dcerou spolu mluvíme 2x do týdne přes Skype, s vnukem taky a s neteřema
91 přes Whatsapp. Ty moji příbuzný dělaj co můžou abychom se viděli aspoň přes ten
92 tablet. Jinak to nejde. Z Plzně v létě ještě přijeli. Ještě začátkem října přijel bratr a jedna
93 neteř s malým dítětem. Toho mi ještě přivezla ukázat, to ještě šlo. Ale pak už nepřijeli,
94 protože maj strach, aby mi něco nepřivezli.

95
96 AS: Takže říkáte, že se u Vás změnilo to, že jste více opatrná a nemůže za vámi rodina
97 z Kodaně. Změnilo se ještě něco?

98

99 A: Ne, myslím, že ne.
100
101 AS: Zmínila jste, že už nejezdíte za dcerou, ale ona jezdí za vámi.
102
103 A: Jo jo. Já už nemůžu. To už je obtíž. Do toho letadla nebo autobusu. Dřív jsem jezdila
104 autobusem a pak lodí, na noc a zeť mě vždycky ráno přijel vyzvednout. Vzal mi kufry a
105 nikde sem nemusela chodit. To pro mě, jako pro starší bylo lepší, i když jsem musela 12
106 hodin sedět, ale v tom letadle si to musíte jít vyzvednout a tak, to je pro mě obtížnější.
107 Tam jsem byla vždycky 3 měsíce každé rok. Když jsem ještě pracovala, tak jsem tam
108 jezdila jenom na dovolenou. Je to obtížný no, ale nechci si stěžovat.
109
110 AS: Zmínila jste také, že dcera u vás už rok nebyla.
111
112 A: No nebyla. Byla tady naposledy v prosinci, loni. Teď měla přiletět v létě, už měla
113 letenku, ale u nás to nešlo. Takže to musela zrušit. To víte má taky strach, že by se
114 nedostala zpátky. Má tam manžela a tak. A aby tady najednou zůstala a vysela tu 6
115 neděl a já bych se taky bála, aby cestou něco nechytla.
116
117 AS: Aha, takže dcera tu byla naposledy v prosinci a měla v létě přijet, ale nevyšlo to?
118
119 A: Nevyšlo no. Ani já nechci, já se bojím aby se nenakazila. Má vnoučata a už je
120 s manželem v letech. Takže já sama jsem byla proti tomu. Ale tak snad už to půjde po
121 Vánocích. Kdyby to šlo, tak to už vydržíme.... Je to blbý no. Kdyby člověk aspoň
122 věděl, že už to bude dobrý. Ale tahle nejistota je hrozná, ta je i pro mě hrozná. Já si
123 říkám, jestli je vůbec uvidím? Přece už je mi hodně roků a kdybych se nakazila a
124 dostala tu nemoc, tak to by byl asi můj konec. Je to stresový. Je to pro nás pro všechny
125 stresový, i když si to nechceme přiznat. Mám chvílky, kdy mi je smutno.
126
127 AS: Říkáte, že je to stresový, co to pro vás znamená?
128
129 A: No, bojím se. Hlavně, že už je nevidím. A taky ta nejistota, kdy to skončí no...
130 Jsem smutná a občas na mě přijde úzkost. Příšerný jsou taky ty média. Ty snad
131 stresují všechny lidi. To je jak kdyby vybírali to nejhorší co je. To je někdy peklo, co
132 tam prezentují. Na to už radši nekoukám. Kouknu chvílku ráno na zprávy abych
133 věděla, co se děje ve světě, ale pak se na to nekoukám, protože to je hrůza, to bych jinak
134 byla v depresi z toho. Myslím, že to má každé z těch starších lidí. Poslechnu si to, ale
135 neprožívám to. To bych z toho jinam byla v depresi. Dřív jsem se třeba na zprávy
136 koukala víckrát, to teď ne. Takový dohadování paní Jílkový to ne. Když mluvím s těma,
137 co jsou starý jako já, tak se na to tady nechťej koukat. A jak se hádají ty politici. To není
138 pro nás. Teď by měli bejt všichni tak nějak při sobě a pomáhat si.
139
140 AS: Takže jestli jsem to správně pochopila tak se bojíte, že nevidíte rodinu, stresuje
141 vás ta nejistota, kdy to skončí a stresují vás média a občas jste taky smutná.
142
143 A: Jo, jo. A taky vůbec jestli si někdy budu moct někam zajet nebo dojít. Já teď
144 nechodím do dopravních prostředků.
145 Je to teda hrozný, co jsem vám teď řekla. Je to takový stěžování si. Ani dceři to nechci
146 říkat abych jí tím nezatěžovala.
147 Je to smutný prostě. Mělo by to přestat.
148

149 AS: Jaké pro vás bylo, když teď v létě nemohla dcera přijet?

150

151 A: No, jaký to bylo. Byla jsem smutná, ale převážilo u mě, že jsem si říkala je lepší at'
152 tam zůstane, aby se nenakazila v tom letadle. Takže ta starost o ní aby nebyla nemocná,
153 než že bych hystericky vyváděla. My jsme spolu na tom Skypu, my si povídáme, a my
154 si povídáme dlouho, třeba 2,5 hodiny a to 2x v tejdnu no. Takže my žvaníme dlouho.
155 Ona mi opravdu volá, ale je taky z toho otrávená. Ona je malířka, takže nemá výstavy.
156 Je to celý divný ten svět. Člověk to musí brát všechno rozumně. Ty city se hold musí
157 trochu potlačit. Jinak nevím, jinak bych snad umřela, kdybych to nechala proudit ty city
158 a pocity, že se mi stejská. To nejde. Člověk musí být rozumnej. Naštěstí si voláme a
159 povídáme si, neteře mi taky volaj a vnučata. Když jsem byla po tom úrazu a nemohla
160 jsem chodit, tak za mnou všichni pořád jezdili, byla jsem s nima ve styku. Teď jedině
161 přes ten tablet. Ještě, že ho mám. To mi koupil synovec, když jsem byla po operace
162 kyčle do nemocnice abychom si mohli volat. Od té doby se to hodí. Aspoň se vidíme.
163 Jinak bychom se vůbec neviděli, a to by bylo velice smutný. Teď teda mám kontakt po
164 tom telefonu, ale když se vidíme je to lepší. Je to smutný.

165 Takhle doba je hrozná v tom, že je tady ta nejistota a ta nejistota je zvláště pro nás, starý
166 lidí hrozná. Nevíte jestli se vůbec dočkáte normálního života, protože každý rok, každý
167 den je zázrak, že jste naživu. No nemělo nás to potkat. Je to smutný, velice smutný.
168 Nemělo se to stát. Myslím si, že to taky dost o lidech, že jsou neukázněný, ale co
169 můžete dělat, nic.

170

171 AS: Takže jste před pandemií měla více osobního kontaktu s rodinou.

172

173 A: Měla no. To se změnilo právě. My se nevidíme. To je to blbý, že se nevidíme. To je
174 to smutný. A s těma s Plzně se asi spíš uvidím. Bratr je taky v letech, ale je o 10 let
175 mladší, takže taky nikam nechodí. Takže ten spíš za mnou přijede. Říkal, že někdy
176 sedne do auta a přijede a pak zase pojedou domu. A oni taky nikam nechoděj mezi lidi,
177 takže nemá strach, že by mi něco přivezl. Takže ten spíš přijede. Ty děti a ty mladý, ta
178 maj strach, že mi něco přivezou. Přece jenom se pohybujou venku. Ten maličkej chodí
179 do školky. Takže ty nepřijedou, protože se bojí aby něco nepřevezli.
180 Takže jak říkám ta nejistota je hrozná ta myslim, že nás stresuje. Hlavně starý lidi to
181 stresuje. Snad se dá člověk zase do formy.

182

183 AS: Takže se u vás změnilo to, že máte méně osobních kontaktů, méně se koukáte na
184 zprávy a jste opatrnější. Ještě něco se změnilo?

185

186 A: Ne to asi ne. Jsem velice opatrná. Nerada bych to chytla, jak říkám to by byl můj
187 konec. Nemám ráda lidi, co jsou neopatrný, protože jsou bezohledný k těm druhejm. Ať
188 si každě se svým zdravím dělá co chce, ale musí mít ohledy k ostatním přeci. Takže
189 lidi, co říkaj, že to nic není, tak s těma se vůbec nebavim a nestýkám se nima, protože si
190 to nemůžu dovolit.

191 No takže kontakty moc nemám. Neteře by chtěli přijet, ale boje se, aby mi něco
192 nepřivezli. Ty jsem viděla v říjnu. A dcera z tý Kodaně tam sem nemůže přijet, to nejde
193 no. Takže si voláme. A dlouho. No ale teď nevím jak to bude. Nevím. Záleží taky kam
194 oni jdou. Takže ty staří, ty nikam moc nechodí, protože se bojí aby se nenakazili, takže
195 ty spíš přijedou. A já taky nikam nechodim. Občas jdu do lékárny pro něco. Teď mi
196 přišli peníze a mám si dojit na poštu, ale mám z toho trošku obavy, jako kolik tam bude
197 lidí a tak. A tam musím osobně, protože mi přišly nějaký peníze z pojišťovny.

198

199 AS: Takže máte obavy z toho, že tam bude víc lidí?
200

201 A: No právě. Nevím kolik tam je kdy lidí. Takže když tam bude moc lidí, tak tam
202 nepůjdu a vrátím se. Nebo počkám. Nechodím, tam kde je moc lidí. To je jediný co pro
203 sebe můžu udělat. Jak říkám lidi jsou bezohledný. Někteří ne všichni. U nás v domě
204 tady jsou všichni zodpovědný a ohleduplný.
205

206 AS: Zmínila jste, že jsou lidi bezohlední. Můžete mi vysvětlit v čem?
207

208 A: No tak třeba nenosej pořádně ty roušky že jo. To mě rozčiluje docela, když vidím,
209 jak jí mají sesunutou pod nosem. Taková blbost... ale ohrožují tím ostatní... hlavně
210 teda nás starý. A jako třeba s tou poštou, tam já prostě musím.
211

212 AS: Jaké to pro vás je, když třeba nenosí dobře ty roušky?
213

214 A: No mám strach a taky se zlobím. Zlobím se, protože teda nejsou ohleduplný.
215

216 AS: Když se ještě vrátím k těm kontaktům, tak jste říkala, že jste v telefonickém
217 kontaktu s rodinou. Jste v kontaktu ještě s někým?
218

219 A: No tak mám přítelkyně. Mám jich jenom pár. Ale pár jich mám, tak si voláme. Já
220 mám tak 5 telefonů denně. Takže já jako nejsem sama, jako že bych byla osamocená a
221 byla z toho smutná. A já se naštěstí dovedu zabavit. Opravdu se nenudim. Pořád si tady
222 něco dělám. Čtu, luštím sudoku, to dělám velice ráda. Mám tu hodně knih, co jsem si
223 ještě ani neprohlídla, ale pořád mě zajímaj. Takže já se nenudim. Nejsem smutná
224 z nudy, to ne. Mně někdy ani ten den nestačí, když žvaním s tou mojí dcerou. Já se
225 opravdu nenudim. Nevím, jak to mají ostatní, ale já se nenudim.
226 Jo a to cvičení, já prostě nemůžu vstát bez toho. Dneska jsem vstala nějak pozdě, v 8, to
227 je na mě hodně pozdě, ale stejně jsem cvičila, jinak bych nevstala. To jsem tak naučená.
228 Nejmén 15 minut dělám pár cviků, co mi řekli na tý rehabilitaci. Dřív jsem chodila
229 cvičit na jógu a tak. Ještě před 4 lety jsem chodila na jógu. Já jsem zvyklá cvičit, takže
230 musím. To už mám takovej zvyk. No a to dopoledne tak rychle uteče, že najednou je
231 poledne. Ten den mi opravdu utíká strašně rychle (smích) a to nechodím brzy spát.
232 Chodím tak ve 12.
233

234 AS: Takže vám den rychle uteče a nenudíte se?
235

236 A: Nenudim, opravdu ne. Občas na mě přijde takovej splín, kdy si říkám aby to přešlo.
237 Taková beznaděj. Ale to se snažím rychle zahnat. To víte, že na každý tohle občas
238 přijde, protože tohle není normální doba. Nikdo není zvyklej bejt takhle doma zavřenej
239 a nestýkat se se svýma nejbližšíma. I když už skoro nic neděláme a nejsme činný, tak
240 jsme společensky zvyklý. Jsme zvyklý bejt s nějakou společností a to je teď omezený.
241 A hlavně tou beznadějí je člověk omezenej, že nevíte kdy to skončí, a jestli to znova
242 nezačne. To je asi nejhorší. Ta beznaděj. To je nejhorší. Kdyby nám někdo dokázala
243 říct, kdy to bude dobrý.
244

245 AS: Zmínila jste, že je pro vás nejhorší ta beznaděj. Můžete mi vysvětlit v čem?
246

247 A: No beznaděj a ta nejistota, protože jsem v letech a říkám si, jestli tu rodinu z Dánska
248 ještě uvidím. To nevim. Člověk v tomhle věku neví ani hodiny. Takže si říkám, že snad

249 to přežiju a skončí ta nejistota a ta rodina z Dánska za mnou přijede. Snad jo, ale kdy to
250 bude nevim.
251
252 AS: Zmínili jste, že když na vás přijde splín, tak se to snažíte zahnat. Jak to vypadá?
253
254 A: Snažím se to odehnat vyloženě. Takže se na to snažím nemyslet a rozumově si
255 říkám: „nemůžu s tím nic dělat, nebudu smutná“. Radši jdu něco dělat, jako fyzicky.
256 Třeba přemývat nádobí, nebo něco. Prostě jít rychle něco dělat. Snažím se tomu
257 nepodlehnout, to je potom špatný, to mám strach, že bych mohla spadnout do nějaký
258 deprese. To se u některých lidí děje. Já to vidím u tý mojí přítelkyně, který bydlí
259 v domově důchodců a ta upadá do stařeckých depresí. To bych nechtěla. Tomu se
260 snažím vyvarovat. Zatím mi to jde. Ale člověk to někdy taky nezvládne. Já to zatím
261 naštěstí zvládám.
262
263 AS: Takže máte strach abyste nespádla do deprese.
264
265 A: No, to mám. Já se o tom snažím nepřemýšlet. Takže, když nad tím začnu přemýšlet,
266 tak jdu hned něco dělat, abych ty černý myšlenky odehnala. Ale některý lidi to
267 nedokážou, a to je potom špatný. Oni za tou nemůžou, prostě nemají tu sílu to
268 zvládnout. Jak říkám, já to vidím u tý mojí přítelkyně.
269
270 AS: Pomáhá vám něco v tomto období?
271
272 A: Nepomáhá mi nic. To záleží na mně, jak se k tomu postavím. Co mi může pomoc?
273 Nic. To je pořád stejný, já jsem pořád doma. Smutný je to, že je den jako den, to je
274 smutný. Už kolem sebe nemám tolik lidí a můžu těžko něco změnit. Takže to záleží na
275 mně, jak se k tomu dni postavím. Když je hezky, tak se jdu projít ven do parku. Když je
276 ošklivý počasí, tak se zahrabu do knížek a do papírů, co jsem si ještě nestačila
277 prohlídnout a luštim. Hlavně sudoku mě moc baví. Snažím se občas něco uvařit. Pro
278 toho manžela té mé přítelkyně. Občas něco pro sousedky abych něco dělala. Snažím se,
279 ze všech sil nepropadat nějakému smutku. Jako já bych řekla, že nejsem takovej
280 depresivní typ. Naštěstí jsem nikdy nebyla pesimista. Já jsem se z toho spíš vždycky
281 rychle dostala. Taky pochopitelně se někdy naštvu nebo jsem smutná, ale to jsou takový
282 běžný věci, ono to jinak v životě nejde. Říkám tahle corona je hrozná v tý nejistotě. To
283 je zlo. Taková bezmocnost. Nemůžu s tím nic dělat. Můžu jenom čekat. Nemám čas, dá
284 se říct. Jsem v letech a nemám tolik času, abych s ním mohla nějak plýtvat. Říkám si to
285 je právě to, kdy na starý lidi, i občas na mě, přijde ta deprese, protože nemáme čas a
286 nemůžeme s časem hazardovat, ale neděláme nic, jen čekáme. To je právě to smutný.
287 Na to se snažím nemyslet, ale občas to přijde. Občas to na mě spadne, to je pak lepší jít
288 něco dělat. Když je venku slušně, tak se obleču a jdu se procházet do parku. Nejhorší je
289 si sednout a začít plakat, to je konec. Snažím se dělat cokoliv. Hůř je na tom někdo, kdo
290 těm smutkům propadám, pro toho je to velice špatný.
291
292 AS: Takže občas na vás ten smutek přijde, ale tím, že jdete ven nebo něco děláte, se
293 tomu snažíte nepropadnout.
294
295 A: To víte, že jo. Tak smutek přijde občas na každého člověka, to by jinak nebylo
296 normální. To si myslím, že mají i mladí lidi. Jenže ty to dovedou snáz snášet.
297

