

# zdravenovice

brezplačni mesečnik



DECEMBER-JANUAR 2017

Pfizer Consumer Healthcare



*Vitaminsko-mineralno prehransko dopolnilo, posebej zasnovano za zadovoljevanje potreb moškega ali ženske*

## NALEZLJIVE BOLEZNI

Gripa • Pljučnica • Respiratorni sincicijski virus • HIV • Antibiotiki  
 Diabetična retinopatija • Zdravljenje koronarnih arterij • Inkontinenca  
 Rakave bolezni • Operacija možganskega tumorja • Praznični recepti  
 Nevarnosti alkohola • Zasvojenost z računalniškimi igrami • Suha koža

No, pa je spet leto naokoli. In iz kuhinj spet diši po cimetu in pomarančah. Ste že postavili svojo smrečico in prižgali lučke v čast veselemu decembru? V tem času prijetnih druženj in zabave marsikdo, hote ali nehoti, pregloboko pogleda v kozarec in potem tudi nesreča ni daleč. Ali pa vsaj glavobol naslednji dan. Previdno torej z alkoholom. Kozarček za srečo naj zadostuje. Brez skrbi pa lahko ugriznete v jabolko; privoščite si vsak dan eno za zdravje, tudi v novem letu. Praznične dni pa si posladkajte z domačimi piškoti in orehovimi sladicami. Otroci bodo gotovo navdušeni nad njimi. Tisti, ki še verjamejo v čarobnost, verjetno že pridno pišejo sezname svojih želja Božičku in dedku Mrazu. In kaj si boste zaželeli vi za prihodnje leto? Mi vam želimo vse dobro, predvsem pa zdravja. Lepo praznujte in »se vidimo« spet februarja!



**Janja Simonič,**  
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci,  
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si), ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

**Sedež uredništva:** Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana

**Glavna in odgovorna urednica:** Janja Simonič, [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si)

**Vodja oglasnega trženja:** Danijel Kmetec, [daniyel@zdrave-novice.si](mailto:daniyel@zdrave-novice.si)

**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, [daniyel@zdrave-novice.si](mailto:daniyel@zdrave-novice.si)

**Urednik spletnih vsebin:** dr. Dejan Pukšič, [dejan@hisa-idej.si](mailto:dejan@hisa-idej.si)

**Koordinatorica uredništva:** Saša Schwarz, [sasa@zdrave-novice.si](mailto:sasa@zdrave-novice.si)

**Vodja projektov:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)

**Lektoriranje:** Barbara Frelih

**Koncept celostne podobe:** Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

**Oblikovanje in prelom:** Sonja Popović Terić

**Fotografije:** shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

**Tisk:** salomon PRINT

**Naklada:** 111.000 izvodov

**Naslovnica:** Oglasna vsebina podjetja Pfizer Consumer Healthcare

**Strokovni sodelavci:**

- izr. prof. dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec. internist in pnevmolog, direktor Klinike Golnik
- Mojca Grošelj, univ. dipl. bioteh.,
- dr. Marko Strbad, univ. dipl. mikrobiol.
- Barbara Sepohar, dipl. fizioterapevtka v Fizioterapiji Fuchs
- dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Gašper Grom, dipl. dietetik, svetovalec za prehranjevanje LCHF/ketogeno dieto
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala [MojeZdravje.net](http://MojeZdravje.net), Center Moje zdravje

- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit
- Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Društvo onkoloških bolnikov Slovenije
- Univerzitetni klinični center Ljubljana
- Slovensko zdravniško društvo, sekcija za preventivno medicino
- Karolina Marolt
- Simona Janček
- Maša Novak
- Monika Hvala

