jich však budete provádět více najednou, můžete jejich dopad znásobit. Vzhledem k tomu, že většina z nás (i osamělých lidí) je zaneprázdněná, čím více můžeme dosáhnout jednou činností, tím lépe. Uvažujte o následujícím:

Zkombinujte přeorientování na duchovní věci s dobrovolnictvím a službou společnosti. Pomáhejte církvi nebo jiné náboženské skupině, která aktivně přispívá ke změně ve vaší komunitě. Například stále více sborů se zapojuje do zdravotních iniciativ. Pokud se vám nedaří žádnou najít, podívejte se na webové stránky Střediska korespondenčních kurzů (www.skk.cz).

Udělejte z rodinného času čas duchovního růstu. Ať už jste osamělý rodič s jediným dítětem, prarodič s omezeným přístupem k vnoučatům, nebo zaneprázdněný člověk žijící doma s více dospělými a více dětmi, stále to můžete zvládnout. Když se vám podaří dát dohromady třeba jen pár lidí, kteří si budou deset minut číst duchovně inspirující texty, zakusíte propojení. Hodnotu takových rodinných setkání dosvědčují i vědci. Čtení a diskuse vás sblíží a napomůže tomu, aby se vaše děti nebo vnoučata uměly vyjádřit něčím víc než jen tweetem nebo textovou zprávou.

8. Vyhledejte odbornou pomoc. Tento poslední bod pravděpodobně nebudete potřebovat, pokud již realizujete některou z předchozích strategií. Pokud však osamělost přešla do deprese a vás napadají myšlenky, že ublížíte sobě nebo někomu druhému, neváhejte požádat o pomoc odborníka. Pokud nevíte, kam se obrátit, zkuste bezplatnou Linku první psychické pomoci – 116 123.

Muž, který uskutečnil 37 760 telefonátů na asistenční službu, se potýkal se stejnou osamělostí, s jakou se možná právě teď potýkáte vy. Nakonec existuje pouze jediná bytost, která může uspokojit vaši touhu po hlubokém spojení a neochvějném přátelství: Bůh. On říká: „Miloval jsem tě odvěkou láskou, proto jsem ti tak trpělivě prokazoval milosrdenství" (Jeremjáš 31,3). Bůh je s vámi stále ve spojení, nikdy to s vámi nevzdá a nikdy se k vám neotočí zády. Proč to s ním nezkusit?

Bible on-line: www.biblenet.cz
Obrázek: © TerryJ/E+/Getty Images

SVĚTLO VŠEM I TOBĚ

Zajímají tě i jiná témata?
Prohlédni si další letáčky s životně důležitými tématy!

Chceš poznat Bibli více?
Nejprodávanější kniha všech dob má aktuální poselství i pro tebe. Začni studovat Bibli ještě dnes!



Navštiv náš web nebo využij kontaktní informace níže:

www.glowonline.cz

Nabídka studia Bible zdarma:
Středisko korespondenčních kurzů
www.skk.cz, e-mail: skk@casd.cz

POMOC SE

samotou



Světlo všem i tobě

Poté, co 44letý Japonec uskutečnil 37 760 „hluchých" telefonátů na asistenční službu, vysvětlil, že chtěl jen poslouchat laskavé hlasy telefonních operátorek. Přiznal, že denně uskuteční ze svého mobilního telefonu přibližně 900 hovorů.

„Když jsem jednou zavolal se stížností, operátorka ji vyřídila velmi vlídně," řekl policii.

V prostředí technologicky nejpropojenějšího světa vůbec čelí současná generace epidemii osamělosti. Někteří z těchto osamělých lidí trpí nepozorovaně v domovech důchodců, jiní zaujmou na titulních stranách novin, když ve zjevně poslední snaze dát o sobě vědět střílí ve třídě plné dětí. Většina lidí se zdá být normální, přesto touží po hlubších a smysluplnějších vztazích.

To, jestli se cítíte osamělí, nebo ne, ale není celý problém. Když se nám nedaří navázat blízké, podpůrné vztahy, trpí tím naše vlastní zdraví. Například Harvardova univerzita zveřejnila údaje o 2 835 ženách, kterým byla v průběhu deseti let diagnostikována rakovina prsu. Výzkumný tým se zabýval sociální podporou každé ženy. Ve srovnání se ženami, které byly dobře sociálně začleněny, vykazovaly ty, které byly sociálně izolovány, více než dvojnásobné riziko, že na rakovinu prsu zemřou. Kromě toho měly sociálně izolované ženy o 67 % vyšší pravděpodobnost úmrtí i z jiných příčin.

