



# SAMA na sviatky?

Spýtali sme sa troch „špecialistov na dušu“, ako na samotu v pandemickom či vo sviatočnom období.



## RADÍ

**KOUČKA**  
Bronislava ŠVRČKOVÁ

Je to zbytočné – vaše zmysly vnímajú podnety okolo vás a emócie na ne reagujú.

✓ Je dôležité „neopúšťať sa“ a byť vďačná aj za kúsok šťastia, ktorý máte.

✓ Ak viete, že ľudia vo vašom okolí sú na tom horšie, nasmerujte svoju pozornosť cez sviatky aj na nich, čo i len drobnými pozornosťami – zopár vetami či pomocou s nákupom.

✓ Komunikáciu cez videohovor vnímame oveľa silnejšie ako písanie či telefonát. Ak v nej nie ste doma, susedia vám istotne radi pomôžu.

✓ Ak sa prihlásite do zoznamovacej stránky alebo aplikácie, vyplňte svoj profil čo najosobnejšie a svoje predstavy čo najkonkrétnejšie. Zvýšite tak šance, že naťraťte na niekoho, kto je na tom podobne.

✓ Zodpovedzte si, ako by ste rada svoje sviatky prežili. Nesplní sa vám všetko, ale máte väčšiu šancu priblížiť sa svojej predstave.

✓ Ak ste uzavretejšia a introvertná a samota vám vyhovuje (nemusí to byť pravidlom), naplánujte si svoj program dopredu. Či už to bude ranná prechádzka so psíkom, príprava vianočných maškrt alebo čas strávený pri rozprávkach.

✓ Je dobré, ak sa sviatkov úplne nevzdáte. Aj sama si môžete obliecť pekné šaty a prestrieť si chutné jedlo na ozdobenom stole.

✓ Nechce sa vám do veľkej výzdoby? Postačí sviatočný obrus, svetelná reťaz či dekorácia z ihličia. Ani keď ste sama, nie

„Uvedomte si, že nie ste zďaleka jediná, kto je v škatul'ke, sámí. Aj vo vašom okolí je iste mnoho tých, ktorí sú na tom rovnako, len o nich neviete.“



## RADÍ

**PSYCHOLOGIČKA**  
Renáta KOČIŠOVÁ

✓ Samota je aj otázkou postoja. Aj keď sa sviatky spájajú najmä s rodinou, o ich hodnoty a vzájomnosť sa môžete deliť aj sami so sebou či s okolím. Môžete sa práve v tomto čase niekomu prihovoriť, niekoho obdarovať koláčom či ísť na prechádzku so psíkom z útluku.

✓ Neupínajte sa na utkvélú predstavu Vianoc z reklám a televízie, môžu vyzerat' aj celkom inak.

✓ Nedajte sa strhnúť strachom. Pouvažujte, čoho konkrétne sa bojíte, čo vo vás rezonuje a čomu presne sa chcete vyhnúť. Keď povolí krič, budete sa môcť sústrediť na kroky, ktoré môžete urobiť.

✓ Veľké očakávania sú spoľahlivou cestou, ako sa necítiť dobre.

✓ Hoci ste sama, nemusíte byť osamelá. Máte predsa ešte samu seba. Uvarte si dobré jedlo, choďte na prechádzku do lesa, vytvorte niečo vlastnoručne, pozorujte okolie a vnímajte sviatočnú atmosféru.



✓ Rozmeňte si deň na drobné a jednotlivé činnosti. Spríjemnite si ich dobrou hudbou, pohárom voňavého nápoja, aromatickou sviečkou či lampou.

✓ Ulahod'te všetkým svojim zmyslom – zraku, čuchu, hmatu, chuti i sluchu.

✓ Ak ste ostali sama „náhle“ a nepripravená, nechajte si priestor aj na smútok, ale nedajte sa ním pohltiť.

✓ Sviatky berte aj ako príležitosť na zamyslenie sa nad vašimi vzťahmi počas celého roka.

✓ Poprosiť o pomoc nie je hanba. Možno vaše okolie vôbec netuší, s čím sa boríte. Ak vás aj niekto nepochopí, neberte to osobne a nesústreďte sa na to – nie ste za to zodpovedná.

✓ Zmeňte pasívny postoj, že potrebujete niečo dostať alebo sa niečo musí stať, aby bolo lepšie, a skúste ho otočiť.

✓ Píšte. Niekomu či sebe. Ak to nezoberiete ako formalitu, ale ako osobnú výpoveď, dovolíte svojim pocitom vami prejsť.



„Bývalá klientka mi každý rok posielala ručne vyrobený pozdrav. Zlatým perom, s povystrihovanými obrázkami. Predstavujem si ju, ako sa usmieva, keď ho tvorí. A ja sa usmievam, keď ho otváram. Nie sme spolu, ale akoby sme na chvíľku pocítili spojenie...“



## RADÍ

**PSYCHOLOG**  
Aleš BEDNÁŘÍK

✓ Uvedomte si, že všetko, doslova všetko, raz prejde alebo sa určitým spôsobom zmení.

✓ Vianoce sú dni ako každé iné. Je to len na vás – môžete ich prežiť ako všedné dni a iné všedné dni, naopak, osláviť.

✓ Ak si myslíte, že byť osamote je zlé, že to svedčí o tom, že ste nemilovaná, budete sa trápiť. Ak si však uvedomíte, že existujú ľudia (aspoň jeden), ktorí vás majú radi, hoci práve nie ste s nimi, zvládnete to lepšie.

✓ Myslite na to, čo máte, nie na to, čo by ste mali mať, chceli mať alebo mali.

✓ Ak vám samota nevyhovuje, skontaktujte sa s inými. Možno to nie je ľahké, ale dôležité veci nie sú ľahké.

✓ Zavolajte do klubu dôchodcov či iných spolkov, kde sa stretávajú osamelí ľudia, či by to aj tento rok nejakou formou bolo.



„Ak nechcete byť s nikým a prijmete to, malo by vám to ul'aviť na duši. Ak neul'avi, tak sama byť nechcete.“

✓ Nájdiť ľudí, ktorí tiež nechcú byť sami (známych i neznámych), ale zľavte z predstáv, s kým konkrétnym by ste chceli stráviť čas. Berte hocikoho, kto je priateľský a nie je nebezpečný.