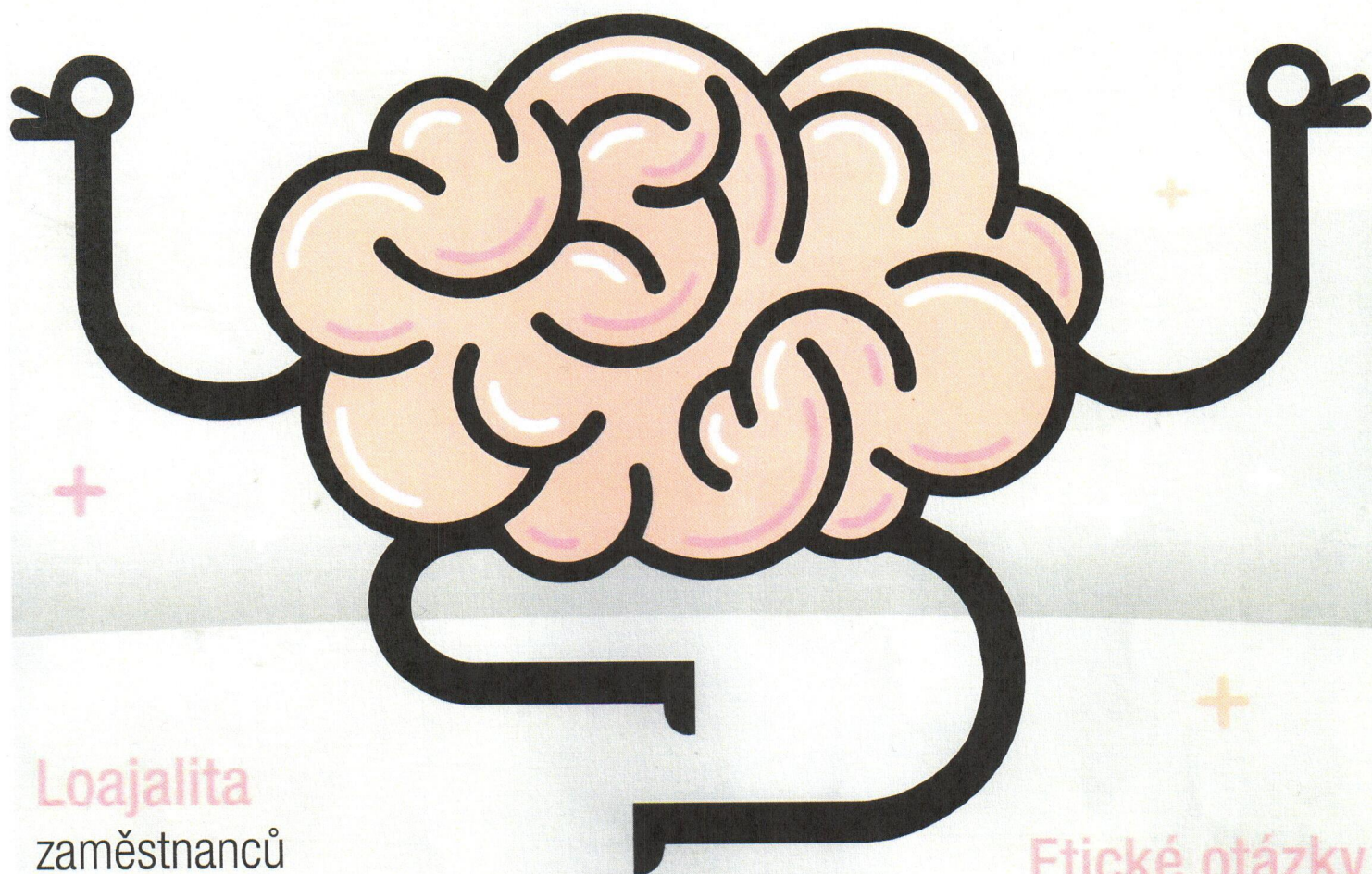


odborný časopis

sociální služby

cena: 69 Kč / 3 €



Loajalita
zaměstnanců

Etické otázky
z praxe

Mindfulness

pomáhá pomáhat

anou, aby se zbavili nepříjemného pocitu, že i oni jednou dorazí k důchodovému věku. Proto je důležité přímo vědomě pěstovat stará přátelství, tedy pokud jsou živá. A pokračujeme: pěstujete své koníčky, nebo jste se odložili na důchod? Já jsem po mnohaletem vysokém nasazení zjistil, že už nejsem schopen soustředěně poslouchat vážnou hudbu, že už jsem množství hudebních alb nenakupoval a těšil se, a vlastně už málem ani netěšil, že si je poslechnu „až někdy“. A když jsem na to měl čas, když jsem odešel z práce, nefungovalo to. Trvalo mi řadu měsíců, než se mi „dovednost poslechu neušuseného myšlenkami“ vrátila.

A co vaše fyzické zdraví, nesvádíte zdravotní problémy na věk? Když jsem přestal pracovat, prožívat stresy z termínů, věcí, shánění financí, přeladování na jednotlivé pracovníky a klienty, když jsemkrátka všechny tyhle stresory vypnul, začaly se postupně dít nečekané věci v mém tělesném organismu. Pominulo mnoho bolesti a mohl jsem se zbavit i některých léků. Konec práce mi přinesl konec řady zdravotních potíží, i když ne všech, ale také nejsem loma roky, jen jeden a půl...

A ještě něco. Čím více jsem pracoval a zároveň čím více mi ubývalo sil, tím více se z mého života vytrácel humor. Asi rok po odchodu do důchodu mi manželka řekla: Konečně je s tebou zase legrace. Vyhledejte humor, lidi, kteří mají jeho dar.