## V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

### ZDRAVI POZIMI

12 IZZIVI PRI OBVLADOVANJU NALEZLJIVIH BOLEZNI

### AKTUALNO

14 ANTIBIOTIKI - MANJ JE BOLJE

### AKTUALNO

16 EPIDEMIJA AIDSA NARAŠČA TUDI V SLOVENIJI

### NEGA

19 10 NASVETOV ZA NEGO KOŽE POZIMI

### TEMA MESECA

28 IMUNOTERAPIJA - NOVO UPANJE ZA BOLNIKE Z RAKOM

### TEMA MESECA

32 DIABETES NA OČEH

### TEMA MESECA

34 PERKUTANO ZDRAVLJENJE KRONIČNIH POPOLNIH ZAPOR KORONARNIH ARTERIJ

### PREHRANA

42 KAKO TUDI POZIMI SESTAVITI KROŽNIK V BARVAH

### DUŠEVNO ZDRAVJE

48 KOZARČEK ZA SREČO

### INTIMNO

56 ZAKAJ K FIZIOTERAPEVTU, KO IMAM URINSKO INKONTINENCO?

### OTROCI IN MLADOSTNIKI

62 ZASVOJENOST Z IGRANJEM RAČUNALNIŠKIH IGER

### ŽIVILO MESECA

66 OREHI - ZIMSKO SUPERŽIVILO PROTI STRESU IN DEPRESIJI

## HISAIDEJ

Izdajatelj: HIŠA IDEJ,  
Inovativna skupina, d. o. o.  
Zagrebska cesta 90, 2000 Maribor  
[www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

**Direktorica:**  
Andreja Ijša, [andreja@zdrave-novice.si](mailto:andreja@zdrave-novice.si)

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

**Več zdravja s spleta:**  
[www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](https://www.facebook.com/zdrave-novice)

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.



# FD FARMADENT d.o.o.

Telefon: +386 2 450 28 11  
Telefax: +386 2 462 20 52

Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove  
in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili,  
zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki



Minařikova ul.6  
2000 Maribor

# KOZARČEK ZA SREČO



Slavja, naj bodo družinska ali službena, po tradiciji začnejo aperitivi in končajo digestivi. Tako prvi kot drugi so običajno pijače z vsebnostjo alkohola: prvi naj bi spodbudili apetit, drugi prebavo. Vmesno obedovanje po navadi spremljata vino ali pivo. Brezalkoholne pijače so praviloma za otroke, voda pa po ljudski modrosti »ni dobra niti za v čevljev«.

Besedilo: dr. Franci Dagršin, BA pft., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj, <http://zavodpos.webstarts.com>, GSM: 051 830 407

Tisti, ki se odraslosti navkljub znajo odpovedati alkoholnemu užitku, v takih veseljačenjih po navadi izpadejo kot čudaki. A je še kako pomembna meja med kozarčkom za srečo in vsemi naslednjimi, ki so lahko resna grožnja zdravju. Kdor ostane brez zdravja, pa sreče skorajda ne more uživati.

Oziraje se na to, lahko vsak kritično čuteči uvidi, da gre za nezdravo uživanje alkohola. Naj se le vprašamo, kolikokrat se običajni družinski obed začne s kozarčkom žganega, nadaljuje z vinom ali pivom ter konča z alkoholno pijačo? Taka družina bi zelo hitro dobila nalepko alkoholne problematičnosti. Povsem drugače je z ekscesnim pitjem alkohola med praznovanji.

Substanca, ki praviloma povzroča



Pri obrednem pitju alkohola gre torej za tesno vez z anksioznostjo, bodisi kolektivno bodisi individualno. Le-ta se kaže v obliki zaskrbljenosti, tesnobe, zagrenjenosti, živčne napetosti.

alkoholiziranost, je etilni alkohol (etanol, C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH). Ta »nam oživlja žile, razjansi srce in oko, utopi vse skrbi in v potrhli prsih up budi«. Gre za psihoaktivno snov, ki praznična druženja spremlja rekreativno, namen pa je sprememba v zavesti ali počutju z manifestacijo v boljšem razpoloženju. Na praznično mizo prihaja pod masko različnih pijač in vnaprej določenega protokola z elementi obreda.

