

# VÁNOCE NARUBY

Někdo si na štědrovečerní stůl postaví notebook, odkud bude vysílat rodinnou atmosféru příbuzným do zahraničí. Někomu se v tradičním předvánočním shonu uleví od shánění dárků, protože se domluvil s rodinou na omezení jejich počtu. Letošní Vánoce budou jiné, ale smutné být nemusí.

**TEXT:** JANA SYSLOVÁ

**B**ylo jí skoro šedesát, když se začala učit anglicky. Odvážně se pak z malého středočeského města vydala za synem do Chicaga, aniž se dokázala pořádně domluvit, a ztratila se už v Praze cestou na letiště. Že je něco nad její síly, si Milada Trefná připustila letos v dubnu, kdy v Česku kulminovala epidemie koronaviru a syn jí nechal doručit nový notebook. To aby se po měsících telefonátů poprvé viděli alespoň online. Přes monitor teď budou sdílet i Vánoce.

„Nechápu, jak jsem si s tím poradila, moderních technologií jsem se doted bála. Vždycky vzpomínám na film s Vlastou Burianem ze 40. let, kde mu říkájí: ‚Přijměte ten telegram, člověče!‘ a on se ukloní a řekne: ‚Přijímám!‘ V podobném duchu přijímám maily,“ směje se energická sedmdesátnice. Ve svém domku listuje fotoknihou s vnučaty a občas mrkne na notebook, díky němuž se zanedlouho spojí se synem. Volají si jednou týdně ve stejnou dobu, naposledy se naživo viděli loni o Vánocích a teď plánují ty letošní, které budou o tolik jiné. „Stýská se mi po synovi i vnučkách – jedné jsou dva a druhé čtyři roky. Jsem zvyklá vidat je přes prázdniny celý měsíc, David pracuje jako učitel a má přes léto volno, tak jezdí do Česka. Letos to nešlo. Ačkoliv u nás byl v létě od koronaviru relativně klid, v Americe to tak dobré nebylo, takže jsme se rozhodli, že bude rozumnější, když všichni zůstanou doma,“ vypráví paní Milada a ve vzpomín-

kách se vrací k onomu dubnu, kdy vybalila notebook a podle synových instrukcí měla kromě jiného nainstalovat aplikaci, která by ji propojila se světem za oceánem. „Trvalo to dlouho, ale už si připadám skoro jako ajťák, dokonce jsem tuhle učila něco sousedku,“ směje se. To už jsme ve spojení s Chicagem a David Trefný přidává historku, jak v srpnu volal mamince a na monitoru se místo její hlavy objevily tři zvědavé obličejové důchodců z vesnice, kteří se přišli podívat, jak přenos do Ameriky funguje. „Náhodou! Dva z nich už si díky nám takhle volají s příbuznými taky,“ podotkne na oko dotčené paní Milada.

Na celé současné situaci ji nejvíce trápí to, že neví, jak dlouho ještě bude muset vydržet bez objetí s nejbližšími. Kdyby jí teď někdo slíbil, že je uvidí na jaře, prý by tolik neřešila Vánoce bez nich. Osamělé přitom nebudou, její rodina drží pospolu a vídá se pravidelně s dcerou, zetěm a jejich téměř dospělými dcerami. „Už jsme si slíbili, že na Štědrý den budu u nich a spojíme se se synem. Notebook dáme při večeri na stůl, aby trávili aspoň chvíli s námi. Snažíme se virtuálně vídat pravidelně, plánovat společné akce, jediné tak se podle mě dá tahle situace zvládnout, aniž by člověka pohltila deprese a dokázal se těšit na blížící se svátky, ne se jich děsit,“ dodává.

## JEŽÍŠEK ONLINE

Psychologové souhlasí, že právě vnitřní rozpoložení ovlivní, jak každý z nás naloží s tím, že letošní Vánoce a příprava na ně

budou hodně netradiční. „Můžeme se zlobit na covid nebo na vládu, anebo máme možnost pojmout Vánoce jako zajímavou příležitost. Můžeme využít toho, že máme více času na své blízké. Můžeme si doma vysvětlit, že letos nebudou pod stromčkem obvyklé hory dárků, ale čas ušetřený na nakupování či večírcích můžeme věnovat klidnější přípravě a pojmout letošní Vánoce mnohem duchovněji,“ říká terapeutka Lenka Matoušová ze Servisu vztahů, který patří pod obecně prospěšnou organizaci Women for Women.