298 AS: Na začátku naše rozhovoru jste říkala, že vám občas sousedky nakoupí. Využíváte
299 ještě nějakou pomoc?
300
301 A: Ne, to ne. Já to nechci zneužívat. A cokoli si můžu udělat sama, tak si udělám sama.
302 Naopak, když já můžu pro někoho udělat, tak to ráda udělám. Zatím ještě chodím, sice
303 šatně, ale chodím, takže se snažím dělat všechno sama. Dokonce se snažím chodit do
304 patra pěšky, jde to s obtížema, ale trénuju.
305 Takže asi takhle to je.
306
307 AS: Tak toho je spoustu s čím se setkáváte.
308
309 AS: Jaký máte názor na vládní opatření?
310
311 A: No. Já nevím. Myslím si, že dělaj co můžou. Nerada někoho kritizuju, protože tomu
312 tolik nerozumím. Myslím si, že se snaží dělat co můžou. Spíš lidi jsou neukáznění. Co
313 mě štve, že se ty politici hádají. Jinak to nechci kritizovat. Myslím si, že se snaží co
314 můžou, ale že si s tím neví rady. A hlavně lidi, toho už maj všeho dost, a proto jsou
315 nespokojený. Někdy mi připadaj, jak trucovitý děti. Taková ta bezohlednost mi vadí.
316 Myslím, že toho už má každý dost. Taky se mi to pochopitelně nelíbí, ale je to všude ve
317 světě, já když mluvím s dcerou, tak je to jak u nás. Ten svět je celej naruby. Říkám, to
318 víte je to těžká doba, pro všechny. Člověk se musí snažit to nějak přežít. Já se snažím
319 dělat co můžu. I pro mladý lidi je to těžký, řekla bych že někdy možná těžší, protože
320 život si žijou úplně a nejednu nemůžou. Takže musíme mít všichni velkou trpělivost.
321 Takže asi tak. Nevím, co bych vám ještě řekla. To víte, moudra ze mě už nedostanete,
322 už jsem v letech.
323
324 AS: Takhle je to úplně super. Řekla jste mi toho spoustu, děkuju. Je ještě něco, co byste
325 k tomu chtěla říct a já se třeba nezeptala?
326
327 A: Já vám ani nevím. Asi ne. Chtěla bych aby to skončilo a mohla za mnou přijet ta
328 dcera. Snažím se ničím moc nezatěžovat, když to vidím u vrstevníků, jak jsou někdy
329 zoufalý, tak to bych nechtěla. Naštěstí mám ještě sílu tomu nepodlehnout. Je to hrozná
330 doba. A kdy to skončí, to nikdo neví.
331 Takhle, na jaře jsem neměla ústenky a volala jsem na číslo, které říkali v televizi,
332 někam na Prahu, že vám zařídí ústenky. A ty se mnou vyběhli, takže jsem už nikam
333 nevolala. Po této zkušenosti už nikam nevolám.
334
335 AS: Takže s tím nemáte dobrou zkušenost?
336
337 A: Ne, ne. Raději nic nechci.
338
339 AS: A získala jste nakonec ty ústenky?
340
341 A: No od nich ne. Přinesla mi je souseдка, který je našila snacha. No a potom už se daly
342 koupit, tak jsem si domu nějaký nakoupila. Asi takhle. Taky zápasím s technikou. Mám
343 teď nověj mobil. Jako na potvoru se mi rozbil, tak jsem si musela koupit nověj. Taky se
344 mi rozbila lednice, tak to jsem musela zařídít, ale naštěstí to bylo v září. Takže zápolím
345 s technikou, jak s televizí, tak s mobilem. Takže mám co dělat, teď se mi o to postará ta
346 technika. Snažím se to dělat sama, protože teď nemám nikoho, kdo by mi to opravil.

347 Takže na to musím vždycky přijít sama. Tak teď už je to všechno. To jsem vám moc
348 nepomohla, vidíte?
349
350 AS: Ale pomohla, moc. Je to super, řekla jste mi toho spoustu. Moc vám děkuju.
351
352 A: Tak to jsem ráda, jestli vám to pomohlo.
353
354 AS: Chcete k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vám to přijde
355 důležité?
356
357 A: Ne, myslím, že ne.
358
359 AS: Mohla bych se na konec zeptat na pár základních informací o vás?
360
361 A: Jistě.
362
363 AS: Říkala jste, že vám je 86 let?
364
365 A: Ano.
366
367 AS: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
368
369 A: Vysokoškolské.
370
371 AS: A co jste dělala za zaměstnání, než jste šla do důchodu?
372
373 A: Já jsem byla zdravotnice, jako asistentka na operačním sále.
374
375 AS: Dobře. Tak já vám moc děkuju, že jste mi věnovala váš čas.
376
377 A: Není vůbec zač.

Rozhovor s paní D

- 1 AS: Děkuji, že mi věnujete čas na tenhle rozhovor. Souhlasíte, když si budu toho
2 rozhovor nahrávat?
3
- 4 D: Ano, určitě.
5
- 6 AS: Můžete mi prosím popsat, jak prožíváte tuhle situaci? O jara až do teď?
7
- 8 D: No tak, na jaře to bylo překvapení veliký teda, ale nebylo to tak hrozný jako teď na
9 podzim. Na jaře jsem odjela k vnukovi na chalupu, takže já jsem celý léto byla na
10 chalupě. No a tam nic nebylo, tam to bylo úplně v klidu. Ale teď myslím, že je to horší,
11 protože těch nakažených je daleko víc a víc se umírá a tak, takže je to blbý, ale nedá se
12 s tím nic dělat musíme se s tím nějak vyrovnat.
13
- 14 AS: Takže jste byla přes léto na chalupě a pak jste se vrátila do Prahy?
15
- 16 D: Ano, ano. I o prázdninách jsem občas jela do Prahy, když tam třeba jel vnuk nebo
17 tak.
18
- 19 AS: Říkala jste, že na jaře to nebylo tak hrozný, jako teď na podzim. V čem je to pro
20 vás teď horší?
21
- 22 D: No, protože na jaře se lidi víc báli a dodržovali všechny ty předpisy. Teď na to
23 kašlou. Hlavně ty mladý na to kašlou, no a tak se to teď rozšiřuje čím dál tím víc.
24
- 25 AS: Zmínila jste, že se s tím nedá nic dělat a musíme se s tím vyrovnat. Jak se s tím
26 vyrovnáváte vy?
27
- 28 D: No jak? Asi normálně jako každéj. Tak jako jsem doma, to mě vadí, některý ty
29 opatření mi vadí. Ale jako jinak jinak normálně. Prostě to tak je.
30
- 31 AS: Aha. A když říkáte normálně, jako každéj, co to pro vás znamená?
32
- 33 D: No tak, že jsem doma zavřená, protože musím, a tak jako registruju tu situaci, ale
34 nějak se z toho nehroutim. Některý ty věci mě štvou, ale jako nic s tím neudělám, prostě
35 tak to je. Jako беру to na vědomí a snažim se něco dělat no.
36
- 37 AS: Takže se pro vás změnilo, to že jste doma a vadí vám to. A ještě něco se změnilo?
38
- 39 D: No u mě se nezměnilo nic, akorát to, že víc ušetřím, protože nikam nechodim. A přes
40 léto jsem byla zavřená na chalupě, kde není ani krám. No takže tak, víc jsem ušetřila
41 peněz, takhle bych to řekla, protože jsem nikam nechodila. Jinak se pro mě absolutně
42 nic nezměnilo.
43
- 44 AS: Aha, takže říkáte, že se pro vás nic nezměnilo. Jedině, že jste ušetřila peníze,
45 protože jste nikam nechodila.
46
- 47 D: Ano, ano. Byla jsem na chalupě odkázaná jen na sousedy, co mi přivezli, takže to
48 jsem moc neutratila, protože to bylo většinou jen pečivo. Sousedi mi pomáhali, protože

49 jsem tam byla bez auta a bez auta se tam nedá žít, takže mi pomáhali sousedi, to byli
50 moc hodní. No a to, že jsem ušetřila je samo sebou pozitivní. To jako já jsem ráda, ale
51 zase to bylo na úkor toho, že jsem se nestýkala s přáteli a musela bejt hodně doma no.
52 Takže jako takový něco za něco

53

54 A: Je nebo bylo pro vás něco těžké?

55

56 D: No, že jsem nemohla chodit do hospody. Nebo se vydat někam s přáteli. Tak to bylo
57 jediný těžký. Ale zase mi volali, i když jsem byla na chalupě. Takže jsme pořád byla
58 s přáteli ve styku, akorát jsme se nestýkali. No, takže to se vlastně taky změnilo, že
59 nemůžu chodit do hospody a s přáteli si jenom voláme. Já mám strašně moc známých a
60 přátel a většinou mladších než jsem já, takže jsem se s nima nemohla stýskat a trochu
61 mi to chybělo. Oni na mě brali ohledy, protože jsem nejstarší z nich, takže ani nechtěli
62 abychom se viděli, aby mě náhodou nenakazili, protože u těch starších lidí je to
63 nebezpečnější, kdežto ty mladí to prožijí líp to onemocnění, mají lehčí ten průběh, ale ty
64 staří na to většinou doplatěj.

65

66 AS: Takže je pro vás těžké, že se nestýkáte s přáteli.

67

68 D: Ano.

69

70 AS: A ještě něco?

71

72 D: Ne, myslím že ne.

73

74 AS: Říkala jste, že vám přátelé volali. Můžete mi obecně popsat vaše kontakty během
75 pandemie?

76

77 D: No, tak volám si s kamarádama a některý kamarádky mi vozili těžký věci, třeba
78 vodu, brambory a tak, tak to jsme si chvíli povídali před barákem. S vnukem jsem se
79 taky občas viděla, ale jinak jsem se s nikým nevidala, jenom jsme si volali no. Takže ty
80 kontakty jsou více méně stejný. Ty, se kterýma si volám, tak s těma si třeba jednou
81 týdně pořád volám.

82 Teď jsem před Vánoce měla hrozně uklízení. Mám 2 ohromný knihovny, takže než
83 jsem to zapsala do počítače, kde si dělám takový tabulky, tak to trvalo. No, takže já
84 jsem furt vytížená. Furt něco dělám. Nemám pocit smutnu, nebo nějaký deprese, to
85 absolutně ne. Já jsem teda nikdy v životě neměla nějakou depku, i když mi někdo umřel
86 a tak, ale já jsem celkem veselý povahy a jsem silná osobnost, takže to vždycky nějak
87 přeždu.

88

89 AS: Takže nemáte pocit smutku, jak říkáte.

90

91 D: Ne, nemám v žádném případě.

92

93 AS: Když jste mi povídala o těch kontaktech, tak jste mluvila v minulém čase. Teď je to
94 nějak jinak?

95

96 D: No né ani ne. Pořád si s většinou lidí volám a jezdím jenom, tak jednou měsíčně za
97 rodinou, jako za vnukem. To jsem nejezdila tolik, protože jsem byla na tý chalupě. No a
98 teď se s nima vidím jenom málo, protože se samozřejmě bojím abych se nenakazila.

99 Takhle, kdybych se nakazila a bylo to jako chřipka, tak z toho bych strach neměla, ale
100 protože jsem měla nález na plicích a v 50 jsem přechodila zápal plic, takže se bojím, že
101 kdybych se teď nakazila, tak bych pak nemohla dechat a tak. Tak z toho jako trochu
102 mám strach, ale kdyby to přišlo, tak se nedá nic dělat.
103 No já totiž vím, že se ty mladí scházej, jenže oni chodí bez roušek, a to mi hrozně vadí,
104 protože si myslím, že ty roušky přece jenom trochu chráněj. Takže mi vadí, že
105 nedodržíjou ty pravidla. Já jsem totiž zodpovědněj člověk. No, takže tak. To mi vadí.
106
107 AS: Tomu rozumím. Ještě bych se zeptala, jak vypadá váš běžný den?
108
109 D: Běžný den? Ráno si udělám kafe, pak si lehnu do postele a čtu si, já totiž hodně čtu.
110 Čtu si a vstanu asi tak po 9 hodině. Pak.... Jako teď něco furt uklízím. Leštím a meju a
111 tak. Ale normálně potom vstanu, vezmu hole a jdu do parku chodit. A to chodím přes půl
112 hodiny, takový 3, 4 kilometrů. Já jsem totiž velká sportovkyně. No a pak přijdu domu a
113 udělám si oběd, a protože špatně spím, tak si jdu odpoledne na pul hodky nebo hodku
114 lehnout, no a pak vstanu a buď je nějakej sport v televizi, takže to se dívám nebo se
115 dívám na nějaký pořady, jako třeba Máme rádi Česko a tak abych byla ve vobraze a
116 odpovídám na ty otázky abych nebyla blbá, pak si poslechnu zprávy a pak se buď na
117 něco dívám nebo si čtu.
118 No ale teď do toho parku moc nechodím, protože mám hodně práce. Mám velkej byt,
119 takže mám teď hodně práce. Pořád něco meju, meju okna, peru koberce, peru záclony a
120 tak. Takže já mám pořád co dělat. Nevím jestli jsem zrovna vhodný člověk na ten
121 rozhovor. Nejsem typická babička, já jsem velice činná. Celej život jsem sportovala,
122 takže teď hodně plavu. V mládí jsem závodně dělala basket, někdy do 30. Takže jsem
123 takovej sportovní typ.
124
125 AS: Jste určitě vhodná, nemějte obavy.
126
127 AS: Říkala jste, že hodně plavete. Jaké to pro vás je, když to teď není možné?
128
129 D: No, já už tolik nesportuju, ale je pravda, že hodně plavu. Plavu hlavně v létě na
130 rybníku, třeba na chalupě, takže to že se teď nedá nikde sportovat mně, jako osobně
131 nevadí, ale chápu, že pro hodně lidí je to blbý.
132 No, když jsem byla na tý chalupě, tak jsme hodně chodila a hodně plavala. Taky jsem
133 hodně luštila sudoku a křížovky a opalovala jsem se.
134
135 AS: To zní krásně.
136
137 D: No jo. Já se taky měla báječně, já si taky nestěžuju. Ještě, že jsem tam mohla být. Já
138 jsem tam byla asi 6 neděl nebo tak nějak. A pak jsem se vrátila do Prahy, někdy v srpnu.
139 Když v létě nejsem na chalupě, tak jsem v na balkóně a tam si čtu, tam mám taky
140 pohodičku.
141 Jo ještě jsem vám neřekla, že mám sestru, která když už jsem byla v Praze, tak za mnou
142 občas zašla, teď taky docela chodí, něco mi nakoupí, protože se taky bojí abych se
143 nenakazila, i když ona je o 5 let starší. Takže já nestrádám ani netrpím.
144 No, takže já mám jenom trochu strach abych se nenakazila. Kdybych věděla, že to bude
145 probíhat mírně, jako chřipka, tak by mi to nevadilo, ale mám strach, aby to nemělo
146 nějaký větší následky.... Protože jsem právě v tý nejohroženější skupině a chtěla bych
147 tady ještě bejt. Chtěla bych se dožít až vnuk dodělá školu a tak, abych mohla jít na
148 promoci a tak.

