

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

VODILNI SLOVENSKI

BREZPLAČNIK

ZA ZDRAVE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

JUNIJ 2017

## BODITE NEUSTAVLJIVI

### MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B<sub>2</sub>.



pri stresnih situacijah



pri telesnih naporih

edinstvena kombinacija  
Mg+B<sub>2</sub>



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.

## MOŽNOSTI REKONSTRUKCIJE DOJK

Imunoterapija • Zgodnje odkrivanje demence • Povišan krvni tlak  
Multipla skleroza • Varna raba zdravil • Vaginalna flora • Probiotiki  
Poletna prehrana • Esencialne maščobe omega 3 in omega 6  
Luskavica • Melanom • Poškodbe pri teku • Stres • Močenje postelje





Šolske počitnice in poletni dopusti so spet pred vrati. Že veste, kam boste šli letos? Se tega veselite ali vam misli na to povzročajo stres? Da, čeprav nam daljši odmor še kako prav pride, je tudi to obdobje tesno povezano s stresom. Najprej stres nekateri doživljajo že zaradi načrtovanja dopusta, v službi zaradi nakopičenega dela, ki ga je nujno treba še dokončati pred odhodom, potem zaradi pakiranja, če to počnemo zadnjo minuto, ker prej nismo imeli časa. Ko končno pride dan D, pa je najverjetneje gneča na cesti in razgreta pločevina v vročini nam spet dviguje temperaturo, če v avtu nimamo klime ali pa je ne maramo. Za nameček se nato skregamo še na počitnicah, ko se končno malo sprostimo in ves prej nakopičen stres pride za nami. Ampak temu se lahko z določenimi ukrepi tudi izognemo ali stres vsaj malo omilimo. Da ne bodo težave po nepotrebnem še večje,



nikar v tem času ne pozabite na hidracijo in zaščito kože pred soncem. Kjerkoli že boste, pazite na svoje zdravje, spočijte si in uživajte.

**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.kmetec@media-element.si](mailto:daniyel.kmetec@media-element.si)

**Asistent trženja oglasnega prostora:** Matej Godec, [matej.godec@media-element.si](mailto:matej.godec@media-element.si)

**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, [daniyel.kmetec@media-element.si](mailto:daniyel.kmetec@media-element.si)

**Spletne vsebine:** Sindi Kustec in Andrej Holcman

**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

**Oblikovanje in prelom:** Sonja Popović Terić

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

**Tisk:** salomon PRINT

**Naklada:** 62.000 izvodov

**Naslovnica:** Oglasna vsebina podjetja Krka, d. d.

**HISAIDEJ**  
INOVATIVNA SKUPINA

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

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

VPIS V RAZVID MEDJUEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiten 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](http://www.facebook.com/zdrave-novice)

