

# Jak „přežít“ vánoční svátky?

Samota a konfliktní vztahy v rodině jsou nejčastější důvody, které **přivádějí lidi do ordinace** karlovarské psycholožky Barbory Wenigové

**KARLOVY VARY** Ne pro všechny jsou Vánoce oblíbenými a veselými svátky. Někteří spíše pociťují smutek, úzkost a deprese. Jak poté mají pro ně neradostné svátky „přežít“? Lidé na tyto pocity nemusejí být sami.

„Vyhledat mou pomoc není nic potupného. Lidé se nemusejí bát. V předvánočním čase se čekárna plní pacienty, pro které není lehké toto období zvládnout,“ vysvětluje psycholožka Barbora Wenigová.

**Kteří lidé vyhledávají vaši pomoc?**  
V předvánočním čase do ordinace chodí dva typy lidí. Ti, co rodinu mají, ale vztahy v ní nejsou zrovna ideální. Druhým skupinou jsou lidé, co nikoho nemají a nechťejí svátky trávit o samotě. Mají z ní strach.

**Mohou za vámi lidé přijít i bez doporučení lékaře?**

Ano, pokud se objednají. Poté se domluvíme na všem potřebném. Objednávám po telefonu a čekací lhůta je zhruba jeden měsíc. Každou žádost o pomoc řeším individuálně, pokud je ale stav akutní a můžu, objednám pacienta dříve nebo ho doporučím do nemocnice, kde je nepřetržitá 24 hodinová služba.

**Co považujete v léčbě za úspěch?**

Už to, že člověk za mnou přijde a řekne, že je mu špatně a něco ho trápí. To je první terapeutický krok. Častěji chodí ženy. Doporučit je může obvodní lékař nebo specialista.

Psychické potíže se totiž mohou projevit i tělesnými problémy. Například bolestmi hlavy, zad, krční páteře, břicha nebo svalovou únavou. S pacientem mluvíme o tom, co ho

**FAKTA**

**Kde hledat pomoc v případě depresí**

- Psychiatrické oddělení v nemocnici v Ostrově - ambulance 353 612 500, klapka 158 a 117
- Linka důvěry Res vitae ve večerních hodinách 353 588 080
- On-line poradna na [www.stopstigma.cz](http://www.stopstigma.cz) - na dotazy do týdne odpovídá psycholog, psychiatr i sociální pracovník
- V akutních případech je nejlepší obrátit se na Linku důvěry nebo přímo na nemocnici.

trápí, o jeho stavu, rozpoložení. A pomalu se dostáváme k tomu, jaké má vztahy, jak je spokojený ve svém životě. Tím, že o tom mluvíme, nacházíme různé souvislosti, a to je to léčebné.

**Hradí psychologickou léčbu zdravotní pojišťovna?**

Ano, většina mé práce je hrazená pojišťovnou, v průměru po dobu 6 měsíců. Pokud by ale chtěl člověk docházet déle, chtěl by se dále rozvíjet, to si už musí potě hradit sám.

**Co může být pro lidi o Vánocích těžké?**

Například když se člověk nachází v rozvodové nebo porozvodové situaci, prožívá Vánoce poprvé sám, protože mi zemřel partner nebo odešli děti z domova. Vánoce také mohou být těžké pro člověka, který není zvyklý být s rodinou.

**Jaká jsou vaše doporučení?**

Nevěnovat čas pouze úklidu a shánění dárků, ale uvědomit si, že je to čas, kdy mám být se svojí rodinou, přáteli, kamarády, kolegy, užít si také nějaký volnější čas, ne jen pracovat. Pokud to jde, věnovat čas blízkým.

Jestliže s nimi nejde být z jakéhokoliv důvodu, sedněte si a zamyslete se nad tím, jak by vám bylo dobře, jaké Vánoce by se vám líbily? Můžete například odjet na hory, vydat se na procházku do přírody nebo navštívit divadlo, kino, koncert.

Pokud člověk nenalezne způsob, jak by mu mohlo být dobře, tak si může říct, že si příští rok Vánoce zařídí lépe. Pro ty, co jsou sami a nemůžou to nijak změnit, mám tu radu, aby si uvědomili, že Vánoce jsem přeci jenom tři dny, ty přejdou a bude zase normální standardní život. V lednu už se prodlužuje den a můžeme se začít těšit na jaro.

**Nenosíte si problémy pacientů z ordinace domů?**

Ke mně chodí lidé jenom s problémy, proto musím mít nějakou profesní ochranu a musí fungovat určitá rutina, v průměru se mít každý přiběh trochu od sebe, nesmím se do něj nechat vtáhnout. Velikou energii mi dodává, když se podaří případ úspěšně uzavřít.

