

PREVENTIVNI PREGLEDI OSOBA STARIJIH OD 50 GODINA

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske uvelo je 2004. godine, u suradnji s Hrvatskim zavodom za zdravstveno osiguranje, novu obvezu provedbe preventivnih pregleda za osobe starije od 45 godina (2005. ta se granica pomakla na 50 godina) u djelatnosti opće/obiteljske medicine, kao i laboratorijske dijagnostike.

Preventivna medicina (lat. praeventio = prethoditi, doći ispred) znanstvena je medicinska disciplina koja se bavi unapređenjem i očuvanjem zdravlja te sprečavanjem bolesti. Cilj je preventivne medicine pravodobno prepoznavanje bolesti i provođenje liječenja kojim se sprečavaju smrt, invaliditet, oštećenja i smanjivanje kvalitete života. **Preventivni su pregledi** cjeloviti i temeljiti zdravstveni pregledi pojedinaca koji se provode u svrhu pravodobnog otkrivanja početnih, nama nevidljivih bolesti, odnosno bolesti koje još ne pokazuju simptome.

Tko provodi preventivne preglede

Uvođenjem preventivnih pregleda za osobe starije od 50 godina, utvrđeno je da će **svaki izabrani liječnik** u djelatnosti **opće/obiteljske** medicine svim svojim osiguranicima u dobi iznad 50 godina, a koji ga nisu posjetili u ordinaci-

ji najmanje tri godine, omogućiti **besplatan** preventivni pregled te provođenje određenih laboratorijskih pretraga.

Sastavnice preventivnog pregleda

U sklopu pregleda uzimaju se opći podaci te podaci iz osobne i obiteljske anamneze, zatim se rade određena antropometrijska mjerenja (visina, težina, određivanje indeksa tjelesne mase) i obavlja temeljit fizikalni pregled po organskim sustavima. Osobita se pozornost posvećuje palpaciji dojki i podacima o izvršenom PAPA-testu i mamografiji kod žena te digitorektalnom pregledu za oba spola, uz ciljani razgovor, usmjeren ka nespecifičnim znakovima zloćudnih bolesti (prisustvo oteklina, madeža, promuklosti, kašlja, iscjetka, krvarenja te promjena u stolici). Također se rade laboratorijske pretrage krvi (sedimentacija, hemoglobin, glukoza), kao i test na okultno krvarenje u stolici.

Nakon provedenog preventivnog pregleda, liječnik je obvezan pregledanoj osobi uručiti pisane upute o daljem ponašanju na temelju utvrđenog zdravstvenog stanja, a u slučaju patološkog nalaza, uputiti je na dalje liječenje.

Svaki liječnik koji je napravio preventivni pregled obvezan je, po izvršenom pregledu, ispuniti tiskanu "Izvj-



še o provedenom preventivnom pregledu osigurane osobe starije od 50 godina", u dva primjerka, od kojih jedan dostavlja nadležnom županijskom zavodu za javno zdravstvo, a drugi Hrvatskom zavodu za zdravstveno osiguranje.

Cilj preventivnih pregleda

Provedbom preventivnih pregleda nastoji se postići rano otkrivanje, a time i pravodobno liječenje učestalih bolesti, kao što su visoki tlak, šećerna bolest, različite upalne i potencijalno zloćudne bolesti, a koje često ne pokazuju nikakve simptome u početnoj fazi te se ne mogu ni otkriti bez ciljanih dijagnostičkih pretraga. Ranim otkrivanjem navedenih bolesti postiže se višestruka, ali teško mjerljiva dobrobit u smislu izbjegnutih patnji, očuvanih godina života te očuvane sposobnosti za aktivan i kreativan život.

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, u Hrvatskoj je tijekom 2005. godine izvršeno ukupno 10 275 preventivnih pregleda osoba starijih od 50 godina, od čega je u 2 008 žena (38,8%) i 1 940 muškaraca (38,3%) postavljena sumnja na jednu ili više novo-otkrivenih bolesti.

Unatoč činjenici da se rezultati preventivnih aktivnosti često podcjenjuju, provedba preventivnih pregleda predstavlja korak naprijed u poboljšanju kvalitete zdravstvene zaštite i kvalitete života pojedinca i zajednice.

Ivana Bočina, dr. med.



Kako biti vitak

Jelo – užitak, a ne izvor patnje

Mnoge vam dijete mogu pomoći da privremeno izgubite na težini, ali vama je potrebna dijeta da se jako dobro osjećate, da ste puni energije i da imate dobro zdravlje. Ako ne jedete na pravi način, ne možete biti zdravi, a ako jedete kako treba, tada nećete patiti od prekomjerne težine.

Pretilost, slabo zdravlje, boležljivost i iscrpljenost, pospani dani i besane noći liječnicima su poznate pjesmice pacijenata koji su pretili, loše ishranjeni, koji se malo kreću i koji su moderni. Gotovo sve vrste pretilosti iz metaboličkih su razloga, jer debeli ljudi dobivaju na težini jedući hranu s manje kalorija od ljudi s normalnom tjelesnom težinom.

Metabolički poremećaji kod debljanja ne moraju biti vezani za metabolizam lipida koje jedete, već s inzulinskim otporom ili hiperinzulinizmom, zato je u petom desetljeću života 85% dijabetičara tipa II debelo. Taj metabolički poremećaj inzulina može se spriječiti smanjivanjem količine ugljikohidrata u ishrani, što uzrokuje razgrađivanje masnoća životinjskog podrijetla. Inzulin uzrokuje velike probleme:

- pospješuje zadržavanje soli i vode,
- pogoršava visoki krvni tlak povećavajući reakciju arterija na učinak adrenalina,
- utječe na tjelesnu zališu neurotransmitera i uzrokuje nesanicu,
- izravno sudjeluje u stvaranju aterosklerotičnih naslaga,
- primarni je uzrok visokih razina triglicerida i niskih razina “dobrog” HDL kolesterola,
- potiče jetra na veću proizvodnju LDL kolesterola.

Posredstvom visokih razina inzulina vaše će tijelo odlučiti spremati masti. Vrijeme je da se inzulinska pipa zatvori. Pretili ljudi ušli su u metaboličku zamku, čiji su visoki zidovi stvoreni većim dijelom visokim razinama inzulina.

Kad je osoba na niskouglikohidratnoj dijeti, oslobađa ketone jer se nalazi u stanju otapanja masti, u tzv. benignoj dijetnoj ketozi. Što se više ketona oslobodilo, više masti se otopilo. Benigna dijetna ketoza proces je suprotan debljanju. Ona je vaš pojas za spašavanje, jer vam daje vitkost, zdravlje i drži vas na zdravoj udaljenosti od dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti. Godine 1971. dr. Neil Gray i dr. David Kipnis demonstrirali su da razina inzulina pada kako se konzumiranje ugljikohidrata smanjuje. Kad ugljikohidrati padnu na ketogenske razine, više se ne može otkriti inzulinska abnormalnost. U ketozi sagorijevaju masti koje je inzulin spremio kad je započeo ciklus debljanja, a te masti daju energiju mozgu i ostalim vitalnim organima. U odsustvu ugljikohidrata, koji napadaju tijelo gorivom, ono šalje signal za oslobađanje lipidnih mobilizatora, pa sagorijevanje masnih naslaga postaje prirodan mehanizam, kojim životinje preživljavaju hibernaciju, a naša tijela stvaraju prirodne tvari s porukama da proces mobilizacije masnoća, predvođen ketozom, započne i protekne glatko te da podržava sam sebe. Tada proces gubljenja na težini postaje jednako bolan i oslobođen gladi kao što je bilo normalno jesti u danima prije početka debljanja.