149
150 AS: Dobře. A využila jste nějakou pomoc, kromě toho, že vám sousedi vozili nákup?
151
152 D: Ne, ne, ne. Žádnou pomoc jsem nepotřebovala, protože, jak říkám, těžký věci, jako
153 brambory vody, a tak mi vždycky někdo nakoupil nebo jsem jela do krámu s vnukem.
154 Takže si myslím, že jsou lidi, co potřebují pomoc víc.
155
156 AS: A víte o tom, že možnost pomoci byla?
157
158 D: Jo, to vím. I tady bylo nějaký číslo v baráku, že kdo by potřeboval, tak roznášejí
159 jídlo a nákup a tak. Ale toho jsem nikdy nevyužila, protože jsem to nepotřebovala.
160
161 AS: Jak přemýšlíte o tom, jak to bude dál?
162
163 D: Doufám, že to brzo skončí, ale to neskončí to je mi jasný. No, takže se s tím musíme
164 naučit nějak žít. Já teda, když jdu nakoupit, tak chodím s respirátorem, když jedu
165 tramvají, tak mám taky respirátor, jinak já nikam moc nechodím. Chodím s těma
166 holema, tam teda chodím bez roušky to je pravda, tam bych to neudejchala. Ale to je
167 v parku a já si vyhledávám trasy, kdy nepotkávám moc lidí. No, takže takhle budu žít.
168 Občas si půjdu nakoupit, budu chodit, budu se dívat na sport, protože bude biatlon a
169 lyžování a sjezdy a tak. Takže takhle. Na fotbal taky koukám, já fandím Spartě, takže to
170 si nerozumím s vnukem, on je Slávista, takže se pošťuchujeme a tak no. Takže já se
171 opravdu nenudím, smutno mi taky není.
172 Tak jsem se naučila žít, sama. Ono to teda chce silnou osobnost. Já vím, že to někdo
173 neumí, ale já to umím.
174
175 AS: Říkáte, že máte silnou osobnost. Co to pro vás znamená?
176
177 D: No, že se ničím moc netrápím. Že jsem se naučila žít sama a všechno si zařídit. A že,
178 když něco je, tak nemám depky, ale prostě to беру, tak jak to je. Já už žiju sama 20 let
179 totiž.
180
181 AS: Aha, tak to je dlouhá doba.
182
183 D: No, to je. Takže to, co je teď, pro mě není nějak velká změna, protože jsem pořád
184 sama že jo. A před tím jsem chodila do práce že jo a já jsem práci milovala, takže když
185 mi někdo umřel, tak mě zachraňovala práce. Byla jsem tam co nejdýl a domu jsem se
186 šla jenom vyspat.
187 Teď, když nechodím do práce, tak se aspoň scházím s lidma. Nebo teď vlastně ne. To
188 mi opravdu schází, ta hospoda a to posezení s lidma. Ale jako nepujdu tam, i když se
189 může, protože se bojím. Takže jezdím jenom za rodinou no. Občas pro mě přijedou
190 autem nebo tam jedu autobusem. To jediné jezdím abych viděla kluky. S těma se
191 stýkám furt. Na Vánoce tam taky budu. Vnuk pro mě přijede a zase mě odveze, protože
192 tam nechci spát, protože mám radši to pohodlí doma. Takže on pro mě přijede odveze
193 mě tam, rozdáme dárky, popovídáme a pak mě zase odveze domu.
194
195 AS: Tak to je hezké.
196
197 AS: Ještě bych se zeptala, jaký máte názor na vládní opatření?
198

199 D: No tak v některých věcech je nechápu. A co co se týká sportu. Nepochopim proč se
200 nemůže lyžovat a proč můžou být otevřené bazény. Jako myslím teď současně. Proč
201 jsou otevřené fitka a bazény a nemůže se lyžovat. To je naprosto úplně nesmysl. Nebo
202 proč nemůže na fotbal chodit 5000 lidí třeba, to by se tam rozprostřelo. Tohle nechápu.
203 Třeba vnuk by rád na fotbal, ale nemůže.
204
205 AS: Takže některá opatření nechápete?
206
207 D: Ano, nechápu to. Nebo proč zavřeli malé obchody, když velké obchody jsou
208 otevřené. Je mi líto těch živnostníků. Do toho malého obchodu se vejdu třeba jenom 2
209 lidí, kdežto třeba v Lidlu jich je spousta. Takže to nechápu a z ekonomického hlediska
210 mi to vadí, hodně.
211 I když nemám doma žádného živnostníka nebo ani známého, ale je mi jich líto. Nebo
212 jak se tady rozhazují peníze. Já to nechápu. Máme takovejch dluhů. Tohle fakt
213 nepochopim. Ani nechápu proč teď přidávají důchodcům 5000. Vždyť to jsou miliardy,
214 co oni rozdají a proč? Z jakého důvodu? Prostě tohle jsou věci, které já nechápu.
215 Myslím si, že by se mělo šetřit a ne vyhazovat peníze. Samozřejmě, že se musí nakoupit
216 vakcína a tak. No vždycky když koukám na zprávy, tak se u toho rozčilím.
217
218 AS: Chcete k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vám to přijde
219 důležité?
220
221 D: No já nevím. Myslím, že jsem řekla všechno. Hodně čtu, ale to už jsem říkala. Já
222 mám rozečtených třeba 10 knih najednou a každé den musím přečíst aspoň 10 stran, ale
223 nejlépe od kapitoly do kapitoly. Takže opravdu hodně čtu. No, takže asi tak. Už o mě
224 asi všechno víte.
225
226 AS: Dobře. Děkuju.
227
228 AS: Ještě mám 3 otázky na závěr. Chtěla bych se zeptat jaké je vaše nejvyšší dosažené
229 vzdělání?
230
231 AS: Vy jste říkala, že vám je 77?
232
233 D: Ano.
234
235 AS: Ještě mám 3 otázky na závěr. Chtěla bych se zeptat jaké je vaše nejvyšší dosažené
236 vzdělání?
237
238 D: Střední s maturitou.
239
240 AS: A co jste dělala, než jste šla do důchodu?
241
242 D: Já jsem byla takovej vedoucí manažer přes ekonomiku. Já jsem ještě přesluhovala,
243 takže já jsem šla do důchodu myslím někdy v roce 2006.
244
245 AS: Dobře. Tak já vám moc děkuju za váš čas.
246
247 D: No nemáš zač. Tak zatím pa pa.

Rozhovor s paní U

1 AS: Děkuji, že mi věnujete čas na tenhle rozhovor. Chtěla bych se zeptat, zda si mohu
2 rozhovor nahrávat?

3
4 U: Samozřejmě. Já s tím počítám. To potřebujete.

5
6 AS: Děkuju.

7
8 AS: Mohla byste mi vyprávět o tom, jak prožíváte celou tuto situaci? Od toho začátku
9 až do teď?

10
11 U: No, jak jí prožívám. Dá se říct, že špatně, protože je mi 75 a představovala jsem si
12 poslední léta svého života úplně jinak. Od března se můj život skládá z roušek, zákazů a
13 omezení. Takže žádný výstavy, koncerty, divadla, prostě to z čeho z čeho se skládal můj
14 život. Abych volně jela na chatu, kdykoli se mi to hodí, abych si došla s přáteli posedět
15 do kavárny třeba. Dělalí jsme procházky po Praze a pak jsme někde poseděli u kávy a
16 tak dále, tak to všechno je pryč. Pravda je, že nevidím světlo na konci tunelu. To
17 znamená, že nevidím, kdy se ten život vrátí do normálu. Ne, že bych měla přehnaný
18 požadavky, ale prostě to, co bylo. Samozřejmě řeším nějaký zdravotní problémy, ale
19 s tím jsem smířená, ale tohle zasáhlo do mého života. Hlavně mi chybí osobní kontakt
20 s rodinou, přáteli a podobně.

21
22 AS: Takže jestli tomu dobře rozumím, tak jste byla zvyklá chodit na výstavy, do divadla
23 a scházela jste se s přáteli, a prožíváte to teď špatně, protože to teď neděláte?

24
25 D: No jo. To teď nejde, protože jsem disciplinovaná a dodržuju veškerý nařízení,
26 zákazy a příkazy, i když v nich kolikrát postrádám selskej rozum a mám pocit, že vláda
27 neumí základní počty a nepoužívá selskej rozum. Takže některým těm zákazům,
28 příkazům a podobně vůbec nerozumím. Proč to tak má bejt? A čemu to pomůže?
29 Jediný, co jsem pochopila je, že se hraje o to, aby naráz neonemocnělo hodně lidí, aby
30 to zdravotnictví zvládlo. To je všechno. Ale ty roušky, zákazy a tak dále nezabráněj
31 tomu, aby lidi neonemocněli. Takže jediná naděje, snad, je to očkování. Protože jsme
32 zvyklí celý léta, že je tady jednou za rok epidemie chřipky. Ano, ale ta cirka za 2 měsíce
33 pomine. S tím už jsme srovnaní a víme co máme dělat a tak dále. Ovšem tohle už trvá
34 hodně dlouho. Od března a už je skoro konec roku. A slyšíme vyjádření, že možná snad
35 na jaře nebo v létě bychom možná mohli trochu začít normálně žít. A když jsem se třeba
36 dneska dočetla, že i když podstoupím očkování, že budu nosit roušku, tak to mě bere
37 dech, protože ta rouška mě značně omezuje, protože mě se špatně dýchá že? Tak jako
38 jiným. To je jen konstatování faktů.

39
40 AS: Zmínila jste, že nevidíte světlo na konci tunelu. Co to pro vás znamená? Co si pod
41 tím mám představit?

42
43 D: No představte si to, že když normálně onemocním se žlučníkem a jdu na operaci a
44 podstoupím nějaký vyšetření, tak vim, řádově, že třeba za 2 měsíce je tato situace
45 vyřešena, že teda jsou nějaký omezení, ale za 3 měsíce se můj život vrátí do normálních
46 kolejí, ale tady to vůbec nevidím. Protože tady je to jak na houpačce. Nahoru, dolů.
47 Hlavně ty jejich příkazy postrádaj nějaký řád nebo podobně. Ze dne na den to mění. A
48 abych věděla, jak se mám chovat, tak abych nepřetržitě sledovala zprávy, abych věděla,

49 jestli dneska si můžu koupit kafe na ulici nebo už zase ne a podobně. Jak říkám přijdou
50 mi některý ty omezení logický, to samozřejmě, ale některý teda nelogický, protože proč
51 byly zavřeny drobný obchody, když lidi mohli nakupovat ve velkejch obchodech. Ale
52 hlavně, že jsem si mohla koupit kytky a zbraně. Ale do nožířství si dojít s nožem nešlo.
53 To teda já nejsem schopna, tohle omezení konkrétně, chápat. Ty ostatní prosím vás ano.
54 Chápu bary, restaurace, vnitřní prostory a tak. To lze pochopit, i když mi to samozřejmě
55 vadí. Fakt je, že třeba teď v říjnu jsem se chystala na výstavu Rembranta. Byli jsme
56 domluvený, ale ze dne na den to bylo všechno jinak. No teď tam jít nemůžu, protože
57 nevydržím stát 2, 3 hodiny ve frontě. No a výstava 31.1. ledna končí a prodloužení není
58 možný, protože ty obrazy jsou zapůjčený na určitou dobu, takže opravdu 31.1. to
59 zavřou. Takže tohle třeba konkrétně mě přišlo líto. A to jsou další výstavy. Nebo mám
60 lístky do divadla od podzimu 2019 no, a ještě jsem v tom divadle nebyla že jo. A nevím
61 kdy, protože už byl náhradní termín na podzim, ale bohužel se to taky nerealizovalo.
62 Takže prosím vás, ne že bych z toho byla úplně...já nevím... v depresi, protože na
63 druhou stranu důchodci to maj relativně dobrý v tom, že nám důchod chodí každé
64 měsíc. Takže, jediný výdaje navíc mám jako za dezinfekci nebo roušky, ale to je
65 zanedbatelný jo?

66 Ale třeba na mě dobře nepůsobí, když jdu po Praze, ne že by mi chyběli davy turistů,
67 ale jak je to poloprázdný město, to vůbec nebyla Praha. Ale zažila jsem letos jednu
68 pozitivní věc a to projít se po Pražským hradě a Karlově mostě úplně bez turistů, tam
69 bylo úplně liduprázdný. Myslim, že jsem tam byla v květnu, ale nevím přesně.
70 Prostě myslím si, že opravdu od toho března nastala markantní změna pro všechny a
71 lituju ty podnikatele a podobně, protože jako první vlna, a když se v létě možná trochu
72 nadechli, tak mají teď opět zamotanou hlavu. A vadí mi, že na jaře to nikdo neznal,
73 takže dejme tomu se na nás trochu učili, to bylo možný pochopit, ale prosím vás, že si
74 v létě neudělali čas, aby připravili nějaký alternativy, tak to si myslím, že je
75 trestuhodný.

76 Mě by vyhovovalo, kdyby byl ten coronavirus pryč, to myslím, že bychom byli šťastný
77 všichni, ale když už bohužel z té Číny nám to sem poslali, tak prosím vás jsem
78 předpokládala, že ne jaře vlada a spol. načerpali informace, a že zpracujou tak zvaný
79 jízdni řád pro různé situace. Ale tohle mi přijde, že v tom není systém a je to chaos. A
80 to, co předváděj v posledních dnech... to co vydávali za instrukce, to jste nevěděla jestli
81 se zbláznili nebo žertujou. Jako třeba zákaz prodeje kafe z okýnka. Ale prosím vás, jak
82 někdo může předpokládat, že když se prodává někde svařený víno, že si ho tam koupím
83 a povezu domu. Já teda nevím, ale...všechny leta to fungovalo tak, že svařák jste si
84 koupila a někde u stánku jste si ho teda vypila, ale ne že bych si vezla domu. Jo, jako
85 tohle nejsem schopna pochopit. A říkám, to zavření těch drobnějch obchodů to už vůbec
86 ne, protože pokud lidi nakupujou průběžně, tak je jasný, že se nemůžou někde tvořit
87 fronty. Tohle fakt nedokážu pochopit. Chápu, že tam jsou omezení. Dezinfekce, tolik a
88 tolik osob na určitej prostor, to všechno lze pochopit, ale tohle fakt ne. Hlavně, že jsem
89 si mohla koupit zbraně a střelivo, to bylo bez omezení, ale ponožky to byl problém.

