



RUKA POMOCI A NADĚJE

Nejdůležitější body:

Akce kterých se naše organizace účastnila nebo se na nich podílela

- Slovo ředitelky
- Slovo mají odbory

Střípky z Domovů

- Orlová
- Český Těšín
- Karviná
- Horní suchá
- Domácí ošetrovatelská péče a mobilní hospic

Zajímavé články:

- O zavádění Rehabilitačního ošetrovatelství do našich zařízení
- O možnostech terapie se zvířaty
- A na závěr pozitivní vlna - smích léčí

Rehabilitační ošetrovatelství

Součástí každodenní práce zdravotníků, ať v našich domovech pro seniory nebo v domácí péči je podpora a péče o klienta, jejímž cílem je zachovat co nejvyšší míru soběstačnosti, zabránit tak vzniku dekubitů a kontraktur, udržet lepší fyziologický rozsah pohybu v kloubech, podporovat mobilitu, preventivně působit proti hypostatické bronchopneumonii a jiným sekundárním změnám a komplikacím.

Pokračování na straně č. 3

Terapie se zvířaty

Terapie se zvířaty je založena na jedinečné schopnosti zvířat vyvolávat pozitivní emoce a přinášet úlevu. Přítomnost zvířat v terapeutickém procesu může podpořit sebedůvěru, zvýšit motivaci, zlepšit komunikaci a snížit pocit izolace. Zvířata jsou přirozenými a nekritickými společníky, kteří umožňují lidem otevřít svá srdce a nalézt sílu a radost ve svém životě.

Terapie se zvířaty představuje úžasnou kombinaci lásky, péče a interakce mezi lidmi a zvířaty.



Je to léčivý a povzbuzující prostředek, který přináší radost a uzdravení. Je nepochybné, že využití zvířat v terapeutických a léčebných procesech bude i nadále růst, přinášejíc s sebou nové možnosti pro zlepšení kvality života lidí všech věkových skupin a zdravotních stavů.

Pokračování na straně č. 4

Slovo ředitelky SLEZSKÉ HUMANITY

Vážení a milí zaměstnanci,

máme za sebou 6. měsíců roku 2023 a s radostí přes všechna záporná očekávání z minulého roku konstatuji, že byl tento půlrok velice úspěšný.

Samotné mzdy našich zaměstnanců stále rostly, což svědčí o dobrém hospodaření nás všech.

Uplynulý rok a začátek roku 2023 nám přinesl mnoho zkušeností, radosti, ale také ztrátu v podobě úmrtí předsedy správní rady pana Mgr. Karla Königsteina, který byl významnou posilou našeho vedení. Tato ztráta nás velice zasáhla. Bylo nám ctí s tímto kolegou spolupracovat.

Další významnou změnou v naší společnosti je ukončení činnosti Senior programu. Zakladatelky z důvodu vyššího



věku požádaly o ukončení a výmaz ze Zakladací listiny. Za jejich aktivní a příkladnou 10letou činnost děkuji. Pro seniory města udělaly kus obětavé práce. Při plánování a přípravě každé akce se vždy řídily heslem „Kudy z nudy“.

Protože začalo astronomické léto, všem zaměstnancům přeji hezkou dovolenou, abyste všichni nabrali na další spolupráci dostatek sil.

