

Umění snášet nepohodlí



Po „letech hojnosti“ se mnozí z nás vrací do časů nepohodlí. Vyšší náklady na energie, jídlo a mnohé další nezbytnosti vedou k tomu, že se v některých věcech omezujeme. Jak toto omezení snášet? Mimo jiné i s pomocí tvůrčí improvizace a mindfulness.

Nepohodlí je v první řadě výzvou k improvizaci. I když možná nemáme prostředky na účinná energetická řešení a musíme si vystačit se zdroji, které jsou nám k dispozici, stále záleží především na tom, jak se k věci postavíme. Dumání nad tím, že my se vlastně máme dobře a co by za to, co vlastníme, daly „děti v Africe“ (oblíbená hláška rodičů mnohých z nás), moc nepomáhá. I když víme, že například lidé ve

válečných zónách na Ukrajině musejí snášet mnohem větší nepohodlí a skutečně strádají, tohle vědomí nás i v mnohem lepších podmínkách prostě nezahřeje. Podle psychologů je strategie, kdy se zabýváme tím, kdo se má hůře, je chudší, nemocnější, nešťastnější..., neúčinná a může nás sklíčit ještě víc. Ovšem improvizace má také svoje hranice. Čelit chladu tím, že si budu doma „vytápět“ svíčkami,

a vysokým cenám jídla konzumací zlevněných prošlých potravin nejasného původu nejsou úplně bezpečné metody.

Postupným otužováním proti chladu

Pokud jsme se ještě otužovat nezačali, není zimní sezona tím pravým obdobím pro první ponor do studené řeky nebo rybníka. I tak ale můžeme začít s drobnějšími krůčky. Studená sprcha po ránu i večer a nepříliš vytopená koupelna jsou prvními krůčky ke snášení chladu. Až napadne sníh, můžeme se v něm zkusit několik minut procházet bosky a pak si nohy pochopitelně zahřát vlněnými ponožkami. Na jaře se pak můžeme zkusit procházet bosky třeba po mokrých kamenech a v létě je vítaným osvěžením bosá chůze v mokré trávě.

Výborným otužovacím prostředkem, který ale není pro každého, je saunování. Klasická sauna bývá součástí moderních plaveckých areálů, kde najdeme i parní kabiny a ochlazovací bazény. Mnozí vyznavači saunování nedají dopustit na zahradní sauny, kde se v zimě dá ochlazovat v ideálním případě ve sněhových závějích. Důležité je, aby dveře „kůlnových“ saun byly ideálně na petlici, aby v nich nezapadl zámek a nenastala riziková situace.

I záměrné „nenabalování“ do spousty „drtičů mrazu“ je cestou, jak se vyrovnat s chladem. Sice nás svádí vršit na sebe vrstvy teplých oděvů, možná se v nich pak ale snadněji zpotíme a nakonec nám bude ještě větší zima. Vyplatí se myslet zejména na snadno prochladající oblasti, jimiž jsou u některých ruce, u jiných třeba hlava, a chránit je. Pokud pomáháme s oblékáním někomu, kdo má omezené pohybové možnosti, řídíme se výhradně jeho pocity a snažíme se nedopustit, aby prochládl. Malé děti, i kojeence, však můžeme již postupně otužovat například tím, že s nimi na několik minut denně vyjdeme na balkon, přičemž je běžně oblečené zabalíme do deky a držíme na těle. Děti dají velmi rychle vědět, zda to už na ně není moc.

Studený dům

Chlad v interiéru má pochopitelně i své limity. Pokud máme obtíže s močovými cestami, vyplatí se natáhnout si teplejší ponožky, a mnozí z nás volí různé dečky, kterými si při delší práci

vsedě nebo při podvečerní relaxaci u knihy nebo filmu zakryjí dolní končetiny. V prochlazených interiérech se také častěji množí plísňe, proto je nutné pravidelně nárazově větrat, a to i v mrazu. Určitě není vhodné využívat mikroventilaci, která přispívá ke kontinuálnímu prochládání interiéru.

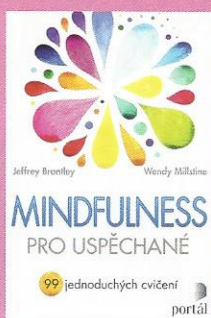
Nemusíme také topit v celém bytě nebo domě, například ložnice mnozí z nás nevytápějí vůbec, kuchyně se pak při častějším vaření vytopí sama. Při vaření stojí za to využívat zbytkového tepla spotřebičů, péci třeba dva pokrmy za sebou a využívat úsporné tlakové hrnce, ve kterých uvaříme i „na jedničku“. Poměrně primitivní, ale účinný tip souvisí se závěsy a záclonami. Pokud je nezasuneme za radiátor, spousta tepla se zdrží za nimi a nám je pak chladno.

Účinnou metodou proti chladu je pak cvičení, kterým se zahřejeme i v chladném interiéru. Každý si oblíbíme něco jiného, mě například těší jóga a protahovací cviky, a kromě prohřátí nám cvičení přinese i lepší kondici, můžeme díky němu snížit například bolesti zad a pomůže nám čelit únava z chladných zimních měsíců. Pomohou také pravidelné svižné procházky. I když možná po návratu z mateřské školy nebo školní družiny už nemáme na další pohyb, kterého je naše práce plná, pomysle- ní, hodinka, během které obejdeme nejbližší park nebo několik bloků, nás potěší i prohřeje, zejména pokud nejdeme ven sami.

