

STE ZRELÁ na dôchodok?

Kedy je ten správny čas nastaviť sa na trvalý život bez práce?



RADÍ

VZŤAHOVÁ
LEKTORKA
Bronislava ŠVRČKOVÁ

Dôchodok je jednou z najdôležitejších životných etáp. Ak ste boli aj v produktívnom živote aktívna, dobre naladená a zhovievavá voči rôznym vekovým kategóriám, zrejme vám zmena pôjde plynulejšie, hovorí odborníčka.

STARNU Tie

je odvážny proces. Už sa nedá vyhovárať na mladícku nerozvážnosť ani sa konečne netreba za ničím (často nadarmo) naháňať. Prináša múdrosť, nadhľad a schopnosť sa nad svetom pousmiať.



Život treba brať tak, ako prichádza. Veľakrát si ho sama strpčujete predstavou, aké by veci mali byť a aké sú zlé.

NIE JE TO LAHKÉ, ale ide to

Potrebujete si len priznať realitu. Skúste sa zastaviť a spýtať sama seba, čo máte rada, čo vás baví a teší. Ak ste v posledných rokoch tvrdo pracovali, zrejme vám to pôjde ťažšie, ale stojí to za to. „Ak je pre vás nemysliteľné celé dni tráviť bez práce, určite sa rozhlídnite po možnostiach nenáročných brigád, ktoré vás budú

pred problémom ujdete, radí psychologička.

ŽIADNE ružové okuliare

Ak žijete naplnený život, práca vás baví a zdravie vám slúži, nemusíte nič riešiť. No ak je pre vás práca záťažou a nemáte rada svoj kolektív, môžete upadnúť do zidealizovaných predstáv o dôchodku, ktoré sa nenaplnia, lebo pracovné ťažkosti môžu na penzii vystriedať iné.

VYHORELI ste?

Kríza staršieho stredného veku je hlavne o strachu. Obavy z trvalej straty zameškaného a neprežitého. Spoločnosť ospevujúca mladosť a krásu a ekonomika tlačiacia na výkon tomu len nahrávajú. Ak máte tento druh strachu, je veľmi dôležité nájsť si pomoc. Či už terapeuta, priateľa, alebo niekoho, kto už tým prešiel a dokáže to pochopiť. Hovoriť o svojich obavách je znak veľkej sily. Otvára vaše srdce zraniteľnosti a tým aj láske a radosti zo života. Nedajte sa oklamať, že predstieraním

baviť a prinesú vám taký potrebný sociálny kontakt,“ radí terapeutka.

ČÍM FLEXIBILNEJŠIE, tým lepšie

Podľa odborníčky viac ako obdobie odchodu do penzie závisí osobnosť človeka. „Tak ako sme tu mali generáciu nešťastných a nahnevaných dôchodcov, boli medzi nimi šťastní a spokojní. Veľmi záležalo na tom, či boli schopní zmeny po páde režimu. Mnohí využili možnosť podnikat' a cestovať, iní stratili istoty, ktorým verili. No vplyvajú na to aj rozdiely v príjmoch,“ hovorí Bronislava Švrčková.

Dôležité je cítiť sa aj na dôchodku potrebná, nájsť si svoj režim a mať sa naďalej o čo starať (nie však tomu slúžiť).

DÔLEŽITÉ SÚ aktivity

Môžu byť drobné, napohľad bezcenné. Ale asi najvýznamnejšou podmienkou vyrovnaného dôchodku je plán malých, pravidelných činností. Niektoré z nich by mali súvisieť s inými ľuďmi. Rozhovor, odovzdávanie skúseností, koníčky, prechádzky, kúpele, starostlivosť o vnúčatá či zvieratká. Ak vládnete, dajte sa aj na brigádu, nie však príliš fyzickú, radšej vo forme dozoru či starostlivosti.



SENIORI NA VIDIIEKU

- * väčšia súdržnosť medzi sebou
- * klebetnejšie prostredie
- * zdravší život a viac pohybu
- * dožívajú sa menej

SENIORI V MESTE

- * menšia súdržnosť medzi sebou
- * dostupnejšie záujmy, kultúra, spolky
- * motivácia na vzdelávanie a zmeny
- * dožívajú sa viac

ANKETA

V AKOM VEKU BU ŽENA MALA PRESTAŤ PRACOVAŤ?