Autor příspěvku
Mgr. Hana Pierzchalová

Slovo redaktora

Vážení čtenáři,

dovolte mi Vás opět srdečně přivítat na stránkách našeho nepravidelného občasníku! Opět se můžete těšit na zajímavé články a informace z našich Domovů pro seniory, domácí ošetrovatelské péče a mobilního hospice. Jedním z témat, na které se můžete těšit, je zooterapie. Tato terapie využívá interakci s různými zvířaty k dosažení terapeutických účinků. Kromě psů, koček a koní, se dozvíte také o dalších zvířatech, která mohou přinést radost a podporu do života lidí v nesnadné situaci. Dalším zajímavým tématem je možnost rehabilitačního ošetřování nemocných. Někteří lidé potřebují speciální péči a rehabilitaci, aby zlepšili svůj zdravotní stav a kvalitu života. V tomto článku Vám přiblížíme možnosti a postupy, které jsou k dispozici v rámci této péče. Chtěl bych poděkovat všem, kdo se podíleli na vzniku tohoto občasníku svými články, nápady a příspěvky. Vaše přispění je neocenitelné a bez Vaší podpory by tento občasník nebyl možný. Doufáme, že si přečtete naše články s radostí a že pro Vás budou inspirativní a informačně bohaté. Děkujeme Vám za Vaši přízeň a důvěru. Přejeme Vám příjemné čtení a pohodové chvíle strávené s naším občasníkem.

Autor příspěvku
Bc. Pavel Harvan

Rehabilitační ošetřování

Tento způsob aktivního ošetřování klientů provádí všeobecné sestry pomocí technik rehabilitačního ošetřování, které zahrnují

- **Polohování**
- **Pasivní a aktivní cvičení**
- **Dechovou gymnastiku**
- **Včasnou mobilizaci**
- **Nácvik soběstačnosti**

Nejčastěji poskytujeme prvky rehabilitačního ošetřování u klientů s různou diagnózou, která je příčinou závažnějšího či lehčího pohybového omezení, přechodného či trvalého charakteru. Často se jedná o klienty s neurologickým postižením (např. po cévní mozkové příhodě, s roztroušenou sklerózou, anebo s Parkinsonovou nemocí). Pohybová postižení se mohou rozvinout také u klientů s interním onemocněním, při kterém dochází k sekundárnímu postižení nervové soustavy. Své místo má také rehabilitační ošetřování u klientů, kteří se stávají pasivní

z nedostatku vůle, motivace, svalové síly nebo kvůli špatnému psychickému stavu.

Praktický lékař určuje samotnou indikaci pro rehabilitační ošetření.

Všeobecná sestra poté provede celkové zhodnocení stavu klienta, sestaví plán rehabilitačního ošetřování dle diagnózy, stavu a potřeb klienta a poskytuje mu potřebnou péči.



Naše všeobecné sestry musí mít dobrou komunikační schopnost a empatii ke klientům, protože je důležité budovat pevný vztah důvěry a porozumění. Musí také mít odborné znalosti o anatomii, fyziologii a léčebných postupech, aby mohly poskytnout kvalitní a efektivní péči.

Tyto odborné znalosti získávají nejen v rámci sebevzdělávání, ale také například absolvováním kurzů ve vzdělávacím institutu v NCO NZO v Brně.

Zde na začátku května absolvovala, s podporou ředitelky Mgr. Hany Pierzchalové, 4denní kurz Rehabilitačního ošetřování specifických skupin imobilních klientů, jehož součástí byla praxe ve Fakultní nemocnici Brno, na neurologické stanici, vedoucí úseku SH Orlová Nikol Rendárová, DiS.

Své nově získané poznatky a užitečné typy pro praxi poté zahrnula do krátkého semináře, kterého se účastnily všechny všeobecné zdravotní sestry naší organizace. Tento seminář obsahoval teoretickou část, prokládanou praktickými ukázkami. Sestry zde měly možnost připomenout si základy rehabilitačního ošetřování, důležitost provádění těchto úkonů a vzájemně diskutovaly o svých zkušenostech z praxe.

Autor příspěvku
Nikol Rendárová, DiS.

Terapie se zvířaty

Jednou z nejznámějších forem terapie se zvířaty je **canisterapie** nebo **felinoterapie**, která využívá interakce s psy nebo kočkami ke zlepšení fyzického a psychického zdraví. Výzkumy prokázaly, že pohlázení psa či kočky nebo jednoduchý kontakt se zvířetem může snižovat hladinu stresových hormonů, zlepšovat náladu, snižovat krevní tlak a zvyšovat u člověka imunitu. Canisterapie je často využívána v nemocnicích, školách a zařízeních pro seniory, aby pomohla pacientům zvládat bolest, úzkost, depresi a sociální izolaci.