Sedam osnovnih tajni vitkosti kod Francuskinja

Prema američkim istraživačima, Francuskinjama zavide sve žene svijeta, jer izgledaju jako dobro, a nikada sebi ne zabranjuju uživanje u dobroj hrani. Kako im samo uspijeva izgledati tako vitko, a da se čak ni ne trude? Wil Clouvir, neuropsiholog na univerzitetu u Pittsburgu, kaže: “Francuskinje jedu dosta masnoća, a skoro ih nikada nećete vidjeti da se preznojavaju u teretani.” Zašto je to tako? Kakav odnos Francuskinje imaju prema hrani? Francuskinje u svojim genima nose zakon koji kaže: “Jedi mnogo, jedi dobro, jedi u pravo vrijeme.” Hrana je njihov prijatelj. One i vino pijuckaju u malim gutljajima, a kako ono ima 75 kalorija po čaši, manje je kalorično od visokokaloričnih gaziranih napitaka koje Amerikanci piju uz svaki obrok, a istraživanja su pokazala da vino štiti od srčanih oboljenja i snižava kolesterol.

Tajna broj 1. Uživanje u hrani

Paul Rosin, profesor psihologije na univerzitetu u Pensilvaniji, objavio je rezultate opsežne studije o navikama u ishrani Francuza i Amerikanaca. On kaže: “Kad se tipična francuska porodica skupi oko stola, cilj im je uživanje u jelu, a ne brojanje kalorija.” Francuzi počinju obrok aperitivom (pojedu koju maslinu ili kreker). Kad sjednu za stol, oni ne umiru od gladi. Za njih ne postoji navika da hranu u jednom dahu saspu u želudac, da bi što prije sjeli pred televizor. Oni uživaju u hrani, tako daju svome organizmu vremena da probavi hranu i tako procijene koliko su siti. Oni prave pauze između zalogaja. Preporuka je jesti sjedeći, na europski način (vilica u lijevoj, nož u desnoj ruci). Progutajte ono što imate u ustima prije nego što stavite sljedeći zalogaj u usta, a između dva zalogaja stavite vilicu u usta. Dok jedete, slušajte laganu glazbu, jer djeluje smirujuće i usporava žvakanje.

Tajna broj 2. Male porcije

Francuskinje nemaju željeznu volju, kako neki misle. Imaju manje porcije pa im je lakše suzdržavati se od hrane (francuski kroasan teži 30 g, a američke krafne 60 g). Želuci Francuskinja istrenirani su da očekuju manje hrane. One manje jedu jer ih hrana s njihovih tanjura brzo zasiti (jedu namirnice s većim postotkom masti, jaja i sve vrste mesa). Masti potiču lučenje holecistokinona (CCK), hormona koji mozgu prenosi informaciju da je želudac pun. Melany, 31-godišnja Amerikanka, kaže: “Mi u SAD jedemo namirnice bez masti s uvjerenjem da su zdravije, ali one ne zasite tako brzo i zato smo prinuđeni unijeti veću količinu hrane.”

Preporuča se da, kad jedete (kod kuće ili u restoranu), stavite na tanjur manje hrane nego što mislite da možete pojesti. Tako izbjegavate običaj da jedete i kada se zasitite. Ubacite u svoje obroke zdrave masti, dodajte hrani aromu (češnjak, papar, maslinovo ulje), tako ćete više uživati u hrani koju jedete i bit ćete zadovoljniji s manje hrane.

Tajna broj 3. Slatki grijeh

Ann Bavin, autorica knjige "Vitke i šik", piše: "Za vrijeme jedne večere u Francuskoj gledala sam kako je sitna, elegantna dama, u tijesnoj srebrnoj haljini, pojela poveći komad bageta s maslacem, pečenu ribu s tartar-preljevom i sir uz crveno vino (sve ono čega sam se ja odrekla da smršavam). Bila sam sigurna da će reći "no merci" kad stigne desert, ali nije. U slast je pojela cijelu porciju karamel-kreme." Francuskinje smatraju da im ništa nije zabranjeno i bez grižnje savjesti uživaju u slatkijima: rijetko će kada "smazati" cijelo pakiranje sladoleda kod kuće, krišom i u mraku. Preporuča se da se jednom svakoga dana počastite svojom omiljenom poslasticom. Nećete cijelu tortu pojesti danas, kad i sutra možete uživati u još jednome komadiću. Ne predbacujte si što ste pojeli kolač, zaboravite na krivicu, jer se nećete udebljati od jednoga keksa, već kad, poslije višednevne apstinencije, pojedete cijelu kutiju keksa.

