

TEMATICKÝ OBSAH (TISKOVÁ ZPRÁVA)

S Vánoci se pojí i frustrace a vztek. Třeba v rámci mezigeneračních konfliktů

Vánoce v nás často probudí víc než jen sváteční náladu, někdy přinesou klid a blízkost, jindy napětí, které se opakuje rok co rok. V těch chvílích se ukazují rodinné příběhy a vzorce, které si neseme třeba i z generace na generaci. Někdo se těší, jiný se těší, až Vánoce skončí. Jde o velmi emočně silně nabitě období.

“Spousta lidí se stresuje z toho, jestli vyjde s penězi, stresují se kvůli výzdobě, která sama o sobě značí komerční rozměr Vánoc - který je opět stresorem. Je to čas, ve kterém vám stále někdo podsouvá, co si máte koupit. Spousta běhání a práce navíc je poté okolo jídla, ač večeri poté sníte za pár minut,” podotýká v [nejnovějším díle podcastu Na tenké Lince](#) klinický psycholog Jan Kulhánek.

S Vánoci může být spojeno tedy i napětí, vztek, úzkost či strach, které posilují opakující se vzorce - ať myšlenkové nebo emocionální. V letošním vánočním podcastu zmiňujeme i vzorec, který se zvláště mezi ženami přenáší z generace na generaci - hostící žena opakuje, že nechce s ničím pomoci a poté vyčerpaná, ale i naštvaná na svou vlastní roli v průběhu Vánoc padá únavou a šíří negativní energii frustrace a třeba i agrese. Situace potom může gradovat i požitím alkoholu, jak uvádí v podcastu Jan Kulhánek: *“Pokud v rodině nějak napětí při setkání je a k tomu se nalijí skleničky, riziko konfliktu stoupá”*

Mezigenerační vánoční konflikt může působit například v situacích, kdy se střetávají původní a nově vytvořené tradice. Mladší generace s odkazem na stres způsobující “tradiční” uspořádání zakládají své vlastní, nové tradice. Těmi může být trávení celých svátků mimo domov nebo třeba jen razantní omezení návštěv, dříve vnímaných jako nutné a zdvořilostní. Starší generace může tyto nové rituály brát jako neúctu.

Náladu v rodině během vánočního času velmi vnímají již malé děti. Linka bezpečí je pro jakékoliv jejich trápení dostupná celoročně, včetně všech svátků a stále v nonstop režimu během dne i noci. Na číslo 116 111 tak mohou zavolat i během Štědrého dne, večera i noci, následujících svátků nebo o Silvestru.

Denně se na Linku bezpečí obrátí až 400 kontaktů, stejné množství se však nedovolá. Zapojit se můžete i vy. Podpořte Linku bezpečí a pomozte, aby se i další děti měly komu svěřit, když to Ježíšek nezvedá. Mediálním partnerem vánoční akce [Přání Ježíškovi](#) je



Hitrádio.

Kontakt pro média:

Michaela Klofcová, m.klofcova@linkabezpeci.cz, 737 71 30 04

Generálními partnery, kteří dlouhodobě podporují Linku bezpečí, jsou:

