

Pár tipů, jak přežít Vánoce

Vánoce jsou velmi náročným obdobím nejen pro naše peněženky, ale mnohdy i pro naše zdraví, především to duševní. Trápíme se starostmi, jak všechno zvládnout a na nic a nikoho nezapomenout, abychom měli svátky opravdu plné míru, štěstí a rodinné pohody.

Přejeme si tedy vzájemně klidné a především spokojené Vánoce. Nemáte ale někdy silný pocit, že je to už jen fráze? Vždyť v podstatě z Vánoc často máme, mnohdy oprávněně, strach. Jak všechno předvánoční shon vůbec stihnout?

Nebo naopak, jak zvládnout a přežít samotu, která o Vánocích nejvíce tíží, když u štědrovečerního stolu poprvé schází některý ze členů rodiny? Ve vzduchu se zákonitě může objevit stres a napětí, maskované křečovitě vytvářenou »vánoční pohodou a náladou«.

Místo sváteční atmosféry pocitují lidé zmíněný stres, zklamání, osamělost, zkrátka jsou frustrovaní. Důvodem jsou, jak tvrdí psychiatři a další odborníci lidských duší, přehnaná očekávání, honba za něčím, co člověk ani není schopen stihnout, jednoduše potřeba harmonie, která v dnešní hektické době tolik chybí.

To vše může být příčinou vážných konfliktů, které často vedou dokonce i k násilí, hysterickým záchvatům, ba až k sebevraždám, především právě o vánočních svátcích. Alespoň statistiky toto dokazují.

Vánoce jsou obdobím, kdy by měl člověk být se svými nejbližšími, oddechnout si a být nenuceně šťastný. Tak to alespoň většina lidí vnímá a především si to i přeje. Když pak tento náročný model nenaplňují, což se stává často, propadají depresi, jsou frustrovaní, jednoduše jsou nešťastní.

Nenechávejte nákupy dárků na poslední chvíli

Vyvarujete se tak stresových situací v přeplněných obchodních centrech a budete mít více času na výběr správného dárku. Udělejte si volný některý víkendový den a vydejte se na příjemnou procházku po obchodech ve vašem okolí - na rozdíl od nákupů v obchodních centrech se pořádně projdete na čerstvém vzduchu a uděláte něco pro své zdraví.

Před svátky si celá řada lidí neváhá vzít půjčky, aby mohli nakoupit bohatou nadílku pro své blízké. Jenže právě finanční stránka, respektive zátěž Vánoc, je dalším významným stresovým faktorem, který se podílí na psychickém tlaku a nerovnováze.

Neberte si žádné půjčky na Vánoce (ani nikdy jindy).

Před samotným nákupem dárků si určete v rámci rodiny maximální částku, kterou každý z vás za dárky pro jednoho člena utratí. Jednak nebudete mít tendenci podlehnout impulzivnímu bezmyšlenkovitému nakupování a navíc budete muset nad výběrem dárků víc přemýšlet. Také předem připravený seznam dárků vám zase ušetří čas a mnohdy zmatené pobíhání mezi regály v obchodech.

Nepřehánějte to s návštěvami příbuzných

Návštěvy příbuzných patří k Vánocům, ale nemusíte u nich v obývacím pokoji trávit veškerý volný čas. Snažte se snížit počet návštěv tak, aby vám zbylo dost času pro sebe. Citlivě si jednotlivé návštěvy rozvrhněte, abyste se nemuseli zbytečně stresovat tím, že je jednoduše nestíháte.

Nepřejídejte se na vánočních večírcích

Účast na vánočních večírcích je sice společensky žádoucí, ale pro zdravý život to není právě to pravé ořechové. Na večírcích na vás čeká řada lákadel v podobě bohatých tabulí s jídlem a množstvím kvalitního alkoholu. Ochutnejte, co vás zaujme, ale nepřehánějte to, raději volte zdraví prospěšnou zeleninu, ovoce, pijte bílé víno a obloukem se vyhněte pokušením v podobě misek se slanými brambůrky, oříšky a podobně.

Nenechte si zkazit náladu předvánočním úklidem

Velký úklid před Vánocemi nemusí být až tak dramatický, pokuste se jej ulehčit kvalitními úklidovými pomůckami, případně si objednejte úklidovou firmu, která za »menší finanční částku« vše uklidí za vás. Napište si seznam úkolů, které je třeba udělat, a nebojte se zapojit do úklidu celou rodinu. Právě naopak! Vždyť i úklid je pohybovou aktivitou a dochází při něm k velkému výdeji energie, takže tak vlastně zároveň něco pro své zdraví.

