

## TLAČOVÁ SPRÁVA

### Aj deti a mladiství, ktorí vianočné sviatky trávia s rodinou, sa môžu cítiť osamelo.

Napriek tomu, že sú Vianoce označované ako sviatky pokoja či obdobie hojnosti, nemusia nimi nutne byť. Možno práve tieto Vianoce budú pre niektoré rodiny o čosi náročnejšie, než boli po minulé roky. Zobrazovanie usmiatych rodín nad prehýbajúcim sa štedrovečerným stolom nemusí reflektovať realitu v každej rodine, ale práve naopak, môže vytvárať napätie a nerealistické očakávania. V nasledujúcom texte sa odborníci – psychológovia z Linky detskej istoty (ďalej LDI) pokúsia ponúknuť návrhy, ako zvládnuť toto obdobie.

**Kvôli čomu je dôležité hľadať na sviatočné obdobie z rôznych perspektív? Čím to je, že práve obdobie, ktoré je pomenované ako „čas pokoja“ a zobrazované idyllicky, môže byť niektorými ľuďmi vnímané ako náročné či zaťažujúce?**

*„V rodinách sa môže vyskytnúť akýkoľvek dôvod na to, aby sa z vianočných sviatkov stalo náročnejšie obdobie než obvykle. Stretávajú sa viacerí členovia rodiny, zväčša aj širšej rodiny, trávajú spoločne viac času, čo môže viesť k stretu názorov či ku vzniku konfliktov. Aj preto je dôležité hovoriť o svojich potrebách a očakávaniach s blízkymi,“* hovorí Katarína Kožová, psychologička z Linky detskej istoty. *„Otvorená komunikácia s blízkymi ohľadom vzájomných očakávaní, predstáv a potrieb umožňuje predísť vzniku nedorozumení či konfliktov. Kľúčovým je nielen byť vnímavým voči svojim blízkym, ale i voči sebe samému.“* dodáva.

Vianočné sviatky môžu byť intenzívnejšou záťažou pre ľudí, ktorí si viac uvedomujú svoju osamelosť. Navyše niekedy s nami pri štedrovečernom stole nemôžu sedieť tí, ktorých by sme tam radi mali (nech už je dôvod akýkoľvek). Lucia Chamutyová psychologička z Linky detskej istoty, upozorňuje, že pocit osamelosti sa dotýka i detí a mladých ľudí. *„Práve deti a mladí ľudia môžu osamelosť pociťovať vo zvýšenej miere a to i napriek tráveniu sviatkov so svojimi blízkymi. Spúšťačom môže byť napríklad zvýšený stres rodičov spôsobený spoločenským tlakom mať „dokonalé“ Vianoce, či všeobecný zhon spojený so sviatkami. V rámci rodinného kruhu sa môžu cítiť niekedy nepochopení, a preto je dôležité, aby im bol dopriaty aj čas trávený s priateľmi.“*

Je prirodzenou ľudskou tendenciou porovnávať sa. Práve obdobie obdarovávania môže podnecovať k porovnávaniu darčiekov, výzdoby interiéru, napečených cukroví, či vo všeobecnosti finančnej situácie seba a druhých. Porovnávanie môže mať negatívny dopad na našu duševnú pohodu (prostredníctvom pociťovaného napätia, hnevu či beznádeje), na nespokojnosť s vlastnou situáciou či dokonca na vlastné sebahodnotenie.

**Obdobie vianočných sviatkov nemusíme prežiť nevyhnutne podľa zaužívaných zvykov, ale môžeme ich prispôbiť jedinečným potrebám vlastnej rodiny.**

Linka detskej istoty prináša niekoľko tipov od odborníkov, ako odpovedať na spomínané výzvy:

- Ak potrebujete prestávku či oddych, bez výčitiek si ich doprajte – či už v pohodlí svojej postele s obľúbenou knihou v ruke, alebo na prechádzke na čerstvom vzduchu.
- Je v poriadku, ak nenapečiete pre celú bytovku – namiesto toho môžete pozvať susedu na čaj.
- K pocitu naplnenia či spokojnosti môže viesť aj angažovanie sa v dobrovoľníckej práci (či už v rámci nejakej organizácie, prostredníctvom rôznych zbierok, či len tak pomôcť susedovi pri bežnej činnosti).
- Doprajte si rozptýlenie od Vianoc – napríklad si môžete pozrieť film, ktorého dej sa odohráva v lete.
- Aj venovanie sa tvorivej činnosti môže priniesť želané rozptýlenie (nech už ide o čokoľvek).
- Naplánujte si nejakú príjemnú činnosť na obdobie po Vianociach, na ktorú sa budete tešiť.
- Osožný môže byť tiež „digitálny detox“, teda vzdialenie sa zo sveta obrazoviek a sociálnych sietí, kde druhí prezentujú naaranžované fotky, čo nám môže pomôcť vyhnúť sa porovnávaniu.
- Zameranie sa na vďačnosť znižuje mieru prežívaného stresu, zlepšuje náladu a podporuje pozitívne vzťahy.
- Povedzte svojim blízkym, čo môžu začať alebo naopak prestať robiť, aby ste sa cítili lepšie. Je v poriadku ukončiť rozhovor, v ktorom sa necítite príjemne. Môžete si to dopredu nacvičiť, prípadne môžete navrhnúť nejakú spoločnú aktivitu v záujme ukončiť nepríjemný rozhovor. Ak je pre vás náročné komunikovať s druhými o tom, ako sa cítite, môžete im o tom napísať list.

O svoje prežívanie sa môžu deti a mladiství podeliť anonymne aj na Linke pomoci pre deti a mladých na tel. čísle 116 111, ktorá funguje 24/7 bezplatne aj počas celých sviatkov. Psychologičky a psychológovia LDI sú k dispozícii non-stop, vo dne aj v noci a uvítajú každý telefonát. Denne funguje aj LDI online poradňa na [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk).

Nech tieto Vianoce prinášajú nielen darčeky, ale aj podporu a porozumenie pre všetkých, ktorí to budú potrebovať.