Jestli se něco výrazně mění (kromě toho, že se někteří lidé nemůžou vidět), jsou to předvánoční nákupy. Ty obvykle začínají v polovině listopadu, jenže tou dobou zůstávaly obchody zavřené a nikdo v tu chvíli nevěděl, co bude dál. „Přesně v tu chvíli jsem znerвовněla a začala nakupovat na internetu, kde jsem vůbec poprvé pořídila úplně všechno,“ přiznává třicetiletá Renata Kaprálová, která vymýšlí a nakupuje dárky pro dvě děti nejen za sebe, ale i za prarodiče. Někdy v polovině listopadu si do nákupního košíku na jednom webu naházela pět různých hraček – s tím, že je objedná, až bude mít čas – a do rána byly tři z nich vyprodané, stejně se to později opakovalo u knížek. „V tu chvíli jsem začala zmatkovat, že nekoupím, co potřebuju, a do týdne jsem pořídila raději všechno. A je pravda, že kamarádky mi teď říkají, že mají u některých věcí docela problém je sehnat,“ říká Renata Kaprálová a dodává, že když to

všechno spočítala, oproti loňsku utratila o třetinu méně. Nic už dokupovat nebude, rozhodli se s manželem pro skromnější Vánoce.

To radí i terapeutka Lenka Matoušková, která nenavrhuje nějak výrazně ošidit děti (vždyť by si to nadobro rozházely s Ježíškem), ale omezit dárky mezi dospělými příbuznými a kamarádami. Někteří jistě uvítají, když jim odpadne pár položek z nekonečného seznamu. Zařídít se tak hodlá více než polovina Čechů, kteří v průzkumu úvěrové společnosti Fair Credit uvedli, že se chtějí s nákupy vejít do pěti tisíc korun, třetina si nastavila hranici deset tisíc. „Loňská čísla byla rekordní a ukázala, že průměrný Čech utratil na Vánoce přes deset tisíc korun. Letos panuje vůle k šetření a omezování se. Zdá se, že jsme si vědomi rizik, která by mohlo nezodpovědné chování a utrácení v této nejisté době přinést, a obavy z dalšího vývoje nás drží zpátky,“ uvedl ředitel Fair Creditu Tomáš Konvička.

### ZDRAVOTNÍ NÁVŠTĚVA

Pandemie ovlivňuje život v Česku už devět měsíců. Spoustu lidí trápí obavy o zdraví i existenční problémy, nemají možnost odreagovat se, v řadě rodin bojují s ponorkovou nemocí. A teď se blíží Vánoce a v některých lidech místo klidu a míru vře špatná nálada. Co s tím? „Užitečné je začít si uvědomovat své emoce i to, co je probouzí. Možná porozumíme tomu, že

za naše obavy, frustrace či strachy nemůžou naši partneři či děti, ale jsou třeba způsobené neustálým sledováním zpráv na téma pandemie. V takovém případě lze náladu vylepšit vypnutím všech médií a procházkou na čerstvém vzduchu, která může mít až zázračný vliv,“ doporučuje terapeutka Lenka Matoušková.

Roli hraje i to, jak moc osamělý se člověk cítí, a nejstarší generace to má v posledních měsících hodně těžké. Když někoho okolnosti zavřely na dlouhé měsíce do prázdného bytu nebo pokoje v domově pro seniory, těžko vyhlíží svátky bez smutku a černých myšlenek. Očekávat se tak dá i větší nápor na linku důvěry. „Ze zkušeností dosavadního provozu naší linky lze usuzovat, že kolem Vánoc bude volat více klientů, kteří kvůli současné situaci vyčerpali skoro všechny své psychické síly. A musíme přiznat, že vánoční svátky přinesou další nepohodu, stres, protože se zintenzivní vědomí toho, že je člověk sám, že má strach z kdečeho, že možná někoho během roku ztratil a že vlastně neví, k čemu v životě je,“ říká František Horák, vedoucí linky důvěry Senior telefon, kterou provozuje organizace Život 90. Připojuje číslo nonstop linky 800 157 157 a přidává vzkaz, aby se lidé nebáli zavolat, pokud to potřebují. Většina těch, kteří to udělají, řeší samotu. Ven vycházejí jen sporadicky, blízcí je kvůli riziku nákazy nenavštěvují a oni se ptají, co mají dělat. František Horák však příbuzným

těchto lidí připomíná, že nezbytné cesty za rodinou a blízkými zakázané nejsou. „Já osobně za nezbytnou cestu považuji i takovou, která zmírní dlouhodobou izolaci nebo stres a obavy z nakažení. Pokud se příbuzný cítí zdravý a dodrží všechna opatření, doporučil bych zvolit raději návštěvu, protože telefonát nebo videohovor nedokáže nahradit osobní setkání,“ zdůrazňuje František Horák.

Pokud setkání není možné (třeba ani v podobě procházky), je lepší zvolit videohovor než klasický telefonát – pokud dotyčný umí ovládat chytrý telefon a nepřivodí si spíš stres. A až budete blízkým volat o Vánocích, mějte na paměti, že nestačí jen strohé přání k svátkům. „Zjistěte, jak Vánoce rodiče nebo prarodiče prožívají, co jim pomáhá to zvládat, z čeho mají obavu. Jinými slovy bych si vědomě vyhradil dost času a zavolal bych i několikrát během celého období. Dokonce mě napadá, že bych si ještě před svátky ověřil, zda má blízký člověk zajištěnou vánoční atmosféru, alespoň v podobě vánočky nebo cukroví, a pokud ne, pokusil bych se to zařídit, kdyby o to stál,“ dodává vedoucí linky důvěry.