Kočky mají schopnost uklidňovat, snižovat stres a podporovat emocionální pohodu. Jejich jemný hladivý hlas a hřejivá přítomnost mohou být pro lidi se zdravotními problémy, včetně duševních poruch, velmi prospěšné. Felinoterapie se stává stále populárnější a nachází uplatnění ve střediscích pro duševní zdraví, domovech pro seniory apod.

Dalšími známými terapiemi, kdy za pomoci zvířat je zlepšován zdravotní stav jsou např.

Méně známé terapie se zvířaty mohou vyžadovat specializované znalosti a zkušenosti od terapeutů.

Hipoterapie: Která využívá interakce s koňmi k léčbě různých stavů.

Delfinoterapie: Ta se zaměřuje na využití interakce s delfíny jako terapeutického nástroje. **Delfíni** jsou známí svou inteligencí a empatií, a terapie s nimi může pomáhat lidem s různými potřebami.

Terapie s malými zvířaty: Existuje také terapie s menšími zvířaty, jako jsou **králíci, prasata, ptáci** a další.

Tyto terapie mohou pomáhat lidem se sociálními interakcemi, emočním vyrovnáváním se a podporou dobré nálady. Terapie s domácími zvířaty: Terapie se také může odehrávat v domácím prostředí s našimi vlastními domácími mazlíčky. Vlastnictví zvířete může přinést mnoho přínosů pro naše fyzické i duševní zdraví.

A dále existují i méně známé způsoby terapie se zvířaty, jako např. **Terapie s hady nebo ještěrkami, pavouky či netopýry:** I přesto, že hadi a ještěrky mohou vyvolávat pocit strachu u některých lidí, terapie s nimi může pomoci překonávat fobie a zlepšit sebevědomí. Za přítomnosti odborníka může postupné a kontrolované setkání s těmito zvířaty přinést terapeutický prospěch.

Terapie s včelami: Terapie s včelami, známá také jako apiterapie, využívá včelí produkty, jako je med nebo včelí jed, k léčebným účelům. Aplikace včelího jedu nebo samotná přítomnost včel může mít protizánětlivé, analgetické a relaxační účinky.

Existuje mnoho dalších způsobů, jak využít interakci se zvířaty pro terapeutické účely. Každá forma terapie se zvířaty má však své vlastní výhody a aplikace, a rozhodnutí o vhodnosti konkrétního typu terapie by mělo být individuální a konzultováno s odborníky.

Autor příspěvku
AI ChatGPT

Střípky z domovů - DpS Orlová

Taneční vystoupení

Krásnou tradicí se stala u nás v domově návštěva tanečního mistra Mgr. Petra Velety. Místnost určená pro kulturu se proměnila v prostorný taneční prostor, kde jsme mohli začít. Rozcvičili jsme se, abychom rozhýbali naše ztuhlá těla a připravili se na taneční dopoledne. Na programu nechyběly ani tance dle přání, jako například *rock'n'roll*, *polka*, *valčík*, *tango* a další. Naši muži s radostí zatančili tradiční řeckou *zorbou* a vysloužili si za to nadšený potlesk od našich dam. O krásné překvapení, jak pro klienty, tak i pro Mgr. Veletu se postarala naše pečovatelka Monča. Vplula na taneční parket jako ladná baletka, která ztvárnila umírající labuť z Labutího jezera. Všem tímto vystoupením vyrazila dech. Celé dopoledne bylo zakončeno tzv. diskotékou, kdy jsme si všichni společně zatančili. Akce se zúčastnili také dobrovolníci z Adry, kterým tímto děkujeme. Těšíme se na příští vystoupení



Kámen vzpomínek

Na zahradě našeho domova jsme zrealizovali pietní místo s názvem „Kámen vzpomínek“.