## V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: AKTUALNO

8 PROJEKT ADAM ZA SISTEMATIČNO  
ODKRIVANJE ZGODNJE DEMENCE

## MALČKI IN OTROCI

10 ZAKAJ MOJ OTROK PONOČI MOČI  
POSTELJO?

## INTIMNO

17 NOVI USPEHI IN MOŽNOSTI ZA ŽENSKO NA  
PODROČJU REKONSTRUKCIJE DOJK

## TEMA MESECA

24 MULTIPLA SKLEROZA: PRAVOČASNO  
ZDRAVLJENJE KLJUČNO ZA KAKOVOST  
ŽIVLJENJA BOLNIKOV

## GIBANJE

30 TEČI JE TREBA NAČRTNO IN PREMIŠLJENO  
PREHRANA

36 KAJ DATI NA KROŽNIK V POLETNIH MESECIH?  
DUŠEVNO ZDRAVJE

52 DOPUSTNIŠKO »STRESANJE«

## NEGA

59 LUSKAVICA - ALI JO RES POZNAMO?

## ŽIVILO MESECA

66 CHIA - SEME 21. STOLETJA

### Strokovni sodelavci:

- dr. Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije, UKC Maribor
- Janja Šmid, dr. med., spec. dermatovenerologije, vodja dermatološkega oddelka v Medical centru Rogaška
- Društvo onkoloških bolnikov Slovenije
- Delovna skupina za motnje mikcije otrok in mladostnikov, Združenje za pediatrijo, SZD
- Slovenija-transplant
- dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Mateja Švetak, spec. psihodinamske psihoterapije
- Tadeja Šiberl, refleksoterapevtka
- 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, Center Moje zdravje
- Katarina Miklavc, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane
- Anja Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN), Befit, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in diabetes
- Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane
- Jure Ivartnik, prof. šp. vzg. in dipl. fiziot., pri Fizioterapiji Fuchs
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Monika Hvala
- Katarina Petrović
- Maša Novak
- Nika Krajcar
- Andreja Šaus

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: +382 2 462 20 52

Minařikova ul.6  
2000 Maribor

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





# DOPUSTNIŠKO »STRESANJE«

## KAKO SE SPOPASTI S STRESOM PRED DOPUSTOM IN ZARADI DOPUSTA



Po novoletnih praznikih je letni dopust za večino zaposlenih verjetno drugo najtežje pričakovano obdobje v letu. Pol leta je mimo, prepričljivo dovolj za zaslužen oddih od dela in skrbi. Lahko rečemo, da gre za letni psihološki mejnik, obarvan z izrazito pozitivnimi občutki tako na osebnih kot kolektivni ravni, ki razmejuje tekoči službeni stres na eni in sledeči dopustniški stres na drugi strani.

Besedilo: dr. Franci Dagarin, BA pih., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj, <http://zavodpss.webstartsi.com>, GSM: 091 830 407

Tudi čas dopusta ne mine brez stresa! Začne se s pripravami na dopust, obenem pa le-te intenzivirajo tudi stres na delovnem mestu. Po tistem pravilu naj bi se namreč delovne naloge ob nastopu dopusta v čim večji meri končale in čim manj reševale z nadomeščanji. S tem pa se lahko začne delovnik v tem času zapletati in prispevati k dodatnemu izogrevanju zaposlenih. Še zlasti je to težava tistih, ki so zaradi vpetosti v tekoče projekte na voljo delodajalcu tudi takrat, ko uradno sicer niso v službi. Zanje bi lahko kvečjemu rekli, da službo med dopustom zgolj nekoliko »izprežejo«, o pravih počitnicah, ko naj bi na delodajalca in delovno mesto vsaj nekoliko pozabili,

pa v tem pogledu skoraj ni mogoče govoriti. Podjetja s tako organizacijo dela prispevajo k izogrevanju kadrovskega potenciala.

Korekcija nastale izogorelosti pri posamezniku žal traja bistveno dlje, kot to omogoča letni dopustniški koledar! Zato ne presenečajo izsledki neke angleške raziskave, po kateri naj bi se kar 40 odstotkov uslužbencev vrnilo z dopusta pod večjim stresom, kot so bili takrat, ko so na dopust odšli. Namreč, tako kot težko preusmerimo misli stran od službe, se tudi skoraj nikoli ne moremo povsem umakniti iz elektronskega sveta, katerega del smo hočes nočeš postali. Posledica tega so zelo

okrnjene možnosti, da bi trenutke sploh lahko polno zaznali in v njih uživali.

Velik problem današnjega časa je, da smo pozabili na pomen sprostitve. Službeni pritiski, dolgi dnevi, vročina z visoko zračno vlago in poletne denarne skrbi so dokaj lahka pot v izgubo apetita, težave s spanjem, hujsanje, tesnoba. Vse to pa so specifični simptomi za depresijo, ki naj bi sicer izvenela skupaj s poletnimi meseci, a je kljub temu ne gre podcenjevati in se je o njej, če se pojavi, dobro posvetovati s strokovnjakom.