### Zavito v obred

Obrednost neposredno vpliva na občutke anksioznosti (strahu), ki jih s kompulzivnim ponavljanjem (ritualno) skuša neutralizirati. Strah je gonilna sila v psihoanalitični teoriji. Silni občutki strahu pri posamezniku aktivirajo psihološke obrambe, med njimi na primer tudi zanihanje težav, ki vodijo v osebne stiske. Vztrajno zanihanje problemov pa je običajna praksa odvisniškega vedenja. Pri obrednem pitju alkohola gre torej za tesno vez z anksioznostjo, bodisi kolektivno bodisi individualno. Le-ta se kaže v obliki zaskrbljenosti, tesnobe, zagrenjenosti, živčne napetosti. Vsekakor to niso stanja, ki so dobrodošla na »veselicah«, zato jih je treba onemogočiti že v izhodišču z aperitivom, v nadaljevanju pa s številnimi napitnicami in digestivno pijačo ob odhodu, da bi »zaužito lažje prebavili«. Podton, ki se ga sploh ne zavedamo, pa namiguje, da zadnja pijača ni namenjena zgolj »lažji prebavi« zaužite hrane, pač pa tudi vsega drugega z dogodka.

Ritualno vedenje je psihološka simptomatika, refleksija psihološkega upravljanja strašljivih duševnih vsebin iz nezavednih ravni, kamor niso bile skrite

oz. »potlačene« le pred drugimi, ampak celo pred samim seboj. Od posameznika se širi na družbo in je v primeru »kulture pitja in prehranjevanja« prešla v neko splošno sprejemljivo družbeno normo, urejeno celo z bontonom. Bistvo pa ne glede na to ostaja isto.

### Učinki alkohola

Poleg omenjenega delovanja na psihološki ravni, ki se kaže v specifičnem vedenjskem odzivu, alkohol deluje tudi povsem fiziološko. V možganih najprej vpliva na tisti del, kjer se oblikujejo misli, s povečevanjem zaužitega pa v nadaljevanju začne napadati še predel za ravnotežje in gibanje. Učinek alkohola je na neki način anestetičen, in sicer tako za psihične kot fizične bolečine. Alkoholiziran človek je torej tak, kot bi bil »pod narkozo«. Ker alkohol deluje na centralni živčni sistem pomirjujoče, sproža občutke sprostitve in blage privzdigjenosti, zadržki in razsodnost pa oslabijo. Zaradi povečevanja alkoholnega odmerka se izgubljata nadzor nad seboj in sposobnost govora, sluh in vid pa sta popačena.



-krat večje je tveganje za shizofrenijo pri ljudeh, ki intenzivno uporabljajo alkohol v kombinaciji s kanabisom, v primerjavi s tistimi, ki tega ne uživajo.

# Centrum®

**VEČ KOT 30 LET IZKUŠENJ Z  
PREHRANSKE ZNANOSTI!\***

**NAJBOLJ RAZISKANA BLAGOVNA  
ZNAMKA MULTIVITAMINOV  
NA SVETU.\*\***



**NOVO**

**IMUNSKA ODPOORNOST**  
Vsebuje vitamin A in vitamin  
C, baker in cink, ki imajo  
vlogo pri delovanju imunskega  
sistema.

**ZDRAVE MIŠICE**  
Vsebuje kalcij in magnezij, ki  
prispevata k delovanju mišic.  
Dodatno: Vitamin D prispeva k  
delovanju mišic.

**DELOVANJE SRCA**  
Vitamin B1 ima vlogo pri  
delovanju srca. Magnezij  
prispeva k delovanju srčne  
mišice.



**SPROŠČANJE  
ENERGIJE**

Vsebuje vitamine B (B1,  
B2, B6, B12), ki prispevajo  
k sproščanju energije pri  
presnoki.