Hlídejte si jídelníček

Také o Vánocích si hlídejte svůj jídelníček, a pokud například držíte dietu, zapisujte si třeba, co jíte. Vyvarovat se sladkostí, tučných jídel a alkoholických nápojů je právě v době vánoční opravdu složité. Vánoční dobrotu si dopřávejte jen v malé míře a nezapomínejte na dostatečný pohyb, chodte třeba běhat. Ušetříte si pak povánoční dilemata, jak shodit nově získaná kila?

Prostě, pokuste se jen vytvořit příjemnou atmosféru a uvědomte si, že nejdůležitější je být s těmi, které máte rádi.

Kdo za to může?

Za to, že Vánoce jsou obdobím shonu a stresu, si lidé mohou prakticky sami. Nikdo je k tomu přímo nenutí, nicméně tlak okolí je mimořádně silný. Je tedy vůbec možné přežít předvánoční období v klidu? V křesťanství, jež mělo v uplynulém tisíciletí výrazný vliv na život našich předků, je předvánoční období, advent, časem očekávání příchodu spasitele.

Pro naše předky to byl čas, kdy uklízeli nejen své příbytky, ale postem nebo rozjímáním očišťovali své tělo, mysl i duši. V současné době jsou pro mnohé z nás čas adventu a Vánoce jen vnějším projevem čehosi duchovně již vnitřně málokdy prožívaného. Potom se není čemu divit, že zběsilý úklid, všudypřítomný stres, či shánění dárků nám vnitřní klid, smíření se sebou, a tudíž i s okolním světem,

nepřinášejí.

Ke klidu ale můžeme přispět tím, že se místo úklidu v domácnosti pokusíme o úklid ve svých duších, ve svědomí, emocích a především vztazích s druhými lidmi. Jak se ale mají lidé vzeprít tlaku, který jednoznačně přikazuje, že dokonalý úklid domácnosti a běhání po obchodech je naprosto přirozená předvánoční posedlost?

Co je to vlastně ale za tlak? Vždyť závisí jenom na nás, zda předvánoční úklid děláme v předstihu či v průběhu celého roku, nebo zda začneme až tehdy, když na nás z kalendáře výstražně zabliká červený vykřičník, že na Vánoce musí mít uklizeno, napečeno, nakoupeno, a zabaleno.

Pokud si někdo ze své původní rodiny přináší perfekcionismus, tak v takovém případě je předvánoční úklid dobrou záminkou k mučení sebe i svých blízkých. Někdo se zase obává, co by tomu řekli lidé, kdyby nebylo napečeno dvacet druhů domácího cukroví?

Vyhovuje někomu stres?

Jsou mezi námi i lidé, kterým takový tlak a stres vyhovují, závislost na stresu je však duševní porucha, při které lidé stresové situace, a adrenalin s tím související, vyhledávají, nebo si je umně naaranžují. Shánění dárků pro celou rodinu na poslední chvíli, ve chvatu a spěchu, mezi takové situace dozajista patří. Proč mají vůbec lidé pocit, že na Vánoce má být všechno dokonalé?

Jak žili naši předkové?

Jednoznačně žili skromnějším a poklidnějším způsobem života. V předvánočním čase již byla úroda ve stodolách, sýpkách a prostorných sklepích. Dárky ale byly skromnějšího rázu. A tak především závěr podzimu poskytoval relativně dost času na předvánoční úklid. Úklidem se uzavřel koloběh ročních období a začalo se s přípravou na nový rok.

My však ve svých zaměstnáních pracujeme stále stejně, mnohdy na konci roku ještě doháníme to, co jsme nestihli. Máme mnohdy větší, složitější příbytky a mnohem více věcí, než měli naši předkové, a ty je třeba uklidit.

Sháníme a dáváme více dárků, než tomu všemu bylo v minulosti. Také se stěhujeme často daleko od svých původních rodin, které mnohdy již dávno nefungují jako podpůrné společenství, a i termíny návštěv musíme složitě vyjednávat. Přesto však máme pocit, že nás tradice nutí ke stejné dokonalosti, na jakou měli podmínky naši prarodiče. Je tedy otázkou, zda je takto vnímaná tradice ještě vůbec udržitelná?

Většinu lidí mimořádně stresuje samotný 24. prosinec. Jak si ho zařídit, aby jej rodina přežila v pohodě? Můžete se věnovat zvykům, jako je krájení jablka, odlévání olova, pouštění svíček ve skořápkách či házení střevíce za hlavu. Můžete se jít také projít na vydatnou procházku, nasypat ptáčkům a nadrobit zvěři ze štědrovky, zazpívat si koledy, přečíst si o vánočních tradicích a těšit se na dárky pod stromečkem.

Radovan RYBÁK