Je to klidné zákoutí, kde si mohou naši klienti posedět, zavzpomínat na své blízké a zapálit svíčku.

Při myšlence tento nápad uskutečnit, jsme byli velmi překvapeni, že vzbudí takový zájem. Mnohým obyvatelům našeho domova již jejich zdraví nedovoluje dojít až na hřbitov, mnozí mají své blízké pochované v dalekých městech, proto jsme si řekli, že toto místo bude mít důležitou roli. A také to tak je. První svíčky se rozhořely téměř okamžitě po jeho zhotovení. Jak praví jeden citát – rozloučit se neznamená zapomenout.

Autor příspěvku
Anna Slívová

Únorové se nezlob člověče

Venku chladno a mrazivo, ale u nás v kulturní místnosti hravé dopoledne plné dobré nálady a zapálení pro hru. Pro naše klienty jsme si ke kávičce a sladkým dobrotám připravily turnaj v Člověče nezlob se. Klienti se do hry pustili s vervou, ale řídili se heslem hry, takže se nikdo při vykopávání nezlobil, ale naopak se dobře pobavili. Na výherce i poražené čekala sladká odměna a diplom za účast.



Návštěva Děti naše klienty vždy potěší

A nebylo tomu ani jinak u příležitosti nedělního dne matek, kdy nás navštívily děti z MŠ Orlová 1. Děti vystoupily s veselým pásmem písniček, básniček a tanečků, byly moc šikovné a sklidily velký potlesk.

Klienti si dopoledne moc užívali, na tyto mezigenerační setkání se vždy velmi těší. Děti před odchodem své diváky obdarovaly vlastnoručně vyrobenými dárečky a na oplátku si odnesly malou pozornost.

Odpoledne se sovičkami

O zpestření úterního odpoledne se postarala chovatelka afrických soviček se svými dvěma opeřenými kamarády Rozárkou a Arielem.

Návštěva nabídla také možnost prozkoumat a pohladit sovičky. I ti klienti, kteří byli původně trochu nervózní, se odhodlali a věnovali se sovičkám. Dotýkání se jejich hebkých pírky a měkkých peříček bylo jistě zážitkem, který si mnozí budou pamatovat. A fotografování s těmito zvláštními tvory přineslo ještě více radosti a vzrušení.



Děkujeme paní chovatelce za návštěvu a projevenou ochotu sdílet své znalosti a své sovičky s námi. Doufáme, že to byl začátek dlouhodobé spolupráce.

Autor příspěvku
Barbora Bobová

Střípky z domovů - DpS Český Těšín

Společné zpívání

Zpěv a hudba patří mezi další oblíbené aktivity našich klientů. Ať už s hudebním souborem či pouze s kytarovým doprovodem. Klientům imponuje zpívání lidových melodí a populárních dechových skladeb. Hlasově se vyjadřují i během jiných činností, jako je pečení, a mají rádi výstupy rozmanitých hudebních uskupení a umělců. Jsme vděční za pravidelná vystoupení houslisty nebo hudební skupiny JOŠAFAT



Zahradničení

V našem domově pro seniory se klienti rádi zapojují do různých volnočasových aktivit, které jim pomáhají zůstat aktivní a zdraví. Např. se rádi věnují zahradničení, kde sází rajčata a papriky a sledují, jak to vše na zahradě roste. Zahrada je tak nejen místem odpočinku, ale i místem, kde se dá něco málo zobnout.



Canisterapie, felinoterapie

Pro ty méně šťastnější, kteří mají problémy s mobilitou, jsou velkou radostí návštěvy psů z canisterapie nebo koček z felinoterapie. Někdy na pokoje zavítá se svou hudbou i houslista, který nás pravidelně navštíví a to vše díky financování Ježíškových vnoučat, za jejichž dary jsme velmi vděční.

