



Ve čtrnácti největších českých městech žije 217 tisíc seniorů trpících pocitem osamění. V celé republice trpí pocitem osamění více či méně třetina seniorů.

Zdroj: Podkladová studie k Národním akčnímu plánu podporujícímu pozitivní stárnutí pro období 2013–2017

Chvála čtyřnohým přátelům

Kolik lidí se vrací do domovů, kde je nikdo nečeká! Jsou sami nebo třeba bydlí s někým, kdo se dávno zavřel v odcizení. Uvědomujeme si opravdu, jakou opuštěností je mnoho z nás obklopeno?

Velmi si vážím jedné opravdu již starší dámy, která měla mnoho desítek let někdy i tři chovně fenky. Když umřela ta poslední, paní si uvědomila, že by najednou zmizela z jejího života motivace chodit pravidelně ven, že by neměla koho pohladit (nejmladšímu vnukovi je třicet let), že vlastně nemá na koho celý den promluvit. A udělala tu nejchytřejší věc – zavolala chovatelce, že se chce starat o starší fenku, která již nemá mít štěňata, ale s podmínkou, že ji chovatelka převezme zpět, až péče bude nad její síly. Kníračka Amálka je dnes šťastný pes, protože tolik individuální pozornosti jí ještě nikdo nevěnoval. A panička jako by omládlá, procházky jsou delší a do schodů se méně zadýchává.

Proč pes

Jestli je dobré mít psa? Myslím, že určitě ano. A patří pes k dětem? Vždycky! Pomáhá dokonce trénovat imunitu. Velké téma je alergie na srst zvířat. Nevěřím na vážnou a přetrvávající alergii, když má člověk psa rád. Samozřejmě to předpokládá věnovat mu pravidelnou péči, například ho často odčervovat.

Když máte v rodině jedináčka, je takový čtvernohý chlupáč hodně důležitý. Dítě se například učí zodpovědnosti: pes dostane najíst jako první (aby neloužil), musí na procházky, musí se po něm uklidit, více luxovat. Ale malý človíček se s ním může také mazlit nebo může říct „sedni“ a někdo ho poslechne, třeba dá i pac. Jedináček to nemá jednoduché, tolik se od něj očekává! A přitom by neměl být sebestředný! Když žije pouze s jedním rodičem, pak je zvířátko ještě důležitější. Samozřejmě to nemusí být jen pes, lidé chovají kočky, hady nebo myšky. Ale přeháňnout se venku, házet klacíky prostě hadovi nejde.

Ve větší rodině má pes také svoji roli – péče má být spravedlivě rozdělena podle věku dětí. Kdo jde venčit ráno a kdo odpoledne po škole, kdo krmí, kdo kartáčuje atd. Je to vlastně tak trochu výchova k týmové práci. Pokud si vezmeme štěňátko, děti mohou sledovat jeho vývoj v relativně krátkém čase. Vidí, jak se zvíře adaptuje a vyvíjí od první loužičky v bytě až po spolehlivého člena rodiny, který zná svoje místo. Děti chápou, že důslednost a poslušnost jsou nezbytné. A i ten nejmenší může zavelet: „k noze.“ Báječný pocit, když ho starší sourozenec trápí.

V době dospívání může být pes významná psychická opora. V této době nejistoty, odpoutávání se od rodičů, pohlavního dospívání je to kamarád, ochránce, někdo, komu se dá postěžovat, vybrečet do kožichu, třeba se s ním i vytažovat. Adolescent respektuje odpovědnost za svého psa, a co si bude-me říkat, v pubertě možná jako jedinou.

Škola zodpovědnosti a vytrvalosti

Přijetí zodpovědnosti a vytrvání je jedním ze zásadních úkolů výchovy. A protože psí život je „kratší“, učí se člověk zacházet se stárnutím i umíráním někoho, koho má velice rád. Je to velká škola života.

Máme-li rodinu, platí výše řečené o dětech, ale večer, když jsou všichni potomci v posteli, se „musíme“ projít se psem i my. Zklidníme se, učešeme myšlenky. Když jdeme s partnerem, tak si konečně povídáme – kolem nás pobíhá vděčný čtvernožec a my cítíme, že vše, co jsme toho dne prožili, má smysl.

Bez dětí, pokud ovšem nechceme tři roky objíždět svět, může být soužití se psem výbornou motivací k mnoha činnostem spojeným s pohybem. A především v přírodě! Výlety pěší, na kole, horské túry, pobyty na chalupě – to vše je se psem radostnější. A hlavně to slouží našemu zdraví.

Ve vyšším, nejvyšším středním věku, ale i ve stáří pomáhá odpovědnost vůči zvířeti vytvořit drahocenné rituály, které dávají rytmus každému dni. Život důchodce nemusí být jednotvárné posouvání času mezi jídelm, televizí a často špatným

spánkem. Živá bytost, která nás miluje a je na nás odkázána, je nejlepším lékem proti osamělosti. A také proti pohodlnosti, nezájmu, podléhání vlastním neduhům. Odpovědnost nám dá pocit vlastní důležitosti. Tříkrát denně venčit: převléknout, přezout, nasadit obojek, zamknout, klíče s sebou, schody dolů, do parku a vše v obráceném pořadí... Zvládnání úkolů přináší sebedůvěru.

Prostor pro nové kontakty

A to už ani nemluvíme o tom, jak se s pejskem na procházce báječně navazují nové kontakty. A to všem věkovým kategoriím. Ti nejmenší se s pejskem „blysknou“ před svými vrstevníky, zaláskovaná dítka v pubertě se díky němu dostanou na rande. Nejstarší mají nejen důvod se potkat, ale také téma k hovoru. Když jdete ve městě se psem na procházku, oslovují vás jaksi samozřejmě jiní „páníčci“ i zcela cizí lidé. Dáváte si schůzku s dalšími pejskaři, chodíte na společné vycházky. Vedle toho, jak je to letos s klíšťaty a kde sehnat dobrého veterináře, proberete i osobní témata. A přiznejme si, že mnoho starých lidí ani jiné kontakty nemá. Ale od dvou bude na třetí lavičce čekat paní Marečková s tou svou pouliční směsí, s Harykem. Konečně se ta naše líná Bětka proběhne. Musím se zeptat, jestli jí Haryk také syrovou zeleninu...

V té chvály soužití se psem se objevují slova s velkým významem – výchova, odpovědnost, zdraví, sebedůvěra. A ze strany psí – oddanost, vděčnost, láska.

Teď právě venku leje. Pozorné hnědé oči (v devadesáti devíti procentech mají tuhle barvu) sledují každé vaše hnutí. Vám se vůbec nechce, ale nakonec to vzdáte: „Tak dobře, jdeme na procházku!“ Psí jásání má nekonečně mnoho variant.

Text: Stanislava Bannasová

Foto: Thinkstock
a archiv autorky



MUDr. Stanislava Bannasová-Svojsíková (1952) je vnučkou zakladatele skautingu A. B. Svojsíka. Vystudovala všeobecné lékařství na UK v Praze a dějiny umění a archeologie v německém Münsteru. Je spoluzakladatelkou nestátního zdravotnického zařízení Paracelsium Praha, kde je již patnáct let vedoucí lékařkou. S jejími články se budete v našem časopise setkávat pravidelně.
www.paracelsium.cz