### BASA S PIVEM NA RECEPCI

Vánoční atmosféru se snaží zajistit také v domovech pro seniory, konkrétně v Domově U Biřičky v Hradci Králové chtějí rozsvěcet venkovní stromy a vařit punč. Bude to sa-

INZERCE ▼

**LUXOR.cz**  
...nejen knihkupectví

## VÝBORNÝ CESTOPIS LUCIE VÝBORNÉ



VÍCE NEŽ 200 UNIKÁTNÍCH FOTOGRAFIÍ



mozřejmě jiný advent, než jsou tady zvyklí – běžně je prosinec plný kultury, dětských vystoupení, setkávání s rodinami a vrcholí společnou štedrovečerní večeří s blízkými. Nic z toho pandemie nedovolí, ale smutno tady prý nebude. „Uskuteční se vánoční dílny i pečení cukroví, děláme výzdobu,“ říká ředitelka domova Daniela Lusková.

Domov je pro návštěvy uzavřený už několik měsíců, což vedení vysvětluje tím, že zde pečují o 340 lidí z rizikové skupiny, průměrný věk obyvatel domova je 83 let a musí ochránit jejich zdraví. Když v létě povolili návštěvy, dovnitř chodilo přes stovku lidí, což začalo být nebezpečné, jakmile se zhoršila epidemiologická situace. „Nyní čekáme, jestli vláda udělí výjimku a umožní návštěvu těm, kteří u nás podstoupí antigenní test. Z našeho pohledu je jediná bezpečná možnost, kdy se člověk nechá otestovat a pak ještě použije respirátor,“ říká ředitelka domova, která si uvědomuje, jak těžké to mají lidé, kteří žijí v dlouhodobé izolaci. Jejich příbuzní jim teď alespoň volají – ať už přes mobil, nebo třeba i Skype. A také nosí dárky na recepci. „Výjimkou nejsou basy s pivem, smažené kvěťáky, saláty, sladkosti. Úsměvné jsou situace, kdy někdo z blízkých stojí za vraty a huláká na svého blízkého, který stojí ve vchodu do budovy nebo na naší únikové věži. Nejvíce pomáhá časté volání a právě balíčky s dobrotami, dopisy, obrázky

## NÁVOD NA PŘEŽITÍ

### OMEZTE DÁRKY

Říkáte si každý rok, že nadílku omezíte, a pak pod stromečkem stejně zjistíte, že jste nakoupili hromady? Letos máte jedinečnou šanci to změnit, protože máte důvod. Zrušte dárky s těmi, s nimiž si je dáváte jen ze stereotypu a povinnosti, nebo kupte maličkosti.

### NEVYSILUJTE SE ZBYTEČNĚ

Hlavní zásada zní: s nikým se nesrovnávejte! Rozhodně ne s kamarádkami, které napečou dvacet druhů cukroví a před Štědrým dnem přeleští okna. Udělejte jen to, co se vám chce.

### MÍSTO HOSPODY PROCHÁZKA

Udělejte si punč do termosky a vyrazte s kamarádkou na procházku. Když dodržíte odstup, neriskujete, nebude vám líto, že se s nikým nevidíte, a ještě jste na čerstvém vzduchu. A stejně tak si můžete zavolat, dámská jízda se dá uspořádat i online.

od pravnuočat, fotky pravnuočat,“ říká Daniela Lusková.

### VNITŘNÍ SÍLA

Každého omezují epidemiologická opatření jinak. Důležité je snažit se povznést nad to, co nemůžeme, a dokázat i v těžkých časech najít něco pozitivního. Co zabírá úplně nejmíc? „Užitečné je zapracovat na své odolnosti vůči stresu. Třeba tím, že jdeme do věcí, do kterých se nám moc nechce, ale víme, že jsou pro nás užitečné. Překonáme se a vyrazíme si zasportovat nebo se něco nového naučíme,“ říká terapeutka Lenka Matoušová.

Organizace Život90 například spustila spoustu svých kurzů online. Od jara takto probíhá výuka cizích jazyků, na podzim se do online prostředí přesunuly i další kurzy jako třeba robotika nebo tréninky paměti. Teď už tedy nezbyvá moc důvodů, proč to nezkusit. „Nabízíme i zapůjčení tabletu a máme technická okénka, ve kterých radíme seniorům a seniorkám s technickými problémy. Vypracovali jsme i podrobné návody, jak se připojit ke kurzu, jak si stáhnout aplikaci a podobně,“ říká František Horák z organizace Život90.

Na čem může pracovat úplně každý, je jeho osobní rozpoložení. Důležité je nezapomínat především na humor, smích je totiž ta nejlepší relaxace. ●

jana.syslova@mfdnes.cz