Stres ni nekaj nenaravnega. Je normalen telesni, duševni in vedenjski odziv, ko se skušamo prilagoditi pritiskom, ki jih na enem polu nad nami izjavja naš psihični svet, na drugem pa okolica. Uči nas prilagajanja in je zato v svojem bistvu nekaj pozitivnega. Problematičen pa postane, če je dolgotrajen in slabo obvladovan. Stres kot tak ne ruši zgolj duševnega ravnovesja, pač pa lahko postane promotor rakastih obolenj, povišanega sladkorja v krvi, bolezni srca in ožija.

Osnovo psihoanalitičnih izhodišč, nanašajočih se na način spopadanja s stresnimi dogodki, je predstavil že Freud, ko je govoril o konceptu psihične travme. V središče je postavil nepredelane in spominsko odcepljene intenzivne, izrazito negativne, lahko tudi življenjsko ogrožujoče izkušnje, psihične rane in bolečine, nastale nasilno ter z doživetim čustvenim šokom.

Odziv na psihološko travmo je v principu enak kot pri stresu, le da gre za čustveno globlje prizadetosti in posledice, ki so bolj daljnosežne. Freud je vzroke



Treba se je zavedati, da sami lahko vplivamo na to, da stresnih dogodkov ni preveč, seveda, če jih je mogoče načrtovati ali se jim izogniti. Preživljanje letnega dopusta vsekakor spada v to skupino, še zlasti če nam uspe ozaveštiti, da gre za odmor, ki je zaslužen in v prvi vrsti namenjen nam, našim otrokom in življenjskim sopotnikom.



Stres kot tak ne ruši zgolj duševnega ravnovesja, pač pa lahko postane promotor rakastih obolenj, možni ganja sladkorja v krvi, bolezni srca in ožilja.

za tako zaznamujoče dogodke iskal v prezgodnjem splovedovanju s spolnostjo, ki je sicer lahko tudi udejanjeno v praksi, lahko pa gre za čisti produkt fantazije. Na takih temeljih zgrajena psihološka organizacija bo osebo v stresni situaciji bodisi gnala v izrazito borbeno držo bodisi bo čutila krčvito potrebo po umiku iz tega ali pa se bo iz dogajanja kar »izklopila«. Zlasti pri teh, ki so jih okoliščine odraščanja »impregnirale« s strahom, bo lahko v stresnih situacijah prihajalo do stopnjevanja anksioznosti čez vse meje zdravega razuma, do stanj, ki jih lahko opredelimo kot panična.

Na čustva, ki dosegajo svoje skrajnosti, pa lahko vplivamo zelo omejeno. Od vsega najprej počakamo, da se umirijo, in se Sele nato začnemo spoprijemati s njimi. Razmišljati o tem, da bi se nekdo sredi paničnega vala preprosto pomiril, med besnenjem razmišljal razumsko ali se v obupu veselil, je povsem neracionalno. Psihoanalitiki bi znali povedati, da prehajanje občutja strahu v paniko sledi zlomu psiholoških obramb med kriznimi življenjskimi obdobji, in sicer na različnih ravneh duševne organizacije. Pomemben generator takšnih stanj pa je prav ujetost naše biti med zahteve delodajalca, občutek poletja, priprave na dopust ter osebno potrebo po uganjanju in neprestanem iskanju lastne vrednosti, kar vse skupaj tvori prostor močno omejene svobode!

