

Tlačová správa - 17. 12. 2013

Rozumní ľudia vedia, že sviatky slúžia nášmu duševnému zdraviu, že si máme odpočinúť a stretnúť sa s blízkymi. Zdravý rozum hovorí, že sa prikryvam len takou perinou, akú mám. Práve na sviatky zvykneme zdravý rozum nerozumne vypnúť. Vianoce bývajú neprimeraný útok na našu psychiku, a žiaľ veľa ľudí to nevie zvládnuť a prežíva psychickú traumu z neschopnosti mať všetko, čo podľa okolia „musíme mať“! Premýšľate niekedy, čo je to najvzácnejšie, čo na tomto svete máme? Liga za duševné zdravie poprosila odborníkov aby nám pomohli duševne sa pripraviť na sviatky.

Žiaľ odborníci – psychológovia a psychiatri, ktorí roky spolupracujú s Ligou za duševné zdravie hovoria, že máme prílišnú snahu podriaďovať sa autoritám – a to aj domnelým. Teda nie naozajstným autoritám, ktorým hodno dôverovať, ale nadriadeným, lekárom alebo médiám. Nezvykneme bežne podrobiť kritickému zváženiu toho, čo vidíme alebo čítame. Možno je to aj zvyk zo starých čias, kedy komunistická strana všetko vedela a všetko kontrolovala, čo sa verejne povedalo, to bola „svätá“ pravda. Dnes sa vysielajú reklamy, ktoré majú niekedy aj klamlivý alebo zavádzajúci obsah a my sami ich musíme podrobiť kritickému zhodnoteniu.

Väčšina psychológov vám povie, že neprimerané dary neprinesú väčšiu radosť. Každý, kto cítil niekedy normálne city k iným ľuďom, to tiež vie. Stačí, aby sme tie city dokázali prejaviť, nájsť si čas a pekný spôsob, ako našim blízkym dať najavo, že ich máme radi a že nám na nich záleží. Skúste sa dohodnúť s vašimi blízkymi (nielen s rodinou, ale aj s priateľmi), že namiesto darčiekov, ak si ich tento rok nemôžete dovoliť, skúsíte si darovať **to najvzácnejšie, čo máme – a to je náš čas**. Venujme si spoločne prežitý a niečím vzácnym spríjemnený spoločný čas. Pre každého to bude niečo iné – pre jedného dlhá zimná prechádzka, pre iných posedenie v kaviarni pri rieke, alebo spoločný večer pri kartách, hlavne aby sa všetci dobre cítili. To budú pekné sviatky. Ponúkame vám názory odborníkov na duševné zdravie o tom, ako prežívame sviatky a o tom, ako toto prežívanie skvalitniť.

Psychologička Mgr. Hanka Ševčíková o vianočných sviatkoch:

Na Vianoce majú veľa práce obchodníci i výrobcovia všetkého druhu, gazdinky, lovci kaprov, pestovatelia stromčekov, ale aj psychológovia. Prečo práve v tieto „najkrajšie sviatky roka“ ľudia potrebujú niekoho, kto lieči a rieši duševné problémy? Vianoce sú vnímané, tak, ako väčšina vecí okolo nás v poslednom čase - výkonovo. Navyše, latka je reklamami a filmami nastavená veľmi vysoko – všetci musia byť šťastní, krásni, vysmiati. Skutočnosť je však iná – a je to tak úplne v poriadku. Rodičia nemajú peniaze na drahé darčeky, deťom sa nechce poslúchať či usmievať do fotoaparátu, mamy sa nestihnú namaľovať, otcovia musia zaplatiť hypotéku, a na iné veci veľa neostáva. A to všetko v tom lepšom prípade, že sa nerozviedli. Problém nie je v tom, že to tak je, ale že aktéri si myslia, že niečo nie je v poriadku, a preto nemajú právo a dôvod sa tešiť.

Vianoce pôvodne slúžili k tomu, aby sa ľudia skontaktovali s tým dobrým, čo je v ich živote a podľa možnosti i s niečím vyšším, čo ich presahuje! Či už je to novonarodený Boží syn, alebo niečo iné. Na to netreba ani peniaze, ani dokonale vyupratovaný dom, ani krásnych a úspešných ľudí.

Pre ľudí s duševnými problémami sú Vianoce náročnejšie, ako pre tých ostatných – dokážu sa menej brániť nereálnym nárokom a predstavám, ktoré sa im natískajú zvonka. Navyše, kvôli voľnu môžu intenzívnejšie čeliť svojmu vnútornému prázdnu či pustote svojich vzťahov, ktoré sa inak prekryjú pracovným nasadením a každodenným kolotočom. Aj preto sú psychologické a psychiatrické ambulancie častejšie navštevované práve pred Vianocami. Ak je to popud k tomu, aby začali na svojich problémoch pracovať a liečiť sa, potom majú Vianoce zmysel aj pre nich.