**ZDRAVA KOŽA,  
LASJE IN NOHTI**

Vsebuje biotin in cink, ki  
prispevata k ohranjanju zdravih  
las in kože. Selen prispeva k  
ohranjanju zdravih nohtov.

**ZDRAVE KOSTI**

Vsebuje kalcij, ki je potreben  
za ohranjanje zdravih kosti.  
Vitamin D in vitamin K  
prispevata k ohranjanju  
zdravih kosti.

**VITAMINSKO-MINERALNO PREHRANSKO DOPOLNILO  
posebej zasnovano za zadovoljevanje potreb moškega ali ženske.**

\* NA PODLAGI PRAVILNE PEDI PREIZKUSOV. PRI IZKUSI ZA BLAGOVNO ZNAMKO V ZNA. BLAGOVNA ZNAMKA CENTRUM JE BILA V POSLEDNI Z  
-POTRDILO MINERALNO DOPOLNILO- PRVÉ ODPORABLJENO 7. JULIJ 1978.

\*\* TEMELJ NA SKUPNEM ŠTEVILU IZKUSNIH ŠTUDIJ, KI SO V NAJRAZLIŠNEJŠI OBTUJINI BLAGOVNIH ZNAMKAM, NA PODLAGI IMA-A.



**Tveganje za razvoj zasvojenosti z alkoholom je večje pri mladih, še zlasti če se alkoholno opijanje začne pred šestnajstim letom.**

Čeprav je alkohol uvrščen v skupino t. i. mehkih drog in ni prepovedan, to nič ne pove o njegovi škodljivosti. Gre za drogo, ki povzroča odvisnost! Resda se to, enako kot večja za druge psihoaktivne snovi, ne zgodi čez noč. Kozarec vina ob hrani na primer postane grožnja, če ga začnemo doživljati kot nekaj neizogibnega, kot nekaj, brez česar ni mogoče doseči psihološkega ali fiziološkega ugodja.

Odvisnost se stopnjuje po fazah, in sicer:

- eksperimentiranje: prvi poskusi droge,
- rekreacijsko ali socialno uživanje: droga na družabnih dogodkih,
- preokupiranost z drogo: brez alkohola na primer ne gre več,
- pretiravanje z drogo: želja po alkoholu na primer je zelo velika, za doseganje istega učinka ga je treba zaužiti vedno več, kot pa ga ni (odtegnitveno stanje), prihaja do abstinence krize.

Za zasvojenost je značilno odvisniško vedenje – kronično stanje kompulzivne (prisilne) želje po substanci (na primer po alkoholu v primeru alkoholizma), ki je prizadeti ne more nadzorovati.

#### Zloraba drog

Uživanje in zloraba drog lahko razumemo le v odnosu posameznik – droga – družba. S stališča posameznika so pomembne njegove osebne lastnosti, stališča in prepričanja ter dedne dispozicije. Med družbenimi dejavniki igrajo pomembno vlogo družina, vrednote in ukrepi, država in njen pravni okvir, lokalna skupnost ter šola in vrstniški krogi.

90 %

**zaužitega alkohola se razgradi v jetrih, ki so zato pri alkoholikih zelo obremenjena in se pogosto okvarijo.**

Pomembno je, za katero vrsto droge gre, v kakšni količini in intenzivnosti nastopa ter njena morebitna kombinacija z drugimi drogami ali zdravili. Pitje alkohola ob hkratnem jemanju zdravil ima možnost vzdebojnega delovanja. Tako bodo na primer zdravila s pomirjevalnim učinkom (na primer anksiolitiki, antipsihotiki, antidepresivi in narkotični analgetiki) v kombinaciji z alkoholom delovala močneje kot običajno. Po običajnem pitju alkohola se lahko koncentracija zdravila v krvi tudi prekomerno poveča na račun počasnejšega izločanja zdravila iz telesa. Problem kroničnih alkoholikov pa je zmanjšana učinkovitost zdravil, ker se le-ta hitreje razgradijo in izločijo. Kombinacija alkohola z antibiotiki, zdravili za srce in ožilje ali zdravili za zdravljenje sladkorne bolezni lahko sproži močne glavobole, slabosti, pospešene srčni utrip ali padec krvnega tlaka, kar vodi v manjšo zbranost in okrnjeno sposobnost upravljanja vozil in strojev.

