Sarah Jaquette Ray

Průvodce klimatickou úzkostí

Jak si udržet chladnou hlavu na zahřívající se planetě

Překlad Jan Škrob

978-80-262-2187-6, brož., 200 s., 379 Kč

RÁDCE PRO „KLIMATICKOU GENERACI“ vysvětluje, proč a jak se musíme zbavit ekologické viny, odolávat vyhoření, pěstovat odolnost a zároveň se nepřestat v malých krocích zasazovat o klimatickou spravedlnost. Kniha *Průvodce klimatickou úzkostí* je nezbytnou příručkou pro všechny, kteří berou vážně ekologickou hrozbu naší doby a mají problém vypořádat se s pocity bezmoci a zoufalství. Průvodce přináší návod nejen jim, ale i jejich rodinám, učitelům, mentorům a všem, kteří v této hrozbě nevyrostli, ale stojí před ní stejně jako jejich děti.

„Vyhledávejte krásu, užívejte si drobné dary života, vnímejte všechno, co dokážete, optikou požehnání, a nikoli oběti, přesměrujte svoje úsilí na malou a lokální úroveň, střádejte a tvořte pozitivní příběhy, držte se svého poslání tím, že se nebudete snažit být víc, než jste, berte se méně vážně a zastavte se, abyste se mohli zhluboka nadechnout a uctít přítomný okamžik.“

V EDICI VYŠLO:
Úleva od bolesti
Odzbrojte narcistu

Sarah Jaquette Ray
je americká environmentální humanistka a vysokoškolská pedagožka. Kombinuje poznatky z psychologie, sociologie, sociálních hnutí, mindfulness a environmentálních věd a snaží se propojovat myšlenky na sociální spravedlnost s důsledky prožívání klimatické hrozby.

Sarah Jaquette Ray
Průvodce klimatickou úzkostí

Jak vypadá odolná aktivita? Může začít tím, že se o sebe postaráte, abyste mohli dál žít. Nakonec se ale musí stát vzájemně posilující dynamikou mezi člověkem a kolektivem, protože část naší osobní odolnosti vychází z vědomí komunity, které je zase výsledkem účasti na občanském životě. Všechno od volení kandidátů a kandidátek, jimž důvěřujeme, až po účast na nové světy utvářející kulturní proměně – všechno je to důležité, i když třeba nevidíme bezprostřední výsledky.

Jako alternativa k zoufalství a naději, jako návyk mysli odrážející rozptylování a závislosti moderního života, jako způsob využití vlastních vášní a silných stránek, abychom dosáhli změny ve světě, jako způsob, jak být svědky utrpení, aniž bychom upadali do paralýzy, jako způsob posilování komunity a osobní pohody, který zároveň zpochybní struktury útlaku, jako analýza moci, jež se zároveň soustředí na každodenní praxi, nám odolnost pomáhá udržet v mysli konkurující si pravdy, vidět svět novým způsobem a nacházet sílu vstát ráno z postele. Tento kritický dějinný okamžik nás vede k tomu, abychom si představili něco, co nás přesahuje. Když jsem byla mladá, neměla jsem nic zásadního, za co bych potřebovala bojovat, a připadalo mi, že nic, co udělám, nemá pro nikoho kromě mojí bezprostřední rodiny žádný význam. O vaší generaci tohle neplatí. Vy máte za co bojovat. Jak říká současná básnířka Mary Oliver:

„Pověz mi, co se chystáš dělat se svým jediným, divokým a drahocenným životem."