Som ale presvedčená, že každý z nás má v živote niečo dobré, silné, čo si môže vychutnať. Vianoce sú na to ako stvorené. A ak si dokážeme užiť aj ďalšiu radosť, ktorú prinášajú – obdarovať blízkych, môžu to byť naozaj najkrajšie sviatky. Skvelá príležitosť pozastaviť sa, zabilancovať, tešiť sa, ale i riešiť, ak je čo. A nakoniec sa i dotknúť zázraku, ktorý nás presahuje.

Predsviatkový rozhovor s dlhoročnou spolupracovníčkou psychiatričkou MUDr. Vierou Satinskou:

Majú ľudia počas vianočných sviatkov viac psychických problémov ako inokedy? Áno, štatistiky potvrdzujú, že majú.

S čím to súvisí? Vianociam sa síce hovorí, že sú sviatkami pokoja a radosti, ale dnes predstavujú aj nadštandardný predvianočný zhon, doma aj v práci, potom veľké očakávania, ktoré sa nespĺnia a potom vytriezvenie, smútok a pocit premárnenej šance.

S akými ťažkosťami prichádzajú do psychiatrickej ambulancie? Pred Vianocami mávajú ľudia častejšie úzkostné stavy, nespavosť, vyčerpanosť. A počas Vianoc a po Vianociach sa zvyčajne prejavajú aj depresívne poruchy.

Prečo sú ženy vystresované z Vianoc, keď nestihnú mať na Vianoce vyupratované a všetko tip-top?

Myslím, že stres z predvianočného upratovania majú ženy s malou sebadôverou, tie, ktorým záleží na mienke okolia viac, ako na svojej pohode. Asi je to taký trocha malomeštiacky predsudok, že upratať sa má pred sviatkami. Upratovať môžeme hocikedy.

Dajú sa podľa Vás prežiť pekné Vianoce aj v neporiadku? Áno. Nielen pekné, aj krásne a dobré.

Je dobré kupovať ako darček aj to, čo ľudia potrebujú? Niekedy je to ekonomická nevyhnutnosť. Ale aj v chudobných domácnostiach by každý mal dostať aj malý darček pre radosť ako prekvapenie – hoci aj vlastnoručne pripravené alebo vlastnoručne nazbierané.

Aké sú podľa Vás najlepšie vianočné darčeky? Tie, ktoré potešia a sú nečakané.

A absolútne nevhodné vianočné darčeky? Peniaze a dary, ktorými potešíme viac seba ako obdarovaných.

Aká je pravá hodnota vianočného daru? V láske, s ktorou bol dávaný.

Cítia sa osamelí ľudia na Vianoce ešte osamotenejší, ak áno prečo? Áno, väčšinou je to naozaj tak. Vianoce sú okrem cirkevných sviatkov aj sviatkami, kedy sa schádzajú spolu aj tie rodiny, ktoré sa aj celý rok nevidia. Na osamelých ľudí je vytváraný psychologický nátlak v médiách, v obchodoch, na uliciach. Rodinné Vianoce sa im neustále pripomínajú a nemajú kam uniknúť, ich pocit osamelosti sa medzi jasavými rozradostenými ľuďmi ešte zvyšuje.

Čo má robiť človek, ktorý je na Vianoce sám, aby sa netrápil? Záleží od každého jednotlivca, čo mu vyhovuje. Poznám samotárov, ktorí si počas vianočných sviatkov užívajú s pôžitkom svoju samotu. Ale poznám aj takých, veľa ich mám medzi svojimi pacientmi, ktorí už pol roka pred sviatkami riešia svoj strach a úzkosť z toho, ako tie tri dni prežijú, a už vopred očakávajú, že im bude zle... A po sviatkoch ešte dva-tri mesiace trpia smútkom zo stresu... A potom sa to zopakuje pred Veľkou nocou...

Má Vianoce osamelý človek prežiť ako bežný deň, odignorovať ich, alebo si pripraviť Vianoce v štýle, aké ich mával v kruhu najbližších? Každý človek má svoju cestu. Novodobí vyznávači východných náboženstiev a agnostici Vianoce demonštratívne ignorujú, iní si nájdú náhradné spoločenstvá, ktoré ich radi privítajú pri štedrovečernom stole. A sú aj ľudia, ktorí aj v samote ulpievajú na svojich historických zvykoch a nedajú sa zneistiť ani tým, že už nemajú s kým sedieť za sviatočným stolom.

Rozhovor s rodinnou poradkyňou PhDr. Jolanou Kusou na tému Vianoc v súvislosti s duševným zdravím:

Ako nebyť nešťastný, že nemám dosť peňazí na darčeky?

