

BREZPLAČEN IZVOD

Pazi na nase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

Maj 2022 | št. 10

**PA NE
SPET
HRBET!**



O ODVISNOSTI

**GLIVIČNE
OKUŽBE
NISO
NEDOLŽNE**

Pogovorite se
z zdravnikom
po videoklicu.

Zdravstveni
nasvet



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

V ZADNJIH DVEH LETIH

se je naše življenje precej spremenilo. Veliko moči smo namenjali učenju drugačnih načinov dela, misli so nam napolnjevale prej neznane skrbi. Zdaj jih znamo krotiti. Zato je morda čas, da vsaj delček energije, ki smo jo porabljali za spremembe, začnemo spet močneje usmerjati na izjemno pomembna področja.

Skrb zase in za bližnjega, samoopazovanje, skrb za dobro počutje, duševno ravnovesje in male užitke v življenju – vse to vpliva na naš občutek zdravja. Prav tem stebrom zdravja se poskušamo kar najbolj posvečati v reviji Pazi nase. Temelji zdravja – zadostno gibanje, zdrava prehrana in duševno zdravje se povezujejo v medsebojno soodvisen krog zdravja. In bolezni. Če je en člen šibek, vpliva na druga dva. A ko so močni vsi členi, vplivajo tudi na delčke našega življenja, za katere ne bi mislili, da so povezani, denimo na medsebojne odnose, našo pozornost do sebe in drugih, s tem pa daljnosežno tudi na boljši svet.

Vse se torej začne in konča pri zdravju. Odgovor na vprašanje, za kaj se je najpomembneje truditi na naših življenjskih poteh, je tako na dlani. Naj bo revija Pazi nase vaš partner na tej poti.

Neva Šuštar,
glavna urednica

Vsebina

- 4** **5 izbranih**
Najnovejša dognanja o nas
- 6** **Stebri zdravja**
1, 2, 3, akcija ali kako začeti migati
- 10** **Skrb zase**
Pa ne spet hrbet!
- 14** **Pogovor**
Anja Križnik Tomažin o tem, kako s svojo držo govorimo tudi, ko smo tiho
- 16** **Generacije**
Osupljive prednosti miselnih atletov
- 20** **Duševno zdravje**
Ko ne gre brez ... o odvisnosti
- 24** **Zobje**
Čiščenje zob – miti in resnice
- 26** **Koža**
Glivične okužbe niso nedolžne
- 29** **Zakaj**
Umiranje kože
- 30** **Misel za konec**
Pazite na svojo hrbtenico.
V uporabo ste dobili samo eno!

Pazi nase, maj 2022, št. 10

Izdajatelj: Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d.,
www.triglavzdravje.si

Glavna in odgovorna urednica: Neva Šuštar

Izvršna urednica: Anja Leskovar

Oblikovna zasnova in prelom: Špela Pfeifer

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

PM, poslovni mediji, d.o.o., www.p-m.si

Avtorica prispevkov: Anja Leskovar

Foto in ilustracije: Domen Grögl (Pogovor), Shutterstock

Lektoriranje: Julija Klančičar

ISSN: 2591-0914

V reviji so prispevki zunanjih avtorjev, ki ne izražajo nujno tudi stališč izdajatelja revije. Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d., ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitne napake v reviji in s tem v zvezi posredno ali neposredno povzročeno škodo kakršneoli vrste ali obsega. Vse pravice pridržane. Noben del te revije ne sme biti reproduciran, shranjen ali prepisan v katerikoli obliki oziroma na katerikoli način, bodisi elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem bodisi kako drugače, brez predhodnega pisnega dovoljenja izdajatelja te revije.

5 ★★★★★ izbranih



Več alkohola, manj možganov

Raziskava Univerze Pensilvanije v ZDA, opravljena pri 36.000 odraslih, je pokazala, da je povečanje uživanja alkohola, in sicer prehod z ene enote alkoholne pijače na dan na dve enoti, v enem letu povzročilo spremembe v možganih, podobne tistim, ki se zgodijo v dveh letih staranja. Povečanje uživanja z dveh na tri enote je v enem letu možgane postaralo za tri leta in pol. Pitje štirih enot na dan pa je v primerjavi s tistimi, ki niso pili, povzročilo spremembe v možganih, podobne tistim, ki se zgodijo v desetih letih staranja. Prostornina bele in sive možganovine se je namreč zaznavno zmanjšala, saj učinek s količinami popitega alkohola narašča eksponentno, ne linearno. Znano je že, da se pri ljudeh, ki intenzivno in redno pijejo alkohol, pojavijo vidne spremembe v možganski strukturi in velikosti, pitje alkohola pa je povezano tudi s kognitivnimi oslavitvami. Ni pa bilo doslej dokazano, da bi že tako majhne spremembe v količini, kot je denimo eno pivo več na dan, imele takšne posledice. Ob novem spoznanju bi bilo morda smiselno popraviti tudi priporočene dnevne količine zaužitega alkohola. Slovenska priporočila so sicer zelo konservativna – eno pivo na dan za moške in pol piva na dan za ženske (z enim ali dvema premoroma na teden).

Vira: University of Pennsylvania in NIJZ

Celice, ki proizvajajo inzulin

Strokovnjakom z Univerze Finske je uspelo iz matičnih celic ustvariti delujoče betacelice, ki v trebušni slinavki proizvajajo inzulin. Pri sladkorni bolezni tipa 1 so te celice uničene, zato morajo bolniki inzulin nadomeščati z vbrizgavanjem inzulina. Odkritje obeta novo smer zdravljenja sladkorne bolezni. V preteklosti so namreč ponovno izločanje inzulina pri bolnikih spodbudili z vbrizganjem betacelic, odvzetih zdravim darovalcem po njihovi smrti. A za ozdravljenje enega diabetika sta potrebna dva darovalca, zato ta način zdravljenja ni mogel biti široko uporabljan, saj darovalcev ni dovolj. Dolgo so si zato prizadevali, da bi betacelice iz matičnih celic vzgojili v laboratoriju, a so vse te betacelice slabo proizvajale inzulin. Zdaj pa jim je uspelo. Celice, ki so jih vzgojili na finski univerzi, so delovale celo bolje kot donorske celice. Raziskave bodo nadaljevali, da bi lahko tovrstna celična terapija postala širše uveljavljena. Celična terapija postaja vse širše uporabljan pristop k zdravljenju najrazličnejših bolezni, tudi raka.

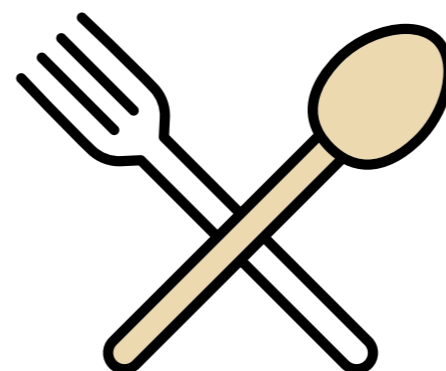
Vir: University of Finland



Kakovost zraka v zaprtih prostorih

Evropska agencija za okolje (EEA) je izdala poročilo, v katerem ugotavlja, kako močno kakovost zraka v zaprtih prostorih vpliva na naše počutje in zdravje. To niti ni čudno, saj v zaprtih prostorih preživimo kar 90 odstotkov časa. EEA poudarja, da z energetske sanacije stavb, ki je vse bolj razširjena in predvideva bistveno manj zračenja, kakovost zraka postaja še večji problem kot nekoč. Onesnaženje denimo povzročajo kemikalije, uporabljane v gospodinjstvih. Prav tako med onesnaževalce prištevajo predmete, ki vsebujejo parfume, saj lahko ti povzročajo endokrine motnje (recimo kozmetični izdelki, osveževalci prostora, sveče). Škodljiva je lahko vlaga, zaradi katere nastaja plesen. Omenjajo radioaktivni radon, ki povzroča raka. EEA tako ocenjuje, da Evropejci zaradi slabe kakovosti zraka v zaprtih prostorih izgubimo približno dva milijona let zdravega življenja, za 15 odstotkov pa se zmanjšata naša učinkovitost in sposobnost učenja. Poleg nezdrave prehrane, kajenja, pitja alkohola in pomanjkanja gibanja je slab zrak poglavitni dejavnik za pojav nenalezljivih bolezni. V zaprtih prostorih se namreč nabirajo trdni delci, dušikov oksid in ozon, ki v prostor prihajajo tudi skozi zaprta okna. V notranjost praviloma vdrejo od zunaj in reagirajo z onesnaževalci v stanovanjih. Prašnih delcev, ozona in drugih dražjih sestavin je vse več tudi s podnebnimi spremembami. Zato so sistemi za uravnavanje kakovosti zraka v prostorih izjemno pomembni, predvsem za stavbe v mestu, ki jih je težje (ali zaradi onesnaževanja manj smiselno) zračiti. V vsakem primeru pa je zračenje, četudi pri tem v prostor zaidejo trdni delci, dušikovi oksidi in ozon, izjemnega pomena. Koncentracija teh snovi je v zunanjem zraku praviloma manjša kot v notranjem. Zato ne pozabite na zračenje tudi v svežih pomladnih dneh – vsaj nekajkrat na dan po 10 minut. No, vsaj v primeru, da vas ne muči pomladanska alergija.

Vir: EEA, poročilo Air quality in Europe 2021



Črički za dodatek h kosilu?

Žuželke so najštevilnejša skupina živali na Zemlji. V Aziji in marsikje drugje po svetu že dolgo vedo, da so žuželke lahko izjemno hranljiva hrana. Ob naraščajočem številu prebivalcev in vse bolj omejenih možnostih za pridelavo hrane se je tudi zahodni svet začel po rešitve za prehransko neodvisnost obračati k žuželkam. Evropska komisija je tako februarja 2022 po mokerjih in kobilicah odobrila še uporabo zamrznjenih, sušenih ali praženih oblik hišnih čričkov kot živila. Hišni črički imajo veliko beljakovin in vlaknin, ki jih sicer v živilih živalskega izvora ne najdemo. Le tisti, ki so alergični na pršice, rake in školjke, bi morali biti pri uživanju nekoliko previdni. Ker je v Evropi in ZDA uživanje žuželk še vedno povezano z intenzivnimi občutki gnusa in s tabuji, za zdaj žuželčje beljakovine praviloma primešajo drugi hrani ali pa jo uporabijo za hrano za živali. Največja tovarna žuželk na svetu, Ynsect, trenutno prideluje hrano za akvakulturo (gojenje rib) in hrano za ljubljence, a njeni strokovnjaki opozarjajo, da potrebe po beljakovinah intenzivno naraščajo. Navsezadnje statistika kaže, da bo do konca leta 2022 na svetu že osem milijard ljudi, ki jih bo iz leta v leto težje nahraniti.