Tajna broj 4. Ručak

Francuzi 60% kalorija unesu u organizam do 14 sati, poslije čega slijedi manje obilna večera, a kasno navečer ne jedu ništa. Amerikanci se izgladnjuju cijeli dan, pa kad dođe vrijeme za večeru, pojedu sve čega se dočepaju. U Francuskoj nitko ne ruča sendvič da bi navečer obavio pustošenje hladnjaka.

Preporuča vam se da se potrudite do sredine dana unijeti u svoj organizam 50% dnevne količine hrane. Za ručak, umjesto sendviča s piletinom, jedite pečenu piletinu s prilogom od povrća i salatu, zatim jabuku i eventualno komadić kamembera za desert. Ako ručate za radnim stolom, počistite ga i jedite iz tanjura. Ručak završite kavom jer kofein suzbija apetit i ubrzava metabolizam.

Tajna broj 5. Ukinuti međuobroke

Francuzi imaju obilne obroke i suzdržavaju se od užine ili imaju eventualno jednu užinu uz tri glavna obroka, dok se Amerikanci suzdržavaju od jela tijekom glavnih obroka, a imaju tri ili više užina, odnosno svaki slobodan trenutak koriste za jelo. Preporuča se da istrenirate organizam tako da jedete samo glavne obroke (za to vam treba 5-10 dana). Kad dobijete napad gladi, pođite u šetnju.

Tajna broj 6. Vježbanje

Glavna je tjelesna aktivnost Francuza šetnja. Za njih je tjelesna aktivnost zadovoljstvo u životu, a ne tegobno preznajavanje. Matilda Thomas kaže: "Francuzi će radije šetati ili voziti bicikl nego vježbati fitness. Oni često poslije aperitiva odlaze na šetnju, npr. pogledati zalazak sunca; tako su tjelesno aktivni, a to im pričinjava zadovoljstvo."

S prijateljima razgovarajte licem u lice, ne koristite e-mail. Pri biranju kanala na televizoru ne koristite da-

ljinac. Ne vozite se dizalom, koristite stepenice (i gore i dolje). Planirajte aktivni društveni život. Idite u diskoteku, na klizanje, mali nogomet, košarku, trčanje, plivanje, skijanje ili šetnju, umjesto u kino ili kafić.

Tajna broj 7. Sladostrašće

Francuskinje su jako seksi. Zašto?

a) One znaju da je tajna u detaljima.

Francuskinje će uvijek dopuniti svoju garderobu nekim suptilnim modnim detaljom (šik marama, upadljive naušnice), a pri tome ne odaju utisak da se previše trude. One bez ikakvog napora spajaju stilove i trendove i uvijek izgledaju odlično.

b) One posebno njeguju kosu.

Francuskinje više vole platiti adekvatno šišanje, jer se takva kosa kasnije lako oblikuje i njeguje, nego nositi jeftinu frizuru, koja se ukrotila od laka. Galske djevojke nikada ne škrtare kada je kosa u pitanju.

c) One ne pretjeruju sa šminkom.

Francuskinje nikada ne koriste kompletnu šminku. One postižu seksi učinak naglašavanjem jedne crte, npr. crvenim ružom za usne. I nikada ne zaboravljaju namirisati se omiljenim parfemom.

d) One imaju savršeno držanje.

Francuskinje uvijek izgledaju samouvjerenije, jer nikada ne hodaju pogureno, već hodaju s visoko uzdignutom bradom, pa im i vrat djeluje duži (kao labudov vrat) i djeluju mnogo više od Amerikanki.

e) One imaju stav o svim pitanjima.

Francuskinje uvijek ostavljaju utisak tajanstvene rezerviranosti. Bilo da je riječ o seksepilnom polusmiješku, zavodljivom koraku ili šarmantnom pramenu kose, one kao da kažu: "Ja sam zaista vrijedna toga." Muškarci bi prodali domovinu zbog tog misterioznog oreola, samo da im se približe. Francuskinje su čuvane po svom vatrenom ljubavnom životu pa zbog velike ljubavne strasti koja im prolazi venama, nemaju vremena za prežderavanje. Ljubav je njihova najslada tajna vitkosti.

