STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zdraví během Vánoc - aby nad vámi svátky nepřevzaly kontrolu

Vánoční období může být plné radosti a krásných chvil s rodinou a přáteli. Pro mnohé však často přináší i nechtěný stres a úzkost. Úkoly, nároků nebo samota se mohou sčítat. Nemluvě o zvládání obav a nejistoty ohledně COVID-19. Několik praktických tipů můžete minimalizovat stres a najít si čas na radost. Několik jednoduchých kroků může pomoci nebo dokonce zahnat situační stres nebo depresi. Je to součást také prevence podceňovaných, mírných, chronických zánětů v průběhu života.

Uvědomte si vnitřní pocity.

Svátky mohou vyvolat smutek, pokud jste nedávno ztratili nebo postrádáte své blízké. Je normální, že tento smutek a žal pociťujete právě v době svátků, kdy máte čas na přemýšlení. Nebraňte se tyto pocity prožívat. Je v pořádku třeba i plakat. A najděte si někoho, s kým můžete své pocity sdílet. Nejlepší je mít někoho, kdo Vás vyslechne. Uleví se vám.

Podejte pomocnou ruku.

Vyhledání spolků, známých, náboženských nebo jiných společenských akcí vám může pomoci navázat kontakt s ostatními. Existují také webové stránky, online podpůrné skupiny, stránky sociálních médií nebo virtuální akce. Často je nejlepší způsob pomáhat druhým. Pomoci tak sami sobě. Zvažte možnost věnovat svůj čas třeba jako dobrovolník. Může to být jednoduché, donést jídlo nebo sváteční pohoštění někomu, kdo by to potřeboval.

Uvědomte si realitu života.

Není realistické pociťovat neustále "sváteční radost". Ve skutečnosti je přirozené, že s tím, jak se rodiny rozrůstají a mění, vzpomínáme a toužíme po tom, jak to bylo dřív. Přijměte změnu tím, že se budete držet oblíbených tradic a zároveň budete otevřeni vytváření nových zážitků. Pokud například vaše dospělé děti nebo jiní příbuzní nemohou přijet k vám domů, najděte nové způsoby, jak společně slavit třeba i s novými známými. Existuje možnost třeba vyměňovat si skupinové textové zprávy nebo naplánovat skupinový videohovor a oslavu.

Zapomeňte rozdíly mezi lidmi.

Zaměřte se hlavně na pozitivní stránky členů rodiny, se kterými se třeba ani neshodnete. Zbytečně nevytahujte "horká témata" a stížnosti. Pro tuto chvíli tato témata odložte stranou. Snažte se mít vstřícné pochopení, pokud se ostatní rozruší nebo se trápí. Je pravděpodobné. I oni pociťují následky svátečního stresu.

Nakupte si dárky, ale určete si rozpočet.

Než se pustíte do nakupování dárků a potravin, rozhodněte se, kolik peněz si můžete reálně dovolit utratit. Díky tomu vás nakupování nebude bavit a nebudete se cítit tak nekontrolovatelně. Určitě chcete obdarovat své známé a samozřejmě rodinu. Je několik typů jak mít dobrý pocit z obdarovávání: můžete přispět cíleně

na charitu, výborné jsou i doma vyrobené dárky nebo můžete třeba losovat veselé nebo praktické dárky pro členy rodiny a pak si je vyměnit.

Udělejte si čas na předvánoční dobu.

Vyhraďte si určité dny na nakupování, pečení, setkávání s přáteli a další sváteční aktivity. Díky tomu se můžete těšit na věci a události vám nebudou připadat jako povinnost.

Odmítnout nabídky je prostě v pořádku.

Když řeknete "ano" na nějakou akci nebo výlet, nebojte se říci "ne". Opravdoví přátelé a kolegové to pochopí. Nemusíte nic vysvětlovat ani si vymýšlet výmluvy. Můžete jednoduše říct: "Promiň, ale ten den mi to nevyhovuje". Vždy se můžete rozhodnout, zda se zúčastníte, nebo ne.

Udržujte si zdravé návyky.

Prázdniny a volno by měly být o radosti a požitcích. Ale vyvažte ho zdravými návyky, které prospívají vašemu tělu i mysli. Několik návrhů: před svátečními oslavami jezte zdravá jídla, dopřejte si dostatek spánku, nezapomeňte každý den pravidelnou fyzickou aktivitu, vyzkoušejte cvičení hlubokého dýchání, meditaci nebo jógu, vyhněte se nadměrnému užívání alkoholu nebo tabáku. Spousta údajů je popsáno na webu SZÚ: "Prevence chronických zánětů a životní styl";
http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/prevence-chronickych-zanetu-a-zivotni-styl

Zamyslete se, jak na vás působí různá sociální média.

Upravte čas, který trávíte čtením zpráv nebo pobytem na internetu. Dopřejte si přestávku. Prospěje, když si od této činnosti odpočinete. Pokud strávíte celý den ve společnosti, najděte si čas o samotě, bez rozptylování. Osvěží to mysl. Najděte si činnosti, které sníží stres, a naopak si uvědomte pohodu. Vyčistěte mysl, zpomalte dýchání a obnovte vnitřní klid. Několik nápadů: vydejte se na každodenní procházku, i když není hezké počasí, projděte se po okolí a prohlédněte si sezónní vánoční světelné ozdoby ve městě a na domech, pusťte si oblíbenou hudbu

Vyhledejte odbornou pomoc, pokud ji potřebujete.

Pokud cítíte dlouhý smutek a úzkost, obraťte se na odborníka na (duševní) zdraví nebo na psychologickou podporu, třeba na telefonu.

Nedovolte, aby se vánoční svátky staly něčím, čeho se bojíte. Zkuste se naučit rozpoznat spouštěče pozitivních i negativních myšlenek a ovládnout je. S trochou plánování a pozitivního myšlení si můžete vánoční svátky dobře užít.

Prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ. 10. 12. 2021

S využitím textu: Mayo Clinic Press Editors, 6. prosince 2021