Vira: Inštitut za nutricionistiko in Ynsect

En test za več kot 50 genetskih bolezni

Na Garvanovem inštitutu v Sydneyju so skupaj z mednarodnimi partnerji razvili diagnostično orodje oziroma postopek, pri katerem lahko z enim samim genetskim testom diagnosticirajo kar 50 nevroloških in nevroloških genetskih bolezni. Postopek je celo hitrejši in cenejši, kot so stopki pri obstoječih testih, predvsem pa lahko pomeni bistveno hitrejšo pot do diagnoze za ljudi s temi boleznimi. Simptomi številnih bolezni so si podobni, zato je v medicinski praksi najprej treba postaviti sum, za katero bolezen gre, šele nato lahko zanjo opravimo ustrezen test. Če bi v praksi uporabljali test, ki prepozna tako širok spekter bolezni, pa bi lahko do diagnoze in s tem tudi do zdravljenja prišli bistveno hitreje. Potem ko so učinkovitost omenjenega testa potrdili tudi neodvisni znanstveniki, si bodo prizadevali, da bi ga čim prej uvedli v prakso. Ekipa zdaj razvija tudi možnosti za dodatno razširitev diagnostičnega testa.

Vira: EureAlert in Garvan Institute



NAROČITE SE NA BREZPLAČNO REVILJO! MNENJA TUDI OBDARIMO.

Na revijo se brezplačno naročite na naslovu pazinase@triglavzdravje.si pošljete svoja razmišljanja o reviji Pazi nase ter vsebinske želje ali predloge; vsakemu pošiljatelju bomo poslali promocijsko darilo.

Obdarovanje bo potekalo od maja do novembra 2022. Pošiljatelje mnenj bomo prosili za posredovanje naslova, ki bo uporabljen izključno za namen pošiljanja promocijskega darila.



STEBRI ZDRAVJA



1, 2, 3, AKCIJA!

Boste danes kaj migali? Če se boste med sprehodom vsaj malo zadihali (in nadihali), se bodo v vašem telesu sprostili hormoni dobrega počutja, s tem pa boste, ne da bi se sploh zavedali, utrjevali duševno in telesno zdravje. Ne bomo vas prepričevali, da postanite ultramaratonec, pa tudi o hujšanju ne bomo govorili. Le pokazali bomo, zakaj naj bo resnični motiv za začetek gibanja ali njegovo večjo pogostost le dolgoročno zdravje, saj se učinki gibanja najbolj pokažejo v starosti. Naj bo želja, da bi živeli kakovostno, pravi cilj rednega gibanja!

Z GIBANJEM SE SKLENE zelo pomemben krogotok zdravja. Ko boste vsak dan pospešili svoj utrip in dih (pa ne zaradi stresa, ampak zaradi gibanja), boste namreč dokazano manj posegali po neprimerni hrani, vaše razpoloženje pa bo zato bistveno boljše. Natanko tako je sklenjen krog zdravja. Samo začeti je treba.

Primož Kirn, magister športnega treniranja specialne populacije in kondicijski trener, tako opisuje negativno povratno zanko gibanja, ki jo vsak dan čuti tudi sam, čeprav se z gibanjem ukvarja profesionalno: »Vsak dan se pričkam sam s sabo, ko se odpravljam na trening. Po eni strani razumem, da se mi ne ljubi, ampak vem, da bom, ko bom opravil, bistveno boljše volje. Če ne bi šel, bi bil siten že zato, ker nisem izpeljal svojih načrtov, pa tudi zato, ker bi gotovo posegel po nezdravi hrani. Pri gibanju res ne gre za to, da dobro izgledamo! Gre za zdravje.«

Kako začeti

Toda prav začetki so lahko najtežji. Pa ni treba, da je tako. Če želite iz dneva v dan ohranjati motivacijo za vadbo, naj bo vaša mantra zmernost ne glede na to, kakšno

vrsto vadbe izberete. Ko začnete zmerno in primerno svojim zmožnostim ter postopoma povečujete intenzivnost, boste zelo verjetno primerno motivirani in ne boste obupali že po prvih poskusih.

Če se prej niste gibal, nato pa se lotite aktivnosti dvakrat tedensko, je to že 200 odstotkov več. Ko že imate ustaljene urnike gibalnih aktivnosti, pa vam ne bo težko za odtenek povečati intenzivnosti ali frekvence vadbe.

»Običajno rečem, da se je bolje gibati enkrat na teden kot nikoli,« pravi Primož Kirn. »Načeloma pa svetujem, naj vsak poskusi biti aktiven vsaj dvakrat do trikrat tedensko. Mora pa vsak presoditi, kaj je sposoben. Zdravemu bo sprehod z 10.000 koraki premalo, saj ne bo porabljal aktivnih kalorij. Nekomu s fibromialgijo pa bo to že zelo resna aktivnost.«

Najboljša motivacija bo dobro počutje. Bolje se boste počutili takoj, zagotovo pa po nekaj tednih, ko bodo že vidni znaki napredka. A zelo verjetno se vam bo vmes zgodilo, da bo začetna navdušenost popustila in bo nastopila kratkotrajna kriza, posebno, če se gibanja lotevate povsem od začetka.

KAJ POMENI ZMERNOST PRI GIBANJU?

Če eno leto (ali nikoli) niste **tekli**, začnite s krajšimi razdaljami in kombinirajte hojo in tek, ki naj bo »pogovorne« intenzivnosti (med tekom se morate biti sposobni pogovarjati). Če greste prvič v **fitness**, začnite z malo ponovitvami in jih postopoma dodajajte. Začnite tudi z lažjo različico vadbe, nato stopnjujte intenzivnost. Če greste po dolgem času na **kolo**, kilometre dodajajte počasi, da se vaša zadnjica in stegenske mišice navadijo na breme. Če začnete s **hojo**, kombinirajte intenzivno hojo z manj intenzivno, nato pa izbirajte čedalje težje cilje. Vsekakor pa naj velja, da se ne posvetite samo enemu športu, ampak izmenično več različnim.



Ko presežete začetne motivacijske zdrse in mini krize, bo gibanje postalo del vaše redne higijene in boste začeli hrepeneti po gibanju, ko zanj ne boste imeli priložnosti.



Kako ohraniti motivacijo

Za vsako spremembo v življenju je potrebne veliko moči in nekaj je boste potrebovali tudi, da boste utišali glas v glavi, ki vam bo govoril: »Danes ti pa res ni treba v hrib.« Primož Kirn predlaga, da se organizirate: »Bistveno bolj motivirani boste, če boste aktivnost opravljali še s kom, s katerim se bosta spodbujala in bodrila ter preganjala krize. Predvsem pa predlagam, da si naredite načrt in se ga držite. Rezervirajte si čas za gibanje in se urnika držite, kolikor se da.«

Če trenirate sami, si zastavite tedenske in mesečne cilje ter jih vsakič, ko opravite vadbo, odključajte. Ko boste pogledali nazaj in boste opazovali svoj napredek, boste še bolj motivirani. Vendar pa naj bodo cilji zares realni. »Svoj ego pustite drugje. Če ne zmorete niti ene sklece, si ne boste že prvi dan postavili cilja 20 sklec.« svetuje Primož Kirn. »Kriza bo zagotovo nastopila tudi, če boste začeli zmerno. A prav kritični trenutki nas vse krepijo. Brez krize ni napredka.«

Ko presežete začetne motivacijske zdrse in mini krize, bo gibanje postalo del vaše redne higijene in boste začeli hrepeneti po gibanju, ko zanj ne boste imeli priložnosti.

Kako izbrati vadbo

Predvsem na začetku presodite, koliko je za vas dovolj. Idealno razmerje aktivnosti je sestavljeno iz vadbe za moč in kondicijske vadbe, ki ju lahko dopolnite s sproščujočim družinskim sprehodom ali drugo nizkointenzivno aktivnostjo.

Načrt gibanja – pa naj bo to tek, nordijska hoja, fitnes ali kakšna druga vadba – si sicer lahko izdelate sami, še bolje pa je, če se v začetku dejavnosti (ali če jo želite intenzivirati) posvetujete s strokovnjakom. Ta vam bo na nekaj skupnih vadbah pokazal pravilne načine izvajanja aktivnosti. »Veliko ljudi ne zna narediti niti pravilnega počepa,« pravi Primož Kirn, »in si zato že

s počepom lahko naredijo škodo. Enako pa velja za preostale aktivnosti. Prav je, da tudi svoje telo – podobno kot svoj avto – vsaj v začetku zaupate strokovnjakom.«

Kineziolog bo znal analizirati vaše načine gibanja, vaše navade in sposobnosti ter presoditi, koliko je za vas dovolj. Dovolj za to, da bo vaša vadba varna, ampak da boste hkrati vedno šli malce čez svojo trenutno mejo in s tem napredovali. »Telo je treba izzivati, da napreduje. V mišicah mora priti do mikropoškodb, da se lahko obnavljajo in krepijo,« za konec pojasnjuje Primož Kirn.

Pri ustrezni fizični obremenitvi mišična bolečina izzveni v obdobju od 24 do 48 ur. Če ne izzveni, veste, da ste pretiravali ter morate nadaljevati zmerneje in intenzivnost povečevati postopoma. V tem času opravite kak sprehod, mišice blago raztezajte ter uživajte antioksidante, zdravo hrano in veliko tekočine.

Čeprav je priporočljivo, da vsaj nekaj vadb opravite z osebnim trenerjem, to seveda ni nujno. Po vsej Sloveniji so organizirane skupinske vadbe, ki jih vodijo usposobljeni vaditelji. Vsekakor pa velja: vsak pozitiven vložek v telo se vrne podeseterjeno.

Za rabo svojega telesa nimamo navodil. A naj bo začetek gibanja ali intenziviranje gibanja vaš najpomembnejši korak k opravljanju izpita za zdravega uporabnika svojega telesa. Na začetku si tako zastavite realne cilje, od sebe pričakujte ravno dovolj, da boste napredovali, predvsem pa imejte v mislih, da je vsake pol ure gibanja morda majhen korak za človeštvo, a zelo velik in pomemben za vas!

Poškodbe pri športnem udejstvanju

Te so pogoste, posebno, če se gibanja ne lotevate na pravi način. Če po poškodbi ali bolezni potrebujete fizioterapijo, v okviru zavarovanja **Specialisti+** hitro pridete do ustrezne oskrbe. Več o zavarovanju preberite **tukaj**.

Hitro do specialista, posega in fizioterapije.

Specialisti+



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

PA NE SPET HRBET!



Če je statistika pravilna, ste stavek iz naslova verjetno že kdaj izrekli. Kar **80 odstotkov** ljudi v svojem življenju doživi **bolečine v hrbtu** – bodisi v križu bodisi katerem drugem delu. **Hrbtenica** poteka po velikem delu našega telesa, predvsem pa je **z živci**, ki izhajajo iz nje, z okončinami in glavo **povezana** približno tako kot srce s kapilaro v nožnem prstu. Ko se v hrbtenici nekaj dogaja, tega praviloma ne **čutite** samo na obolelem mestu, ampak tudi **drugje**. Tudi zato in zaradi dejstva, da je veliko bolečin v hrbtu mogoče pripisati **stresu**, je **diagnoza** pri bolečinah v hrbtu lahko **izmuzljiva**. A dobra novica je, da večina težav s hrbtom **ni tako resnih**, da bi zahtevale **operacijo**, ampak je dovolj **konservativno zdravljenje** – z lajšanjem bolečin, s fizioterapijo in spremembo gibalnih vzorcev, ki vodijo v težave. **Rešitev** zagotovo terja precej **truda**, a zdravniki pravijo, da se **splača**. Več se zdravi hrbtenici **posvečate sami**, manj možnosti je, da boste z njo v prihodnosti imeli težave. Toda kako se sploh lotiti **odkrivanja in reševanja težave**?
Odgovor je **celosten pristop**.