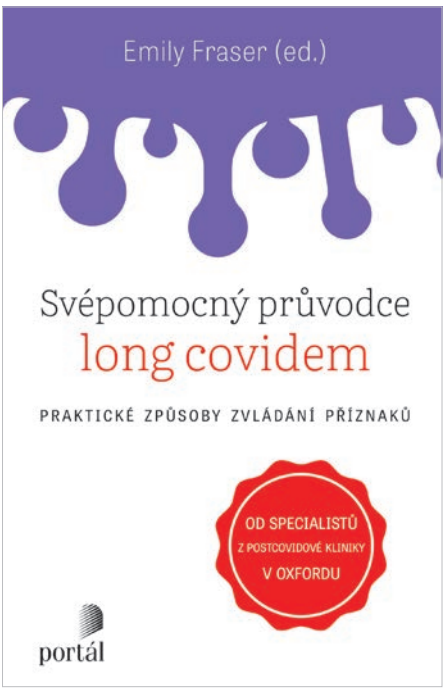
Moje naděje pro vás je, že vám tahle výzva k aktivitě dá vědomí smyslu, důvod angažovat se ve světě a neochvějnou jistotu, že máte moc budovat svět, který si zasloužíte.

Emily Fraser (ed.)

Svépomocný průvodce long covidem

Praktické způsoby zvládání příznaků

Překlad Ivo Müller



978-80-262-2188-3, brož., 272 s., 449 Kč

PRVNÍ PRAKTICKÝ, PŘÍSTUPNÝ, SVÉPOMOCNÝ A ODBORNÝ PRŮVODCE PRO ZVLÁDÁNÍ PŘÍZNAKŮ LONG COVIDU PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST.

Kolektiv autorů – zdravotnických profesionálů z postcovidové kliniky v Oxfordu a jejich konzultantů z nejrůznějších medicínských disciplín – představuje nejnáročnější symptomy long covidu neboli postcovidového syndromu. Kapitoly jsou věnovány zvládání dušnosti, únavy, bolestí, mozkové mlhy, poruch zažívání, psychiky, smyslů, spánku nebo paměti. Přemluvu napsal přednosta Plicní kliniky FN v Hradci Králové, při níž funguje první české postcovidové centrum; informace jsou přizpůsobeny domácímu prostředí. Kniha pomáhá těm, kteří trpí příznaky dlouhého covidu a nejsou hospitalizováni, a už proto se jim v systému zdravotnictví nedostává péče. Najdete zde konkrétní tréninky, svépomocné postupy a strategie a především podporu motivace: z dlouhého covidu se můžete uzdravit a uzdravíte se, je to ale běh na dlouhou trať vyžadující trpělivost a změnu postoje i nároků na sebe sama.

K TÉMATU:

Mozková mlha

Autorský tým tvoří

lékaři z oborů respirační medicíny, rehabilitace, ergoterapie, chronické únavy, respirační a klinické fyzioterapie; klinické psychologie; sportovní a pohybové medicíny, pracovní rehabilitace, kardiovaskulární medicíny, revmatologie, sportu a cvičení; zátěžové medicíny, klinické neuropsychologie ad.

Emily Fraser (ed.)
Svépomocný průvodce long covidem

„Podstoupila jsem několik vyšetření, která byla v pořádku. To mě uklidňovalo, ale zároveň frustrovalo, protože jsem stále neznala odpověď na otázku, proč se tak cítím a jak dlouho to bude trvat. Lidé mi stále říkali: Musíš si jen odpočinout a dát tomu čas, zlepší se to, ale jak to mohli vědět? Byl to nový virus, o kterém jsme se teprve učili. Upřímně jsem uvažovala o tom, že by to pro mě teď mohlo skončit, že takhle se budu cítit už navždycky."

Psychologický dopad boje s covidem a long covidem byl a je pro mnohé významný, ale není to oblast, které by se věnovalo tolik pozornosti, kolik by mělo. Medicína a systémy zdravotní péče po celém světě mají tendenci považovat mysl a tělo za oddělené entity, které se jen zřídkakdy vzájemně ovlivňují. Naše zkušenosti z práce v long covidu ukazují, že přijetí integrovanějšího pohledu je často velmi užitečné a umožňuje vypracovat individuální léčebné plány. Cílem této kapitoly je zvýšit povědomí o možném podílu psychologických faktorů u long covidu, a především se podělit o některé přístupy a strategie, které se pacientům osvědčily.

(...)