90
91 AS: Jaké to pro vás je, když nemůžete pochopit některá ta nařízení?
92

93 U: No nejsem z toho nadšená, ale prosím vás, jako nebudu bojovat s větrnými mlýny.
94 Logicky mě to netěší a vadí mi to. To ano, ale jinak... Prostě jsme v tom všichni že jo.
95 Říkám, hlavně mě chybí takovej ten osobní kontakt, a to jsem samozřejmě z důvodu
96 bezpečnosti omezila a dodržuju to. A to mi docela vadí a od března je to dlouhá doba
97 no.
98

99 AS: Takže říkáte, že vám hlavně chybí ten osobní kontakt.
100
101 U: No osobní kontakt. Změnilo mi to život, protože to co jsem byla zvyklá dělat,
102 zaplňovat tak čas a podobně. Třeba, že jsem šla za kulturou a stýkala se s přáteli, tak to
103 mi teď chybí, to je jasný. I s rodinou se stýkám málo z těchto důvodů.
104 Takže tohle je markantní změna. V divadle jsem byla naposledy snad v září a pak to
105 zase zavřeli. A to jsem dřív chodila několikrát za měsíc do divadla a na výstavy. Ale
106 teď je prostě všechno jinak. Ale zdůrazňuju, ne jenom pro mě prosím vás. To samý,
107 jako když vidím, jak se učej děti ve škole, tak mi naskakuje husí kůže, protože nevěřím
108 tomu, že třeba prvňáka jde učit on-line. To není normální. Mám vážné obavy, že je to
109 velkej nárok na učitele, rodiče i žáky a pochybuju, že budou znalosti žáků odpovídat
110 tomu co jindy. Mě se to netýká, protože já mám dva vnuky, jednomu je už 21 a
111 druhýmu 16, takže ty sice choděj do školy, ale ta on-line výuka je u nich o něčem jiným
112 že jo. Ale vidím to v okolí.
113
114 AS: Zmínili jste, že se teď málo stýkáte s rodinou. Jaké to pro vás je?
115
116 U: No takhle, teď na Vánoce to proběhne více méně tradičně. Já na Štědrý den u syna
117 nejsem až 25. Takže co se týče Vánoc není změna. A vzhledem k tomu, že kluci maj
118 školu on-line, tak ani nikam moc nechodí, takže si myslím, že by to mělo proběhnout
119 normálně. Ale jinak teď ten půl rok je to opravdu jinak. Rodina se tu nestavuje a tak,
120 aby mě třeba nenakazili. Jako pro jistotu. Já bych řekla, že to chce kus štěstí. Zná
121 rodinu, kam to dotah manžel a manželka i děti byli negativní, a to žijou v jedný
122 domácnosti. Takže tohle bohužel nikdo do předu neví. No prostě byla jsem zvyklá jezdit
123 za synem a jeho rodinou třeba jednou tejdě, nepamatuju si to přesně, ale teď se
124 nevidáme, uvidíme se na ty Vánoce teda to jo. No tak jako stejská se mi, ten osobní
125 kontakt mi chybí.
126
127 AS: Můžete mi popsat jaké teď máte kontakty? Ať už osobní nebo telefonické?
128
129 U: No samozřejmě teď kontakty moc nemám. My se jinak scházíme už od maturity, to
130 je přes 50 let, je nás 6 a za normálních okolností se pravidelně scházíme. Teď u mě byli
131 v říjnu, to bylo to uvolnění, ale teď zase nic. Čekáme, co přinese Novej rok. Občas se
132 vidím s jednou kamarádkou u mě kafe, ale není to tak intenzivní a nescházíme se
133 všechny, tak jak bývalo zvykem. Je to teda hlavně z důvodu koronaviru, ne že bychom
134 nechtěly. Taky si telefonujeme, že jo. Mám příbuzný, jindy jsme se vídali, tak teď jsme
135 se od ledna neviděli no. Oni jsou starší, já jsem taky starší, takže to nechceme pokoušet.
136 Mám taky jiný kamarádky s těma ten kontakt udržuju hlavně po telefonu. Ale říkám,
137 v téhle situaci se lidi víc bojejí a spíš se držejí doma. Nebo jejich děti stojej o to aby
138 byli doma. Takže tímhle tím je to stížený, ale jinak nemám nouzi o přátele. To vůbec
139 ne. Ale tahle situace mi to komplikuje no.
140 Takže ta častost taková není. Normálně by se třeba kamarádky sebraly a přijeli by za
141 mnou na chatu, ale letos je to všechno jinak. Byly jsme zvyklý jednou za rok jezdit do
142 Krkonoš k jedné na chalupu, ale letos to odpadlo. Jo, takže tyhle ty aktivity mi chyběj
143 no. Ale jako nedá se nic dělat no. Nebudu se rozčilovat nad tím co nemůžu změnit.
144 Pokud něco můžu změnit, tak se o to snažim, ale v tomto případě s tím nejsem schopna
145 nic udělat.
146 Kolikrát si připadám jak blbec, když se oblíknu a jdu obcházet baráky, kde prakticky
147 nikoho nepotkám, jenom abych aspoň chvíli byla venku. Nikdy jsem nechodila moc do
148 obchodních center a teď zvláště ne. To by mě ani nenapadlo a ani mě to nebaví, tak

149 abych se vůbec dostala ven... prosím vás nakoupit jdu, to samozřejmě. Třeba přinesu i
150 nákup pro sousedku. Takže jako na nákup si dojdu a těžkej nákup mi přiveze syn nebo
151 snacha. To oni se postaraj.
152 Víte co, řeknu jim co potřebuju a oni to přivezou, ale běžně si nakupuju sama. Protože
153 je nebudu obtěžovat, když potřebuju 4 mandarinky nebo mlíko a jogurt.
154 No a bohužel chodím po doktorech a na rehabilitace a na ty chodím, protože ty
155 fungujou. To chodím pořád, to je pro mě nutnost. Snažím se každě den cvičit, ale není
156 to to pravý ořechový, ale ta masáž a rehabilitace mi pomůže, takže na to chodím, to
157 normálně probíhá i teď. Tam jsou dodržovaný veškerý opatření a tak podobně. To není
158 nějaký shlukování, nebo podobně, takže nepředpokládám, že bych se tam nakazila nebo
159 něco takovýho.
160 Měla jsem nastoupit na 3 denní pobyt, jako si tam lehnout na rehabilitaci a kapačku, ale
161 to vypadlo, protože v této době nejsou lůžka. Takže tam maj covidáky. Takže
162 v dohledné době tam nenastoupím, i když je to malé oddělení. No říkám, vzhledem
163 k tomu, že nikdo nedokáže říct jaká situace bude třeba za 2 měsíce a podobně, tak o tom
164 neuvažuju, takhle to mám ujasněný. Dokud tady bude covid nebo neprojdou očkováním,
165 tak na žádněj pobyt v nemocnici nebudu absolvovat... i když mi to posledně hodně
166 pomohlo, ale nedá se nic dělat, protože opravdu to riziko nákazy tam je docela vysoký.
167 Takže si myslím, že to je zbytečný, když se tomu můžu vyhnout.
168
169 AS: Říkala jste, že se lidi v téhle situaci více bojí. Jak to máte vy?
170
171 U: Takhle... já se nebojim. Já se přiznám, že samozřejmě dodržuju vše co se má, ale že
172 bych se nějak nervovala, že půjdu nakoupit a přinesu si coronavirus to ne. Takhle to fakt
173 nemám. Věřim na jednu věc a to, že je potřeba ke všemu kus štěstí. Doslechla jsem se,
174 že sousedé na chatě měli oba manželé coronavirus a on měl asi 2 mozkový mrtvice a
175 nebyl na tom předtím moc dobře, ale dopadlo to tak, že ona tady už není a on to přežil,
176 takže úplně každěj tipoval, že pro něj je to hodně špatný, ale dopadlo to úplně jinak.
177 Takže já si opravdu myslím, že ke všemu to chce kus štěstí, aby když už, tak aby člověk
178 měl dobrou imunitu, aby si s tím poradila. Takže třeba to ten organismus zvládne.
179 Podle mě nemá cenu se nervovat. Hlavně si myslím, že i moji vrstevníci by měli víc
180 používat selskej rozum. Potkala jsem tady pani z vedlejšího baráku a říkala mi, že to
181 poslali američani. To jsem nevydržela a řekla jsem jí, že by bylo dobrý, aby začala
182 používat selskej rozum a nevěřit všemu co si přečte na internetu. Já se třeba na internet
183 podívám, ale cokoliv tam je, tak mě zajímá, kdo to tam dal, a jak je to věrohodný. Takže
184 některým věcem nevěřim a nepodléhám jim.
185 No ale teda nebojim se. Samozřejmě nestojim o to abych si coronavirus pořídila, ale
186 jako že bych nevytáhla paty z bytu to ne, to bych se dřív zbláznila. Nedovedu si
187 představit, že bych několik měsíců nevyšla z bytu a byla izolovaná. Jako třeba měsíc
188 bez jakýho koliv kontaktu by mě asi zničil víc než ten coronavirus.
189
190 AS: Aha, takže si myslíte, že ta izolace a absence kontaktu by vás mohla zničit víc než
191 coronavirus.
192
193 U: No jasně. Prostě já jsem ráda, když jsem soběstačná a nepotřebuju pomoc od
194 druhých. Nezříkám se toho, protože nemůžu vědět co bude, ale dokud to jde, tak jsem
195 zvyklá si věci zařizovat sama. Samozřejmě, když otřebuju, tak syn nebo snacha
196 vypomůžou, ale nechci jim přidělovat zbytečný starosti a bejt na nich závislá. Možná
197 ta doba přijde, ale teď to tak není. Takže si potřebuju sama dojít třeba na ten malej

198 nákup nebo tak. Kdybych byla jenom doma a čekala bych třeba až mi někdo přinese
199 nákup, to bych se asi zbláznila.
200
201 AS: Říkáte, že byste se asi zbláznila. Můžete mi říct, co to pro vás znamená?
202
203 U: No, že bych potřebovala ten kontakt a taky něco dělat. Jenom bejt doma v bytě by mi
204 nestačilo. Bych se nudila a bych úplně zblbla. Taky bych na tom byla hůř fyzicky,
205 kdybych nikam nechodila že jo.
206
207 AS: Pomáhá vám něco v tohle období?
208
209 U: No, jako jsem naštěstí s hodně lidma v tom telefonickym kontaktu, takže to mi
210 pomáhá, že si aspoň voláme. Ale jako na rovinu, já nad tím radši moc nepřemýšlím.
211 Protože vím, že mi chybí ten osobní kontakt a tak. Kdybych mohla, tak ty moje dny
212 plynou jinak, ale díky těm omezením to prostě nejde. Jak jsem vám říkala, nebudu se
213 nad tím rozčilovat, když to nejsem schopná změnit a ovlivnit. Ale kdyby mi dali vybrat,
214 tak je to určitě jinak.
215
216 AS: Takže jestli tomu dobře rozumím, tak se nad tím snažíte moc nepřemýšlet, protože
217 vám chybí ten osobní kontakt.
218
219 U: No, jo. A můžu vám říct, že jsem se naučila i vypínat zprávy. Já jsem byla zvyklá
220 sledovat zprávy. Zajímá mě, co se u nás i ve světě děje. Ovšem od března, jsou ve
221 zprávách jen zprávy o koronaviru. A myslím si, že mnohdy je to podáváno tak, aby nás
222 vynervovali a vystrašili. Ty starší lidi tomu fakt věří a bojí se. A když v televizi
223 ukazují nějaký grafy a vzorečky, tak mi starší tomu nerozumíme. A asi obecně lajci.
224 Myslím si, že by měli podávat ty informace jiným způsobem. Uplně narovinu, ta starší
225 generace, jako myslím sebe a spol, tak bohužel do života ta smrt patří, ne že by se na to
226 někdo těšil, ale jsou lidi, který maj tolik zdravotních problémů, že je ten coronavirus
227 dorazí, ale kdyby měli jenom ten coronavirus, tak třeba tak nedopadnou, ale to ve
228 zprávách moc nerozlišují.
229
230 AS: Takže dříve jste byla zvyklá sledovat zprávy a teď je vypínáte a díváte se míň?
231
232 U: Jo. Takhle... já se na ty zprávy podívám, ale ta televize má knoflík, a když vidím, že
233 zase mluví o koronaviru, tak to vypnu no. Nikdo mě nenutí se na to dívat. Protože teď je
234 alfa a omega coronavirus, ale kolem nás se dějou i jiné věci, které nás zajímají. Řekla
235 bych, že tomu koronaviru se věnuje příliš velká část ve zprávách. Na rovinu, chápu že
236 nás musí informovat, ale čeho je moc toho je příliš.
237
238 AS: A jak vypadá váš běžný den?
239
240 U: No tak běžný den. Budim se třeba po 7 hodině a hned cvičim. No a pak normálně
241 hygiena, snídaně, no a většinou dopoledne mívám ty rehabilitace nebo jdu na nákup.
242 Nechodim teda nakupovat každej den, taky co bych nakupovala, ale prostě jdu do
243 prodejny, mám seznam a vim, co potřebuju a jak jsou řazený regály, takže to rychle
244 proběhnu a nezdržuju se. Jdu k pokladně zaplatim. Takže nakupuju třeba 15 minut.
245 Vracím se nějak kolem oběda, no a po obědě buď někam jdu nebo si čtu. Mám
246 problémy se spaním, tak kolikrát si od 3 do 5 čtu a pak se jdu natáhnout, ale to je
247 v tomhle věku normální. Snažim se každej den někam jít, třeba zejtra mám dopoledne

248 zase rehabilitaci. No a teď mám napsanej seznam, co si potřebuju zařídit, co ještě na
249 Vánoce potřebuju dokoupit. Vnuci teda dostanou obálku, protože babička už dávno
250 nerozumí tomu, že potřebujou herní konzoli a podobně, takže to jsme domluvený, že si
251 vyberou sami. Ale potřebuju něco v drogerii a tak. Nic převratnýho. Chybí mi taky ta
252 kultura, ta bohužel teď není. Nedá se ani nějak moc nahradit. Mně dal vnuk do tabletu
253 toho Rembranta, no ale není to ono. Jo? Přiznám se, prostě to není ono. Když tam jdu
254 osobně, tak to má určitý kouzlo. To nedokážu popsat. Tako jako, když jdu do divadla,
255 tak se hezky oblíknou a tak a je to zážitek. Je tam ta atmosféra. Prostě, když jdu do
256 divadla, tak je to takový slavnostní a je to příjemnej zážitek a nejsem tam sama.

257

258 AS: Říkala jste, že máte chalupu. Byla jste tam během té pandemie?

259

260 U: Byla. Z jednoho prostýho důvodu, přece jenom je tam míň lidí a pohybuju se na
261 čerstvým vzduchu, takže to pro sebe považuju za prospěšný. Teď v zimě tam teda
262 nejsem, protože nechci od rána do večera vytápět celou chatu a nechci tam bejt celou
263 dobu zavřená. Já jí jinak používám docela intenzivně od jara do podzimu. Ale je to
264 kousek za Prahou, takže můžu jezdit tam a za pár dnů zase zpátky. Jezdím tam vlakem,
265 to trvá jenom 23 minut. Občas mě tam teď hodil syn. V březnu jsem se, ale více držela
266 doma, protože jsme všichni byli vystrašení a nevěděli jsme co to je a tak, ale pak jsem
267 zjistila, že kdybych seděla doma na zadku, tak bych se zbláznila, tak jsem to v rámci
268 možností změnila. Takže teď v tý době pandemie jsem tam jezdila, ale trochu omezeněji
269 než jindy. No a tím, že jezdím na ty rehabilitace, tak se tam třeba nemůžu na půl roku
270 odstěhovat. Tak jsem tam byla třeba tejdenn a pak zase v Praze. Takže takhle na
271 střídačku. Naštěstí je to kousek od Prahy, kdyby to bylo daleko tak by to takhle nešlo
272 praktikovat.