VZROKE ZA BOLEČINE V HRBTU strokovnjaki ločujejo na nenevarne in nevarne. »Nevarne moramo prepoznati zelo hitro in tako tudi ukrepati,« poudarja specialist ortopedije Benjamin Marjanovič, dr. med., iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra. »Ko posameznik ne more več premikati roke ali noge, denimo zaradi razlitja želatinastega materiala medvretenčne ploščice, ki prekine živec, zasveti rdeči alarm. V takih primerih imamo običajno 72 ur za ukrepanje, sicer nastane nepopravljiva škoda.«

Na srečo so takšni primeri redki; 95 odstotkov bolečin v hrbtu ni nevarnih. Pogostejši so manjši zdrsi medvretenčnih ploščic, obrabe in zožitve spinalnega kanala. Lahko pa je vzrok v nepravilnih gibalnih vzorcih, mišicah in drugih delih telesa. Te izvore bolečin lahko obvladujete in izboljšate stanje z neoperativnimi metodami. Bistveno pa je, da odpravite vzrok.

Bolečina ni bolezen

Odpravljati vzroke pa je mogoče le, ko je diagnoza jasna. Pomembno je, da do nje tudi v nenevarnih primerih pridete čim prej. Dlje kot traja bolečina, bolj bo vplivala na vaše duševno stanje, s tem pa povratno tudi na bolečino. Tako se negativni krog sklene.

Je pa dolgo trajajoča bolečina problematična tudi zato, ker postane kronična in jo začnejo možgani zaznavati napačno. Pojavi se centralna bolečina, ki jo je zelo težko odpraviti.

KAJ JE CENTRALNA BOLEČINA?

Ko bolečina traja dolgo časa, jo začnejo možgani doživljati po svoje, napačno. Dražljaj, ki prihaja denimo iz ukleščene živca, možgani potencirajo, bolečino pa zato zaznavamo bistveno močnejše, kot bi jo sicer. Zato boli še bolj, kot bi, če bolečina ne bi bila kronična. Bolečina torej realno ni tako močna, je pa resnična za nas. »Fizična bolečina postane psihološka,« pravi Blaž Bertonec, somatski gibalni pedagog, učitelj joge, joga terapevt ter ustanovitelj **centra Parinama**.

Ker močno dojetje bolečine izvira iz možganov, za njeno odpravo ni dovolj le odprava telesnega vzroka. Občutek bolečine, ki ga proizvajajo možgani, namreč ostane. V takšnih primerih so po besedah dr. Marjanoviča edina rešitev psihoterapija ter druge metode nadzora čustvovanja in svojega telesa.

Blaž Bertonec pri tem poudarja pomen diha. »Ta lahko zelo zmanjša bolečino. Merjenje povezanosti telesa in uma je namreč pokazalo, da daljši izdih poveča sprostilni odziv, in natanko to potrebujemo v takšnih primerih.«

Bolečina torej ni bolezen, ampak je skupek resničnih poškodb oziroma telesnih stanj in čustvenega dojemanja posledic. Prav zato se je treba odpravljanja bolečin lotiti celostno.

95 odstotkov bolečin v hrbtu ni nevarnih in jih lahko strokovnjaki z vašo pomočjo obvladujejo, stanje pa izboljšajo z neoperativnimi metodami.

Izvori bolečine

Povsem mogoče je, da vaše bolečine v hrbtu izvirajo iz degenerativnih in drugih poškodb in sprememb skleta, ki jih ugotavljajo z rentgensko. CT in magnetno-resonančno diagnostiko. Morda pa je vzrok stres, ki povzroči zategnjenost, ta pa nato povzroča bolečine v hrbtu. Diagnoza je tako pogosto izmuzljiva, vzroki niso vedno črno-beli.

Hrbtenica je vezni člen med vsemi organi v trupu in vsemi deli telesa. Zato je jasno, da denimo na bolečine v nogi ne vpliva le hrbtenica, ampak je lahko vpliv obraten – na hrbtenico lahko denimo vpliva tudi poškodovano koleno.

Podobno lahko na številne bolečine v hrbtu vplivajo tudi duševno stanje ali nepravilni vzorci gibanja. »Najmanj osem ur dnevno sedimo. Kaj pa naredimo za to, da to stanje uravnesimo?« se sprašuje mag. kineziologije Mitja Kumprej iz **nevrorehabilitacijskega centra Itero**. »Če imate ergonomsko prilagojeno delovno mesto in se dnevno razgibavate, ste s tem razbremenili prenapete mišice, kar je lahko že zelo veliko.«

Ni pa dovolj, da hrbet razbremenite le v službi. Vsi se namreč gibamo po sebi lastnih gibalnih vzorcih. Vsi imamo asimetrije v telesu, ki lahko bistveno vplivajo na počutje, vplivajo pa tudi na to, da je denimo ena stran hrbta mišično bolj podprta kot druga. Vse to in stres se lahko sešteje v bolečine v hrbtu. Bolečina je znak, da je treba nekaj v držji, gibanju in načinu življenja spremeniti.

Zato je bistveno, da poleg rentgenske in njej sorodne diagnostike pridobite tudi informacije o svojih gibalnih vzorcih. Strokovnjaki za to so kineziologi. Na podlagi analize drže in gibanja lahko skupaj s fizioterapevti prilagodijo zdravljenje in rehabilitacijo za vsakega posameznika, ki bosta vodili v spreminjanje škodljivih vzorcev in s tem tudi v odpravo bolečin.

Še dodaten vidik bolečin v hrbtu pa ponudi Blaž Bertonec, somatski joga terapevt. »Pri jogi želimo videti povezavo mišično močnega telesa z dihom in duševnim stanjem človeka. Hrbtenica se namreč odzove na mišični tonus, po drugi strani pa psihološko počutje vpliva na našo držo. Pozitivni ljudje bodo redko sključeni. In obratno. In neprimerna drža seveda lahko povzroča motnje.«

Lajšanje in odpravljanje bolečine

Odpravljanja bolečine v hrbtu se je torej treba lotevati izrazito celostno, vendar nujno z informacijo o vzrokih zanjo.

Idealen scenarij za obravnavo bolečin bi v nenevarnih fazah bil takšen: obravnava pri ortopedu, nato fizioterapija, kineziološka obravnava za spreminjanje gibalnih vzorcev in potem preventivno delovanje z različnimi vadbami, prilagojenimi vašim potrebam.

»Bistveno pa je, da terapevt pozna in prepozna vaše stanje ter vadbo prilagodi vam,« opozarja Blaž Bertonec, avtor knjig in vadbe Zdrava hrbtenica. »Klasične raztezne jogijske vaje so lahko v določenih primerih neprimerne. Raztezanje v predklonu je lahko za bolnika s hernijo škodljivo. Je pa pomembno tudi, da v jogi enakomerno krepimo moč in gibljivost. Eno brez drugega praviloma vodi v težave.«

Idealen scenarij za obravnavo bolečin v hrbtu v nenevarnih fazah: obravnava pri ortopedu, nato fizioterapija, kineziološka obravnava za spreminjanje gibalnih vzorcev in preventivno delovanje z vadbami, prilagojenimi vašim potrebam.

S tem se strinja tudi dr. Marjanovič. »Operacija je skrajni ukrep, zelo veliko lahko rešimo na druge načine,« pravi. »Predvsem pa se je treba reševanja problema lotiti čim prej, da se ne razvije v stanje, ko je operacija edina možnost.«

Strokovnjaki namreč opažajo, da bolečine oziroma težave, ki jih izzivajo, pogosto postanejo kronične, ker

bolniki potrebujejo veliko časa, da pridejo do ustrezne obravnave. Tako težave napredujejo in z vsakim izgubljenim dnem se podaljšuje tudi kasnejša rehabilitacija ali pa ta celo ne more biti tako uspešna.

V prvi vrsti je zato pomembno, da prepoznate vzroke bolečin, odpravite akutno bolečino in se poučite o primerni vadbi za vas ter si za vzpostavljanje ravnovesja v gibalnem aparatu vzamete čas. Naj vam pri tem pomagajo strokovnjaki.

Ko boli, je težko videti rešitev. A če rešitve (še) ne vidite, ne pomeni, da je ni. Bolečina sicer ne bo minila sama od sebe, vaše telo bo potrebovalo nekaj vaše pozornosti. A v trenutku, ko boli in se zdi brezizhodno, si je dobro zapomniti besede joga terapevta Blaža Bertonec: »Dokler dihate, lahko naredite pozitivno spremembo!«

O BOLEČINAH V HRBTU

smo s sogovorniki govorili tudi v spletnem dogodku. Posnetek dogodka si lahko ogledate na spletni strani zdravstveninasvet.triglavzdravje.si/ **dogodki**.

Ne čakajte!

Pri bolečinah v hrbtu ni smiselno čakati. Hitra diagnoza in rehabilitacija sta bistveni za uspešno okrevanje. Z zavarovanjem **Specialisti+** boste hitro prišli do potrebnih diagnostičnih preiskav, pregleda pri specialistu ortopedije in fizioterapevtske obravnave. Več o zavarovanju preberite **tukaj**.



Telesno in duševno počutje vpliva na našo držo, hkrati pa drža vpliva tudi na naše počutje. O govoricu telesa, prvih vtisih, ter o tem, zakaj prav s telesno držo in nastopom izkazujemo in gradimo samozavest, smo govorili z Anjo Križnik Tomažin, strokovnjakinjo javnega in poslovnega nastopanja, trenerko komunikacijskih veščin, coachinjo in mojstrico komunikacijskega orodja SDI.

S SVOJO DRŽO GOVORIMO TUDI, KO SMO TIHO

Kaj ste o meni izvedeli v prvih sekundah srečanja?

AT To je kompleksno vprašanje, a menim, da prvi vtis traja ves čas srečanja. Človeka težko presodiš v prvih sekundah, ker se preveč ukvarjaš sam s sabo. Saj veste, kako redko si zapomnimo ime človeka, ki se nam predstavi; preveč se ukvarjamo s seboj. Prvi vtis ujameš s stiskom roke in pogledom, delno začutiš energijo človeka, ujameš utrinek, kdo bi lahko ta človek bil.

Kako pomemben del tega, kako nas vidijo drugi, pa je drža? Rek, da nekdo »ima hrbtenico«, je zelo pomenljiv.

AT Naše telo ves čas govori, kdo smo, kako se počutimo, o čem razmišljamo, tudi ko smo tiho. Več kot polovico komunikacije ustvari telo – drža, izraz na obrazu, raba rok, energija, ki jo izžareva telo. Zato je pomembno, da smo v svojem telesu pokončni, da »imamo hrbtenico«. To povezujem tudi s ponosom in zaupanjem vase ter sprejemanjem samega sebe. Zame je človek s hrbtenico tisti, ki sprejema svoje prednosti in slabosti ter s ponosom in odprtostjo vstopi v prostor. Dejstvo pa je, da pokončne drže ni brez močnih mišic. In to je ta močna povezava s hrbtenico.