#### Alkohol je strup!

Razmeroma hitro se absorbira v kri, telo pa se ga želi čim prej znebiti. Kar 90 % zaužitega alkohola se razgradi v jetrih, ki so zato pri alkoholikih zelo obremenjena in se pogosto okvarijo. Posebno poglavje v tej zgodbi pa so strupeni presnovki, ki lahko nastajajo v telesu na račun kombinacije alkohola in zdravil ter še dodatno kvarijo tako jetra kot tudi druge organe.

Alkohol med drugim vpliva na spanje, povzroča dehidracijo in spodbuja staranje kože, je krivec za kopičenje maščobe okoli trebuha, uničuje vitamine, povzroča kravitve in raka v prebavni cevli ter vnetje trebušne slinavke, kvari živčevje, uničuje možganske celice in vodi v demenco, zvišuje krvni tlak.

Pozornost gre nameniti tudi kombinacijam alkohola z drugimi drogami, ki znajo biti zelo nevarne. Zloraba alkohola in kanabisa (trave) hkrati je namreč pogost vzrok psihiatričnih hospitalizacij. V primerjavi s tistimi, ki kanabisa ne prakticirajo, intenzivna uporaba alkohola pri tistih, ki ga uživajo, poveča tveganje za shizofrenijo kar za šestkrat.

Alkohol je vir neizmernih stisk v družinah in družbi ostavlja visok račun. Ob upoštevanju izgubnega vpliva na posameznika in družbo je večja grožnja od prepovedanih drog. Je najpogostejša in najbolj zlorabljen droga v našem družbeno-kulturnem okolju, obnemem pa je glede na tobak in prepovedane droge brez ustreznih predpisov. Pogosto se povezuje s kriminalnim vedenjem, kot je vožnja pod vplivom alkohola. Po statistiki v Sloveniji kar tretjino prometnih nesreč s

10–15 %

**odvisnih od alkohola naj bi bilo samomorilnih; nagnjenost k samomoru se večja s prisotnostjo depresije, socialne izločenosti, nezaposlenosti in telesnih posledic pitja.**

smrtnim izidom povzročijo alkoholizirani udeleženci, v Evropski uniji pa je z alkoholom v prometu povezana vsaka tretja smrtna žrtev.

V svetu je alkohol šesti najpomembnejši vzrok za prezgodnjo obolevnost in umrljivost, v Evropi pa celo tretji oz. prvi med mladimi. V evropskem bruto družbenem proizvodu je delež bremena bolezni zaradi alkohola 1,3 %.

#### Kdo so odvisniki

Med odvisniki od alkohola je več moških kot žensk. Tveganje za razvoj zasvojenosti z alkoholom je večje pri mladih, še zlasti če se alkoholno opijanje začne pred šestnajstim letom. Prav tako v alkoholizem vodijo tudi nizka samopodoba,



**Kozarec vina ob hrani na primer postane grožnja, če ga začnemo doživljati kot nekaj neizogibnega, kot nekaj, brez česar ni mogoče doseči psihološkega ali fiziološkega ugodja.**

Življenje pod velikim stresom, okolje z veliko toleranco do alkohola in bližnje sorodstvene vezi z alkoholiki.

Ocenjujejo, da biologija posameznika vpliva na tveganje za zasvojenost med 40 in 60 %, od okolja pa je odvisno, ali se bodo določeni geni izrazili ali ne, zato bodo nekateri ljudje z enakimi genskimi podlagami razvili odvisnost, drugi pa ne.