273

274 AS: Jak přemýšlíte o budoucnosti?

275

276 U: Takhle. Byla bych ráda, kdyby se mýlila a uvítala bych, kdyby nám od jara nastal
277 normální život, ale bohužel si myslím, že tak rychle to nepůjde. A že to tu bude
278 minimálně 2 roky. Ráda bych se mýlila. Byla bych nejšťastnější, kdyby se v březnu
279 oslavilo první výročí roušek a řeklo se, že končíme a bude to dobrý. Ale bohužel tomu
280 nevěřím. Očkování, který je jedním z mála řešení, by tady mělo až v lednu nebo
281 v únoru. Takže když si vezmu, že mě možná v únoru očkujou, tak do 1. května to
282 pořád nebude tolik fungovat. Otázka taky je, jestli se podaří, aby se cirka 70% nechalo
283 očkovat, aby ten virus neměl moc hostitelů a oslabil. Pokud bude v takovéto míře
284 očkovaní, tak ten virus začne slábnout. Kdežto, když se nechá očkovat 30%, tak ta
285 kolektivní imunita bude furt špatná. Na tomhle záleží. Divím se, že se vláda nezaměřila
286 na správnou propagaci očkovaní. Budě hodně záležet na tohle tom. To samý, když pan
287 premiér Babiš řekne na přímý dotaz, jestli se nechá očkovat, tak řekne, že se musí
288 poradit se svým lékařem, protože nemá slezinu. Chci tím říct, že by ty politici měli vážít
289 svoje slova. Některý lidi se řídí hlavně podle nich, třeba podle Zemana a tak dále. Já se
290 přiznám, že pokud by byla Čínská nebo Ruská vakcína tak na to nejdu, ale to teď
291 nehrozí, protože ten nákup by měla organizovat Evropská Unie. Říkám...nevím, jestli
292 se podaří přesvědčit dostatek lidí. Jinej zázračnej lék se neobjevil.

293

294 AS: Dobře. Chtěla byste mi k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vy
295 to považujete za důležité?

296

297 U: Takhle. Nic mě nenapadá. Jak říkám nějak speciálně o tom nepřemýšlím. Ale pokud
298 jsem vám aspoň trochu pomohla, tak jsem ráda a budu držet palce, ať to všechno
299 zvládnete.
300
301 AS: Děkuju moc, to jste hodná.
302
303 AS: Mohla bych se ještě na konec zeptat na pár základních informací o vás? Jako věk a
304 tak?
305
306 U: Jistě.
307
308 AS: Říkala jste myslím, že je vám 75 let?
309
310 U: Ano, ano. Jsem listopad 1945.
311
312 AS: Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
313
314 U: Mám ukončený středoškolský s maturitou.
315
316 AS: A jaké bylo vaše zaměstnání, než jste šla do důchodu?
317
318 U: Než jsem šla do důchodu, tak jsem dělala u finančního ředitele, jako asistentka a
319 poradce.
320
321 AS: Super. Děkuju vám moc za váš čas. Moc jste mi pomohla.
322
323 U: No není vůbec zač. Mějte se fajn a pokud možno pohodový Vánoce a lepší příští rok.
324
325 AS: Děkuju vám. Také vám přeju hezké Vánoce.
326
327 U: Na shledanou.
328
329 AS: Nashle.

Rozhovor s panem P

- 1 AS: Děkuji, že mi věnujete čas na tenhle rozhovor. Souhlasíte s tím, když si budu toho
2 rozhovor nahrávat?
3
- 4 P: Určitě, ale řekněte mi, jak se to technicky dělá.
5
- 6 AS: Jo. Já vám volám přes mobilní telefon, který mám daný na hlasitý odposlech a
7 zároveň bych na notebooku zapnula aplikaci diktafon, která to bude nahrávat.
8
- 9 P: Jo aha.
10
- 11 AS: Dobře, tak je to zapnuté.
12
- 13 AS: Nejprve bych vás poprosila, jestli byste mi mohl povídat o tom, jak prožíváte celou
14 tuto situaci. Od toho jara až do teď.
15
- 16 P: No, jak prožívám pandemii. To je strašně složitá otázka. Na to se nedá úplně jednoduše
17 odpovědět.
18
- 19 AS: Chápu, že to může znít složitě, nemusíte nad tím nějak moc hloubat. Prostě mi
20 povězte, co vás k tomu napadá.
21
- 22 P: No, otravuje mě to samozřejmě. Na jaře jsem musel chodit v roušce i po ulici, nemohl
23 jsem chodit do kavárny, byly problémy s nákupama. Bylo to velmi omezující, prostě mě
24 to vadilo. Teď na podzim jsem ten covid dostal, a to teda byla otrava. No a ty potíže stále
25 přetrvávají. Já si musím s kamarádama jedinež telefonovat, nemůžu se s nimi potkávat a
26 vadí mi to velmi. Tak já nevím jestli vám to takhle stačí?
27
- 28 AS: Je to super, děkuju moc.
29
- 30 AS: Zmínil jste, že vás to otravuje? Můžete mi vysvětlit v čem nebo jak vás to otravuje?
31
- 32 P: No cítím se být omezen. Omezen tím, že bych chtěl něco dělat, ale dělat to nemůžu.
33 Samozřejmě můžu chodit ven, můžu chodit na procházky, můžu chodit do některých
34 obchodů. Já nerad nakupuju přes internet, radši si nakupuju v kamenných obchodech, což
35 teď moc nejde. Takže to jsou tyhle potíže.
36
- 37 AS: Takže vás otravují ty omezení, že nemůžete dělat, to co byste chtěl?
38
- 39 P: Ano. To tam snad ani nepišťe, ale otravuje mě taky, že ve zprávách není nic jinýho než
40 covid. A pak mě vadí zejména je to nekoncepční chování vlády. To zavádí zmatek. Už
41 máme 3. ministra zdravotnictví, za tenhle rok a ta vláda není schopna dávat jasné
42 instrukce a jasně vysvětlovat. Něco rozhodnou a druhý den je to jinak. Ale to je spíš
43 k smíchu že jo.
44
- 45 AS: Aha. Takže vám také vadí, že vláda není koncepční a, že dává nejasné instrukce.
46
- 47 P: Jo. To mně vadí dost.
48

49 AS: Říkal jste, že jste na podzim doslat covid.

50

51 P: Ano. To bylo koncem října. Ten začátek jsem měl takový vysoký teploty, nad 38, ale
52 to netrvalo dlouho. Bylo mi jasné, že to je covid, tak jsem chtěl jít k lékaři, ale ten mi to
53 zatrh. Poslal mi e-mailem žádanku a s tou jsem si došel na to místo, kde se dělají ty testy.
54 Vystál jsem tam frontu, respektive 2 fronty. Jednu na registraci a druhou na odběr. To
55 bylo někdy dopoledne, někdy v 10 hodin. A kolem 6 večer jsem už dostal esemesku do
56 mobilu, že jsem pozitivní. Musel jsem vyplnit nějaký 2 dotazníky. Jeden pro hygienu a
57 jeden pro svého lékaře. Tohle všechno bylo on-line. Ty dotazníky jsem si stáhl, už nevím
58 odkud. Takže jsem si to stáhl, vyplnil a odeslal a zdělili mi, že mám být doma v izolaci,
59 což jsem samozřejmě byl. Asi 10 dní. A 3 dny jsem musel být bez příznaků. A na konci
60 jsem zase vyplňoval nějaký dotazník. A řekli mi, že už můžu ven z izolace a tím to
61 skončilo. No a taky jsem velmi kašlal. Doma jsem měl něco na kašel, takže jsem to bral
62 a taky jsem bral Paralen na tu teplotu, takže ta třeba po 3 dnech skončila, ale celý se to
63 táhlo 37 a 38, pořád to kolísalo. Občas to spadlo i pod 37. A byl jsem šíleně unavený,
64 vážně neuvěřitelně unavený. Jakože, když jsem umyl nádobí, tak jsem si musel jít
65 lehnout. Ta únava trvala i potom... potom co jsem to měl za sebou, ale ta únava trvala
66 dále a zvolna, ale opravdu zvolna se to zlepšovalo. No a teď za těch 5 týdnů už je to
67 v pořádku.

68

69 AS: Jaké to pro vás bylo, když jste se dozvěděl, že jste pozitivní?

70

71 P: No víte, já jsem to čekal. Takže to nebylo žádné velké překvapení a prostě jsem to vzal
72 na vědomí, nějak jsem se nehroutil. Nebyla to žádná tragédie. Synové to taky vzali.
73 Vypadalo to, že na začátku mají trochu obavy, ale pak, když zjistili, že nemám tak hrozné
74 příznaky, že to není tak žhavé, tak se jako uklidnili. Byli rádi, že jsem doma a ne
75 v nemocnici. Já jsem moc obavy neměl.

76

77 AS: Změnilo se pro vás něco s příchodem té pandemie?

78

79 P: No samozřejmě. Ty omezení, o kterých jsem mluvil, jinak asi nic.

80

81 AS: Takže se pro vás změnilo to, že přišla ta omezení, a že jste měl covid. Ještě něco?

82

83 P: No vlastně jo. S rodinou si skoro jenom telefonuju. A s kamarádama vlastně taky.
84 S těma jsem se na jaře občas viděl, ale pak moc ne. A ona se změnila situace poté, co
85 jsem se vyléčil z toho covidu, protože kamarádi přestali mít takový strach, protože já už
86 je nemůžu nakazit, takže občas se semnou někdo potká. No, ale málo. Velmi málo.
87 Někteří kamarádi třeba nechtějí jet ani tramvají.

88 No tak to potkávání mi chybí to jo. Jsem teď hodně sám. Tak jako snažím se nějak zabavit
89 abych se nenudil a měl jsem co dělat to jo. To víte, jindy bych šel třeba k někomu na oběd
90 nebo tak, to teď nemůžu.

91

92 AS: Aha. Můžete mi více popsat, jaké teď máte kontakty? Telefonické nebo osobní?

93

94 P: No... Mám kontakty hlavně telefonický. Jako s rodinou se občas potkám, jako
95 s bratrem nebo se synama. Na jaře jsme se, ale vůbec nepotkávali. Oni měli strach, že mě
96 nakazí, víte? Tvrdili, že jsem riziková skupina, a že by mě mohli nakazit, protože se
97 v práci třeba potkávám s jinými lidmi, takže to jsme se moc nepotkávali, ale teď poté co
98 jsem tu nemoc prodělal, tak se ta situace změnila. No a s kamarádama se potkám jenom

99 výjimečně. Pravda je, že teď potom, co jsem ten covid prodělal, tak mě občas někdo
100 pozve na oběd nebo na večeři, to se změnilo. Tak to je teď docela fajn. Před tím jsem
101 neměl osobní kontakt prakticky žádný a to jako nebylo moc příjemný.
102 Víte on starej člověk je takovej svýzlivej, takže se na to dá zvyknout. Kromě toho já jsem
103 docela rád sám, ale jenom někdy. Jsem docela rád, když mám aspoň jeden den v týdnu,
104 když nemám nic a můžu se starat jenom o sebe. Ty kontakty potřebuju, aspoň telefonický.
105 Protelefonuju poměrně hodně času. Jako telefonoval jsem vždycky s kamarádama a
106 kamarádkama, ale teď telefonuju víc. Prostě je to teď tak. Je to vlastně náhražka těch
107 osobních kontaktů. To jakožto psycholožka musíte chápat.

108
109 AS: Ano, chápu.

110
111 AS: Říkáte, že jste neměl osobní kontakt, a že to nebylo příjemné. Můžete mi říct, co to
112 pro vás znamená?

113
114 P: No tak jako nebylo mi dobře, tak jako na duši víte? Prostě byl jsem takovej znuděnej,
115 bez nálady, takovej nerudnej dědek no (smích)... Občas možná i trochu smutnej, ale to
116 jsem nějak zahnal vždycky.

117
118 P: Já o tom vlastně nepřemýšlím. A vy mě teď v podstatě nutíte o tom přemejšlet. Mně
119 to teda nevadí, že mě k tomu jakoby takhle nutíte, ale nemám to ujasněný.

120
121 AS: Aha, takže o tom nepřemýšlíte a teď máte pocit, že vás k tomu nutím?

122
123 P: No nepřemýšlím o tom. On se mě na to před váma nikdo neptal víte? Tak proto říkám,
124 jako že mě k tomu nutíte. Ale spíš jako, že jsem nad tím nepřemýšlel a teď musím.

125
126 AS: Kdyby vám to bylo nepříjemné, tak o tom nemusíte mluvit.

127
128 P: Né to ne, mně to vůbec nevadí.

129
130 AS: Dobře, to jsem ráda.

131
132 AS: Když říkáte, že nad tím nepřemýšlíte, tak jak to vypadá?

133
134 P: No beru to na vědomí, že to teď tak je, že je taková situace, ale přemejšlim nad tím,
135 nic nezměním, tak co bych se tím trápil. Asi takhle.

136
137 AS: Co je, nebo bylo pro vás nejtěžší?

138
139 P: No, jako těžší než normálně?

140
141 AS: Ano.

142
143 P: Nic zvláštního. Nemůžu říct, že bych byl nějak flustrovanej, to ne. Já z toho totiž
144 nemám strach víte? Jsem jako opatrněj, třeba když jedu tramvají, ale stejně jsem se
145 nakazil. Nevím kde, nemám tušení. Možná v samoobsluze.

146
147 AS: Říkal jste, že byly problémy s nákupy. Můžete mi to blíže přiblížit?

148

149 P: S nákupem potravin a drogistického zboží problémy nebyly, ale problém byl, když
150 jsem si chtěl koupit třeba něco v papírnictví, protože to nešlo. Já si jako nakupoval sám.
151 Občas mi nakoupili synové, že mi přinesli nějaký jídlo. Ale takhle, já kecám není to
152 pravda. Já, když jsem odcházel z toho testu, tak už jsem si říkal, že asi budu pozitivní, a
153 tak jsem se stávil v samošce a udělal jsem velké nákup a všechno jsem to nacpal do
154 mrazničky, takže já jsem jídlo měl po celou dobu, no a 2x mi přinesli jídlo synové. No a
155 než jsem měl covid, tak jsem si nakupoval úplně sám.

156

157 AS: A jak vypadá váš běžný den?

158

159 P: Pozdě vstávám, protože chodím pozdě spát. Chodím spát tak ve 12, někdy v 1 a špatně
160 spím. V noci se hodně probouzím a obtížně usínám. Proto spím dlouho, třeba do 8. Pak
161 si udělám snídani, dopoledne si přečtu noviny a dojdu si nakoupit. Pak si udělám oběd,
162 někdy mě někdo pozve na oběd. No a odpoledne jdu na procházku nebo dělám něco
163 doma. Včera jsem třeba pral záclony. Teď před Vánoce je to jinak, protože sem přijde
164 rodina, na Hod Boží. Takže to tu musím uklidit. Když jsem tu sám, tak na to tolik nedbám.
165 Občas se s někým potkám a tak. Večer se hodně dívám na televizi, když je tam teda něco
166 rozumného a bohužel spoustu času trávím na počítači, kde čtu různé zprávy.