Določene reakcije pa se zdijo zapisane v naših (morda plazilskih?) možganih. Ko nekdo zmaga, dvigne roke, ko izgubi, se zakrči sam vase.

To je povsem naraven odziv, res je. Ko je neandertalca napadel lev, so njegovi plazilski možgani preklpili v nagon po preživetju: se boriš, zbežiš ali zmrzneš. Ko čutimo nevarnosti iz okolice, in to so lahko osebe, trema, morda poraz, začne telo lesti skupaj. Človek se skrči, da zaščiti trebušno votlino. Telo to počne organsko. Vse, kar se dogaja v mislih, namreč odseva v čustvih in telesu in tako naprej. Ta trikotnik je povezan v vse smeri. Vsak manko ali neskladnost na enem področju se izrazi na drugem. Dokazano je, da so čustva in misli ob pokončni držji neprimerno bolj pozitivni. Najlažja pot do spremembe duševnega stanja je tako prav z upravljanjem telesa, saj lahko to storimo najhitreje.

Amy Cuddy, znana raziskovalka govoricu telesa, ugotavlja prav to – da lahko z držo vplivamo na svoje počutje in da že ustrezna drža povzroči izločanje hormonov, ki prispevajo k samozavesti.

AT Drži, ta povezava je res neverjetna. Ko se vzravnamo, se energijsko odpremo, prsni koš

se odpre, s tem pa se povečajo naša moč, suverenost, občutek kredibilnost, ki ga dajemo, občutek samozavesti. Če imaš pokončno telo in na obrazu le prijazen izraz, je v nekaj sekundah drugačna energija.

Se da to naučiti? Ali lahko tudi s prisiljenim nasmehom ustvarimo enak učinek?

AT Ljudje, ki niso večji poslovnega nastopanja in govorjenja v javnosti, se morajo na začetku malce prisiliti. Ampak umetno ustvarjanje nekega vzdušja ni nujno slabo. Vsem se nam zgodi, da vstanemo z levo nogo. Ko se mi že zjutraj vse nakopiči, si v avtu velikokrat nadenem zares umeten in prisiljen nasmeh. Zdi se smešno, ampak prisežem, da je v nekaj sekundah moja raven energije višja. To omogočajo nevrnske povezave v našem telesu!

Zato verjetno pa se dogaja tudi obraten proces: če nekaj boli, se to vidi v držji. Je tudi zato kronična bolečina tako nevarna, ker ta trikotnik telo – misli – čustva ujame v začarano spiralo slabega počutja?

AT Absolutno. Imam obdobja, ko me boli križ, a ko se z mislimi in čustvi prepustim drugi stvari, ta

bolečina nenadoma izgine. Seveda se potem vrne, ampak to je lep primer povezanosti v trikotniku telo – misli – čustva. Ne moremo posploševati, da lahko z mislimi ozdraviš bolečino, a povezava gotovo obstaja. Naši možgani so zmožni neverjetnih stvari; poglejte potapljače na vdih, kako sami umirijo srčni utrip. A dejstvo je, da je vsak negativni vpliv, denimo stres, treba izničiti, če ne želimo, da se nalaga. In najlažje je to storiti s telesno aktivnostjo, z gibanjem.

Vse, kar se dogaja v mislih, odseva v čustvih in telesu. WTa je trikotnik je povezan v vse smeri.

Ampak naša drža in počutje pomembno vplivata tudi na naš glas, kajne?

AT V glasu je ogromno neverbalne komunikacije. Že sama drža lahko vpliva na barvo glasu. Če je denimo glava povešena, zapira prehod zraka mimo glasilk. Na barvo glasu vpliva tudi, ali imaš na obrazu nasmeh ali ne. Če so ličnice spuščene, dobi glas ostrino, resnost, strogost. Ko dvigneš ličnice, je barva glasu bolj topla. Poslušajte enkrat, ko se pogovarjate po telefonu – jasno boste »videli«, kak izraz ima človek na obrazu.

Pa pravilno razumemo govoricu telesa? Raziskave s Princetona so pokazale, da po samo eni sekundi ogleda nemega nastopa politika lahko s 70-odstotno gotovostjo napovemo, ali bo prišel v senat.

AT Mislim, da ljudje, ki se ne ukvarjajo s tem, ne vedo natančno, kaj vidijo, vedo pa, da jim nekaj »ne štima« ali pa jim »štima«. Zato je zelo pomembna forma, drža. Če imaš dobro formo, ki jo podpira dobra vsebina, bodo ljudje čutili zaupanje. Sicer bodo čutili, da nekaj ne deluje, da morda človek nekaj skriva.

Smo pa predvsem osredotočeni na govoricu telesa drugih, kajne?

AT Vas bom popravila. Večinoma smo osredotočeni nase, čeprav bi bilo bolje, da ne bi bili. Vsi nastopamo vsak dan. Že med nama je tole nastop. Ko imamo občutek, da nastopamo, se v nas odvija borba: dvigne se srčni utrip, pojavijo se tresavica, potenje, rdečica. Takrat se začnemo ukvarjati sami s sabo: kako bomo povedali, kaj moramo povedati, kako nas gledajo ... Zato vedno svetujem, naj se govorec osredotoči na poslušalca. Ko se začneš ukvarjati z drugim, se vihar v tebi poleže.

Pa se zavedamo svoje govoricu telesa?

AT Ne gre posploševati. Veliko ljudi ne ve, kako naj stojijo, kaj naj delajo z rokami in kam naj gledajo, predvsem pa ne vedo, kaj s čustvi, ki so v njih. Nastopam vse življenje, a še vedno največ časa posvetim psihični pripravi, ker vem, da bo vsebina potem že prišla. Velikokrat pa se ljudje napačno posvečajo samo vsebini, potem pa se zgodi tornado čustev in zmanjka sporočilo.

Hkrati pa sporočilo manjka tudi, če ljudje način sporočanja, razumemo povsem drugače, kot je bil mišljen.

AT Tako je. Ker smo različni, je treba prilagajati tudi komunikacijo. Človeku, ki rad pove reči neposredno, bodo ljudje, ki imajo radi tak način, hvaležni. So pa ljudje, ki se bodo počutili ogrožene in se bodo zato nemudoma vklopili njihovi

plazilski možgani. Sporočilo tako sploh ne bo imelo možnosti prodreti do neokorteksa, kjer poteka racionalni razmislek. Plazilski možgani se vklopijo nemudoma, neokorteks pa potrebuje več časa. Če govorec želi, da ljudje reagirajo racionalno in ne nagonsko, morajo komunicirati tako, da sporočila dosežejo neokorteks hitreje, sicer je ta pot (prek plazilskih možganov) predolga.

Se lahko neke nove drže, nastopa, naučimo?

AT Da postaneš dober govorec, je proces. V tem procesu tudi osebnostno zrasteš, ker je vse povezano med sabo. Več kot nastopaš, bolj si suveren, samozavesten v dojemanju in vedenju. Da narediš resnično spremembo, pa se moraš s tem zares ukvarjati. To, da znaš svoje telo obvladati in da razumeš, kaj telo dela ob čustvenih reakcijah, je že dobra pot za ustrezno delovanje trikotnika telo – misli – čustva. In zanimivo je: ko se sebi močneje posvečaš, se začneš močneje posvečati tudi drugim, ker jih znaš bolj videti in prebrati.





KO NE GRE BREZ ... O ODVISNOSTI

Začne se nedolžno, pogosto zabavno. Kozarec vina pred spanjem, cigareta ob kavici, igra na srečo, ko so možni dobitki veliki, videoigrica za sprostitev, nabiranje vsečkov v prostem času, tableta za pomiritev ob hujšem stresu, sladkarije in čips ob televiziji. S seštevkom neugodnih dejavnikov in sprožilcev odvisniškega vedenja pa zabava preraste v kamen, ki duši nas in sčasoma tudi našo okolico. Odvisnost se zaje v vse pore življenja in prevzame njegove vajeti. Le s svojo odločitvijo in s pomočjo okolice jih lahko prevzamemo spet nazaj v svoje roke. Proces je težak, vendar je rezultat – tako pravijo ozdravljeni – nadvse nagrajujoč.

ČE BI BIL TO OBIČAJEN ČLANEK, bi pisali o statistikah odvisnosti po svetu, o tem, koliko ljudi je zapadlo v odvisnost med koronakrizo in kako je zrasla (zlo)raba protibolečinskih tablet. Pa ne bomo. Ker odvisnost ni in ne sme biti le statistika.

Vsak odvisnik je namreč zgodba o globokih in bolečih vzrokih za odvisniško vedenje. Odvisniki niso slabi ljudje, so le ljudje, ki zaradi številnih dejavnikov, na katere velikokrat ne morejo vplivati, v določenem trenutku niso znali ali zmogli drugače. Zato si zaslužijo in potrebujejo enako sočutje, poskus razumevanja, pomoč in podporo, kot jih potrebuje denimo srčni bolnik.

Odvisnosti pogosto nastopajo z roko v roki. Alkohol se najpogosteje pridružijo cigarete, tudi igre na srečo, odvisnosti od odnosov se pridruži odvisnost od hrane in podobno.

Odvisnost se lahko razvije zelo neslišno

Ker je odvisnost po razlagi psihoterapevke Klavdije Zver Zahwi, univ. dipl. psihologinje, bolezen ne glede na to, ali gre za odvisnost od kemičnih substanc ali denimo iger na srečo, jo je treba tako – kot bolezen – tudi obravnavati in zdraviti.

»Skupni imenovalac vseh odvisnosti je omamljanje, pa naj bo to skozi sanjarjenje, uživanje substanc ali opravljanje neke dejavnosti, ob kateri lažje prenašamo bolečino,« pravi. »Cilj omamljanja je namreč, da zmanjša telesno in čustveno bolečino.«

Če denimo sanjarimo, nam to pomaga »izklopiti« lastne snovi, ki jih proizvajajo možgani. (Tudi če se izklopimo med intenzivno vadbo, se s tem omamljamo.) Še hitreje pa nam v vzporedno realnost pomagajo kemične substance in dejavnosti, ki sprožajo občutke užitka. K tem »pomagalom« se radi vračamo zaradi ugodja, ki ga povzročajo.

Vzorec, denimo ena pijača na dan, se spremeni v navado, ta pa v (že) škodljivo vedenje. To je prvi kazalnik, da se s težavami ne soočamo konstruktivno, kar se dogaja zato, ker nas takšnega soočanja ni nihče naučil. In prav to škodljivo vedenje z vse večjimi odmerki omame hitro preraste v prisilno vedenje, pri katerem nas vodi notranja

psihična prisila. Takrat se samo z lastno voljo ne moremo več rešiti tega bremena, ampak potrebujemo pomoč. A preden jo bomo poiskali ali privolili, da nam pomagajo, bo nastopilo zanikanje, laganje samemu sebi, da lahko prenehamo, kadarkoli želimo. Takrat nas k ukrepanju samo s prepričevanjem verjetno ne bo pripravil nihče.