Da biste izgledali vitko, zaljubite se! Nikad nije kasno...



Zašto su Francuskinje vitke

Zašto Francuskinje, uprkos gurmanskoj "french cuisine" nemaju problema s figurom? Tajnu tog fenomena otkriva novinarka Mirey Galiino u svojoj knjizi "Zašto se Francuskinje ne debljaju?". Autorica ukazuje na nenadmašnu gracioznost Francuskinja, koju one postižu bez odricanja, bez fitnes klubova, bez žestokih dijeta, već ljubavlju prema životu i kulinarstvu. Mirey Galiino još je uvijek gospođa skladne građe, bez obzira na to što godišnje ode na oko 300 zvaničnih večera. Pored toga, ona i sama voli pripremati hranu i veliki je sladokusac. Evo osnovnih pravila, kojih bi se trebala pridržavati svaka žena da bi bila vječno vitka:

1. Navike

Tijekom tri tjedna zapisujte što i kada jedete. Tako možete dobiti pravu sliku o svojim navikama i započeti borbu s masnim naslagama.

2. Luk

Svaka žena mašta o tome da smršavi trenutno. U cilju toga započnite s luk-vikendom. To magično povrće stimulira metabolizam, izbacuje vodu iz organizma i za 48 sati lišava vas 1-2 kilograma. Recept je sljedeći: uzmite 1 kg mladog luka, zelena perca odrežite, a bijeli dio potopite u 1 litri vode i kuhajte 20 minuta. Tijekom dva dana pijte svaka dva sata po čašu te tekućine. Ako niste od volje to popiti, napravite salatu od luka (samo od bijelog dijela), tako da ga isjeckate i prelijete maslinovim uljem i limunovim sokom. Možete ju jesti u neograničenim količinama.

3. Nasladujte se na francuski način

Proanalizirajte svoje bilješke, izaberite jela koja vam najviše prijaju i ne odričite ih se. Izbjegavajte jeftina i neukusna jela. Birajte samo kvalitetne namirnice i odrecite se velikih količina.

4. Jedite kao da ste u Francuskoj

Birajte hranu! Bolje je da sebe počastite biftekom nego nekim polugotovim jelom. Malu porciju hrane raširite po tanjuru i obvezno svaki dan popijte dva nemasna jogurta.

5. Francuskinje se ne preznojavaju u fitnes - centru

Francuskinje nemaju ni vremena ni želje posjećivati fitnes - centre, jer se uvijek nalaze u pokretu. One mnogo pješače, izbjegavaju dizala, na kat idu pješice jer je to najbolji trening za noge i stražnjicu. Pri sjedećem radu naprežu trbušne mišiće, a ujutro rade čučnjeve i iz rasonode dižu utege.

6. Stil svakodnevnog života

Francuskinje su zaposlene žene, koje uvijek nađu vremena da odu na tržnicu i kupe svježije namirnice od kojih pripremaju obroke. Za vrijeme pauze za ručak one ne idu u restoran, već uzmu sa sobom sendvič ili salatu, a večeraju s porodicom ili prijateljima. Na meniju su minimalno četiri jela i čaša vina. Porcije su male, nema kruha, krumpira ni riže. Poslije večere ne idu odmah u krevet, već u šetnju.

Tajne vitkih žena

Kad ih pitate koliko kilograma imaju, one nemaju pojma i tvrde da se uopće ne važu. Zaklet će vam se da stalno grickaju čokoladu i da se ne debljaju. One jednostavno imaju zdrave navike u prehrani i nesvjesno poštuju pravila koja im osiguravaju vitku liniju. Ima li nade za vas? Naravno. Evo kako:

1. Naučite se zaustaviti. Naučite osluškiavati vlastito tijelo da prestanete jesti kad ste siti. Popijte čašu vode prije obroka da se uvjerite jeste li gladni ili žedni. Jedite polako jer je mozgu potrebno 20 minuta da primi signal da ste siti.

