

## **Zdraví – zápis z workshopu na Janově hoře, listopad 2011:**

### **Výběr z otázek a zakázek přítomných mužů:**

- reagování na bolest – jak to kdo má?
- zvědomění a případná změna v přístup k těžké nemoci zaživačího traktu
- prolomení tabu - zvědomování svého přístupu ke zdraví,
- cesta k zastavení sebe sama jinak než přes cigarety – jak by to šlo?
- Chci tady přestat kouřit
- Věnovat víkend sobě a svému zastavení
- Udělat si plán péče o své zdraví.
- Slyšet, za jykých nemocí a jak se kdo dal do kupy.

### **Jaké bylo psaní rodokmenů s nemocemi, co jste si při něm uvědomovali:**

- Otázka, jestli mne potká to co všechny předky z jedné větve.
- Uvědomění, že si potřebuji doplnit informace.
- Cítil jsem odpor k tvorbě.
- Uvědomil jsem si, že když mi bylo přesně tolik (na den!), kdy otec zemřel při autonehodě, dostal jsem ledvinovou koliku.
- Dřeme v rodě jak volové, a potlačujeme emoce, až z toho máme záda v ....
- „Po „ meči“ všichni trpíme na plíce, otec byl zapřísažený nekuřák a zemřel na rakovinu plic. O čem to je?
- Nemoci jsou v rodě tabu, nemluví se o nich.
- U nás se naopak při setkáních probírají hlavně nemoce....

### **Vnímání rizik ve svém životě:**

- Řídil jsem auto až do mikrospánku, málem jsem zabil i své děti – dávám si teď hodně pozor a raději zastavuji.
- Rizika nevyhledávám, a nechybí mi to.
- Nevyhledávám, a možná mi to chybí.
- Dělán věci, které někdo může považovat za riskantní, ale já to tak nevnímám.

### **Z čeho mám – v oblasti zdraví – strach:**

- z bolesti (nesnesitelný)
- z nemohoucnosti
- ze sociální izolace (že se mi lidé budou vyhýbat)
- z ne-moci – že nebudu moci dělat co chci
- Strach, co bude s mými dětmi
- že bud druhým na obtíž
- hrůza ze znehybnění, invalidity
- z rakoviny – postupného užíráání těla, na které není (jednoduché) řešení
- že budu objektem až obětí (nikoli subjektem) českého zdravotnictví

### **Já a bolest:**

- Zatím jsem vše dal, nebojím se jí.
- Mám strach z mučení těla.

- Bojím se nesnesitelný bolesti
- Bolesti, která má smysl (např. při cvičení), se nebojím, spíš až naopak.
- Naprosto nevydržím bolest zubů, to musím mít injekce. V jiných částech těla mám naopak zvýšený práh bolesti, to nemám problém vydržet.
- Je pro mě těžší představa operace v narkóze (i když jde třeba jen o operaci mateřského znamínka) než představa bolesti..

### **Jak si ničím své zdraví:**

- Málo se hýbu (a nemohu najít pohyb, který by mě bavil).
- Přejídám se!
- Mám program „Dám si dvě piva a dostanu rýmu.“ – a dostanu ji.
- Přetěžuji se v práci.
- Nedopřávám si dostatek spánku a odpočinku.
- Piji hodně alkoholu.
- Ukládám své strachy a stresy do těla, nevyjadřuji je.

### **Poznámky k možnému přístup ke svému zdraví:**

- Nemoc může být motorem pro změnu (třeba ke změně práce).
- Nutnost ležet může přimět člověka k zastavení a přehodnocení.
- Je důležitý se stát (odpovědným) subjektem své léčby, ne trpným příjemcem naordinovaných zákroků a léků.
- Důležitá může být prevence – prohlídky u léčitelů, ale i doktorů.
- Celkově: Osvědčuje se cesta od pasivního přístupu k aktivnímu.
- Na zdraví a nemoce je možné se dívat z těchto úhlů pohledu:
  - a) individuální rovina (cože se to děje mě, tady a teď, ...) – tělesná, duševní, a , propojení duše a těla
  - b) systémová rovina (co se děje v mé rodině, práci, ....)
  - c) transgenerační rovina (jaké modely se opakují...)
  - d) reinkarnační rovina (?)

### **Prevence, poradna (co se komu osvědčilo), jak k tomu přistupuje:**

- pravidelné rehabilitační cviky
- větrání pracovního prostoru
- každodenní otužování (sprcha)
- spokojenost se sebou sama
- respektování rytmu dne (např. siesta po obědě) a roku (např. více spánku v zimě)
- vědomý výběr jídla (např. bez uzenin)
- omezení škrobů a cukrů
- Na prevenci se..., než to přijde.
- Každodenní žvýkání slunečnicového oleje, což zbavuje škodlivin (> <http://zdravi.doktorka.cz/sila-slunecnicoveho-oleje/>)
- Nechávám o sebe pečovat, starat někoho jiného - např. masáže (podporuje to i sbelásku). Nápad: Wellnes pro chlapy?
- Provozují jógu a taiči – metafora (život v zastavení a pohybu“)
- Procházky, zastavování se, pití vody = dělám obyčejný věci
- Zapisuji si do diáře, co a kdy pro sebe dělám – jóga, výlety, ...) a eviduji si i počty.
- Vyřadil jsem mléčné výrobky.
- Jím antioxidanty (vitamíny....)

- Nesleduji televizi.
- Aktivně sportuji – např. běhám.
- Chodím na preventivní prohlídky.
- vytvářím si specifický plán činností dle ročního období (např. sauny jen v zimě).
- Vařím si čaje a piji je celý den.
- Pivo piji pravidelně, po menších dávkách.
- Čtu blogy některých lékařů, např.

Ukázky z osobních plánů:

- Do týdne si zajistím preventivní prohlídku (někdo zubař, jiný lékař, jiný léčitel).
- Začnu se posupně otužovat.
- Zjistím si informace z rodiny.
- Budu jezdit autem pomaleji.
- Do týdne půjdu do aquaparku s celou rodinou.
- Zorganizuji pout' pro sebe a další muže V létě).
- Založím blog pro muže na téma zdraví - <http://otevrenyblog.blogspot.com/>

Zprávy, které nám přišli důležité:

- 1) Dívat se na zdraví celostně (a účastníci doporučují tento přístup LOMu ve smyslu: LOM podporuje celostní přístup mužů ke svému zdraví..)**
- 2) Je zásadní být (odpovědným) subjektem své léčby, ne trpným příjemcem naordinovaných zákroků a léků.**
- 3) Nemoc (zranění) může být motorem pro změnu (třeba ke změně práce). Je možné, že může muži přinést nějaké důležité zprávy o něm samotném, přimět ho k zastavení a přehodnocení.**
- 4) Důležitá je v aktivním přístupu ke zdraví je prevence, v jakékoli podobě.**