Autor příspěvku
Mgr. Marcela Kotajná



Narozeniny

Oslava narozenin je něco, na co se těší snad každý z nás, a není tomu ani jinak v pokročilém věku. Naši klienti velmi rádi slaví narozeniny nebo jiné svátky. Vždy mají možnost si popřát **hlavně to zdravíčko**. Kdo ví, třeba i proto je zde v domově tak dobrá nálada, která se mnohdy přenáší i na zaměstnance, nebo mají naopak dobrou náladu zaměstnanci domova a ta je přenášena na naše klienty.



Nedávno jsme mezi klienty provedli anketu spokojenosti, kde jsme se mimo jiné ptali i na to, ke kterým volnočasovým aktivitám klienti více tíhnou. Výsledkem bylo, že naši klienti tráví rádi většinu svého času mimo pokoj a pokud již jsou na pokoji, tak alespoň u televize nebo rádia. Několik jich čte noviny nebo knihy.



Vaječina

Úspěšně jsme připravili klasickou vaječnou smaženici, kterou si většina obyvatel našeho zařízení užila. Při té příležitosti jsme si zazpívali a skvěle se najedli. Počasí nám přálo a veselá atmosféra se udržela i tentokrát. Snažíme se vytvořit, co nejpříjemnější prostředí pro naše klienty, kde se budou cítit jako doma. Snažíme se jim nabídnout, co nejvíce aktivit, aby se mohli zapojit do společenského života a udrželi si své zdraví a vitalitu. Jsme rádi, že se nám to daří a že jsou naši klienti spokojení.

Autor příspěvku
Bc. Pavel Harvan

Střípky z domovů - DpS Karviná

Zahrada

Naše zahrada prošla rovněž rekonstrukcí. Přibyly zde nové cvičební prvky a lavičky. Vše je připraveno pro naše klienty a nic nebrání tomu trávit čas na čerstvém vzduchu mimo zdi budovy.



Náš domov na Tyršové v novém kabátě

Na všech chodbách byly na zdi připevněny ochranné prvky, které mají jednak ochrannou funkci proti oděru a otěru a jednak funkci estetickou, aby chodby nebyly fádňní a nudné.



Léto na zahrádce

*Těšíme se na sluníčko,
půjdem ven si vyhrát líčko.
Houpačka a lavičky,
hodí nás do pohodičky.
Meloun, nanuk my si
dáme,
u toho si zazpíváme.
Podlijeme zahrádku,
od pondělí do pátku.
Přednášky a cvičení,
na Tyršové se nelení.*



Panenko Reborn

Obyvatelé našeho domova přivítali nového člena - miminko, které si smí popěstovat. Přestože to je ve skutečnosti pouze panenka, živému kojenci jako by z oka vypadlo. Díky tomu se si k nim ze zdejších seniorů vytvořili dojemný vztah.



Vystoupení děti ze ZŠ

Děti přišly zazpívat a zarecitovat na počest Velikonoc, které se neúprosně blíží. Naši senioři byli obdarováni dárečky ve formě mýdélka, svíčky, nebo slepiček z vajíček.

Dostali také ptačí budku tzv. radibudku, která od roku 2020 slouží ptáčkům našeho města. Autor myšlenky Radim Slíva dal dohromady tým aktivních lidí, kteří chtějí pomáhat ptactvu a přírodě samotné a v areálu našeho domova bude taktéž tato radibudka sloužit a budeme zapojeni do projektu.

Dobrovolníci z ADRY

Setkání dobrovolníků organizace Adra a našich seniorů. Dopoledne s velikonočním kvízem proběhlo v příjemné atmosféře strávené s milými lidmi.



Autor příspěvku
Bc. Helena Waszková

Střípky z domovů - DpS Horní Suchá**OSLAVA 100. narozenin klientky**

V březnu se naše klientka dožila 100. let. Pozvali jsme její rodinu, paní ředitelku, přišel i starosta obce Horní Suchá, který je její synovec. Občerstvení ji zajistil personál. Klientka u stolu řekla: „to jste mne překvapili, to jsem nečekala“, byla velmi ráda, že mohla posedět se svou rodinou a s paní ředitelkou SH. Popřáli jsme ji hodně zdraví do dalších let.