Šťastní alebo nešťastní sme na základe vlastného rozhodnutia a ak si správne v sebe spracujete váš plán, o čom by Vianoce mali byť, že sú sviatkami lásky, pokoja a radosti z daru, ktorý dostali všetci ľudia rovnako, ktorým je narodenie Ježiška v chudobe a skromnosti, potom môžete byť schopný byť v pohode, mať sebaúctu, sebavedomie, aj keď práve nemáte dosť peňazí na darčeky. Nakoniec, čo to je „dosť“? Keď sa prestanete porovnávať s inými, môžete si stanoviť vlastné meradlo. Môže sa stať, že máte pravidlá v rodine, ktorým momentálne nemôžete vyhovieť. Už to, že sa trápите znamená, že ste zrejme dobrý človek so štedrým srdcom, ktorý by rád obdaroval a to je vaša hodnota, ktorú blízki určite poznajú a oceňujú. Krásne darčeky je možné pripraviť i bez peňazí: vtipné, pozorne vybraté, vlastnoručne vytvorené, alebo dotvorené. Každý dokáže nájsť niečo zaujímavé, v prírode, na blšáku, alebo niečo vytvoriť. Dôležité je to posolstvo lásky, ktoré darčeky nesú. Navyše darčeky sú iba jedným jazykom lásky. Sú aj ďalšie – pozornosť, spolupatričnosť, pohladenie, dobré slovo, ocenenie, celý rok toho býva nedostatok, ako darček sa to veľmi cení. Pripravte si, čo pekného povieť každému členovi rodiny počas Vianoc, také, čo Vás občas napadne a nikdy ste to nevyslovili. Také skutočne od srdca.

Uvidíte, že budete po sviatkoch mať dobrý pocit a spokojnú rodinu, pokiaľ je v nej inak všetko v poriadku.

Ako sa necítiť sám, keď všade propagujú rodinné sviatky a ja som sám/a, rozvedený/á, single?

Najlepším riešením, keď sa nechcete cítiť sám/a, je nebyť sám. Alebo je to aspoň jedno z dobrých riešení. Keď sa poriadne rozhliadnete okolo seba, určite zistíte, že je tu niekto, kto bude vďačný za vašu spoločnosť, že môžete urobiť svojou prítomnosťou radosť a možno aj dobrý skutok.

Možností je plno – známi, vzdialenejší príbuzní, kolegyne, kolegovia, kamaráti/ky, rôzne domovy, núdzni a opustení ľudia. Nie ste jediný, komu kto je sám a hrozí mu, že bude sám aj pri štedrovečernom stole. Láska je zázračná substancia, môžeme ju získať tým, že ju dávame.

Pozrite sa, kto varí tento rok kapustnicu pre bezdomovcov, pre ubytovne vo vašom okolí, niečo tam prineste, porozprávajte sa, alebo vyvenčíte psíkov v Slobode zvierat. Keď si nájdete

spôsob ako dať svoju prítomnosť iným ľuďom, nebudete sa cítiť sám/a, aj tí ľudia zostanú vo vašom živote, lebo na tomto svete nás je plno a akých rôznych. Zároveň dostanete prítomnosť a reakcie iných, bude vám ľahšie vydržať aj sám/a so sebou. Uvidíte množstvo osudov, nebude sa vám ten váš zdať taký krutý, či výnimočný. Nakoniec môžete ísť aj medzi ostatných „samých“ do reštaurácie, zopár ich býva otvorených.

Ak sa predsa rozhodnete zostať fyzicky sám/a, čo niekedy býva tiež dobré rozhodnutie, cítiť sa môžete úplne komfortne, naplánujte si program, v ktorom by nemala chýbať pekná vrstva spomienok a plánovanie potrebných a pozitívnych vecí na najbližšiu budúcnosť. Vianoce sú časom rituálov, sľúbte si, (alebo mne), že si urobíte rituál: spomeniete si na päť príjemných vecí, ktoré ste zažili za tento rok a vždy sa usmejete a zavoláte „áno“. Nahlas! Možno sa budete cítiť trochu zvláštne, ale nie smutne. Môžete ho pokojne opakovať každý boží vianočný deň. Vianoce sú duchovné a meditatívne sviatky. Môžeme ich stráviť sami a necítiť sa sami.

Ako mám zvládnuť prílišný smútok, ktorý pociťujem vždy na Vianoce?