Samo telesne odvisnosti ni

Psihoterapevka, ki v svoji praksi pogosto pomaga odvisnikom, pravi, da nima smisla govoriti o tem, katera oziroma kakšna odvisnost je hujša. Zagotovo pa velja, da so psihološke odvisnosti bistveno bolj trdovratne. Poleg tega jih je tudi težje prepoznati, saj vzorce vedenja pogosto normaliziramo in lahko zato hitreje zabredemo, kasneje pa potrebujemo več časa za ozdravitev. Prehodi iz vedenjskih vzorcev v navado in naprej v prisilno vedenje so lahko zelo hitri in zato toliko težje prepoznamo, da imamo zares težavo.

Hkrati pa psihološko odvisnost povzročajo tudi kemične odvisnosti, za katere so količinske meje sicer v grobem zastavljene ali pa je vsaj jasno, kaj povzročajo.

»Vsaka odvisnost ima namreč globoke psihološke vzroke,« pojasnjuje Klavdija Zver Zahwi. »Izvor odvisnosti je notranja čustvena bolečina, s katero se posameznik skozi življenje ni naučil spopadati konstruktivno. Praviloma gre za ljudi, ki imajo nizko samopodobo, ki se ne zaznavajo kot dobre in imajo veliko občutkov sramu in krivde, ker so, kakršni so. To je povezano z občutenjem sebe. Svoji pravi jaz morajo prekriti s socialnim jazom, ki jim je pomagal preživeti v okolju.«

Seveda negativne občutke doživljamo vsi, vendar pa je bistveno, kako se naučimo z njimi soočati. Tega nas lahko naučita predvsem vzgoja in delno tudi okolje. In tu se skriva največji paradoks človeške psihe: kdo smo, se učimo predvsem od drugih, učimo se z opazovanjem njihovih odzivov na nas in iz njihovega vedenja.

Kaj bo posameznik storil z občutki, ki jih doživlja, je torej odvisno od številnih dejavnikov, kot so ugotovitve in



Vsi imamo biološko osnovo za omamljanje, vprašanje je, kako in kdaj bomo ta mehanizem izkoristili za blaženje psihične bolečine.

VEDENJE ODVISNIKA

Vsak človek, ki se spopada z odvisnostjo, se vede na svoj način. Znamenja, da je človek odvisen, se razlikujejo tudi glede na tip odvisnosti, zato splošno znanih ne bomo navajali. Vendarle pa obstaja nekaj skupnih značilnosti, po katerih lahko prepoznate vedenje odvisnika.

- Je manj motiviran, bolj razdražen, hkrati pa se z odvisnostjo spremeni tudi njegova dnevna rutina in praviloma tudi družba.
- Izkuša skrajna čustva in čustvena nihanja iz ene skrajnosti v drugo, je čustveno nedostopen.
- Je kompulziven, velik del dneva razmišlja o tem, kako bi se omamil.
- Je razdražljiv, zapušča delovno okolje in ima nizko toleranco do stresnih situacij.
- Sprejema nerealne zaključke (da je njemu najhujše, da se samo njemu nekaj dogaja, verjame, da je svet proti njemu ...).

prepričanja, ki smo jih dobili skozi izkušnje z drugimi. Če posameznik nima stabilnega psihološkega jedra – in za to nikakor ni kriv sam –, odziv okolice zanj ne bo samo informacija, ampak trda resnica.

Prav zaradi teh izvorov je odvisnost treba obravnavati celostno.

Pot do rešitve je težka, a je cilj nagrajujoč

Ker duševno nezdravje in odvisnost hodita z roko v roki, odločitev prenehati najpogosteje ni dovolj. Odvisnike običajno prepriča šele trenutek, ko dosežejo dno – ko v družbi ne funkcionirajo več, ko družina razpade, ko zbolijo, bankrotirajo ali ko jim bližnji postavijo ultimatum. Za to, da se začne situacija odvijati v pravi smeri, so včasih potrebni skrajni ukrepi. Prepričanje, da lahko odvisnik preneha sam, če ima rad ljudi okoli sebe, denimo svoje otroke, je zelo zmotno.

MLADOSTNIKI IN ODVISNOST

Odvisniki so praviloma v otroštvu doživljali travme, tudi če se navzven niso zdele hude. Otrok ne ve, kako predelati čustveno in fizično zapuščenost, ločitev, zlorabo. Če mu soočanja s težavo ne pokaže zdrav odrasli, otrok sklepa, da je zanj kriv sam. Takšne situacije ustvarjajo **(negativno) samopodobo**. Takšni otroci radi ugajajo drugim in hočejo drugim ustreči. Občutek imajo, da morajo vedno biti nekdo drug, da bodo sprejeti. Če je otrok zares sprejet doma, je namreč manj odvisen od potrditve drugih, zaradi zdrave navezanosti v družini ne išče toliko pripadnosti zunaj. Posebno pri mladostnikih so samopodoba, sprejetost in pripadnost skupini še pomembnejše. Zato pogosto **zbežijo tja, kjer se čutijo sprejete** – na splet, v videoigrice ali druge vrste omame. Sploh v sodobnem svetu ob tolikšni množici najrazličnejših dražljajev še lažje izgubijo stik s sabo. To pa je posebno v mladosti nevarno, saj mladostniki nimajo razvitega centra za regulacijo. Zato in ker še nimajo razvitih vseh psiholoških kapacitet in znanj, **tudi hitreje zapadejo v odvisnost**. Ta pa je – enako kot pri odraslih – le prikrievanje psihične bolečine. Posebno pri deklacijah se tako denimo pogosto pojavlja rezanje. Na srečo praviloma niso nagnjene k samomoru, nadomeščajo pa psihološko bolečino s telesno. Ko se urežejo, se sprostijo, pozabijo. Od teh občutkov ugodja postanejo odvisne.



Odvisnik preprosto ne zmora sam. Zato je še toliko pomembnejše, da si odvisnost priznajo tudi družinski člani odvisnika. Neredki so primeri, ko so tudi zakonci soodvisni. Želijo prepoznati težavo pri partnerju, a jo dolgo časa zanikajo in je ne jemljejo tako resno, saj se z boleznijo ne želijo soočiti. Okolica naj bi, kolikor pač zmora, ponudila podporo in pomoč in naj ne bi obsojala; obsojanje lahko odvisnika namreč potisne še globlje. Se pa morajo družinski člani seveda samozagotoviti. Ko je tudi zanje preveč, se morajo umakniti, posebno, ko je ogroženo življenje ali finančna varnost družine.

Prepričanje, da lahko odvisnik preneha sam, če ima rad ljudi okoli sebe, denimo svoje otroke, je zelo zmotno. Odvisnik preprosto ne zmora sam.

A ko pride do pomembne odločitve (in odločiti se mora odvisnik sam), se začne delo. Samo prenehanje je lahko rešitev za kratek čas ali pa še to ne, za trajno rešitev je potrebno več.

»Če vzroka za tako vedenje ne odpravimo, se odvisnik nenehno vrača v iste vzorce vedenja. Nenehno hodi po robu.« pravi psihoterapeutka Klavdija Zver Zahwi. »Šele ko ozavesti svoje vzorce – zakaj je denimo čutil potrebo po omamljanju in kdaj se je omamljal – in jih razume, jih lahko začne spreminjati. S tem pa začne odpravljati tudi vzroke za svojo odvisnost.« Skupaj z odpravljanjem vzrokov pa je nujno tudi izogibanje okoliščinam in ljudem, ki so sprožili odvisniško vedenje.

Terapija je veliko časa zelo naporna, opisuje psihoterapevtka. Posameznik se sooči z lastnimi občutki, intenzivno čuti vse, česar mu do zdaj zaradi omame ni bilo treba čutiti. To je brez dvoma boleč proces, je pa tudi najpomembnejši.

Odvisniki, ki so se ozdravili odvisnosti, opisujejo svoje občutke kot popolno in neprimerljivo zmago. S katerim se težko primerja kak drug občutek. Ozdraveti namreč tudi v primeru odvisnosti pomeni živeti. In kaj je lahko pomembnejše kot (kakovostno) živeti? Za to se je vredno potruditi – če se z odvisnostjo soočamo sami ali kdo v naši bližini.

PRVA POMOČ

Če ste v stiski zaradi lastne odvisnosti ali ne veste, kako ukrepati, če se soočate z odvisnostjo v svoji okolici, se lahko pogovorite s strokovnjaki na spodnjih telefonskih številkah. Vendarle pa priporočamo, da se o odvisnosti oziroma zdravljenju pogovorite tudi z osebnim zdravnikom, ki bo lahko ukrepal z nاپotitvijo na nadaljnjo obravnavo.

Klic v duševni stiski

01 20 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik

116 123 (24 ur na dan vsak dan)

TOM telefon za otroke in mladostnike

116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro)



Kaj storiti?

Včasih odvisnik ali njegova okolica preprosto ne ve, kam poklicati, kako se lotiti reševanja težave. Včasih potrebuje le pogovor in spodbudo. **Zavarovanje Zdravstveni nasvet** vam omogoča posvet s psihologom oziroma psihiatrom. Več o zavarovanju preberite **tukaj**.



ČIŠČENJE ZOB (MITI IN RESNICE)

O čiščenju zob obstajajo številni škodljivi miti in neresnice. Doktrina čiščenja zob se je v zadnjih 30 letih spremenila. Pozornost smo začeli usmerjati tudi na nekatere elemente higiene, ki smo jih prej zanemarjali. O splošno znanih mitih in presenetljivih resnicah, povezanih s čiščenjem zob, smo govorili z Matjažem Recljem, dr. dent. med., iz **Zobozdravstva Recelj**.

✗ ŠČETKATI JE TREBA PO VSAKI JEDI.
Absolutno ne. Najpomembneje je, da zobe očistite zvečer, da se ponoči obnovi zobna kožica, ki ščiti sklenino. Čez dan pa zob ne čistite s ščetko, lahko denimo uporabite zobno prho in si sperete usta; tako odstranite veliko škodljivih bakterij.

✗ ŠČETKATI JE TREBA ZELO MOČNO IN V VSEH SMEREH, DA DOSEŽEMO VSE SKRITE KOTIČKE.
Ne drži. Pomembno je predvsem, da začnete zob čistiti že na dlesni, ne na zobu, čistite pa ga vedno v smeri rasti. Zgornje zobe torej čistite navzdol, spodnje pa navzgor. Medtem lahko s krtačko krožite, ne ščetkajte pa levo-desno in naprej-nazaj, saj so ti gibi zelo problematični. Ne drgnite na vso silo! Ščetko je treba samo nasloniti na zob in nato čim več ščetkati. V času, ko so na voljo zelo mehke ščetke, pa vendarle pazite, da zobe poščetkate dovolj in v pravi smeri. Ko so zobje ob preizkusu z jezikom gladki, so načeloma dovolj čisti.

✗ ✓ DRAŽJE PASTE SO BOLJŠE.
Ščetkanje lahko načeloma opravite celo brez zobne paste, čeprav pasta z grobimi delci pomaga krtački odstraniti obloge. Za osnovno čiščenje so povsem dovolj običajne zobne paste. Priporočamo pa, da si s specialnimi zobnimi pastami že čiste zobe namažete, izpljunete odvečno pasto in ne izpirate. Tako bo njihovo delovanje (na občutljivost zob, denimo) optimalno.