O rednem pitju alkohola lahko govorimo, če moški popije več kot dve enoti na dan oz. več kot štiri enote na priložnost. Ženska pa več kot eno enoto na dan oz. več kot tri enote na priložnost (ena enota vsebuje 10 g alkohola, kar ustreza 1 dl vina, 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače).

#### Odkrivanje

Odkrivanje alkoholizma je težko, saj ni neke opazne razlike med osebo, ki pogosto pije, in osebo z razvito odvisnostjo. Tisti, ki imajo težave z alkoholom, pogosto popivajo sami in skrivaj, za dosego alkoholnega učinka pijejo vedno več (zaradi tolerance na alkohol morajo povečevati odmere), ob vprašanju glede njihovih pivskih navad vzkipijo, slabo se prehranjujejo ali hrano opuščajo, opuščajo tudi osebno higieno, zaradi pijančevanja zanemarjajo službo ali šolo, uživanja alkohola ne zmorejo



Učinek alkohola je na neki način anestetičen, in sicer tako za psihične kot fizične bolečine. Alkoholiziran človek je torej tak, kot da bi bil »pod narkozo«.

nadzorovati, za popivanje iščejo opravičila, kljub nastali težavam (pravnim, socialnim, ekonomskim) nadaljujejo pitje, zaradi alkohola se odrečejo zanje sicer pomembnim aktivnostim (službenim, družbenim, rekreacijskim), po alkoholu hrepenijo, se v stanjih brez alkohola

tresejo in jim je slabo, izgubljajo spomin, so zmedeni. Kar med 10 in 15 % ljudi, ki so odvisni od alkohola, naj bi bilo samomorilnih, nagnjenost k samomoru pa se veča s prisotnostjo depresije, socialne izločenosti, nezaposlenosti in telesnih posledic pitja.

#### Vzroki

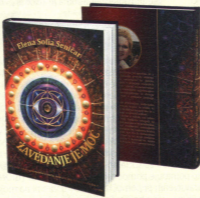
Ne moremo biti krivični in reči, da je alkohol ekskluzivni krivec za vse nakopičene težave, ki nastanejo na njegov račun, in vprašanje je tudi, ali bi bilo bistveno drugače ob njegovi strožji regulativi. Krivda je izključno na tistem, ki do alkohola zavzema zlorabljalno stališče. Zloraba tako alkohola kot drugih psihoaktivnih snovi ni nič drugega kot nefunkcionalen način obrambe pred občutki strahu in drugimi bolečimi čustvi, kot sta osamljenost in depresija.

1/3

prometnih nesreč s smrtnim izidom povzročijo alkoholizirani udeleženci prometa.



Elena Sofia Seničar je energetska intuitivna terapevtka, ki z branjem iz človekovega biopolja pridobi vedenje o človekovi preteklosti, sedanjosti in delčku prihodnosti. S svetovanjem v ključnih trenutkih v življenju pomaga ljudem izbrati najustrežnejšo pot, s svojimi terapijami »Intuitivno uglaševanje« pa spodbudi telo k samozdravljenju in dosega prepričljive rezultate.



V knjigi predstavlja svojo presunljivo življenjsko zgodbo in opisuje skrivnosti, nauke in uvide, ki jih je pridobila z delom energetske intuitivne terapevtke in s katerimi učinkovito pomaga svojim strankam saj jim nudi zaščito in podporo tudi z linijo lastnega energetskega nakita.

Knjiga, ki jo boste držali v rokah, vas bo korenito spremenila in vaše življenje obogatila na nepredstavljive načine. Knjiga je edinstvena, z malo teorije, a številnimi praktičnimi nasveti in rešitvami, ki jih boste zagotovo uporabljali v vsakdanjem življenju.

**Apel Elene Sofie Seničar na bralce knjige pa je: Zavedanje je moč!**

Knjiga avtorice **Elene Sofie Seničar** z naslovom **Zavedanje je moč** je v prodaji na njeni spletni strani: [www.elenasenicar.si](http://www.elenasenicar.si).