167

168 AS: Říkal jste bohužel, proč bohužel?

169

170 P: No, protože to je neužitečný čas. Bylo by lepší si třeba číst knihy. Ty taky čtu, ale
171 jenom málo. Dost času trávím u toho počítače.

172

173 AS: Jak přemýšlíte o budoucnosti?

174

175 P: No, jsem trochu optimistickéj, protože si myslím, že v okamžiku, kdy bude vakcína,
176 tak... Já se samozřejmě nechám očkovat a řada se lidí se nechá očkovat, takže ten covid
177 bude trochu... trochu jako...ta situace se jako zlepší. Bohužel je tady spousta idiotů, který
178 se očkovat nenechají že jo. A dočetl jsem se, tak je potřeba aby bylo pročkovaných asi
179 70% obyvatel, aby vznikla ta kolektivní imunita, takže ono to asi nebude tak jednoduchý,
180 ale snad se to prostě zlepší. Ono bohužel i ve vládě se vyskytují lidi, který říkají, že
181 se nenechají očkovat. A ten idiot Zeman, ten to taky řekl že jo. Takže to je jako špatně. Ale
182 snad se to zlepší. Já jsem v podstatě optimistickéj. No a ten Zeman to je zlej, mstivěj
183 stařec.

184

185 AS: Jaký máte názor na vládní opatření?

186

187 P: Jsou zmatená. Připadal mi rozumněj ten Primula. Ani ten současnej Blatnej mi
188 nepřipadá špatnej, ale zřejmě nejsou schopný se v tý vládě domluvit. A zřejmě nejsou
189 schopni zcela jednoznačně říct bude tohle a tohle. Vždyť oni něco říkají a druhý den je
190 to jinak. To, jak třeba zametaj s těm drobnějma podnikatelema, to je hrozný, to je úplně
191 blbost. Tohle mi připadá velmi nekonceptní. Tak.

192

193 AS: Chcete k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vám to přijde důležité?

194

195 P: Nic mě nenapadá. Jo ještě bych se zmínil, že na jaře, když to bylo nejtvrďší, tak jsem
196 jezdil jenom autem a nejezdil jsem veřejnou dopravou. Když jsem se potřeboval někam
197 dostat, tak jsem jezdil jenom autem. Jinak jezdím MHD. Teď jezdím i metrem nebo
198 tramvají.

199
200 AS: Dobře.
201
202 AS: Mohla bych se ještě na konec zeptat na pár základních informací o vás?
203
204 P: Určitě, ptejte se.
205
206 AS: Kolik vám je let?
207
208 P: 82.
209
210 AS: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
211
212 P: No vysokoškolské. Já jsem kandidát věd.
213
214 AS: A jaké bylo vaše zaměstnání, než jste šel do důchodu?
215
216 P: No já jsem byl v podstatě celý život výzkumník. Já jsem strojní inženýr. Vystřídal
217 jsem několik pracovišť, ale vždycky jsem byl výzkumník.
218
219 AS: Dobře. Já vám moc děkuju, že jste mi věnoval váš čas.
220
221 P: No vy budete určitě psát nějaký závěr u té diplomky, tak to bych si rád přečetl.
222
223 AS: Určitě, až to budu mít hotové, tak vám pošlu, co mi vyšlo.
224
225 P: No to budete hodná.
226
227 AS: Tak moc děkuju a na shledanou.
228
229 P: Na shledanou.

Rozhovor s panem R

- 1 AS: Děkuji, že mi věnujete váš čas. Souhlasíte s tím, když si budu tento rozhovor
2 nahrávat?
3
- 4 R: Ano, určitě.
5
- 6 AS: Nejprve bych se zeptala, jestli byste mi mohl povědět o tom, jak tuto situaci
7 prožíváte? Od toho jara až do teď?
8
- 9 R: No, jak to prožívám. Prožívám to poměrně dosti těžce, poněvadž bydlím v baráku, kde
10 je přes polovička bytů pronajímána, krátkodobě. A jsou s tím obrovský problémy, i když
11 vy děláte všechno pro abyste se nenakazila a tak dále. Vystříkávám dveře, kliky, všechno
12 možný, tak je tady až 30 cizejch lidí, o kterých nic nevíte. Teď zrovna tady mám problém,
13 já mám vytopenej byt. A můžete dělat první poslední. Pro vás, jako pro zdravý je to jiný,
14 ale já už jsem starej a nemocnej, tak to tady vystříkávám, ale stačí jeden člověk, kterej
15 vám to všechno zbourá. Tak to je náročný pro člověka hlavně psychicky. Protože ono
16 nejde jenom o nemoc, ale je v tom i psychika, ta v tom hraje velkou roli, páč nevíte, kdo
17 na vás zakašle. Navíc to, že člověk je staršího typu... tak mně už je přes 90 že jo, takže
18 mám o ten život strach.
19
- 20 AS: Takže to prožíváte těžce a máte strach o život?
21
- 22 R: Mám no. Bojím se. Proto dělám první poslední. Dělán to pro svoje zdraví a dělám i
23 to co by ostatní měli dělat, ale nedělají to. Proto se ten corovir tak šíří.
24
- 25 AS: Říkáte, že děláte i to, co ostatní nedělají. Co tím myslíte?
26
- 27 R: Nenosej roušky. To je první věc. Prakticky nedodržujou tu základní věc. Taky by měli
28 dodržovat nějakou základní životosprávu. Co nejmíň alkoholu a tak dále. Když to vidím
29 po tý ulici. Včera jsem vyjel, a jel jsem za doktorkou. To teda taky byla shoda náhod, jel
30 jsem za doktorkou, něco jsem potřeboval a ona měla 2 dny dovolenou. Já bydlím na Praze
31 1 a mám svojí doktorku támhle nahore v Kobylisích. No a ona ta doprava tam není nic
32 příjemnýho. A když cestuju pražskou dopravou, tak nikdy nevím, co chytanu. Když to teď
33 vidím, tak polovička lidí prakticky nemá roušku. A to je základní princip, který by ty lidi
34 měli dodržovat, ale nedodržují. No, tak se potom nemůžete divit, že mám takovej určitej
35 strach.
36
- 37 AS: To se nedivím. To chápu.
38
- 39 R: No v tý elektrice i v tom autobuse nemaj ty lidi roušku. A nejhorší jsou ty lidi, co
40 nemaj roušku a ještě prskaj. No uvidíme. Co se dá dělat. Nejsem v tom sám, to je
41 pochopitelný. Snažim se dodržovat ty základní principy, toho co mám a co nemám dělat.
42 No, protože jsem byl zaměstnanej prakticky ve zdravotnictví, tak už tam jsem to poznal.
43 Já jsem pracoval na psychiatrii a dělal jsem terapii. No, a když člověk pozoruje ty věci
44 kolem sebe a je aspoň trochu citlivý, tak to je po psychický stránce strašná rána. To, když
45 vidí, jak se jeden k druhému chová. Pan profesor, pod kterým jsem pracoval je vážně
46 kapacita. Nepoznal jsem lepšího člověka.
47
- 48 AS: Změnilo se pro vás něco s příchodem té pandemie?

49

50 R: No, změnil se mi prakticky celý systém života. Protože tím, že se bojím, tak to
51 přátelství s lidma, se kterými jsem se dříve setkával, jako společensky, tak to je teď
52 všechno pryč. Pakliže dodržíte to, co řekli ty naši představitelé, to jak se máme chovat
53 a tak dále. No a, když to pak vidím, když jdu po ulici a nejen po ulici, to konání některých
54 lidí, tak je mi z toho špatně. Ty lidi si nedovedou uvědomit, že můžou prakticky nakazit
55 druhého člověka, který už tak je třeba nemocný.

56 No a ty naši státníci a politici... jeden druhého pomlouvají, a to je to nejhorší, co může
57 bejt. Ty lidi pak vidí, že to nefunguje a nechovají se, tak jak by měli. No a jak se dohadují
58 ty jednotliví představitelé jednotlivých stran... to se mi chce z toho vždycky zvracet.

59 No, takže pro mě se hlavně změnilo to, že jsem prakticky přestal, nejenom komunikovat
60 s lidma, ale scházet se s lidma, se kterými bych se chtěl setkat. Takže teď se s nikým
61 nestýkám a jsem zavřenej doma.

62

63 AS: Takže se pro vás změnilo to, že se nestýkáte s lidmi a ještě něco?

64

65 R: No, jo celej život v podstatě. Nosim tu roušku a vystřikávám tady ty kliky a tak,
66 protože tu bydlí hodně cizích lidí. No a taky moc nikam nechodim, jenom když je potřeba,
67 jako třeba jsem jel včera k tý lékařce. Pakliže nikam nemusím, tak nikam nejdu. Ani na
68 dvůr nechodim. Tam totiž chodí kouřit taková parta cizinců, asi Ukrajinců, a já se bojím.
69 Aby tam na mě něco neprskli víte?

70

71 AS: Aha. Říkáte, že se teď nestýkáte s lidmi. Můžete mi popsat jaké teď máte kontakty?

72

73 R: No ty osobní kontakty, které byly, to je teď všechno přerušeno, protože se každej bojí.
74 My jsme se scházeli aspoň jednou týdně v určitou hodinu, a to všechno odpadlo. To mi
75 teda schází... ten kontakt s těma lidma, který za to stojej. To musím podotknout. No jinak
76 si volám jenom s dcerou, to jo. Ale chybí mi ten osobní vztah.

77 No a dcera má děti a ty jsou teď ve věku, kdy ten osobní kontakt potřebujou. Potřebujou
78 ho víc než starej člověk, kterej je už zvyklej bejt sám. Tak to mě mrzí, že teď nemůžou
79 mít. Páč muj otec, ten mě brával všude sebou, když šel do společnosti a bylo to nejlepší,
80 co pro mě mohl udělat. Protože jsem se naučil slušnému vychování a tomu umět mít ty
81 vztahy a starat se taky o ně že jo. To hodně lidí neumí. A bojím se, že teď ty děti to taky
82 nebudou umět, když nikam nesmí.

83

84 AS: Aha, říkáte, že si s dcerou voláte. Jaké to pro vás je?

85

86 R: No tak já se teda teď nestýkám se s nikým. Ale dcera sem občas zajde to jo. Třeba
87 poklidí nebo mi přinese nákup, ale moc se tu nezdrží. Víte ona chodí do práce a taky se
88 bojí, aby mě nenakazila.

89 No jo, ale ty mladý toho času moc nemaj. Oni mají svoje zájmy, zaplat' pán bůh.
90 No, takže jako byl bych radši kdybych se s ní taky víc viděl, ale to se teď nedá nic dělat.
91 Tak aspoň si voláme.

92

93 AS: A jste ještě s někým v telefonickém kontaktu?

94

95 R: No občas mi zavolají vnuci, ale jinak ne.

96

97 AS: A vyvíjely se nějak ty kontakty během té doby?

98

99 R: Ne neměnilly. Ted' sem za mnou možná chodí dcera trochu víc. Ale nevim. Ale rodina
100 se snaží pomoct to jo.
101
102 AS: Co je pro vás nejtěžší?
103
104 R: No, že mi chybí ten osobní kontakt. No a nejtěžší je taky to, že se snažím dodržovat ty
105 bezpečnostní opatření, protože mi sem choděj cizí lidi, třeba mi nosej lidi a já bych od
106 nich něco nechytil a nepřenesl to na další lidi, tak tady dezinfikuju ty kliky. Takže je těžký
107 si zajistit tu bezpečnost. Taky jak vládní představitelé pořád mění ty prohlášení. Jeden
108 den jeden něco řekne a druhý den je to jinak, a to se nedá stíhat sledovat víte? Obzvlášť
109 v mojem věku. A bojím se, že se to zhorší ještě. Víte ty kontakty jsou důležitý, to povídání
110 je často lepší než nějaký farmaka. To je to co vás dostane nahoru, jako psychicky myslim.
111
112 AS: Říkal jste, že vám nosí obědy.
113
114 R: Jo. Taková ta sociální služba. Ty mi nosí jídlo. Páč dcera má náročnou práci a vnuci
115 toho maj hodně do školy a na mě prakticky není čas. Já to chápu ale. Já to chápu, poněvadž
116 styl života a jejich práce není maličkost. Člověk není pánem svého času při té práci co
117 dělá dcera.
118
119 AS: To, že vám nosí ty obědy je nové?
120
121 R: No ty mi nosí ta sociální služba, ale nosila mi je i před tím corovirem.
122 Ne, že bych na to neměl, ale nemá, kdo by mi uvařil nebo mi to přines. To já, když vim,
123 že sem přijdou, jako ta služba, tak jdu a vystříkávám kliky, protože sem chodí spousta
124 cizích lidí, co si tady pronajímají ty byty. Ted' jsem tady měl velkej problém, kopali mi
125 do dvěří a já jsme v noci nespál a tak dále. Těm majitelů těch bytů to nevadí, oni z toho
126 maj peníze, a že tím obtěžujou ty ostatní to je nezajímá. Měli by se zakázat ty krátkodobí
127 pronájmy.
128
129 AS: Říkáte, že s těmi těmi cizinci v baráku jsou problémy. Jaké to pro vás je?
130
131 R: No jo problémy ty s nima jsou. Přidělávaj mi starosti. Víte ono to není nic příjemnýho,
132 když musím chodit vystříkat vstupní dveře do baráku, když si jdu vzít ten oběd. Prostě
133 víc se bojím si myslim. Kdybych ty lidi znal, tak to přece jenom je příjemnější že jo.
134 No jo no, každá nová doba přináší něco nového a my, jakožto starší lidé už to štěžko
135 snášíme. Nedokážeme se do toho zapojit. Ty pitomý telefony. Stačí zmáčknout jedno
136 pitomý tlačítko a už jste uplně někde jinde. A ted' to nedovedete napravit a tak dále. No
137 nic. Nadávám na to.
138
139 AS: Chápu, je to těžké si na to zvyknout.
140
141 R: Je to těžký no.
142
143 AS: Můžete mi popsat, jak vypadá váš běžný den?
144
145 R: No tak. Těším se vždycky na ráno až se probudim a večer se těším až zavřu oči a usnu.
146 Ono to teda chvilku trvá, proto beru prášky na spaní. No silně mě rozrušuje to, že čekám
147 až se probudim a jestli se vůbec probudim, a co bude. Pro mě je důležitá televize, že díky
148 ní komunikuju se světem. Celý den poslouchám televizi. Někdy koukám na pohádku nebo

149 na nějaký pořady. Takže to mě drží při životě, že můžu aspoň s něčím komunikovat.
150 Slyším různé zprávy a názory. No jo, on ten život není jednodušejší. No tak já skoro celý
151 den koukám na televizi, tím, že sem teď žádný lidi nechoděj a já taky nikam nechodim.
152

153 AS: Aha a před tím to bylo jak?

154
155 R: No taky jsem koukal hodně. Ale chodil jsem víc do města, anebo si sednout s přáteli
156 tady vedle do kavárny, co máme v ulici, kde se setkáváme. No, ale teď je to jinak. Teď je
157 to všechno zavřený. Takže jediný, co mě udržuje je rozhlas a televize.
158

159 AS: Takže jestli tomu dobře rozumím, tak se díváte hodně na televizi abyste měl aspoň
160 nějaký kontakt.

161
162 R: Ano. Ta televize mi hodně pomáhá. Já nechci lidi okolo sebe otravovat víte? Myslím
163 si, že mají taky svoje starosti.