✓ UŽIVANJE SADJA POČISTI UMazanijo Z ZOB.
Velja, da denimo jabolko počisti umazanijo z zob. Toda pazljivo: prevelika količina sadja zobe okopa v kislino, kar pa je slabo. Če zobe nenehno izpostavljate sladkobi, tudi če je ta od sadja ali vina, bakterije proizvajajo kislino. Zato naj velja, kot pravi pregovor: eno jabolko na dan ...

✓ ŽVEČENJE ŽVEČILNEGA GUMIJA JE ŠE BOLJ KORISTNO OD SPIRANJA ZOB PO JEDI.
V redu je oboje, ampak žvečilni gumi ponudi dodaten učinek, ki ga spiranje ne: proizvodnja sline. Ta je za spiranje ust zelo dobrodošla. Vednarle pa velja kot pri vsaki stvari: pretiravanje (celodnevno žvečenje) je škodljivo, večinoma je spiranje z vodo povsem dovolj.

✗ BELI ZOBJE SO TUDI ZDRAVI ZOBJE.
Ni nujno. Barva zob je zelo odvisna od genotipa človeka. Nekateri ljudje imajo zobno

pulpo bolj izrazito in imajo bolj rumene zobe, a so ti lahko povsem zdravi. Specifična blago rumenkasta barva zob je torej povsem običajna. So pa zobozdravniki pozorni na obarvanja zob, ki lahko nakazujejo na poškodbo sklenine.

✗ TEMELJITO ŠČETKANJE JE BISTVENO POMEMBNEJŠE KOT NITKANJE. NITKANJE NI NUJNO.
Seveda je pravilno ščetkanje bistveno, a enako pomembno je tudi nitkanje oziroma čiščenje z medzobnimi ščetkami. Nitkanje in medzobno ščetkanje se dopolnjujeta, je pa čiščenje medzobnih prostorov z medzobnimi ščetkami za odrasle bistveno primernejše kot nitkanje; nitka je primernejša za mlajše, ki imajo še zelo tesne medzobne prostore. Sicer pa medzobne prostore vedno pred ščetkanjem očistite z nitko, saj bo nato ščetka bistveno lažje počistila zobe. Zobno higieno pa končajte s čiščenjem medzobnih prostorov z medzobno ščetko.

✗ ✓ NEKAJ DNI NEUMIVANJA ZOB NE PUSTI POSLEDIC.
Če ste zobe prej dobro umili, tudi dva dneva brez umivanja ne naredita nepopravljive škode, če se to ne dogaja redno. Če zob ne umijete dobro (in večina ljudi zob ne umiva dovolj učinkovito), pa sta dva dneva že lahko usodna, ker se mehke obloge zelo hitro spremenijo v trde. V lekarni lahko kupite tabletko, ki bodo obarvale vaše obloge, in tako boste zelo hitro ugotovili, kje zobe čistite slabše, kot bi bilo treba.

✗ USTNA VODICA LAHKO NADOMESTI KAKŠNO ŠČETKANJE.
Če dlesen in zobna površina nista dobro očiščeni, je ustna vodica blažev žegen. Ustne vodice so dobrodošle v akutnih stanjih, denimo pri vnetih dlesnih, a le do ozdravitve. Ob pretirani ali dolgotrajni rabi je lahko celo škodljiva, saj agresivno deluje na koristno mikrofloro v ustih, ki ima zelo pomembno vlogo.

Zobozdravniki opozarjajo

Večina ljudi si zob ne umije dovolj natančno, zato vsaj enkrat na leto svetujejo obisk pri zobnem higieniku. Ta bo odstranil mehke, predvsem pa trde obloge, ki lahko vodijo v parodontalno bolezen. Kdaj čiščenje zobnega kamna, poliranje ali peskanje krije tudi zavarovanje Zobje+, preverite na [tej povezavi](#).



GLIVIČNE OKUŽBE NISO NEDOLŽNE

Koža je takoj za črevesjem z mikroorganizmi najbolj poseljen del telesa. Na njej živi pravo živalsko kraljestvo mikroorganizmov, tudi gliv. Slednje lahko povzročijo številne težave s kožo. Glivične okužbe kože, las, dlak in nohtov so posebno trdovratne, če jih ne začnete zdraviti takoj, ko jih opazite. Naučite se jih prepoznati, primerno ukrepati, nato pa z nadaljnjimi ukrepi preprečiti njihovo ponovitev.

GLIVE SO V NARAVI ZELO razširjene. Najdemo jih v prsti, na ljudeh in živalih. Lahko jih delimo na kvasovke, plesni in dermatofite. Med najpogostejše povzročitelje glivičnih kožnih bolezni spadajo dermatofiti in kvasovke.

Običajno se glive na kožo naselijo po stiku z okuženimi živalmi, nekatere pa se prenašajo tudi med ljudmi in ob stiku z zemljo. Spore gliv so izjemno infektivne in trdožive, na površinah se lahko obdržijo do več mesecev!

A stik z glivami še ne pomeni nujno bolezni. Na njihovo razmnoževanje vplivajo številni dejavniki. »Pogost vzrok za okužbo je oslabilen imunski sistem, na primer pri bolnikih na imunosupresivni terapiji, pri kroničnih bolnikih, bolnikih z rakom. Pogosto se pojavijo ob jemanju širokospektralnih antibiotikov. Slednji namreč pobijejo del zaščitne bakterijske mikroflore v telesu in s tem omogočijo ugodne pogoje za razrast patogenih gliv.« pojasnjuje asist. dr. Jana Bremec, dr. med., specialistka dermatovenerologije.

Dlje kot odlašate s pregledom pri zdravniku, težje in dolgotrajnejše bo zdravljenje.

Najpogostejša mesta okužbe

Glivam ustreza toplo in vlažno okolje. Prizadenejo lahko katerikoli del telesa, najpogosteje pa se pojavijo na koži stopal, med prsti nog, v predelu kožnih gub (pod pazduhama, pod dojkami, v dimljah), čeprav se lahko pojavijo tudi na drugih delih kože, na lasišču, dlakah in nohtih. »Ena izmed najpogostejših glivičnih okužb kože z dermatofiti je bolezen *tinea pedis*, imenovana tudi atletsko stopalo,« pravi dr. Bremčeva. »S to težavo se po nekaterih ocenah sooča kar petina ljudi, med športniki in pri ljudeh določenih poklicev pa jih je okuženih tudi do 80 odstotkov.«

Sprva je okužba običajno omejena na kožo. Če okužbe skupaj z zdravnikom ne prepoznate pravočasno in je ne zdravite ustrezno, lahko preraste v nadležno in težje ozdravljivo kronično okužbo, ki se pogosto preseli na nohte, dlake in lase ter druge dele telesa.

PREPOZNAJTE OKUŽBO

Okužba se na različnih delih telesa kaže različno. Vendarle pa obolenja pogosto sami ne moremo prepoznati, saj ga lahko zakrivajo morebitne pridružene bolezni, sočasno uživanje drugih zdravil, ki zabrišejo simptome, ter uporaba kozmetičnih izdelkov. Zato bodite pozorni na nekaj značilnih simptomov.

KOŽA

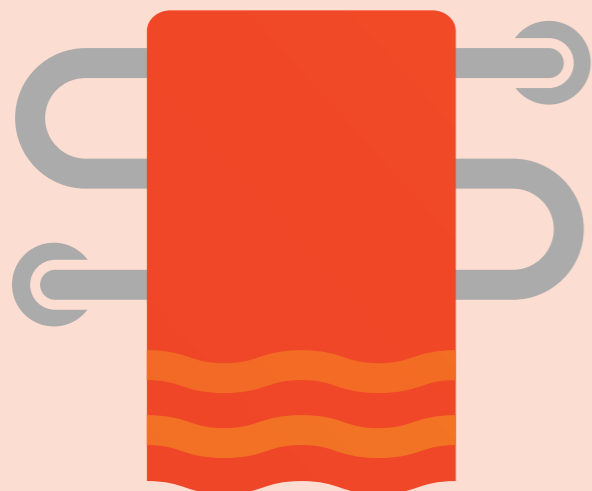
- Na začetku diskretno luščenje, pozneje rdečina in ranice se pojavijo predvsem med prsti na nogah. Zaradi poškodbe kože se lahko dodatno razvije še bakterijska okužba, ki povzroči neprijeten vonj. Ta okužba se, če je ne zdravite, lahko prenese na nohte.
- Okrogla žarišča običajno nastanejo na drugih delih telesa. Značilno imajo nekoliko poudarjen zunanji rob in bledejšo sredino. Navadno se luščijo, lahko pa se pojavijo tudi vodeni mehurčki, predvsem na stranskih delih rok in nog. Pri mikrosporiji, glivični okužbi, ki jo navadno prenašajo mačke in redkeje psi, so žarišča običajno v velikosti kovanca.
- Vodeni mehurčki so ena od možnih kliničnih slik glivične okužbe kože, neznosno srbiyo in se lahko pojavijo predvsem na stranskih delih prstov rok in nog, lahko tudi na koži stopal in dlani.

LASIŠČE

Glivična okužba lasišča se začne z diskretnim luščenjem kože, lasje pa se kasneje začnejo lomiti tik nad površino kože. Če ni pravočasno in ustrezno zdravljena, lahko površinska okužba kože preide v globoko.

NOHTI

- Če okužbe kože na stopalih ne zdravite in ta postane kronična, se lahko prenese na nohte nog. Ti se navadno belkasto-rumenkasto obarvajo, pod prostim robom nohta se nabira roževina, nato se prosti rob nohta dvigne od podlage. Nohti sčasoma postanejo krhki, lomljivi, lahko povzročajo bolečine pri hoji in so stalen vir okužbe za druge ljudi. Okužbo z nohtov lahko zanesete tudi na druge dele telesa.
- Na rokah okužbo nohtov in kože najpogosteje povzročajo kvasovke, predvsem pri ljudeh, ki roke veliko močijo. Sprva lahko spremembe opazite v predelu obnohtja, lahko kot rdečino in gnojen izcedek, nezdravljena okužba pa se nato lahko razširi na nohte.



PREPREČUJTE OKUŽBO

Ker se stiku z glivami nihče ne more izogniti, je najpomembneje, da preprečite njihovo razrast. Najpomembnejši ukrepi:

- nosite samo svoje čevlje in oblačila,
- ne hodite bosih, kjer veliko ljudi hodi bosih (skupne garderobe, savne, tuši),
- po umivanju dobro osušite kožo med prsti,
- vsak član gospodinjstva naj uporablja svojo brisačo, pilico in škarjice za nohte,
- uporabljajte zračno in udobno obutev (pretesna obutev lahko poškoduje nohte, poškodba pa je vstopna točka za glive),
- obutev, posebno športno, po aktivnosti vselej dobro posušite, prezračite, vanjo lahko naneseate tudi nekaj antimikotičnega pršila,
- nosite bombažne nogavice,
- perilo perite vsaj na 60 stopinjah,
- ne božajte živali, ki jih ne poznate,
- pri delu s prstjo nosite zaščitne rokavice,
- redno čistite prostore.

Takojšnje ukrepanje

Dermatologi v primeru suma na glivično okužbo odsvetujejo vztrajanje pri domačih pripravkih oziroma pri zdravljenju za lokalno zdravljenje iz lekarne. Glivične okužbe so lahko trdovratne in pogosto napačno diagnosticirane. Kadar je žarišč več ali so prizadeti poraščeni predeli kože, lokalno zdravljenje pogosto ni dovolj in je potrebno sistemsko antimikotično zdravljenje, ki pa ga lahko predpiše le zdravnik.