„Bolest na hrudi a tlak po dobu 12 měsíců, kdy jsem se cítila, jako bych byla uvězněná pod koly auta. Bolest byla mučivá a vyzařovala mi do levé paže. Mohla jsem volat rychlou každý den po dobu jednoho roku. Jednou jsem to udělala – a všechny testy byly v pořádku."

Přestože váš lékař může s jistotou vyloučit závažnou příčinu bolesti na hrudi, někdy je obtížnější přesně zjistit, co je její příčinou. V blízkosti hrudníku nebo uvnitř něj leží mnoho orgánů. Patří mezi ně mimo jiné srdce, plíce, plicní stěny, svaly, žebra, cévy, nervy, žaludek a jícen. Bolest může vycházet z kterékoli z těchto struktur. U mnoha lidí s long covidem však není přesný původ bolesti na hrudi jasný. Lékařská vyšetření jsou téměř všeobecně normální a prakticky všechny typy bolesti na hrudi, které pozorujeme, nejsou ohrožující. Klíčové je najít způsob, jak bolest zvládnout. Bolest na hrudi může být zdrojem obav, i když lékař vyloučil závažné příčiny. Naštěstí existují některé užitečné strategie, které mohou pomoci bolest zmírnit.

(...)

„Kvílení, pískání a skučení v obou uších každý den po dobu 20 měsíců. Jako osobní modem pro vytáčení. Jakmile se probudím a když usínám. Snažím se to ignorovat, ale některé dny mě to přivádí k šílenství."

Tinnitus je vnímání zvuku v uších nebo v hlavě, který nepochází z vnějšího zdroje. Zdá se, že jde o poměrně častý příznak, který pociťují lidé trpící syndromem long covidu. Lidé popisují, že slyší různé zvuky, včetně bzučení, zvonění nebo šumění. Tinnitus může, ale nemusí být spojen se ztrátou sluchu. V první řadě je vhodné poradit se s lékařem. Ačkoli nebylo prokázáno, že by tinnitus bylo možné léčit nějakými léky, existují strategie, které můžete vyzkoušet, abyste ho zvládli.

Richard Brouillette

Překonejme návyky, které nám brání v růstu

Překlad Linda Bartošková

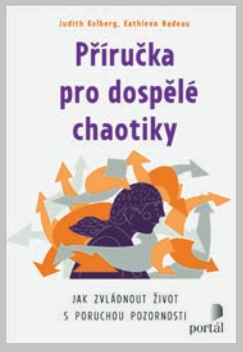
978-80-262-2186-9, brož., 216 s., 349 Kč

Autor v této praktické příručce pracuje se dvěma základními pojmy schématerapie: se *schématy*, jež jsme si jako ochranu osvojili v dětství a která se potřebujeme naučit rozpoznat a zvládnout v dospělosti, a *módy*, podle nichž jednáme, když nad námi naše schémata zvítězí. Prakticky založený znalec teorie založené na důkazech předkládá čtenáři velmi přístupný a univerzálně aplikovatelný návod na proces zvládání. Návod na to, jak naložit s vlastními schématy a nežádoucími vzorci chování, podkládá ověřenými zkušenostmi z praxe. Kniha pomáhá rozpoznat tyto nežádoucí návyky a ukazuje, jak je proměnit a začít žít v módu zdravého pečujícího dospělého. K tomu se hodí také techniky mindfulness, psaní deníku, vedení diáře, rozhovoru se sebou a další metody, které autor využívá. Kapitoly jsou zakončeny cvičeními a srozumitelnými postupy a strategiemi pro každého.

TAKÉ VYŠLO:

6 dovedností pro zvládání nálady

Jak zvládnout organizaci času

Richard Brouillette
je klinický sociální pracovník, spisovatel, certifikovaný schématerapeut, jenž pracuje s podnikateli, kreativci a profesionály, kteří se snaží překonat úzkost, najít naplnění a zlepšit své vztahy. Je praktikující buddhista, ve své praxi také využívá mindfulness.

Cesta seberozvoje