164
165 AS: Musí to pro vás být teď těžké. Pomáhá vám ještě něco kromě té televize?
166

167 R: No pomáhá mi prakticky i to, že furt chodim a vystříkávám ty dveře, že mám větší
168 pocit bezpečí. Víte já si říkám, že jsem udělal všechno pro to abych tady mohl ještě žít.
169 Snažim se pro to dělat první poslední abych žil. Nedělám ze sebe hrdinu, že bych nenosil
170 roušku nebo skoro nepiju alkohol. Víte to jsou takový ty momenty, kdy si člověk řekne,
171 že by to neměl dělat. Hlavně nepřidělovat druhým lidem práci.

172
173 AS: Říkáte, že nechcete přidělovat druhým lidem práci. Můžete mi přiblížit co tím máte
174 namysli?

175
176 R: No nepřidělovat tý rodině práci a nestěžovat jim jejich život. Každý by si měl žít svůj
177 život. Nechci je do toho zatahovat. Hlavně lidi, co mám rád.

178
179 AS: Napadá vás něco, co byste teď potřeboval?
180

181 R: No jéžiš. Abych byl zdravěj. Helejd'te já jsem v mládí prakticky přišel o nohu.
182 Prakticky jsem si ustřelil v zaměstnání nohu. Strefil jsem se do oblázku a ten projektil se
183 odrazil a prostřelilo mi to nohu nad kolenem a 15 let jsem chodil o berlích. Nejenom to.
184 Svoji volovinou, to nemůžu svalovat na druhý... kouřením se si zničil plíce. Prakticky
185 jsem přišel o plíce. Dovedete si představit, že vám díky cigaret nefunguje jedna plíce? No
186 a teď ten corovír napadá ty plíce a špatně se s tím dechá a tak, tak to se bojím ještě víc.
187 Nejenom, že jsem starej, ale ještě mi nefunguje plíce a špatně se mi dechá a tak. No jo,
188 ale to byla moje blbost. Víte já jsem kouřil od 25 let třeba 60 cigaret denně.
189

190 AS: Takže byste potřeboval abyste byl zdravý?

191
192 R: Jo. Jenom abych byl zdravěj a aby mně to ještě myslelo.
193

194 AS: Chcete k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vám to přijde důležité?
195

196 R: No že je potřeba aby lidi dodržovali veškeré ty bezpečnostní věci. Ono mít tu roušku
197 má svůj smysl. Věřte mi. Hlavní je, snažit se neublížit druhým a snažit se taky jim pomoci.

198 Je to tragédie, to co se teď děje no. Ta choroba je hrozná. My, jako lidstvo jsme tak daleko
199 a nevíme co s tím. Ale tak byly mory a chřipky. Ale nedá se s tím nic dělat. Bohužel.
200 Musíme to všichni vydržet.
201
202 AS: Mohla bych se na konec zeptat na pár základních informací o vás?
203
204 R: No jistě, ptejte se. Já pořád mluvím co?
205
206 AS: Já jsem ráda, že povídáte.
207
208 AS: Kolik vám je let?
209
210 R: 92.
211
212 AS: Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání.
213
214 R: No vzdělání já skoro nemám, já nemohl studovat, takže jenom střední. Já jsem byl pak
215 vyhozený ze školy, protože jsem byl syn kapitalisty.
216
217 AS: A jaké bylo vaše zaměstnání, než jste šel do důchodu?
218
219 R: Terapeuta jsem dělal 30 let.
220
221 AS: Dobře. Já vám moc děkuju za váš čas, moc jste mi pomohl a mějte se hezky.
222
223 R: Není zač. Jsem rád, že jsme si popovídali. Kdybyste cokoli potřebovala tak se ozvěte.
224 Telefonní číslo máte.
225
226 AS: Taky jsem ráda. Děkuju vám. Na shledanou.
227
228 R: S pánem bohem.

Rozhovor s paní Č

1 AS: Děkuji, že mi věnujete váš čas. Chtěla bych se zeptat, zda souhlasíte s tím, když si
2 budu toho rozhovor nahrávat? Je to pro účely té diplomové práce.

3
4 Č: Určitě. To je dobrý.

5
6 AS: Mohla byste mi vyprávět o tom, jak tuto nynější situaci od začátku až do teď
7 prožíváte?

8
9 Č: No tak samozřejmě, že jsem se lekla. A pochopitelně jsem měla strach a mám strach,
10 protože to je celosvětová záležitost a bohužel nás to odděluje od normálního života. No
11 tak jsem se musela naučit nosit roušky. Ale jelikož jsem byla taky na východě.
12 V Japonsku přímo, tak jsem byla zvyklá, že tam ty roušky lidi naprosto běžně nosili, takže
13 mě to prostě nepříde nějaký divný. Spíš naopak mi přišlo, že je dobře, když lidi nosí
14 roušky, protože aspoň se tolik neprská. Vlastně to v podstatě nebylo tak strašný. Lidi tolik
15 nekašlali a opravdu jsem měla pocit, že k sobě byli nějak tak hygienicky ohleduplný.

16 No, ale jinak jsem se musela trošičku odloučit od rodiny a tak nějak jsem... no prostě
17 měla jsem obavy. Jinak samozřejmě ten den je takovej... někdy dlouhý, ale já si
18 vypomáhám. Jednak chodím na procházky, to v každém případě a jako snažím se prostě
19 žít normálně. Tak asi. Jinak jsem chodila taky na angličtinu, ale respektive jenom leden,
20 únor, do života 90. No, pak jsme to přerušili, pak jsme to učení měli přes zoom. Takže
21 jako bylo pochopitelně o zábavu postaráno, protože to byla spíš taková legrace, ale velice
22 oceňuju tuhle tu možnost, takového nějakého setkávání a jako člověk trošku zapomene
23 na ty nepříjemný starosti. Taky jednak, že to člověk prožívá doma, že se nemusí furt
24 něčím matlat a tak, takže tak. No.

25
26 AS: Zmínila jste, že jste měla a máte strach. Můžete mi to více přiblížit?

27
28 Č: No strach ten mám, protože já jsem taky... tím, že jsem vlastně stará, je mi 84 let. A
29 jsem nemocná a nemohu se nechat očkovat, ani proti chřipce, ani nic proti tomu
30 koronaviru, tak si chodím na takové podpůrné injekce, ale v podstatě doufám, že dodržuju
31 natolik tu hygienu, že až do teďka, do dnešního dne, do této chvíle, se nic zlého nestalo a
32 hodlám v tom dál pokračovat. I v, jako nějakých takových těch legracích, co člověk
33 v životě má.

34 No strach je takovej... pochopitelně... takhle, nevnímám to nepozitivně. V podstatě tím,
35 že vlastně je tu klid takovej a není takovej rozruch, tak tím se člověk trochu uklidňuje,
36 ale jako snažím se nejezdit tolik do centra Prahy a tak no. Jako zbytečně no.

37
38 AS: Aha. Říkala jste, že ten strach nevnímáte nepozitivně. Co to pro vás znamená?

39
40 Č: No vnímám ho vlastně pozitivně. Protože si myslím, že když se člověk bojí, třeba jako
41 teď o svoje zdraví, tak se prostě chová zodpovědněji, než by se choval normálně. A to si
42 myslím, že platí, jak pro nás staré lidi, tak pro ty mladší generace. Oni se taky přeci jenom
43 bojí, buď sami o sebe, nebo o své blízké. No, jinak každá doba přináší něco nového, tak
44 takhle přinesla tenhle virus.

45
46 AS: Říkala jste, že jste musela naučit nosit roušku, že jste se musela trochu odloučit od
47 rodiny. Změnilo se pro vás ještě něco?

48

49 Č: No jediné to, že jsem se přestala, jako tak moc účastnit velkých rodinných oslav. Že se
50 jako tak nějak stýkáme, ale velmi sporadicky a ... taky jsem onemocněla, ale to bylo ještě
51 v lednu, ještě před tou pandemií no. No jinak jako se snažím žít normálně no. Jelikož
52 mám dost přátel a kamarádek, ještě z původního zaměstnání, tak vlastně téměř denně si
53 můžu s někým popovídat. Včetně dětí pochopitelně.

54 AS: Jo takže ještě se změnilo to, že neúčastníte tolik rodinných oslav. Ještě něco se
55 změnilo?

56

57 Č: Já bych řekla, že ne. Samozřejmě nechodím... jako taky jsem byla v centru Prahy
58 v době, kdy nebylo venku tak hodně lidí, tak jsem se šla projít. Zase bych šla, ale musím
59 počkat až budou lidi víc doma a nebude tolik návalu. Hlavně v tom dopravním prostředku,
60 tam je to nepříjemný. Moc nechci jezdit, když jsou ty prostředky plný. Já se snažím žít
61 více méně normálně, i když třeba tolik nechodím mezi lidi, a tak no.

62

63 AS: Dobře. A můžete mi popsat jaké teď máte kontakty? Ať telefonické nebo osobní?

64

65 Č: No, byli tady u mě děti, i vnuci, ale snažili se dodržovat patřičný odstup. Zítra za mnou
66 má přijít vnučka, tak to budeme chodit jenom venku, protože ona se teď tady hodně stýká
67 s lidma, protože je momentálně v Praze, ona jinak žije venku, jako mimo Prahu, takže
68 řekla... to navrhla sama, že půjdeme na procházku a budeme si povídat. A mně ta
69 procházka poslouží a bude to příjemný.

70 Takže mám takhle nějak v omezené míře a jiným způsobem také osobní kontakty. To
71 ano. A potom bych měla jet na Vánoce k dětem od syna, ale nevím, jak to ještě všechno
72 bude, protože ještě nemáme pevný plán. Jestli budeme mít roušky nebo ne. Já nevím. Tak
73 to bude trochu jako divoký no.

74

75 AS: Jak se ty kontakty během té doby vyvíjely?

76

77 Č: No tak ty kontakty, jako osobní jsou v menším, pochopitelně, ale jsme ve větším
78 telefonickým nebo mailovém spojení. Takže si telefonuju hodně. Nejsem odstrčená.
79 Musím říct, nejsem odstrčená ani od přátel ani od rodiny. Kromě toho, že se nemůžeme
80 obejmout, tak asi. Což je teda... což považuju za vlastně nejhorší, že člověk nemá ten
81 dotek. Ten dotek prostě není. Chybí mi hodně ten dotek, ten lidský kontakt. To je na tom
82 to nejsmutnější že jo. Že člověk nemůže nikoho obejmout a tak.

83

84 AS: Zmínila jste, že je pro vás nejhorší, to že vám chybí dotek a nemůžete někoho
85 obejmout. Můžete mi vysvětlit v čem je to pro vás nejhorší?

86

87 Č: Ano, ano. Ten osobní kontakt, jako myslím tělesný takový no. No, jako je těžký to, že
88 se s tím musím smířit. Ono se s tím nedá nic dělat... nechci jako nějak... ono se nedá nic
89 dělat. Nepříjemný to je, ale musím to brát, tak jak to je. Já jsem vlastně válečný dítě, tak
90 pro mě je tohle to ... není to pro mě takový tragédie bych řekla, protože jsem samozřejmě
91 zažila horší chvíle v životě a takže tohle to je pro mě prostě... ano je to blbý, je to smůla,
92 ale už jsem něco podobného zažila. Sice, tam ten osobní kontakt naopak byl, ale zase
93 hold lítaly nad hlavou pumy, takže... byl větší strach zase z jiných věcí. Tohle je... no.
94 Je to takhle no. Takže to trochu srovnávám, ale je to jiný. Srovnávám to pochopitelně, ale
95 tím, že jsem to zažila, že vlastně... tak to není pro mě takovej horor tohle to. Jo, jako ta
96 válka.

97 Co mi teda vadí, co mně, jako dost vadí. Třeba jsem si zašla do kavárny na kávu někam.
98 Buď s kamarádkou nebo sama. Toto mi vadí taky. Zašla jsem si třeba někam na malý

99 jídlo. To jsem ráda chodila. Tak to jako považuju za trošku takovou osobní diskriminaci,
100 protože mi to chybí. Prostě jsem v tomhle omezená a to mi vadí no. Taky bydlím trochu
101 dál, takže bych musela jet spojem a to se mi teď v téhle době nechce. Tak to mně vadí no.
102 No je to docela těžký.

103
104 AS: Co pro vás je nebo bylo nejtěžší?
105

106 Č: No... tím, že jsem už takhle v letech, tak pochopitelně nemám těch potřeb jako
107 takových tolik že. Vlastně tak nějak mě to... jediné to omezování no, ale s tím se hold
108 musí člověk smířit, s tím se nedá nic dělat. Takže jako nepřijde mi, že by pro mě bylo
109 něco vyloženě nejtěžší. V podstatě každé takovej... jako nějaký úkon, kdy jsem třeba
110 nucena jet třeba k lékaři, tak potom počítám ten tejdén, jako kdyby náhodou. Jestli jsem
111 to někde nechytla. Takže se i hodně desinfikuju, takže asi to. To mi bere nervy. Ale není
112 to zas tak hrozný. Člověk musí vydržet. Snažím se to vydržet no. Samozřejmě, že mám
113 občas takovou špatnou náladu. Starej člověk pochopitelně nechce umřít žejo, pokud mu
114 není nějak tak strašně zle nebo tak. Když je někomu hodně zle, tak tady nechce bejt, ale
115 já děkuju Pánu Bohu, že ještě můžu chodit, a že to jako jde, a tím pádem mám ten strach
116 že jo, abych tady ještě byla a třeba viděla ty děti, a že bude zase jaro a tak. Na tyhle ty
117 věci se prostě těším.

118
119 AS: Takže jestli tomu dobře rozumím, tak máte strach z toho abyste to nechytla a abyste
120 tady ještě byla a dožila se některých věcí, na které se těšíte?
121

122 Č: Ano. Ještě abych viděla ty děti a vnuky, jak rostou a tak. Taky bych chtěla jet ještě na
123 hory a tak. Takže tak no.

124
125 AS: Musí to být těžké. Pomáhá vám něco v tomto období?
126

127 Č: No tak, tím, že mi děti denně volají a musím říct, co mě velmi těší, protože já jsem
128 chodila hodně na koncerty, tak mě potěšuje třeba art v televizi. To je velmi kvalitní. Teď
129 byly nádherné koncerty. To mě velmi těší. To si tady zapálím svíčku, dám si třeba malou
130 skleničku vína k tomu. Teď byly Beethovenovy koncerty, tak to bylo úžasný. A to musím
131 opravdu jako pochválit tu stanici. Pochopitelně je mi líto, těch lidí, který to třeba nemají
132 rádi. Třeba se dívaj na něco jinýho no. Tak každý podle svého gusta že? Pak mám tady
133 taky počítač, tak si tam něco hledám a tak no.

134
135 AS: Aha. Takže vám pomáhá, že si voláte s dětma, a když se díváte na hezké koncerty,
136 v televizi.

137
138 Č: No ano. Ano já si u toho udělám takovou hezkou chvilku. Musím si udělat, jako že
139 jsem na tom koncertě, na který teď nemůžu jít. Taky do divadla nemůžu no. Bojím se,
140 aby si to člověk nezafixoval...