»Zagotovo pa velja: dlje kot čakate, daljše in težje bo tudi zdravljenje,« pravi dr. Bremčeva. »Zdravljenje se mora začeti čim prej, saj se z daljšim trajanjem časa okužbe tudi manjša uspeh zdravljenja. Če so denimo nohti prizadeti več let, se verjetnost za popolno ozdravitev zagotovo zmanjša.« Poleg tega so glivične okužbe izredno nalezljive, in če so nezdravljene, se zlahka okužijo ljudje, ki so v stiku z vami. Glivice se lahko prenesejo tudi na druge dele telesa, kar pa lahko pri ljudeh s kroničnimi boleznimi (sladkorna bolezen, oslabljen imunski sistem) povzroči resne zaplete.

Odrasle ljudi pred okužbo kože lasišča z dermatofiti štiti fungistatično delovanje loja, ki ga izločajo žleze lojnice. Pri otrocih pred puberteto pa te še ne delujejo v zadostni meri in so zato bolj podvrženi okužbam.

Vendarle pa lahko zdravniki glivične okužbe pozdravijo. Ko je žarišč malo in so ta na neporaščnem delu kože, to storijo s kremami, raztopili in pršili. V nasprotnem primeru običajno predpišejo zdravljenje s tabletami. »Še sodobnejši in tudi učinkovit način pa je zdravljenje z laserjem, ki je dobrodošlo predvsem za tiste, ki tablet ne smejo uživati,« je sklenila dr. Bremčeva.

Ker so glivične okužbe kože in nohtov zelo pogoste, ni razloga, da o njih ne bi odkrito govorili. Navsezadnje se skoraj vsak človek kdaj v življenju sooči z neko vrsto glivične okužbe kože. Sebi, svojim bližnjim in zdravnikom boste povzročili najmanj skrbi, če ob kakršnihkoli pomislekih, ali se je na vaši koži udomačila patogena gliva, ukrepate karseda hitro.

Hiter pregled, diagnoza in ukrepanje so

*pri glivičnih okužbah bistvenega pomena. Če imate sklenjeno zavarovanje **Specialisti+**, na prvi pregled in zdravljenje ne boste dolgo čakali. V **Zdravstveni točki** vam bodo organizirali termin pri specialistu že v nekaj dneh. Več o zavarovanju: **tukaj**.*

Ko se življenje obrne na glavo, mu pokaži zobe.

Dopolnilno



080 26 64



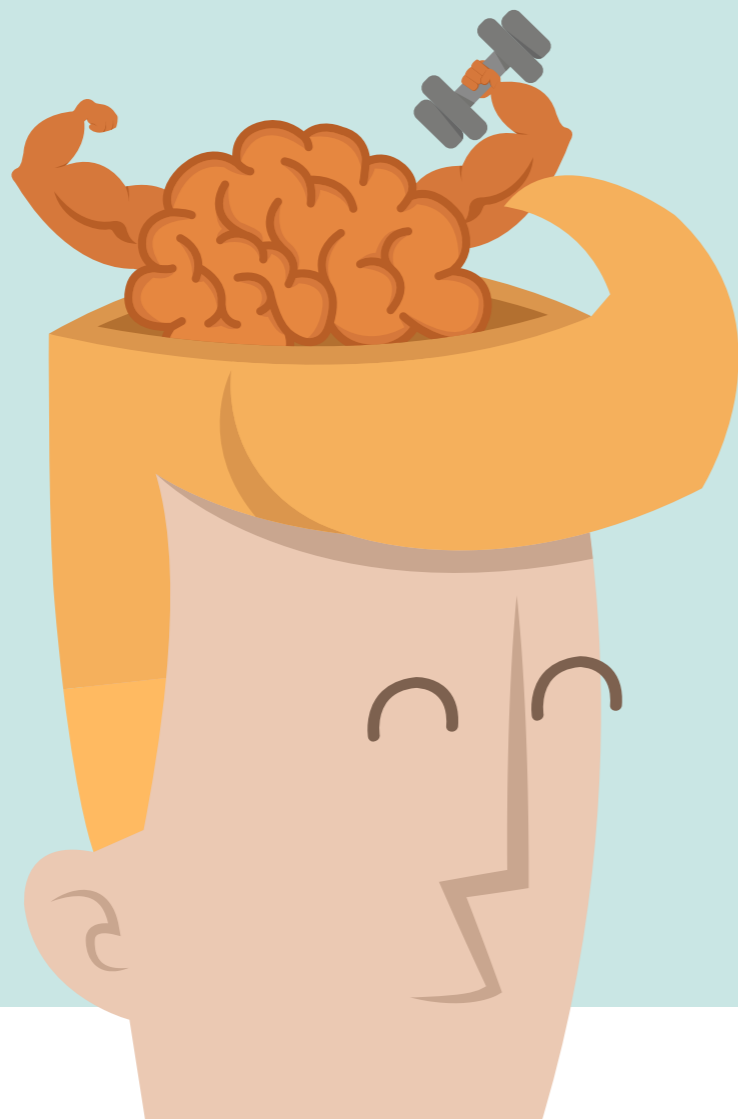
Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

OSUPLJIVE PREDNOSTI MISELNIH ATLETOV

Možganska telovadba je za zdravje približno tako pomembna, kot je ohranjanje zdrave ravni fizične aktivnosti. Vsak dan je torej dobro možgane poslati v miselni fitness. Pa to ne pomeni, da boste morali reševati integrale in odvode. Za to, da požgečkate možganske celice, so potrebne presenetljivo preproste aktivnosti!



V ZADNJIH DESETLETJIH, ko nevrološke degenerativne bolezni, denimo Alzheimerjeva demenca, postajajo nova »epidemija«, je veliko govora o vadbi za možgane. Nekateri so v preteklih letih v zvezi s tem senzacionalistično govorili celo o preprečevanju demence. Čeprav je bilo na to temo veliko raziskav, pa nobena ni zares dokazala, da bi lahko z miselno telovadbo preprečili nastanek teh bolezni.

So pa nekatere nakazale, da bi lahko upočasnila napredek bolezni. »Ampak to je povsem logično, pomislite: če imate bolezen, pri kateri propadajo mišice, bo verjetno bolezen napredovala počasneje, če ste bodybuilder. Podobno velja za demenco, če v bolezen vstopite z visoko ravno umskih sposobnosti,« pravi nevroznanstvenik Jurij Dreo, vodja raziskav in razvoja pri podjetju **Brain Trip**, ki je razvilo novo metodo za prepoznavanje demence.

»Če imate bolezen, pri kateri propadajo mišice, bo bolezen napredovala počasneje, če ste bodybuilder. Podobno velja za demenco, če v bolezen vstopite z visoko ravno umskih sposobnosti.«

Nevroznanstvenik Jurij Dreo, BrainTrip

Naše miselne sposobnosti skozi življenje

»Demenca je bistven odklon od splošnih umskih sposobnosti, medtem ko je določen upad umskih sposobnosti s staranjem pričakovan,« razlaga Jurij Dreo. »Celice v možganih se ne delijo, sposobnosti regeneracije obstoječih celic pešajo, povezave med njimi slabijo. Tudi bolezni, kot so okužbe in srčno-žilne bolezni, imajo vpliv na možgane.«

Poleg tega lahko na trenutno umsko »počutje« vplivajo tudi stres, hormonalno neravnovesje, življenjske okoliščine in duševne motnje.

Eden najpomembnejših razlogov za upad naših miselnih sposobnosti skozi čas pa je še eno zanimivo dejstvo. Otroci in mladostniki so miselno zelo angažirani

TUDI LJUDI Z DEMENCO JE TREBA MISELNO SPODBUJATI

Tudi pri ljudeh z že razvito demenco je pomembno ohranjanje miselne aktivnosti. Osebi z demenco ponudite aktivnosti, ki jih trenutno zmore. Nekateri zmorejo še brati, obnoviti kak spomin, nekateri radi plešejo (in ples je kompleksna aktivnost), poslušajo glasbo ali opravljajo preprosta ročna dela, razvrščajo po barvah ali parih.

in odrasli se praviloma izdatno posvečamo njihovem umskemu razvoju. Z leti, z delovno in življenjsko rutino ter s staranjem, pa načrtna miselna telovadba postane postranska zadeva. Škoda.

Dokazano je denimo, da se ljudje, ki so miselno aktivni, v življenjskih situacijah praviloma bolje znajdejo. Z miselno telovadbo se namreč izboljšujeta osredotočenost in koncentracija. Raziskave so celo pokazale, da izjemno miselno aktivni (znanstveniki, igralci šaha ...) med večjimi umskimi naporci celo izdatno izgubljajo težo.

»Najpomembnejše pa je, da imajo miselno agilni ljudje, torej miselni atleti, višjo kakovost življenja, dlje živijo, bolezni pa jih praviloma prizadenejo v blažji obliki oziroma jih je lažje nadzorovati,« povzema nevroznanstvenik.

Umska kondicija se torej izkazuje kot vsesplošno dobro, podobno kot telesna kondicija.

Kako (p)ostati miselni atlet

Podobno kot se mišice krepijo ob telesni vadbi, se možganske celice bistveno bolj intenzivno povezujejo med sabo, če jim dajemo delo – miselni napor. Povezave v možganih podobno kot razvite mišice nastajajo le ob obremenitvah.

»Tako kot za telovadbo tudi za miselno vadbo ni nikoli prepozno,« pojasnjuje nevroznanstvenik Jurij Dreo. »Še pred nekaj desetletji je veljalo, da je po šestem letu življenja bolj ali manj vse zamujeno. Zdaj vemo, da to ni res. Možgani se razvijajo vse življenje, čeprav je res, da polno velikost dosežejo med šestim in sedmim letom.« Ker družba za odrasle v smislu učenja ne skrbi načrtno, kot to skrbi v času šolanja za otroke in mladino, se je priporočljivo temu posvečati samoiniciativno. Pri tem pa sploh ni nujno, da morate za miselno vadbo reševati kompleksne matematične probleme, zapletene miselne igre in logične zagonetke.

»Edino merodajno merilo učinkovitosti miselne vadbe je, ali naloga možgane vsaj malo dodatno obremeni,« pravi Jurij Dreo. »Gospa, ki že 30 let rešuje

križanke, te ne pomenijo več izziva.« Ključno je torej, da se vprašate, ali neka mentalna aktivnost za vas pomeni izziv. »Če greste na sprehod in se niste vsaj malo zadihali, težko rečete, da ste bili fizično aktivni.« plastično ilustrira nevroznanstvenik. »Podobno tudi pri miselni vadbi potrebujete nekaj miselnega zadivanja, ki pa mora biti tudi prijetno, zabavno, vsekakor pa redno.«

Načrt miselne vadbe

Za začetek bo povsem dovolj, če v svoj urnik umestite pogovorne minute. To naj bo čas, v katerem se pogovarjate in razpravljate ter obnavljate vsebino in dnevne dogodke z drugo osebo. Tak pogovor je po besedah Jurija Drea izrazito naporna miselna aktivnost, med katero mora sodelovati veliko različnih možganskih centrov.