Jsou ale případy, kdy toho nejsem moc schopná, například u ztráty dítěte. To se mě dotýká hrozně moc. To potom vím, že večer nemohu počítat s žádnou energií, potřebuji něco, co mi udělá radost. Pusťte si třeba film Láska nebeská nebo si jdu zacvičit.

Veronika Maňhalová



**Nebojte se „Vyhledat pomoc není nic potupného,“ říká psycholožka Barbora Wenigová, která provozuje ordinaci klinické psychologie a psychoterapie v Karlových Varech.**

Foto: Václav Šlaup, MF DNES

## Krásné dívky mají být společnicemi mistra Beethovena



**1945 Odstraněné desky z Beethovenova pomníku.**

**KARLOVY VARY** Patrioti z karlovarského Rotary Clubu chtějí dopřát Ludwigu van Beethovenovi dámskou společnost. Pomník jednoho z nejslavnějších návštěvníků Karlových Varů v parku u hotelu Richmond by měly po mnoha letech opět doplnit dvě bronzové desky v plochém reliéfu, znázorňující alegorické ženské akty v životní velikosti na motivy hudby a jejího působení. Oba akty, doplněné německými texty, byly po druhé světové válce odstraněny a toto vandalství nebylo dodnes odčiněno.

Karlovarský Rotary Club chce zjednat nápravu a podílet se na zhotovení věrných uměleckých replik aktů a na jejich osazení na původní místo. Mělo by se tak stát u příležitosti dvousetletého výročí benefického koncertu. Vzhledem k tomu, že je pomník majetkem města, obrátili se karlovarští rotariáni na primátora města Petra Kulhánka dopisem, v němž jej informují o svém záměru a žádají ho o podporu úsilí směřujícího k obnovování kulturního dědictví města.

Připoující též informace o tom, že již navázali kontakt s německými rotariány, mj. z Beethovenova rodného města Bonnu, kteří již přislíbili, že jejich záměr podpoří.

Ludwig van Beethoven pobýval v Karlových Varech dvakrát v roce 1812. Svůj první pobyt využil k dobročinnému koncertu ve prospěch požárem postižených lázní Baden u Vídně. Jeho druhý jednodenní pobyt je památný osobním setkáním s knížetem básníku Goethem. Vděční karlovarští občané odhalili svému vzácnému hostu pomník 29. září 1929. Prací pověřili rodáka Hugo Uhera, jehož dílo je považováno za nejzdařilejší sochu hudebního génia ve světě.

Anna Fidlerová

## Vánoční akce Kde přijdete na lepší myšlenky

**Františkovy Lázně**  
**CÍSAŘSKÉ LÁZNE**  
5. května 154  
Hudební překvapení 24.12. 15.00  
Štědrovečerní koncert  
Vystoupí Family Kvartet. 24.12. 20.00  
Karlovarský divč sbor 25.12. 19.30  
**Chab**  
**ZÁPADOČESKÉ DIVADLO**  
Divadelní nám. 10  
V osm u archy  
Potopa světa se blíží, bílá holubice pomáhá Noemovi zorganizovat záchrannou misi a dva tučňáci se rozhodnou propašovat na palubu ještě třetího kamaráda. Podaří se jim to? A co až dopluží? A jak to vůbec celé Bůh zamýšlel? Vtipná a nápaditá bajka

kombinovaná s groteskou pro všechny od 9 do 99 let. 26.12. 15.00  
**Karlovy Vary**  
**KARLOVARSKÉ MĚSTSKÉ DIVADLO**  
Divadelní nám. 21  
Glenn Miller Story  
Big Band Karlovy Vary. 25.12. 19.30  
**Boží Dar**  
**KOSTEL SV. ANNY**  
Trio SILBEGRI v sestavě Hana Silovská, Ondřej Bednář a Helena Grimmerová 24.12. 14.00  
**KOSTEL SV. ANNY**  
Vánoční koncert Česká mše vánoční Jana Jakuba Ryby v podání Karlovarského pě-

věckého sboru pod vedením sbormistra Miloše Boka 26.12. 20.00  
**Ostrov**  
**KOSTEL ZVĚSTOVÁNÍ PANNY MARIE**  
Posvátný okrsek  
Zpívání u jesliček  
Letos se již potřetí sejdou děti z ostrovské farnosti uprostřed betlémů a zazpívají na vánoční téma. 26.12. 15.00  
**Sokolov**  
**KINOKAVÁRNA ALFA**  
nám. Budovatelů 655  
Vánoční Rock party  
Vystoupí Animal Resources, Friday, Filip Koryta & Dankiss, Raduz a hosté. 25.12. 19.00