141
142 AS: Bojíte se abyste si nezafixovala co konkrétně?
143

144 Č: No abych si nezvykla nikam nechodit. Abych si nezvykla na to lenošení, ale ba ne. Já
145 už mám předplatné, to mám dokonce zapalacený, protože jsem doufala, že to půjde, tak
146 doufám, že nějaký koncerty ještě budou, že se toho dožiju, takhle asi. Já jsem byla zvyklá
147 hodně chodit na koncerty a do divadla. To se hodně změnilo a ta kultura mi moc chybí.
148 Ale tak jsem ráda, že můžu chodit, tak to je dobrý. Chodím tady na procházky. Já tady

149 chodim na hřbitov, ale já tam chodim kvůli tomu, že tam nikdo není a nemusím tam chodit
150 s rouškou a je krásnej. Takže se můžu projít v klidným a krásným prostředí bez lidí. Teď
151 jsem tam teda dlouho nebyla, ale v létě jsem tam velmi chodila. Člověk se s tím musí
152 smířit.

153

154 AS: říkáte, že se s tím člověk musí smířit. Co to pro vás znamená?

155

156 Č: No, že se s tím nedá nic dělat. Prostě to tak teď. Nikdy s tím nic neudělá, obzvlášť já
157 ne. A člověk si na to musí zvyknout a přijmout to tak, jak to je. Protože, když by to
158 nepřijal, tak by mu z toho bylo špatně. Jako, že kdybych to nebrala, tak jak to je, tak jsem
159 z toho smutná a ten život potom nestojí za nic. Ale, když se s tím smírím, tak dá i docela
160 hezky žít, jenom trošičku jinak no.

161

162 AS: A jak na tom vy teď jste s tím smířováním?

163

164 Č: No, já už jsem s tím smířená. Někdy od toho dubna, května myslím. Už jsem si na to
165 zvykla, jak to teď. To ne, že bych se netěšila, že to bude zase jako dřív, to já už se těším.
166 Ale nějak moc mě to netíží.

167

168 AS: Jak vypadá váš běžný den?

169

170 Č: No, teď momentálně byl trochu divoký, protože jsme si různě telefonovali všichni a
171 přeci jenom člověk... taky chodim nakupovat. Děti mi něco přivezli, ale vždycky
172 přivezou něco jinýho než já potřebuju, takže taky musím jít na takovej malinkej nákup.
173 No pak si dělám oběd. To musím říct, že jsem jaksi... že se vracím k takovejším těm... no
174 musím se něčím bavit, tak vařím a neumím vařit pro jednoho, takže to jim vždycky tak
175 2-3 dny. Uklízím uklízené, luxuju vyluxované, tak nějak. Večer už se tak jako chystám
176 na něco hezkýho v televizi nebo, když to není tak mám knížky, taky čtu. Mám i hezký
177 časopisy. Takže tak. Někdy odpoledne usnu, někdy ne. Občas navštívím doktora.

178

179 AS: Jak jste říkala, že luxujete vyluxované, co si pod tím mám představit?

180

181 Č: No, snažím se zaměstnat. Jako musím říct, že se nenudím. Nemůžu říct, že bych se
182 nudila to ne. To vlastně nějak musím říct, že ani snad za celý život nepamatuju, že bych
183 se nudila. Naštěstí. Měla jsem nějak vždycky dost co činit, takže to bylo dobrý. Jo a
184 cvičím. Cvičím tady na podlaze, takový sestavy. No mám tady taky míč, na ten tolik
185 nechodím to je pravda. Na ten se bojím si sednout abych nesklouzla. Snažím se cvičit
186 denně, ale někdy to nevyjde. Třeba dneska jsem necvičila. Ale chodim hodně. Zvlášť,
187 když je hezky. A chodim ráda a ještě můžu chodit i dlouho.

188

189 AS: Využila jste nějakou pomoc?

190

191 Č: No, z několika stran mi byla pomoc nabídnuta, že by mi třeba nakoupili. Chodím také
192 do evangelického kostela, takže i odtud mi byla nabídnuta pomoc, také ze střediska Život
193 90 mi nabízeli roušky... Ale jako nepotřebovala jsem žádnou pomoc. Protože se hodně
194 starají děcka. Tak.

195

196 AS: Jak přemýšlíte o budoucnosti?

197

198 Č: No, to je velmi těžká otázka, protože jako pro...jako nějakou budoucnost... no
199 jediné... no nevím. Tím, že se nemůžu očkovat, tak nemůžu říct, že bych třeba měla víru
200 v to, že až se nechám naočkovat, tak to potom nedostanu třeba. Musím doufat no. Tak
201 asi. Nevidím tam žádnou jistotu. To je opravdu v podstatě v tomhle věku těžký. Takže
202 nevidím tu budoucnost nějak, že bych si něco plánovala nebo tak. Vidím budoucnost
203 v tom, že pakliže by bylo v lidech trošku lepší... nějaký stavy. Já se bojím, že ty lidi
204 nebudou lepší no. Uvidí se ještě. Ta situaci by jinak byla lepší. Samozřejmě to srovnávám
205 s tou válkou. A tehdy to bylo jiný, ty lidi byli jiní. Jako tady v baráku jsou teda moc hodný
206 lidi, to mám ale vážně štěstí. Paní sousedka mi třeba teď přinesla televizní program. Tady
207 ty lidi jsou užasný, ale nevidím to globálně, jako že si tu pomáháme, ale to jsme si
208 pomáhali i před pandemií.

209 Já tady mám před sebou taky školu, a to tam vidím takovou divočinu teďka. Tak ty větší
210 holčičky se objímaly a líbaly, byly bez roušek... jako těm taky ten fyzický kontakt chyběl,
211 ale myslím si, že by na to měli jako dbát, i vůči svým rodičům a prarodičům. Já to
212 nekritizuju. Tohle není kritika, to je jenom můj pohled. Samozřejmě potom jdou do
213 tramvaje a už se to šíří no. Nějak se mi to nezdálo no. Mohly by to trochu zmírnit. Ale
214 chápu je. Já kdybych byla mladá... mladí lidi potřebují ten kontakt daleko víc než starej
215 člověk, to je jako naprosto jasný. Mladý se potřebujou seznamovat, potřebujou lásku,
216 potřebujou zakládat rodiny a tak.

217

218 AS: Jaký máte názor na vládní opatření?

219

220 Č: No, tak. Já ani nevím. Měla jsem pocit, že... což jsem postrádala, protože jsem si
221 potřebovala koupit boty, ale bylo mi opravdu divné, že tyhle obchody, ty menší obchody,
222 které mohou hlídat toho zákazníka. Tak to mi vadilo a považovala jsem to za naprosto
223 zbytečný, ale tak co se dalo dělat no. Musím doufat, že to s náma myslej dobře. Nebo
224 takový to noční vycházení, to si myslím, že je naprostá konina. Když jsou zavřeny
225 restaurace a tak, tak lidi přece ani ven nejdu. A je zima, stejně nikdo nikde nebude
226 vystávat nebo tak. No a těch plechovek od piva tady v parku vidím hodně, takže je to
227 úplně jedno. To jsem považovala za zbytečný no. No a to pití na veřejnosti stejně
228 nefunguje, tady okolo teda opravdu ne. No a jsou to zase mladí lidi. Oni se jako musejí
229 nějakým způsobem bavit. Já jim to nemůžu mít zase tolik za zlý. Akorát by to mohli, ty
230 plechovky hodit do nějakýho koše. Ta nečistota mi vadí. To musím říct, že ta mi vadí
231 moc a divím se, že se proti tomu nic nedělá, aspoň tady ne. Tady jsou roztoušený roušky
232 a papíry a tak. Za normálních jsem to sbírala a házela do popelnice, když jsem viděla
233 nějaký odpad, kterej jsem mohla vzít místo toho, komu to upadlo, tak jsem to udělala,
234 protože to nemám ráda. No teď to nezvednu pochopitelně. Není nikdo, kdo by to udělal.
235 No já jsem sbírala třeba nějaký papíry nebo obaly, ne něco hnusného. Takový přijatelný
236 odpadky. Já takovou nějakou rukavici jsem nosila vlastně v podstatě pořád, takže to mě
237 jako tak nějak... to jsem nosila většinou stále.

238

239 AS: Takže pro vás není novinkou používat jednorázové rukavice?

240

241 Č: Není. Já mám taky pořádnou tašku a tam mám všechno. Mám tam pravda třeba
242 dezinfekci, rukavici, kapesníčky, mokrá ubrousky a tak.

243 No rozčiluje mě docela taky... jdu třeba do Billy, dneska jsme tam šla pro vajíčka,
244 nechtěla jsem se nějak zdržovat, ale je tam ten přístroj s tou dezinfekcí a rukavice. Tak si
245 ty ruce vydezinfikuju, vezmu si rukavice, vezmu košík a za mnou jdu lidi, kteří si vůbec
246 nevšimnou, že by tohle měli udělat, nebo to nechtějí dělat.

247

248 AS: A jaké to pro vás je, když vidíte ty lidi kolem sebe, kteří to nedodržují?
249

250 Č: No rozčiluje mě to. Protože si myslím, že se chovají bezohledně, že nemyslí na nás
251 ostatní. Taky to ve mně možná trochu vzbuzuje nějaký pocit zoufalství, že opravdu
252 nevidím, že by se ta situace měla nějak obrátit k lepšímu. Tím, jak se ty lidi chovaj.
253

254 AS: Takže jestli to dobře chápu, tak nevidíte východisko z této situace, protože někteří
255 lidé nedodržují ta pravidla a opatření?
256

257 Č: No ano. Přesně tak to je. Nevím, jak to dopadne.
258

259 AS: Chcete k tomu ještě něco říct? Na co jsem se třeba nezeptala a vám to přijde důležité?
260

261 Č: No tak spíš tohle to, že jaksi polovina lidí zapomíná na tyhle věci nebo je nerespektuje.
262 Jako, když se něco řekne, tak bychom se to měli snažit dodržovat abychom se z toho
263 všeho rychleji dostali. Myslím si, že tohle v našem státě tak nějak opomíjíme. Přijde mi,
264 že jsme takový neposlušný v tomhle tom. Já nemyslím, že bychom měli být ovce, to ne.
265 Ale, když je takováhle velmi vážná situace, tak bychom k tomu měli zaujmout stanovisko,
266 ano je to tak, tak to budeme dodržovat a budeme z toho rychle pryč. Přijde mi, že to
267 někteří lidé prostě bojkotujou tak nějak.
268

269 AS: Ještě něco k tomu chcete říct?
270

271 Č: Ne, ne. To je asi všechno
272

273 AS: Dobře. Mohla bych se na konec zeptat na pár základních informací o vás?
274

275 Č: No, samozřejmě. Ptejte se.
276

277 AS: Říkala jste, že je vám 84 let, že?
278

279 Č: Ano.
280

281 AS: A jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
282

283 Č: Tak, já mám státní konzervatoř, což je střední odborná škola.
284

285 AS: A co jste dělala za zaměstnání, než jste šla do důchodu?
286

287 Č: Nejdřív jsem byla tanečnice v baletním souboru. Pak jsem skončila, protože jsem šla
288 do důchodu jako toho tanečního. V divadle jsem ale pokračovala dál, jako nápověda. A
289 potom ještě jsem obsluhovala anglické titulky. Také v tom divadle.
290

291 AS: Dobře. Tak já vám moc děkuju za váš čas a za povídání.
292

293 Č: No není vůbec zač. Bylo to příjemné povídání.
294

295 AS: Ano to bylo. Děkuju.
296

297 AS: Na shledanou.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Anna Sirotková

Studijní program: Magisterský

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Prožívání období pandemie COVID – 19 u seniorů žijících o samotě

Počet stran (bez příloh): 70

Celkový počet stran příloh: 46

Počet titulů české literatury a pramenů: 40

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 24

Počet internetových odkazů: 21

Vedoucí práce: Mgr., Ing. Eva Dubovská Ph.D.

Rok dokončení práce: 2021

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Anna Sirotková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Prožívání období pandemie COVID – 19 u seniorů žijících o
Samotě

Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 70

Počet stránek příloh: 46

Počet titulů v seznamu literatury: 64

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy,
stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x	x		
--	---	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace,
parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace,
cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu,
přívodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost,
iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co podle Vás mohla společnost udělat jinak, aby se v průběhu pandemie zmírnilo prožívání stresu u seniorů?

Co pro Vás bylo při provedení výzkumu nejtěžší?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje tématům stáří, osamělosti, zvládnání stresu a také, i když v omezené míře vzhledem k malému počtu dostupných publikací, vlivu pandemie COVID-19 na duševní zdraví. Teorie je zpracovaná kvalitně, za použití dostatečného objemu domácí i zahraniční literatury.

Empirická část práce sestává z analýzy 7 rozhovorů s participandy v seniorském věku, kteří žijí osamotě, cílem práce bylo zjistit, jak tito senioři prožívají pandemii. Oceňuji náročnost získání vzorku a provedení rozhovorů. Rozhovory jsou hloubkové a analýza je realizována pečlivě a metodicky správně. Práce je originální a přináší zajímavá a vysoce aktuální zjištění. Oceňuji samostatný a iniciativní přístup autorky.

Vzhledem k aktuálnosti tématu si dokážu představit i případnou publikaci výsledků práce ve formě odborného článku.

Silné stránky:

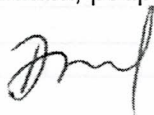
- Aktuální téma
- Kultivovaná práce s textem a s literaturou
- Pečlivě provedená analýza, zajímavá zjištění

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace:

Výborný

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponentky diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Anna Sirotková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Prožívání období pandemie COVID – 19 u seniorů žijících o samotě

Oponentka práce: Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 70

Počet stránek příloh: 46

Počet titulů v seznamu literatury: 64

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Jedno z témat, které Vám vyvstalo z analýzy je „naštvanost“ Objevili se silné emoce na straně respondentů a jak se Vám povedlo s tím pracovat v rámci výzkumného rozhovoru?
2. Která byla nejtěžší fáze při realizaci výzkumu? Popište.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se ve své diplomové práci věnuje tématu prožívání seniorů v období pandemie COVID19.

V teoretické části práce jsou precizně zpracována témata stáří s důrazem na vývojové období a jeho specifika. Dalším tématem je osamělost, která se pak promítá do období stáří. Oceňuji, jak je daná oblast zpracována. Dále se setkáváme s tématem stresu a jeho zvládnutí. Poslední kapitola je věnována pandemii COVID-19 a jak ovlivňuje mentální zdraví. Oceňuji kvalitní zpracování odborného textu, který je čtivý, strukturovaný. Citelná je výborná práce s odbornou literaturou.

Ve výzkumné části autorka systematicky zpracovala metodologické nastavení výzkumu jak teoreticky, tak pak v samotné analýze a diskusi nad výsledky. Také je patrný kritický náhledem k celé problematice. Oceňuji, že i když měla autorka ztížené podmínky na samotné rozhovory, že se jí povedlo provést kvalitní analýzu.

Výzkumným cílem bylo popsat, jak senioři, kteří žijí sami, prožívají období pandemie COVID – 19. Taky zda v životě seniorů nastaly nějaké změny a jak se s touto situací vyrovnávají. Autorka zpracovala z analýzy zajímavá témata. Výzkumnou část práce vnímám jako velmi přínosnou. Oceňuji také diskusi a návrh dalšího výzkum. zaměřením na základě vlastních výsledků analýzy.

Celkově oceňuji jak výběr tématu, tak jeho zpracování. DP hodnotím jako kvalitní a zdařilou, s citem k dané problematice.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**

Navrhovaná klasifikace: **1**

Datum, podpis: 25.5.2021