

Slovo psychiatricky Růženy Maškové

O svátcích, cigaretách, alkoholu a úklidu v sobě



Páni policisté prominou, ale ve vztahu ke končícímu roku jsem si vzpomněla na vtip.

Dva policisté sedí na Silvestra v kanceláři, ťukají do psacích strojů, když jeden z nich řekne: „Blbý, co?“ Druhý zpozorní a opáčí: „Jo, blbý... A co je vlastně blbý?“ „No že je Silvestra.“ Druhý policista na chvíli usilovně přemýšlí a pak z něho vypadne: „Proč je to blbý?“ „No že je pátek,“ zní odpověď. Vtom to kolegovi dojde a říká užasle: „Ty bláho – ještě aby bylo třináctého...“

A teď něco vážnějšího: musím se about do bojovníků proti cigaretám. Ohánějí se rakovinami a odpornými obrázky na krabičkách, ale ono je to opravdu jinak. Dříve se také kouřilo a tolik rakovin nebylo. Proč? Protože se žilo zdravěji, lidé více namáhali svá těla, nepřejídali se tolik jako dnes, neměli tolik existenčních starostí, řadu stresů v zaměstnání, nečelili tolik podvodům, nerozčílovali se nad dryáčnictvím ve sdělovacích prostředcích a vycházeli si více vstřícně. Neznám případ, že by se někdo po vykouření cigarety stal agresivním, jako se to stává leckdy po konzumaci alkoholu. Samozřejmě, že se to s kouřením taky nemá přehánět a je důležité, aby kuřáci brali ohled na své okolí, ale co myslíte, že pronásledování kuřáků přinese? Ono už je to vlastně tady: lidé se chtějí v dnešní hektické době něčím uklidnit, a když ne cigaretou, tak se přiklání k drogám. Ano, klesla sice spotřeba cigaret, ovšem stoupla spotřeba návykových látek. Tyto následky jsou ale mnohem horší. Týkají se jak hrozeb pro okolí, tak i léčby samotných narkomanů – mají rozpíchané žíly, záněty až sepse, nemluvě o dalších zdravotních komplikacích...

Nedávno jsem vyšetřovala dva mladíky, kteří skončili na jednotce intenzivní péče. První najel pod vlivem amfetaminu na kole do betonové zdi. Měl krváčení do mozku, spoustu polámaných kostí a je otázkou, jestli vůbec bude chodit. Ten druhý kombinoval alkohol s pervitinem a po rvačce zůstal ležet s úrazem na druhém krčním obratli. Měl štěstí, že u něho nedošlo k poranění míchy, protože jinak by ochrnl na všechny čtyři končetiny. Toto se vám „pod vlivem cigaret“ nikdy nestane...

A pojďme dál. Jak víme, prosinec je

měsícem mimořádných svátků, všeobecného veselí a tudíž i oslav a zvýšené konzumace alkoholu. Zvlášť řidiči by si na to měli dávat pozor a na společenské akce by se raději měli dopravovat prostředky MHD nebo taxíkem. Vyhnou se tak fatálním úrazům s následky na celý život, jakož i pokrčeným plechům, jejichž oprava je obvykle dražší než aerotaxi. Doložit to mohu případem, kdy zralý muž usoudil, že když jeho žena odjela k moři na dovolenou, měl by si vyhodit z kopýtko. Pak se vracel autem z restaurace, měl v krvi přes tři promile a vrazil do sloupu. Naštěstí se nikomu nic nestalo, ale jak říkám, aerotaxi by ho vyšlo levněji a po „dršťkové“ od své ženy (od moře nabitě energií) byl takhle maličký...

Mnohem kurióznější však byl případ, kdy čtyřicátník přišel o řidičský průkaz za jízdu pod vlivem alkoholu. Aby zahnal trému, přišel na přezkoušení se čtyřmi promile v žíle... Skončil samozřejmě na záchytcě.

Opusťme však už téma alkohol a v návaznosti na prosincové svátky mám ještě jeden vtip. Každý muž prochází ve

svém životě čtyřmi etapami vývoje. V první věří na Mikuláše, ve druhé nevěří na Mikuláše, ve třetí dělá Mikuláše a konečně ve čtvrté vypadá jak Mikuláš...

Jinak buďme rádi za to, že v naší kultuře slavíme Vánoce. Jsou mezi námi i tací, kteří mají Vánoce (v sobě) pořád, ale i tací, kteří je nemají ani o Vánocích. Nicméně pořád jsou to svátky, kdy nevraživost přece jen ustupuje do pozadí a uplatňují se více projevy lásky k lidem, tolerance, přátelství a pomoc druhým. Bohatě tabule a drahé dárky nejsou až tak důležité jako úklid v sobě samém, mír a odpočinek – vždyť i příroda nám k takovému duševnímu stavu nahrává. Sníh umí přikrýt všechno nečisté a vločky jsou překrásné...

Na závěr si ještě dovoluji poznamenat, že součástí našeho životního prostoru jsou i zvířátka. Pozorovat například ptáčky v krmítku je velmi uklidňující, přímo psychická relaxace – lepší než mnohé televizní pořady. Jsme uvnitřněni a jen pozorujeme krásu přírody...

Tak si to užijme!



SitCup 2016 aneb Turnaj ve volejbalu sedících. První listopadový víkend se v hlavním městě Dánska Kodani konal již 11. ročník turnaje ve volejbalu sedících, letos poprvé také za účasti českého týmu. Turnaje se zúčastnilo 12 týmů z šesti evropských zemí. Jediný český tým sedících volejbalistů fungující pod sportovním klubem SK Kometa Praha trénuje teprve druhým rokem a tak na turnaj odjížděl plný očekávání, jaká bude konkurence a jak se mu podaří obstát. Týmy pořadatelé rozdělili do dvou skupin po šesti. Kometa vyfasovala týmy z Nizozemska, Německa a tři vojenské týmy (Dánsko, Německo a zase Nizozemsko). Nakonec si ve skupině, ve které se zápasy hrály na dva sety, připsala dvě vítězství a jednu remízu a obsadila třetí místo. Na závěr tak čekalo českého zástupce utkání o konečné 5. místo v turnaji. To se nakonec nepodařilo získat, ale přesto je 6. místo v této konkurenci velkým úspěchem. Zvlášť když pro tým to byla teprve druhá turnajová zkušenost.

Foto: SK Kometa Praha