**Dobrovolnice Míša z organizace ADRA**

Od února hraje klientům k narozeninám na akordeon. Zahrála na 7 oslavách narozenin a 7 klientům na pokojích. Klienti byli nadšeni. Jsme velmi rádi, že jsme získali tak úžasnou mladou ženu, která chce rozdávat radost.

Smažení vaječiny

Stejně jako loni jsme se sešli na zahradě při smažení vaječiny. Počasí bylo super, klienti si to velmi užili.



Vystoupení dětí z MŠ O Budulínkovi

V květnu k nám zavítali děti z MŠ Datyně, připravili si vystoupení O Budulínkovi i s rekvizitami. Děti recitovaly a zpívaly, vystoupení se moc povedlo. Děti pro klienty vyrobily přáníčka a dárečky, které jim sami předali. Klienti byli velmi dojatí, na děti se vždy velmi těší.

**Vystoupení souboru Slavíci**

15.6. k nám zavítal soubor Slavíci z Horní Suché, zahráli nám a zazpívali lidové písně. Vystoupení proběhlo na zahradě domova, opět nám přálo krásné počasí. Se souborem jsme navázali výbornou spoluprací, na další vystoupení se můžeme těšit na podzim.

Koncert dechové hudby Sušanka

Velmi vydařenou akcí našeho domova byl 1.6. koncert dechové hudby Sušanka z Horní Suché. Klienti měli obrovskou radost, přišli nám pomoci i dobrovolníci organizace ADRA. Všichni jsme si společně zazpívali. Další koncert máme přislíbený na podzim.



Autor příspěvku
Lenka Handzlová, DiS
a Dita Jursová

Domácí péče je nenahraditelná. Nemocní se tak vyhnou hospitalizaci, navíc studie prokázaly, že se pacienti lépe zotavují doma než v nemocnici.

Domácí zdravotní péče je plně hrazena pojišťovnou, není tedy třeba se obávat žádných výdajů. Služba je poskytována všem věkovým kategoriím, přestože nejčastěji jsou jejími pacienti senioři, výjimkou nejsou ani dětští pacienti. Domácí zdravotní péči indikuje lékař, který pacienta propouští z nemocnice, případně praktický lékař, a teď nově lékař specialista po dobu 14dnů. Obliba domácí zdravotní péče roste, jelikož kapacita nemocničních lůžek se snižuje. Vliv na nárůst této služby má i pozdější odchod občanů do důchodu. Často se pak stává, že v domácnosti není přítomen nikdo, kdo by nemocnému mohl zajistit celodenní péči, a tímto na řadu tedy přichází sestřičky z domácí péče. Sestry Domácí péče ošetřují nejčastěji osoby, jejichž zdravotní stav nevyžaduje hospitalizaci, ale potřebují dlouhodobou domácí zdravotní péči kvalifikovaného zdravotnického personálu. Co naše domácí zdravotní péče nezahrnuje,

jsou pečovatelské úkony, jako je např. pomoc s úklidem, nakupování nebo pomoc s osobní hygienou. S tímto problémem se potýkáme každý den, jelikož stále společnost není dostatečně informována o kompetencích domácí péče.

Práce sestry v domácí péči je velmi náročná, nevíte, do jakého prostředí přicházíte, neznáte pacienta a jeho problémy, o domácích mazlíčcích nemluvě. Nesčetněkrát se nám stalo, že při převazu /jelikož klečíme/ nám vyskočila kočka na záda, pes zaštěkal... Běžně se stávají i případy, že se k pacientovi nedostanete, protože je doma sám zamčený a vy nemáte klíče. Když vám nepřijde otevřít, musíte vyhodnotit situaci a podle toho se zařídit /bud'

volat hasiče nebo rodinu, popřípadě RZS/. V každé situaci si musí sestra pomoci sama. Pokud vstup do bytu proběhne v pořádku, provede sestra u pacienta ordinovaný výkon. Na tom ta práce nekončí. Pacient má řadu dalších otázek a problému, které vychrlí na sestru a čeká na její dobré slovo či radu.