VÄČšina z NAŠICH ČITATELIEK SA ZHODLA NA ČÍSLE! IDEÁLNY DÔCHODKOVÝ VEK JE PODĽA VÁS OD 55 ROKOV. VÍTAZKOU SÚŤAŽNEJ ANKETY SA ZA SVOJU ÚPRIMNOSŤ STALA PANI MAGDALÉNA LAURICHOVÁ, BLAHOŽELÁME KU KNIŽKE!

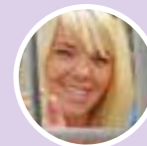


EVA MIČÚCHOVÁ: „V 55-ke, aby si človek ešte vládala užitiť nielen vnúčatá, ale aj svoje koníčky a čo-to ešte precestovať.“

a ešte trochu pracujem, kým vládzem. Ale nie je to celkom spravodlivé v tejto dobe plnej nezamestnaných – poberať aj plat, aj dôchodok.“



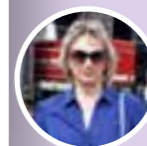
DANIELA RÉVAYOVÁ: „Niekto sa na dôchodok vyslovene teší“



ZUZKA ZBOŘŇOVÁ: „Moja babka s dedkom išli ešte v 50-ke, pekne si oddýchli. Teraz by som ľuďom doprialala v 55-ke, ale ako sa uživiť?“



MAŤKA NAGYOVÁ: „Je to taký vek, v ktorom si dôchodkyňa ešte vládze užívať voľný čas, rodinu, koníčky a plniť si sny.“



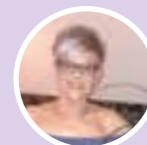
ĀDA PÁSZTOROVÁ: „Dôchodok? Pracujem skoro 30 rokov a mám čoraz silnejší pocit, že ešte dvakrát toľko ma čaká.“



PATRÍCIA VARGOVÁ JAŠŠEKOVÁ: „Z pozície dcéry si myslím, že je to 50-ka. Je mi ľúto maminy, ktorá pracuje v pekárni výlučne na nočných. Ani vnučku si kvôli tomu neuzije tak, ako by chcela.“



SVETLANA KOVÁROVÁ: „Ideálne by bolo zabezpečiť sa tak, aby si človek sám mohol vybrať, odkedy môže oddychovať.“



MAGDALÉNA LAURICHOVÁ: „Ja som už na dôchodku“

„Mne ešte chýbajú dva roky, ale mám v pláne ísť predčasne zo zdravotných dôvodov. Zdravie je prvoradá, ale rozmýšľať nad tým, čo ma bolí, nebudem. Kráčam a neprestanem, starosti za hlavu a svet je gombička!“



BLANKA BENDZAKOVÁ:



Tak nech je aj pre vás na dôchodku, milé dámy!

O TESTUJTE SA:

Ste zrelá na penziu?

(ÁNO – SÚHLASÍM S TVRDENÍM, NIE – NESÚHLASÍM S TVRDENÍM)

1 Poznate dôverne životy aspoň niekoľkých dôchodcov a viete si ich reálne predstaviť? **Áno** **Nie**

2 Porovnávate sa so svojimi rovesníkmi? (A nie s inými generáciami?) **Áno** **Nie**

3 Nebaví vás vaša práca tak ako kedysi, nevidíte už jej účel a zmysel? **Áno** **Nie**

4 Nemáte v zamestnaní spoločenské zázemie, kolektív, priateľov? **Áno** **Nie**

5 Máte konkrétne nápady a plány, ako budete tráviť dôchodok? **Áno** **Nie**

6 Sú tieto plány reálne? (Nereálne si predstavte ako v romantických filmoch.) **Áno** **Nie**

7 Nemyslíte na smrť a viete si dať pauzu od ťažkých správ a štatistik? **Áno** **Nie**

8 Viete vymenovať aspoň 5 vecí, ktoré vás bavia, ale nemáte na ne čas? **Áno** **Nie**

9 Viete vymenovať aspoň 5 vecí, ktoré vás vyčerpávajú, ale musíte ich robiť? **Áno** **Nie**

10 Máte sa o koho a čo starať, aj keby ste nepracovali? **Áno** **Nie**

11 Strácate elán a začínajú sa vám kopíť telesné, ale i duševné ťažkosti? **Áno** **Nie**

Vyhodnotenie:

6 a viac **ÁNO** – Čas na zaslúženú penziu!

6 a viac **NIE** – Ešte si dajte čas.