V čustveno ranljivost in pozneje zlorabo drog vodijo občutki zapušenosti, jeze, lakote in izčrpanosti. Tisti, ki se s temi osebnimi stiskami ne zmore soočiti in išče bližnjice, da bi se izognil preteklim strašljivim situacijam prek alkoholne omame, ne bo nikoli odrasel ali razvil primernih strategij za spoprijemanje z izzivi življenja. Namesto tega bo posegal po steklenici in z alkoholom ubijal občutke anksioznosti v sebi ter se izognil pretečim situacijam, ki jih sprožajo tudi občutki žalosti, sramu in samokritike. Po pitju alkohola se zdijo ti občutki manj neznesljivi, povečata se prizanesljivost do sebe in občutek lastne vrednosti, ustvari se občutek sveta, kot bi moral biti.

Zapuščenu pa lahko steklenica pomeni tudi nov odnos, ki ga ne bo nikoli izgubil. Glede na to, da je alkoholizem lahko pot v smrt, ga v psihoanalitičnem kontekstu lahko obravnavamo tudi v luči samodestruktivnega vedenja z vrzelmi psihološkega razvoja v oralni fazi (življenje v prvem letu in pol). Nekateri psihoanalitiki pripisujejo alkoholizmu tudi latentni homoseksualnosti in z njo povezani potrebi po moči. Res pa je tudi, da se tisti, ki to »moč« okuša na tako nepravilni način, običajno globoko v sebi počuti zelo nemočnega in si z opijanjem vrača občutek, da z lastnimi dejanji lahko nadzoruje svoja čustva.

Lahko pa vzrok za razvoj alkoholizma iščemo v notranjem psihičnem konfliktu med težnjo po odvisnosti na eni strani in impulzivni agresivnosti na drugi, ko nastajajo frustracije, ki se rešujejo z alkoholom, ta pa poskrbi tako za občutek moči kot uspeha.

#### V psihoanalizi

Psihoanaliza razume, da obraz alkoholizma izvira iz posameznika in da ga je mogoče

odkrivati le z raziskovanjem čustvenih dejavnikov, ki ga »rišejo«. Ko so ti dejavniki ozaveščeni, so jih ljudje sposobni obvladovati bolj spretno, rezultat pa je daleč boljše možnost za spremembo njihovega življenja. To pa uspe samo pogumnim, ki so si sposobni nastaviti ogledalo in se pogledati vanj v vsej resničnosti svojega bivanja. Ponižnost namreč ni vezana na načrtno odrekanje luksuznemu življenju, ki si ga nekdo morebiti lahko privoščijo, ampak na zmožnost, da samemu sebi prizna resnico o sebi. To je izraz največje ponižnosti, ki pa je žal mnogi ne zmorejo in zato v življenju omagajo.

Namreč, poleg zavedanja, da je alkohol za naše zdravje nevaren in da po alkoholnih pijancah lahko posegamo zelo omejeno, je postulat preventive pred razvojem zasvojenosti z alkoholom prav v razvitem konstruktivnem spopadanju z življenjskimi izzivi. Žal to pogosto ne velja za tiste pive, ki se lahko sprostijo samo na takih družabnih dogodkih, na katerih se alkohol streže prek vseh meja, imajo nizko toleranco na alkohol in so zato bolj dozvetni za alkoholni učinek, tudi tisti s posledico v nesreči ali smrti.

Problem praznikov ob menjava leta je tudi v tem, da se ljudem po navadi mudi bolj kot običajno, da so razmere na cestah zimске, če pa se v ta scenarij vključi še alkohol, je katastrofa skoraj neizbežna. Zato bo pravi gostitelj razumel in upošteval stališča tistih gostov, ki se želijo odreči alkoholnim pijancah, ter bo imel pri roki tudi kaj brezalkoholnega. V pitje alkohola namreč nikoli nikogar ne silimo! Alkohol in prazen želodec ne gresta skupaj! Alkoholne pijače se pijejo počasi (na primer ena na dve uri), in ko dosežejo svojo mejo, se jim je treba vljudno odreči. Praviloma je alkohol prvi, ki



Zloraba tako alkohola kot preostalih psihoaktivnih snovi ni nič drugega kot nefunkcionalen način obrambe pred občutki strahu in drugimi bolečimi čustvi, kot sta osamljenost in depresija.

