

## Ukázka z kapitoly Zdravotnictví

### O duševním zdraví

Dnes po obědě 11. října 2019 jsem šel jako každý všední den do knihovny, na mou odpolední směnu – pokračovat v psaní této knihy. Byl jsem bez nálady, termín, který jsem si stanovil pro dokončení rukopisu, se rychle blíží a já nejsem ještě ani zdaleka hotov. Nejdříve jsem uslyšel a vzápětí i uviděl na chodníku usedavě plakat malou, asi tříletou holčičku. Její maminka u ní dřepěla a snažila se ji přemluvit, ať přestane, nebo že ji tam nechá. Vůbec to nepomáhalo, naopak, holčička plakala stále víc. V tom okamžiku jsem se do toho vložil já. Natáhnul jsem po holčičce ruku a řekl jí, že si ji tedy odvedu, když nepřestane plakat. Maminka se zvedla a předstírala, že odchází. Ještě se holčičky zeptala, jestli s tím pánem půjde? Ta jen vrtěla hlavou a plakala dál. Když jsme celou „scénku“ přežili s maminkou potřetí, pláč skončil. Maminka se na mě usmála a šli jsme každý svou cestou. V mé mysli, a dokonce i v mém těle, se rozléval pocit radosti a štěstí. Zase dobrý skutek, Jirko, dnes máš splněno. Já vždy takový nebyl, ale po padesátce dělám rád lidem radost. Vyměním si s nimi místo v letadle, v autobuse, něco pochválím, popřeji hezký den, cokoli. Zprvu jsem si myslel, že to souvisí nějak s mužským klimakteriem – přechodem, ale ne. Takhle pečuji o své duševní zdraví. Každý dobrý lékař vám poví, že všechny nemoci těla jsou odrazem nebo dokonce přímým důsledkem nemocí duše. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako stav naprosté fyzické, psychické a sociální pohody. Uvážíme-li, že každý třetí obyvatel České republiky onemocní v životě rakovinou, máme skoro 1 milion diabetiků a u psychiatrů se dveře netrhnou, tak je to nějaké divné. Jenže lékaři jsou placeni za výkony, za předepisování léků, ale až na výjimky duši léčit nedovedou. To zvládnete sami, stačí chtít. Všechno totiž jde, jen malé děti se musí nosit. Je třeba neuzírat se zlobou a závistí a občas udělat alespoň malý dobrý skutek. Brzy vám bude líp na duši i po těle, uvidíte.