#### Življenje brez stresa?

Življenja brez stresa ni in tudi »trik« osebnega zadovoljstva ni beg pred stresnimi situacijami, ampak učinkovito spoprijemanje z njimi. Naučiti se je treba načinov, ki krepijo tako telesne kot duševne kapacitete. Ob tem pa se je treba zavedati, da sami lahko vplivamo na to, da stresnih dogodkov ni preveč, seveda, če jih je mogoče načrtovati ali se jim izogniti. Preživetje letnega dopusta vsekakor

spada v to skupino, še zlasti če nam uspe ozavešiti, da gre za zaslužen odmor in je v prvi vrsti namenjen nam, našim otrokom in življenjskim sopotnikom. Izmed vseh je družina naš najbolj primaren prostor, ki v primeru varne koncipiranosti zagotavlja zadovoljstvo že samo zaradi bivanja v njem brez občutne potrebe po samopotrjevanju, kot se to pre pogosto dogaja v interakcijah z okolico zunaj tega okvira. In prav ta interakcija zna biti izrazito stresna, še sploh, če na primer pri pripovedovanju vtisov z dopusta nikakor nečemo zaostajati za sogovorniki, niti po finančni niti po doživljajski plati. Pa vendar naj bi bili dnevi dopusta izrazito osebnosti in – sledeč temu – nihče nikomur ni dolžen »polagati računov«, kako jih je preživel! Prav pa je, da dopust načrtujemo in si pri tem odgovorimo na dokaj bistveni vprašanji: »Kaj pravzaprav narediti za svojo sprostitve?« in »Ali si take počitnice sploh želim?« Za nas je pogosto blagodejno že to, da si odgovore na ti vprašanji zapišemo in naredimo seznam aktivnosti, po katerem se bo naš dopust odvijal, začnši s končevanjem delovnih obvez ter urejanjem morebitnih nadomeščanj za čas, ko nas v službi ne bo.

#### Priporočila pred dopustom

Priporočilo je, da si pred nastopom dopusta vzamemo enaindvajsetdnevno odštevanje in o svoji odsotnosti obvestimo glavne službene kontakte, kar pripomore k temu, da ob vrnitvi ne bomo že takoj zasuti z goro pošte, s katero se bo treba ukvarjati. Zadnji dan pred dopustom v službi pa si moramo dovoliti misli tudi na tem, da vsega pač nismo postorili in da smo kaj tudi pozabili.

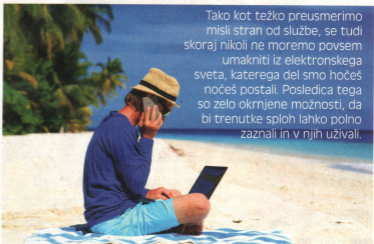
Par tednov pred počitnicami bi se morda preizkusili še v tem, kako mine dan brez elektronskih komunikacijskih naprav, in v tem stanju analizirali morebitne občutke



Zlasti pri teh, ki so jih okoliščine odraščanja »impregnirale« s strahom, bo lahko v stresnih situacijah prihajalo do stopnjevanja anksioznosti čez vse meje zdravega razuma, do stanj, ki jih lahko opredelimo kot panična.

anksioznosti. Če se le-ti stopnjujejo, bi iskali načine za njihovo umiritev. Na ta način lahko že pred uživanjem dopusta poiščemo primerna »orožja« za to, da bi proste dni preživel brez odvisniške uporabe mobilnega telefona, prenosnika ali tablice, obenem pa si s tem širimo tudi tolerančno območje. In kljub kratkim nočem si je treba zagotoviti dovolj spanca!

Če počitnice preživimo stran od doma, naj bo med nastopom dopusta in odhodom na začetku ter prihodom in vrnitvijo na delo ob koncu vsaj dan ali dva, da lahko v miru zadihamo in se na novi start ustrezno pripravimo. Treba pa je računati tudi s tem, da dopust, ki sledi le debelini denarice, notranje siromašni in – podobno kot v ponovletnem času – ob padcu v realnost s seboj ne prinese drugega kot le t. i. podopustniško otožnost ali podopustniški sindrom, obliko depresije, značilne za podopustniška obdobja.



Tako kot težko preusmerimo misli stran od službe, se tudi skoraj nikoli ne moremo povsem umakniti iz elektronskega sveta, katerega del smo hočeš nočeš postali. Posledica tega so zelo okrnjene možnosti, da bi trenutke sploh lahko polno zaznali in v njih uživali.