»odide« z zabave, in to vsaj eno uro pred koncem, pred optimisti gosti pa se umakne že prej. Tisti, ki vozi, ne pije in pijanemu se ne dowoli sestati za volan!

Zabavam, na katerih se alkohol očitno zlorablja, obenem pa morebiti še kaj drugega, se treba znati tudi odpovedati oz. jih zapustiti prej, kot bi za nas postale (pre) nevarne. Alkoholne pijače so le dodatke k praznovanju, ne njegov namen! Z zdravim odnosom do praznikov in alkohola so starši vzor svojim otrokom, saj se otroci učijo s posnemanjem. Vzdušja, v katerem bodo preživeli praznike, se bodo namreč otroci spominjali še čez leta in bo njihov vseživljenjski vodnik. Zato je pomembno, da bo njihova življenjska popotnica sestavljena le iz najboljših spominov. Kozarček opojnega pa naj bo resnično le kozarček za srečo!

## POMAGAJMO MAMICI V STISKI!

V oddaji Tednik so v rubriki Pomagajmo!, ki jo pripravljajo v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Slovenije, nedavno predstavili zgodbo Marjanca Jurca iz Kočevja. Zgodba se nas je dotaknila in pri Zdravih novicah smo se odločili, da ji bomo tudi mi pomagali z nakazilom ter da bomo k darovanju povabili tudi naše bralce.

Marjanca je mati samohranilka (36) s hudimi zdravstvenimi težavami, zaradi katerih je tudi invalidsko upokojena. Skrbi za 11-letno hčerko Jermejo, ki ima lažjo obliko disleksije in nekaj težav pri učenju. Marjanca je preživela trombozo, možgansko kap in ptičjo gripo, po kateri je bila sedem tednov v umetni komi. Po operaciji želodca ji je počilo črevo, po zadnji operaciji je bila spet tri dni v umetni komi. Odpovedala so ji tudi pljuča, tako da je več mesecev preživela v bolnišnici. Zdaj ima velike težave z dihanjem, zlahka zbolijo za različnimi oblikami boleznih dihal (pljučnica, bronhitis ...), ponoči pa uporablja napravo, s katero diha. Zaradi zdravstvenih težav ima Marjanca probleme tudi s prekomerno težo, zdravila se je zaradi motenj hranjenja in depresije. S hčerko se je vključila v pomoč, ki jo ponujata Center za socialno delo in osnovna šola – laična pomoč na domu, učna pomoč in druženje. Marjanca nujno potrebuje pomoč pri nakupu vitaminov (BION 3, sirup Pikovit, tablete Bekunis ...) in še mnogo drugih zdravstvenih pripomočkov. »Zelo dobro bi na moje zdravstvene težave vplivalo letovanje na morju, kjer je klima veliko boljša. Predvsem bi si želela, da bi z mano lahko odšla tudi hčerka in po možnosti še brat, ki mi zelo veliko pomaga pri vseh dnevnih opravilih. Brez njega bi zelo težko zmogla, saj zaradi bolezni ne smem dvigniti več kot pet kilogramov. S tem bi se mu vsaj malo oddolžila. Vsaka pomoč je zelo dobrodošla in je bom zelo vesela,« nam je zaupala Marjanca. Če bi ji želeli pomagati, lahko svoj prispevek nakažete na račun Zveze prijateljev mladine Slovenije (SI56 6100 0000 3512 232; namen: za družino Jurca ali za Marjanco Jurca). Hvala vsem dobrosrčnim ljudem!



Zveza prijateljev mladine Slovenije