Naše práce není vždy pozitivní, občas se objeví i negativní reakce ze strany klientů, kteří se neumí vyrovnat se svým onemocněním, mohou být nepříjemní, sobečtí a někdy až zlí. V těchto případech je však nutné postupovat velmi opatrně a citlivě. Pomáháme pacientovi a rodině danou situaci zvládnout skrze individuální přístup a komunikaci.



Autor příspěvku
Kolektiv DOP

Smích léčí



Nejlepší medicína pro vaši duši. Smích je nakažlivý. Když se smějeme, nejenže se cítíme okamžitě šťastnější, ale také předáváme pozitivní energii ostatním kolem sebe.

Ale smích není jen zábavnou záležitostí - má také léčivé účinky na naše tělo a duši. Stačí si vzpomenout na to, jak se cítíte po dobrém výbuchu smíchu - jakmile se rozechřeje ta bublinka radosti uvnitř vás, všechny starosti se zdají být méně významné a náladu vám zlepší i ten nejšedivější den.

Smích je přirozeným mechanismem, který pomáhá uvolnit napětí, snížit stres a zlepšit náladu. Když se smějeme, naše tělo uvolňuje endorfiny, které jsou přirozenými bojovníky proti stresu a bolesti. Tyto endorfiny mají analgetický účinek, který nám pomáhá relaxovat a snižovat pocit úzkosti. Kromě toho smích zvyšuje prokrvení našeho těla, což má pozitivní vliv na náš kardiovaskulární systém.

Smích také posiluje naši imunitu. Vědecké studie

ukazují, že pozitivní emoce, jako je smích, mají přímý vliv na náš imunitní systém. Když se smějeme, zvyšuje se počet protilátek v našem těle, což nás chrání před různými infekcemi a nemocemi. Pravidelný smích tak může mít dlouhodobý přínos pro naše zdraví a snížit riziko vzniku různých onemocnění.

Dalším benefitem smíchu je jeho sociální aspekt. Smích je univerzálním jazykem, který překonává bariéry a spojuje lidi. Když se společně smějeme, vytváříme silné pouto s ostatními, posilujeme naše vztahy a zlepšujeme komunikaci. Smích vytváří pozitivní a přátelské prostředí, které podporuje spolupráci a týmovou práci.

Jak tedy můžeme smích začlenit do našeho každodenního života? Existuje mnoho způsobů, jak si přinést do života více radosti a smíchu. Můžeme se například setkávat s přáteli a rodinou, kteří nám přinášejí radost, sledovat komediální filmy nebo číst vtipné knihy. Existují také smíchové terapie a různé smíchové cvičení, které nám pomáhají zvýšit naši smysl pro humor a uvolnit se.

Smích je jednou z nejcennějších darů, které máme k dispozici. Je zdarma, dostupný pro každého a jeho pozitivní účinky jsou obdivuhodné.

Takže ať už je to prostřednictvím vtipu, zábavného příběhu nebo prostě vytvořením příjemného prostředí, nzapomeňte, že smích je skvělým způsobem, jak si udržet zdravou duši a radost ze života.

Prochází slon pralesem a najednou vidí lenochoda, jak sedí na stromě. Slon se ptá: "Hele, co tady děláš?" Lenochod odpoví: "Nic, jen tak sedím." Slon zvedne obočí: "A to fakt celý den?" Lenochod pokrčí rameny: "No jo, celý den." Slon s úsměvem: "A nezkoušel jsi někdy něco dělat?" Lenochod s úsměvem: "Včera jsem si odpočinul!"

Smích je nejlepší medicínou pro naši duši. Je to přirozený a účinný způsob, jak zlepšit náladu, snížit stres a přinést radost do života.

Autor příspěvku
Bc. Pavel Harvan