Konečne prepátrajte ten smútok: o čom je? Odkedy ho pociťujete, čo je pod ním, aké iné emócie? Pod smútkom býva hnev, krivda, bezmocnosť, vina, hanba. Stalo sa niečo vo vašom živote, čo nemáte doriešené? Pravdepodobne tušíte o čo ide. Tak ako sa dá na Vianoce tešiť s detskou radosťou, ani vlastne nevieme prečo, lebo sme sa to tak naučili, dá sa podobne aj byť smutný a môže to byť hlboko uložený smútok zo starých zranení, aj z detstva. Na príčinu, na deje, ste možno aj zabudli, ale pocit zostal. Možno to nechcete riešiť, lebo byť smutná/ý je ľahšie. Možno ste si zvykli, že je to tak, na Vianoce ste smutný. Hodí sa to k sentimentálnej nálade Vianoc... Je načas otvoriť ten priečinok so smútkom. Pravdepodobne ide o tzv. nedokončené záležitosti. **Svoje pocity máme my, nie ony nás.** Preto, keď sa rozhodneme, vieme ich zmeniť. Aj odveký smútok z Vianoc. Ako by ste sa vlastne chceli cítiť na Vianoce? A čo vám v tom bráni? Ak vám to nepôjde samému/ej, navštívte psychológa, psychoterapeuta, alebo podobného odborníka. Prvý krok ste už urobili, tým, že ste o svojom smútku začali hovoriť.

Sympatizantka LDZ SR psychiatricka MUDr. Magda Frecer o Vianociach a pocitoch:

Obdobie Vianoc je čas na to, aby sme sa mohli zastaviť, byť trochu viac so sebou, s najbližšou rodinou, s priateľmi. Prestať na chvíľu pracovať, ponáhľať sa. Nájsť si okamih na pátranie v sebe, čo vlastné mám, čo potrebujem, čo mi chýba – nie materiálne, ale v kontexte vlastnej existencie, vzťahov, bytia súčasťou väčšieho celku. To vôbec nie je ľahké a určite často máme

tendenciu to strácať so zreteľu. Bežne vnímame, že Vianoce sú čas na radosť, obdarovávanie sa, stretnutia s blízkymi, ale pre mnohých z nás je to tiež čas na smútok, uvedomenie si vlastných strát a bytie osamote. Ak máme s kým oslavovať a je to úprimné stretnutie ľudí, ktorí sa majú radi, tak to je to najcennejšie, čo si môžeme cez Vianoce dať. Nie vždy však je to tak, často najmä stretnutia s rodinou môžu byť preplnené nevyriešenými konfliktami a antipatiami, ktoré zaťažujú atmosféru a my si s tým nevieme rady. Je vtedy ťažké byť spolu. Ak sa nám nedá vyrovnať s konfliktami, zvážme ako a či vôbec môžeme spolu tráviť čas. Aj pre vznik konfliktov, aj pre ich riešenie sú potrebné obe strany.

Veľa ľudí prežíva počas Vianoc návrat depresie, alebo iných duševných ochorení – sme vtedy citlivejší, vracajú sa rôzne spomienky, ožívajú pocity spojené so stratou niekoho blízkeho, často nespracovaný smútok, úzkosť, neistota. Ak máte predpoklad, že sa vám to môže stať, je dobré vyhľadať pre seba podporu a pomoc vo svojom okolí – v prvom rade postarajte sa o seba, doprajte si príjemné zážitky, oddych, ale tiež nebudte sami, prípadne vyhľadajte odbornú pomoc.

Hlavne starší ľudia sú v tomto období viac zraniteľní a preto nezabúdajme na nich a venujme im dostatok pozornosti, aby sa necítili osamotení. Zaspomínajme si spolu, zasmejme sa, pýtajme sa na to, čo potrebujú. Nemocnice, obzvlášť geriatrické a gerontopsychiatrické oddelenia sa cez Vianoce zaplňujú staršími ľuďmi, ktorí nemajú kam ísť, aj keď majú svoje rodiny ...

Štedrý večer môžeme stráviť v spoločnosti, ktorá nám robí radosť a tradičné voľné miesto pri stole nás k tomu dokonca vyzýva. V každom dome sa predsa vianočná tradícia a rituály rozhostia trochu inak, na svoj jedinečný spôsob.

Na záver : **▯ Sviatky sú krajšie ako v▯ reklame** Sviatky nikdy nie sú ako v reklame, a nič v živote nie je ako v reklame. Sviatky a aj náš život môžu byť krajšie ako v reklame, ak ich naplníme našim individuálnym obsahom. Ak budeme sviatkovať tak, ako chceme my, ako chcú naši blízky, ako to urobí radosť našim deťom, našim rodičom. Vždy podľa toho, koho máme radi a komu chceme pripraviť radosť my. Špeciálne Vianočné sviatky by mohli dokázať, že dávať je viac ako brať ...

Olga Valentová, kontakty s verejnosťou Liga za duševné zdravie SR