2. Pomalo, ali često. Mršavci jedu pomalo, ali često. Oni imaju 5-6 obroka dnevno, metabolizam im stalno radi i sagorijevaju kalorije, pa nikad nisu užasno gladni i ne prijete im opasnost da se prejedu.

3. Ne lišavajte se slatkiša. Ako se lišavate slatkiša, još ćete više čeznuti za njima i u jednom trenutku nećete izdržati. Pojest ćete cijelu čokoladu ili pola torte. Zato sebe redovito počastite slatkijima (komadićem čokolade, voćnim jogurtom, sladoledom, voćem).

4. Porcija i proporcija. Vitke žene znaju odmjeriti porciju koja im je potrebna (žitarice veličine šake za doručak ili puna šalica tjestenine za ručak). Bitna je i proporcija namirnica na tanjuru: pola tanjura treba zauzimati povrće ili salata, četvrtinu bjelanchevine (ribe, jaja, grah, meso), preostalu četvrtinu ugljikohidrati (kruh, tjestenina, riža ili krumpir). Za samo pet dana vaš će se želudac naviknuti na tu količinu i bit ćete sasvim siti.

5. Što za užinu? Stavite bananu ili jabuku u torbu, šaku lješnjaka ili suhog grožđa u ladicu radnog stola na poslu i sjeckano svježe povrće u hladnjak kod kuće. Tako ćete uvijek na dohvata ruke imati nešto zdravo da prezaloggajite.

6. Pijte pametno. Mršave žene u kafiću će naručiti džin tonik s limunom (50 kalorija) umjesto kremastog koktela, ili običan espresso s malo obranoga mlijeka umjesto kave sa šlagom i čokoladom. Imajte na umu da alkohol potiče apetit!

7. Budite tjelesno aktivni. Vitke žene navikle su se kretati. One često siđu iz autobusa ili tramvaja stanicu ranije kad idu na posao ili s posla. Nikada nemojte izabrati ono što vam je lakše. Ne morate se baviti napornim sportovima, ni aerobikom, dovoljno je da redovito šććete na svježem zraku.

8. Budite umjereni. Nikada nemojte izbaciti jednu veliku grupu namirnica, kao npr. ugljikohidrate ili mliječne proizvode jer, iako ćete skinuti koji kilogram, takav režim prehrane nije održiv ni zdrav. Nemojte se često vagati jer težina varira iz dana u dan pa ćete izgubiti samopouzdanje, što će vas navesti da se za utjehu najedete čokolade ili čip-sa.

9. Volite sebe. Čak i Kate Mos nije potpuno zadovoljna svojim tijelom, ali vitka dama nikad neće kukati nad svojom sudbinom. Stvorite zdrav odnos prema svome tijelu (koncentrirajte se na svoje dobre strane, na sve ono što vam se na vama dopada), i vitka linija doći će sama od sebe.

Petar Radaković, dr.med.

Izazovi života

GLADNI UZ VIŠAK KILOGRAMA

Hormon leptin, kojega stvara masno tkivo, šalje poruku hipotalamusu u mozgu da nije potrebno jesti. No, tu poruku mozak ponekad ne dobiva usprkos visokoj razini leptina u krvi. Visoka razina glukoze i inzulina u krvi povećava debljinu, što nakon nekog vremena uzrokuje ozbiljne zdravstvene poremećaje.

Glukoza i energija

Glukoza (vrsta šećera) je ugljikohidrat potreban organizmu kao glavni izvor energije. Glukoza se u krvi stvara od hrane, koju uzimamo u obliku različitih vrsta ugljikohidrata, bjelanjčevina i masti. Glavni je potrošač glukoze u krvi mozak (2/3 glukoze), dok se ostala glukoza pohranjuje kao rezerva energije u druga tkiva, u obliku glikogena (jetra i mišićno tkivo). Mozak ne može koristiti glikogen pohranjen u mišićima, nego samo onaj pohranjen u jetrima, ponovno pretvoren u glukozu. To je razlog zbog kojeg u krvi mora biti stalno prisutna dovoljna količina glukoze za ishranu mozga.