## Fórum čtenářů

výběr z dopisů, redakčně kráceno



### Nejhezčí vánoční kout má tým ze vstříkovny

Že vánoční výzdoba patří nejen do výloh či domovů, o tom svědčí více než dvě desítky vánočních koutů ve výrobních i administrativních provozech Witte Automotive v Nejdku. Do druhého ročníku soutěže o nejvánočnější Witte kout se zapojili zaměstnanci výrobních týmů, techničtí specialisté i pracovníci podpůrných útvarů. Ceny za první místo si odnesl jeden z velkých favoritů - tým vstříkovny s majestátním vánočním stromem, který září v prostorách výrobní haly I, ale také business tým Witol (na snímku) za precizně provedenou výzdobu. „Každý, kdo z lisařů a lisařek chtěl, přinesl jeden kus vlastní ozdoby. A zdobili jsme společně,“ popsal přípravu Zbyněk Hotový, vedoucí týmu vstříkovny. Druhý zlatý medailista - tým Witol zvolil strategii dokonale detailní výzdoby v malém. Třetí místo patří opět týmu vstříkovny.  
**Martina Poštová,**  
Witte Automotive Nejdk

## Sokolovská uhelná vydělá, ale méně

Společnost počítá do roku 2015 s postupným snížením těžby až o čtyřicet procent

**SOKOLOV (ČTK)** Těžaři ze Sokolovské uhelné očekávají, že firma i letos vydělá, a to 1,25 až 1,5 miliardy korun čistého zisku. Bude to ale oproti loňsku, kdy vykázala zisk 1,92 miliardy korun, méně.

Důvodem je pokles cen na trhu s elektřinou a následky skluzu výsky lomu Jiří. Kvůli němu společnost přehodnotila těžební plány a do roku 2015 počítá s postupným snížením těžby až o 40 procent. Zároveň chce snížit počet zaměstnanců v dělnických i technických profesích na asi 3500 ze současných 4400 lidí. Informaci zveřejnilo vedení firmy na svých webových stránkách.

Tržby za vlastní výroby a služby společnosti mají letos klesnout zhruba o 800 milionů na asi 8,5 miliardy korun. Z toho pět miliard korun budou tvořit tržby z prodeje elektřiny a tepla, zbytek tržby za ostatní komodity, hlavně pevná paliva. „Poprvé se ale letos zastavil trend navyšování tržeb z prodeje elektřiny. Naopak klesly o téměř jednu miliardu korun,“ poznamenal ekonomický ředitel Sokolovské uhelné Jaroslav Rokos.

Skluz vnitřní výsky lomu Jiří způsobuje Sokolovské uhelné komplikace od loňského června. Sesuv země podle Rokose znemožnil odtěžení částí zásob uhlí v lomu Družba a následně propojení obou území původně plánovaným způsobem, protože hrozil zavalení uhelných



**Sokolovská uhelná Společnost očekává pokles čistého zisku na 1,25 až 1,5 miliardy korun. Loni vydělala 1,92 miliardy.** Ilustraci foto: M. Stolař, MF DNES

zásob. Provoz divize Družba tak byl už v průběhu roku 2010 postupně omezován a v polovině roku 2011 se počítá s jeho úplným zastavením.

Další neplánovanou situací, která měla vliv na výsledky společnosti v roce 2010, byla havárie turbogenerátoru TGI v teplárně Vřesová. Škody na majetku po požáru způsobeném chybou obsluhy dosáhly několika desítek milionů korun.

Dalších téměř 200 milionů korun na usých tržbách bude pak podle Rokose stát odstavení poškozeného turbogenerátoru mimo provoz od září až téměř do konce letošního roku.

Společnost očekává prodej elek-

třiny kolem 3,2 TWh. Souhrnná těžba hnědého uhlí zůstane přibližně na úrovni roku 2009, tedy kolem 8,6 milionu tun. Z toho společnost kolem 4,6 milionu prodá svým zákazníkům, zbývající část zpracuje ve svých provozech. Nejvýznamnějším odběratelem byl i letos ČEZ, respektive jeho Elektrárna Tisová.

Ve změně struktury výrobků se letos projevilo ukončení výroby hnědouhelných briket. Těch Sokolovská uhelná ještě vyprodukovala kolem 140.000 tun, ale pak jejich výrobu definitivně zastavila. „Odstavení briketárny bylo jednoznačně urychleno zmíněným skluzem zeminy na lomu Jiří,“ uvedl Rokos.

INZERCE

**ČESKÝ ROZHLAS PLZEŇ**

**ROZHLASOVÉ MUZEUM**

*Rozhlasové Museum*

- dobová rozhlasová pracoviště
- vysílací a záznamová technika
- vývoj nosičů zvuku
- zvukové záznamy historických událostí
- galerie rozhlasových přijímačů

Nám. Míru 10  
301 00 Plzeň

návštěvy pouze pro organizované skupiny  
pondělí–pátek / 8–15 hodin  
po předchozí tel. domluvě  
na čísle 377 488 111

[www.rozhlas.cz/plzen](http://www.rozhlas.cz/plzen)