Po několika letech jsem se také rozhodl, že opět budu psát, literárně tvořit. A naednou cítím, jakou mi to přináší radost, že byla chyba, že jsem psát přestal. Vždyť každou musím přemýšlet, co který den budu dělat, abych vše stihnul. Dělán to, co sem vždy dělat chtěl a na co jsem se těšil. Jení to skvělá životní náplň?

5 Pět moudrých vět do mnoha dalších let

Není důležité, kde jsem k těmto větám přišel. A konec konců, každý si může nařít svá životní ponaučení. Někdo jim říká firmace a každý den si je ráno a večer opakuje, někdo promlouvá k sobě v meditaci nebo modlitbě, jak kdo. Pro inspiraci vám nabízím svých pět vět, které si opakovaně ukládám do mysli už spoustu let, aby mi pomáhaly formovat životní postoje i řešit konkrétní situace.

1. Beru věci tak, jak jsou.

Někdy se do mysli derou různá „co by bylo, kdyby“ nebo „proč zrovna já“ a „to není spravedlivé“. Jenže co s tím? Brát věci tak přicházejí, to znamená nepřítvat energii na odpor realitě, která stejně jde svou cestou. Neznamená to být pasivní, ale věci řešit realisticky a být pozorný k podnětům, ak, jak je život přináší. Plynout se životem, ne drát se proti proudu.

2. Žiju tady a teď, tady a teď je vše v pořádku.

Když do mysli vtrhnou negativní emoce spojené s minulostí nebo s nějakými nepříjemnými očekáváními v budoucnosti, pak se vyplatí uvědomit si, jak jsem na tom v tu chvíli. Přítomný okamžik je totiž jediná skutečně prožívaná realita, kterou je škoda kazit si zlobením se na minulost nebo obavami z budoucnosti. Tisíckrát jsem si řekl, že na to či ono nebudu teď myslet, protože teď si klidně ležím a nic špatného se neděje, naopak je mi dobře.

Skvělá kniha „Moc přítomného okamžiku“ nebo nějaká jiná sebezorožovací kniha objasní víc a dodá i praktická cvičení.