Za prenašanje informacije, ki mora imeti logiko, rdečo nit in smisel, je treba uporabljati številne miselne operacije. Opazovati morate čustva sogovornika, spominjati se morate neke vsebine in jo sintetizirati v smiselno celoto, vselej morate imeti v mislih glavni cilj pripovedovanja, skrbeti za dolžino, popestritev govora, hkrati pa morate odgovarjati še na vprašanja.

Socialna dimenzija zdravja se tako kot pri telesni vadbi za izjemno pomembno izkazuje tudi pri miselni. Upad kognitivnih sposobnosti je dokazano počasnejši pri ljudeh, ki imajo družbo oziroma ne živijo sami in si postavljajo izzive, kot je učenje nove veščine. Zato si karseda pogosto najдите sogovornika, pri tem pa ne pozabite na tiste, ki nimajo dovolj priložnosti za pogovor. Pogovor s takim človekom bo koristil vam in njemu.

Zato – kot pravi Jurij Dreo – pustite otroku, očetu in babici, da povejo do konca, četudi se jim zatika in so počasni. S takšno skrbjo boste za svoje in njihovo zdravje naredili zelo veliko. Hkrati pa se takšnih izzivov lotevajte tudi sami.

VAJE ZA ZMerno IN INTENZIVNO MISELNO AKTIVNOST

Tisoče idej za miselno telovadbo boste našli v knjigi kognitivnega nevroznanstvenika prof. dr. Vojka Kavčiča z naslovom Umovadba.

Nekaj idej, ki jih lahko preprosto vpeljete v vsakdan, pa navajamo tukaj. Vselej se splača obremeniti možgane s kakšno aktivnostjo, ki je sicer niste vajeni, denimo s ščetkanjem ali pisanjem z roko, ki je sicer ne uporabljate za to. In ne pozabite: izbirajte aktivnosti, ki vam pomenijo vsaj droben izziv ter vključujejo karseda veliko veščin: pozornost, branje, spomin, govorne veščine. Več jih boste hkrati obremenili, težja bo miselna vadba.

- **Poslušanje** najrazličnejših vsebin, samostojno **branje** ali glasno branje nekemu drugemu, še najbolje pa vse naštetu in na koncu **obnova** vsega slišane ali prebranega.
- **Reševanje** križank, sudokujev, kakurujev, rebusov in drugih logičnih nalog ter **razlaganje teh veščin** nekemu drugemu, ko dobite priložnost za to.
- **Obisk kulturnih prireditev** – gledališča, muzeja, koncerta ... – zaradi socialne, kulturne in intelektualne komponente.
- **Obisk tečaja ali učenje** nove veščine (učenje jezikov, šivanje ...), najbolje v skupini, saj je v tem primeru dodano tudi zelo pomembno druženje.
- **Iskanje rim** ob vsakodnevem pogovoru, **pomnjenje** kitic pesmi, izrekov, pregovorov ali druge vsebine ter **obnova** tega nekemu drugemu.
- **Igranje** strateških družabnih iger.
- **Igranje inštrumenta** oziroma **igranje ritma** (lahko tudi s pokrovkami v kuhinji ali prsti po mizi) ter plesanje oziroma gibanje v ritmu.

Odkrivanje demence

Več o razvoju nove presejalne metode odkrivanja zgodnje demence si preberite na spletni strani **pomni.si**. Starejši od 60 let se lahko tudi prijavite za brezplačno testiranje oziroma sodelovanje v projektu, katerega partner je tudi **Triglav Zdravstvena zavarovalnica**.



ODMIRANJE KOŽE

Premislite, koliko o vas povedo predmeti na vaši delovni mizi. Ugotovili boste, da presenetljivo veliko. Še več pa o vas pove prah, ki ga pustite za sabo. In tega v velikem delu sestavlja vaša koža.

S ČLOVEŠKEGA TELESA VSAK DAN odpade približno 480 milijonov celic odmrle kože. V enem letu jih odvržemo 180 milijard, toliko, kot je zvezd v naši galaksiji. Na leto je odmrle kože za pol do enega kilograma. Ta navidez nepomembni prah pa ni pomemben le za naš obstoj, ampak ponuja tudi presenetljive, predvsem pa edinstvene informacije o nas.

Koža se tako pridruži drugim vrstam prahu – cve-tnemu prahu, prahu z drugih predmetov, celo prahu iz vesolja. Raziskave so pokazale, da koža v domačem prahu pomeni polovico vseh delcev, manjših od 100 mikrometrov, in 20 odstotkov vseh delcev, velikih med 100 in 300 mikrometri.

Povsem razumljivo je, da je največ delcev kože v naših posteljah in okoli njih. Toda odmrla koža niso samo odmrle celice, z njo oddamo in odvržemo tudi za vsakega posameznika edinstven mikrobiom bakterij in gliv. Vsako uro je teh mikrobov kar en milijon.

Vsaka celica in vsak mikrob, ki »pade« z našega telesa, predstavlja nas in nikogar drugega. Tako načrtujejo, da bodo v prihodnosti pri razvozlavanju kaznivih dejanj uporabljali podatke iz tako imenovanih mikrobiomskih oblakov, ki se skupaj z odpadnimi celicami širijo okoli

nas. Ne le lasje in prstni odtisi, tudi naša odmrla koža daje pomembne informacije.

Hkrati pa lahko kožne celice oziroma prah, katerega del so, veliko povedo o nas in naših življenjskih navadah. Prah pravzaprav prikazuje mini podobo naših življenj: pozoren analitik lahko iz prahu razbere, kje živimo (blizu ceste, gozda, tovarne ...), kaj počnemo (ali delamo veliko s papirjem, beremo knjige, delamo na vrtu, koliko perila tedensko operemo ...), kaj jemo (ali imamo raje bel ali črn kruh, ali kuhamo lipov ali kamilični čaj), s čim ogrevamo stanovanje (ali radi zakurimo v kaminu), seveda pa tudi, ali nas je opeklo sonce ter ali imamo morda težave s kožnimi in drugimi boleznimi.

Koža, pa četudi odmrla, torej ni kar tako. Skupaj z drugimi podatki iz našega okolja lahko pozornemu opazovalcu pove celo več, kot bi morda želeli razkriti. Pa tudi proces, ki ponudi takšne informacije – odmiranje kože –, je izjemnega pomena. Obrambni mehanizem, ki je izpostavljen toliko negativnim zunanjim vplivom kot koža, preprosto mora imeti izjemne sposobnosti samoobnove. In obnavlja se lahko le, če se staro umakne novemu, če odmrlo da svoje mesto mlademu. Krog življenja pač.

MISEL ZA KONEC



Blaž Bertoncej
UČITELJ JOGE IN SOMATIKE, JOGA TERAPEVT,
VODJA CENTRA PARINAMA

PAZITE NA SVOJO HRBTENICO. V UPORABO STE DOBILI SAMO ENO!

Če želite kaj narediti za bolj zdravo in vitalno hrbtenico, ki ne bo povzročala bolečin in nelagodja, je zelo pomembno vedeti, kdo so »prijatelji« zdrave hrbtenice. To so dobro somatsko zavedanje, ustrezne naravne krivine hrbtenice, moč, stabilnost, vzdržljivost in lahkotnost, ki je povezana z zdravo mero gibljivosti.

LJUDJE IMAMO VEČ VRST POTENCIALOV in vrst inteligence. Sodobna družba nas implicitno spodbuja, da živimo v glavi in razvijamo predvsem mentalni del inteligence. A tako se odtujimo od telesa in njegovih potreb. Zato ne čudi, da je v tako imenovanih razvitih družbah zelo zanemarjena in podcenjena ena najpomembnejših inteligenc, somatska inteligenca. Zanj sta pomembni dobro senzorno (čutno) zavedanje in dobro sporazumevanja med možgani in različnimi deli telesa.

Vsak majhen otrok se sprva zelo dobro izraža in sporazumeva prek telesa. Ko se pri človeku začnejo razvijati možgani, socialni jaz in ego, pa začnemo izgubljati stik s tem delom samega sebe. Večina ljudi se tako začne zavedati svoje hrbtenice predvsem takrat, ko doživi bolečine. Kakšna škoda! Naše telo in glavni steber telesa, hrbtenica, ves čas komunicirata z nami. A če dlje časa ne slišimo nežnega in tihega prigovarjanja, mora telo prek živčnega sistema začeti kričati. Običajno to stori s fizično bolečino ali celo okvaro na živčno-mišični ravni. Pogosto šele takrat jasno slišimo svoje telo.

V 25 letih poučevanja joge in z njo povezanih disciplin sem razvil veliko somatsko senzibilnost. Ko opazujem svoje tečajnike v določenih nezdravih gibih, me »boli«. Ker se teh gibov (še) ne zavedajo, dnevno nastajajo mikro poškodbe – bodisi med neprimerno izvedenimi vajami bodisi med vsakodnevnimi aktivnostmi. Prav zato je toliko pomembnejše, da si učitelji in terapevti vzamemo čas in

podrobno pojasnimo osnove zdrave rabe hrbtenice – za optimalno izvajanje različnih vaj kot tudi bolj zdravo rabo hrbtenice v različnih vsakodnevnih aktivnostih. Vaje pogosto pomenijo kar polovico poti, ki naposled vodi v zmanjšanje in preprečevanje mišično-skeletnih bolečin. Če se ne zavedamo, kako uporabljamo svoj trup, ko sedimo, stojimo, hodimo in se gibljemo, kako lahko sploh pričakujemo kakšno spremembo na bolje? Dokler smo zataknjeni v svoje somatske (gibalne) vzorce, spremembe ne more biti. Prav gibalni vzorci so eden glavnih virov bolečin in težav, če niso zdravi.

Pri individualnem delu z ljudmi z bolečino zato vedno ločim, ali je izvor bolečine somatske ali psihološke narave. Lahko je oboje, ni pa nujno. Nekateri morajo okrepiti globlje mišice trupa, drugi pa bolj sprostiti napet trebuh, ramenski obroč, vrat ali hrbtne mišice. Spoznal sem veliko posameznikov, ki so bili tako dobro telesno pripravljene in mišično okrepljene, da ni bilo za bolečine nobenega očitnega razloga; tudi preiskave magnetne resonance in pregledi pri fiziatru ali ortopedu niso dali jasne diagnoze ali odkrili anomalij. Zato je bistveno, da vsakega človeka obravnavamo celostno.

Vsekakor drži, da modri ljudje preprečujejo, ne samo zdravijo. Da bi to dosegli, pa je pomembno, da imamo dober stik s svojo hrbtenico. Dobro somatsko zavedanje vodi v boljšo držo telesa in bolj zdrave načine gibanja. S tem pa zmanjšujemo tveganje za nastanek telesnih bolečin in okvar. V sodobnem svetu tako zelo velja: hrbtenica potrebuje gibanje, um pa malce več miru!

Na dopustu se lahko zgodi marsikaj.



30%
popust
za prvo leto
zavarovanja

100.000 EUR
višje kritje pri
zavarovanju
odgovornosti*

Sklenite Zavarovanje
potovanj v tujino.



Vse bo v redu.

triglav

triglav.si

Poskrbite
za zdrav
nasmeh.

Zobje
Zobje+



080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si