Toto pozoruhodné zjištění není ojedinělé. Mnoho podobných výzkumů nám připomíná, že osamělost není jen smutná, ale může nám i zničit zdraví.

Strategie boje proti osamělosti

Naštěstí nejste odsouzeni k životu v osamění. Zde je sedm účinných strategií, které vám pomohou navázat větší kontakt s lidmi kolem vás. Nemusíte je uplatňovat všechny. Čím více jich však uvedete do praxe, tím větší je pravděpodobnost, že se vám podaří získat nové přátele.

1. Vystupte ze své komfortní zóny a seznamte se s podobně smýšlejícími lidmi. Pokud jste nadšenci do zahradničení, přidejte se k místnímu zahrádkářskému klubu. Pokud chcete něco změnit ve své komunitě, proč se nepřidat k nějaké organizaci? Podívejte se na internet nebo do místních novin a vyhledejte ve svém městě nebo obci kluby a organizace, které vás zajímají.

2. Pořiďte si domácího mazlíčka. Zvažte adopci sympatického psa z místního útulku. Společenská zvířata jsou skvělým nástrojem pro navazování přátelství. V rámci venčení, navštěvování cvičiště nebo vyřizování pochůzek s vaším mazlíčkem budete pravděpodobně překvapeni, kolik sociálních interakcí vzniká.

3. Vyhledávejte ty, kteří jsou ještě osamělejší než vy. Pokud stojíte o to mít více přátel na pracovišti, vyhledejte někoho, kdo se zdá být osamělý, a zkuste ho oslovit. Pokud vás odmítne, zkuste to někde jinde – v prostředí, kde je větší pravděpodobnost, že budou vaše pokusy přijaty pozitivně. Jak již bylo zmíněno, v zařízeních s rozšířenou péčí je mnoho osamělých lidí a snadno je najdete. Proč se neobrátit na místní domov důchodců a nezjistit, zda by vám vedení dovolilo některého ze seniorů navštívit? Můžete mu darovat rostlinu v květináči nebo některou z již přečtených knih na vaší poličce, a tím mu rozjasnit den.

4. Dobrovolnictví. Mnohá pracoviště rozvoj úzkých sociálních vazeb nepodporují. Dnešní čtvrti a byty se často zdají být navrženy tak, aby spíše izolovaly a bránily vytváření vazeb. Nastoupení na pozici dobrovolníka však poskytuje příležitost navázat smysluplnější kontakty nejen s těmi, kterým sloužíte, ale i s ostatními zaměstnanci. Navíc lékařské výzkumy ukazují, že dobrovolnictví samo o sobě posiluje zdraví.

5. Znovu se spojte s rodinou. Udělejte si z času stráveného s rodinou prioritu – i když jsou vaše vztahy napjaté. Ačkoli je to emocionálně náročné, jedním z nejsilnějších sociálně propojujících postupů je napravování křivd a narušených vztahů. Pokud jste se izolovali od člena rodiny, který vás zranil, proč se tomu nepostavit a nezkusit odpustit?

A i když máte dobré vztahy s dětmi nebo vnoučaty, nezapomínejte je pravidelně posilovat. Pozorně vybírejte společné aktivity, které umožňují dostatečnou míru interakce. Rodinný čas postavený na zábavě totiž může být zaměřen hodně na zábavu a málo na rodinu.

6. Spojte se na vertikální úrovni. V historii byla některá z nejtrvalejších přátelství na světě založena na společném duchovním základu. Bez ohledu na vaše duchovní kořeny, proč neuvažovat o tom, že byste se (znovu) pustili do čtení Bible? Pravděpodobně žádná kniha nepropaguje sociální propojení více než Bible. Skvělým začátkem vašeho čtení mohou být čtyři evangelia, která uvádí Nový zákon. Mnozí učenci se domnívají, že Bible byla napsána nejen proto, aby vás spojila s Bohem, ale také s ostatními lidmi.

Jak to všechno skloubit dohromady

7. Využijte synergii. Každá z předchozích šesti strategií může být sama o sobě účinná. Pokud