Abychom nemuseli pořád myslet na to, že nám je zima, vyplatí se uvažovat o zdrojích rozptýlení. Nabízí se pasivní zábava, kterou je čtení nebo televize, ale mnozí z nás máme různá hobby, která je dobré rozvíjet. Ať jde o zpívání ve sboru, malování nebo běh, všechno to jsou činnosti, které nám pomohou odpoutat se od každodennosti a relaxovat. Kromě toho, že mnozí z nás už své koníčky povýšili na umění, přinese nám zájmová činnost úlevu a odpočinek.

Prázdná lednice? Úhel pohledu

Prázdná lednice ve studeném domě. Zní to jako název hororu, že? I když mnozí obyvatelé České republiky jsou reálně ohroženi potravinovou a jinou chudobou, skýtá potravinová nouze také možnosti improvizace. Pro mnohé rodiny, zejména žijící ve vícegeneračním domě, je skvělým řešením sdílení přebyteků, které by se mohly zkazit, ale někdo je může využít. Společné vaření je pak možností, jak snížit účty za energie a společně se zabavit třeba krájením mrkve, celeru a petržele do zeleninového guláše.



UTĚŠUJTE SE

Jak se chováte ke svému trápení? Ať už je bolest fyzická, emoční, nebo situační, příliš často je naší vnitřní reakcí hněv, odsuzování a odmítání.

Tato meditace vás vyzývá, abyste k jakémukoli svému trápení přistupovali se soucitem a laskavostí, nikoli s hněvem a odmítáním.

- Asi minutu vědomě dýchejte.
- Stanovte si záměr. Například: „Ať toto cvičení posílí mou schopnost čelit utrpení v sobě i v jiných.“
- Ještě několikrát se vědomě nadechněte.

- Nyní se zamyslete nad stavem nebo situací ve svém životě, která vám způsobuje bolest.
- Zaměřte se na bolest ve svém nitru související s touto situací. Přijměte ji. Uznejte svou vlastní bolest.
- Promluvte na sebe laskavě, jako rodič na zraněné dítě. Řekněte něco jako: „Ať jsem v klidu. Ať jsem v klidu. Ať zmizí všechno utrpení.“
- Cvičení zakončete tím, že otevřete oči a pomalu se pohnete.

SVŮJ VLASTNÍ NEJLEPŠÍ PŘÍTEL

Lidé mají z mnoha důvodů sklon vynechávat ze seznamu svých nejlepších přátel sami sebe.

Jaké by bylo, kdybyste se na takový seznam přidali? Zkuste se „spřátelit“ sami se sebou pomocí následujícího cvičení:

- Najděte si místo, kde můžete nerušeně relaxovat. Zhruba minutu vědomě dýchejte.
- Stanovte si záměr. Například: „Ať mi toto cvičení přinese pohodu a uvolnění.“
- Představte si, že vedle vás sedí blízká osoba. Vnímejte svou náklonnost k ní.
- Představte si, že k ní vřele promlouváte a přejete jí vše dobré. Můžete říct třeba: „Ať jsi v bezpečí a v pořádku“ nebo „Ať je tvůj život plný štěstí a zdraví“.
- Nyní si představte, že se stejným pocitem mluvíte sami k sobě. Budte k sobě stejně laskaví jako ke své blízké osobě: „Ať se mi daří dobře a jsem v bezpečí. Ať je můj život plný štěstí a zdraví.“
- Přijměte a soucitně prociťte všechny pocity, které se objeví.

(Ukázka z knihy *Mindfulness pro úspěchané*, vydává nakladatelství Portál)

Vyplatí se také přemýšlet nad skladbou toho, co jíme. O tom, že zvýšená konzumace masa a masných výrobků našemu zdraví moc neprospívá, stejně jako bychom měli šetřit s jednoduchými cukry a vyvarovat se průmyslově zpracovaných potravin, se mluví už dlouho. A možná je teď ta pravá chvíle s tím něco udělat. Maso můžeme v rozumné míře nahradit rostlinnými zdroji bílkovin, jimiž jsou nejen luštěniny, jež nesvědčí každému, ale také rostlinné náhražky masa jako tofu nebo seitan.

Relaxace a mindfulness

Abychom se zbavili napětí, které s sebou zákonitě nese nepohodlí a také obavy a pro mnohé z nás i děs ze společenských událostí, jako je například válka na Ukrajině, měli bychom se pokusit „ošetřit“ svou psychiku. Pokud se potýkáme s úzkostným nebo depresivním pro- padem a naše sklíčenost trvá více než tři týdny,

měli bychom se pokusit najít odbornou pomoc, kterou nám poskytne odborník na duševní zdraví, tedy psychiatr a psycholog.

Vybírat bychom měli pokud možno skutečného odborníka, nikoli kouče nebo psychologického poradce. Pokud si nemůžeme dovolit využívat psychologických služeb jako samoplátci, můžeme se obrátit na svou zdravotní pojišťovnu, která má povinnost pomoci nám najít odborníka, jehož služby jsou hrazeny z veřejného pojištění, nebo využít příspěvek některých zdravotních pojišťoven na psycho- terapii. Než se dobereme „oficiální“ pomoci, můžeme vyzkoušet relaxační cvičení všímavostí neboli mindfulness, které nám pomůže alespoň dočasně si ulevit od náročných pocitů. ■

Mgr. Marie Těthlová
Ilustrace Markéta Knorová
a Alžběta Moravcová