3. Raduju se i z malíčkostí.

Tento zdroj energie jsem si musel znovu objevit. Opět slyším každé dítě v širokém okolí, raduju se z jarních vůní a z hlazení větru, který mi jako nevidomému zůstal jako velmi příjemný počitek z přírody. A znovu jsem si přečetl knihu s vypovídajícím názvem „Optimisté žijí déle“. V knihkupectví už asi není, ale v antikvariátech ji možná najdete nebo najdete jinou knihu pro duševní hygienu a osobní růst.

4. Směju se i tomu, čemu se smát nedá.

Ano, i zlému e-mailu se člověk může zasmět namísto rozhořčení. Je to záležitost momentu, volby, cviku. Lépe je smát se než zlobit se. Nejde to vždy, ale jde to stále častěji.

5. Chodím rovně v těle i v duchu.

Někdy na člověka slovně zaútočí agresor. Nevěřili byste, nebo možná věřili, jak pomáhá doslova fyzicky se narovnat, druhá strana se často úplně stáhne.

Osvědčilo se mi formulace ustálit, napsat si je a naučit se je nazpaměť. Každodenním užíváním po dobu několika týdnů až měsíců pak začnou přinášet užitek. A v krizové situaci mého odchodu do důchodu mi užitek opravdu přinesly.

Přechod ze zaměstnání do důchodu je jedním z nejobvyklejších zdrojů stresu a depresí, a tak stojí za to být připraven. Tato příprava může pomoci při řešení rozmanitých životních situací mnohem dříve. Pokud si teď říkáte, že jste tohle nemuseli číst, pak jste asi dostatečně připraveni. A to snad není špatný výsledek chvíle četby. A pokud vás něco inspirovalo k jakékoliv práci na sobě, pak jsem rád, že jsem vám mohl být k službám. To víte, pracoval jsem čtvrtstoletí v sociálních službách a rád dělám něco pro druhé. A život mě naučil, že musím dělat i něco pro sebe, třeba psát články.

Poradna konceptu Bazální stimulace



Na dotazy čtenářů odpovídá PhDr. Karolína Maloňová, certifikovaná lektorka a supervizorka, jednatelka INSTITUTU Bazální stimulace.

Dotaz:

Zakoupili jsme do naší Snoezelen místnosti zátěžovou deku a chtěli bychom se zeptat, jak ji můžeme využít v konceptu Bazální stimulace při péči o naše klienty s těžkým kombinovaným postižením.

J. R. aktivizační pracovník, DOZP

Odpověď:

Zátěžová deka je velmi dobrá pomůcka pro somatickou stimulaci s cílem stimulovat vnímání tělesného schématu. Lidé s kombinovanými těžkými mentálními a somatickými postiženími mají z důvodu imobility změněné vnímání tělesného schématu. Vnímání těla nám umožňují vjemy z povrchu těla prostřednictvím kožního percepčního orgánu. Také proprioreceptory ve svalech, šlachách a kloubních pouzdech podporují vnímání somatické, tedy tělesného schématu. Zátěžová deka tlakem na kožní smyslový orgán a receptory v kloubech stimuluje vnímání těla, tedy zprostředkovává somatickou stimulaci. Protože somatická stimulace vede také ke zklidnění neklidných klientů, může mít ještě druhotný zklidňující účinek. Klient se někdy pod zátěžovou dekou zklidní, často i usne. Zátěžová deka může rovněž eliminovat výskyt nekoordinovaných pohybů končetin. Pokud máte klienty s těmito problémy, rovněž využijte zátěžovou deku. U některých klientů se může působením zátěžové deky zlepšit také vnímání okolního světa, protože si tlakem deky mohou lépe uvědomovat své tělo. Vnímání sebe sama je předpokladem k uvědomění si okolí a navázání komunikace. Proto se může zlepšit i komunikace mezi klientem a personálem. Zátěžová deka má tedy široké využití.