Višak glukoze u krvi, preko rezerve u jetrima i mišićima, pretvara se u masnoću i pohranjuje u masnom tkivu kao rezerva energije.

Inzulin i glukagon

Inzulin je hormon koji luči gušterača, s osnovnom zadaćom smanjivanja glukoze u krvi i njenim prebacivanjem u druga tkiva (jetra, mišići i masno tkivo). Njegovo stvaranje potiče povišena razina glukoze u krvi. Glukagon je hormon koji također luči gušterača, s osnovnom zadaćom povećanja glukoze u krvi koristeći zalihe masnoća u masnom tkivu. Njegovo stvaranje potiče snižena razina glukoze u krvi.

Leptin

Leptin je vrlo snažan i utjecajan hormon, koji primarno izlučuje pohranjeno masno tkivo u organizmu. Rast količine leptina u krvi poklapa se s rastom masnog tkiva, a njegov pad s padom masnog tkiva. Leptin djeluje kao središnji regulator apetita (signal sitosti), preko receptora u hipotalamusu i utroška

energije putem direktnog djelovanja na metabolizam raznih tkiva (prvenstveno mišićnog). Kako inzulin smanjuje razinu šećera u krvi pretvaranjem u masnoće, koje organizam odlaže u masno tkivo, to je pohranjivanje ili trošenje energije u stanicama tkiva pitanje ravnoteže hormona inzulina (pohranjivanje energije) i hormona leptina (trošenje energije).

Uloga je leptina (osim djelovanja kao regulatora apetita preko hipotalamusa) metaboliziranje masnoća koje se nalaze u mišićnom tkivu. Leptin povećava aktivnost 5-AMP-aktivirane protein-kinaze (AMPK), koja omogućava prolaz masnih kiselina do mitohondrija u mišićnim stanicama, radi njihovog korištenja kao energije putem oksidacije.

Inzulinska rezistencija

Prevelik kalorijski unos hrane u organizam, posebice ugljikohidrata s visokim glikemičkim indeksom (kao što su rafinirani i koncentrirani proizvodi od žitarica, krumpir i šećer, tj. koncentrirani škrob i šećer), brzo podiže razinu glukoze (šećera) u krvi. Obrana organizma od visoke razine glukoze u krvi manifestira se izlučivanjem inzulina od strane gušterače radi smanjivanja te razine, tj. transferiranja glukoze iz krvi u druga tkiva, kao rezerve hrane (energije). Prvo se pune "spremnici" u jetrima, u koja se deponira glikogen stvoren od glukoze u krvi. Nakon toga se glikogenom pune "spremnici" u stanicama mišićnoga tkiva. Ta dva "spremnika" hrane relativno su malog kapaciteta i brzo se napune. Ako je razina glukoze u krvi još uvijek visoka, tada se glukoza pretvara u masnoće, koje se deponiraju u masnom tkivu smještenom na najmanje aktivnim dijelovima tijela. Taj treći "spremnik" u masnom tkivu najčešće nije ograničen svojim kapacitetom za deponiranje. Sta-

nice svih triju spremnika, koje primaju rezerve hrane iz krvi, omogućuju takav prihvrat samo onda kada je razina inzulina u krvi dovoljna da pobudi receptore stanica tih tkiva.

Ako je razina šećera u krvi dugotrajno visoka, tada će i razina inzulina u krvi biti dugotrajno visoka, a inzulin u krvi stalno će pobuđivati receptore stanica na deponiranje glukoze. Kako je maksimalno moguća rezerva glikogena u jetrima relativno malena (60-90 g), to se stanice jetara prve počnu braniti od visoke razine inzulina, blokadom signala inzulinskih receptora u membrana stanica (endoplasmic reticulum) i smanjivanjem količine samih receptora, smanjujući tako svoju osjetljivost na inzulin. Stanice sljedećeg ograničenog spremnika glikogena u mišićima (300-400 g) također se u drugoj fazi visoke razine inzulina počinju braniti smanjivanjem količine receptora, tj. smanjuju svoju osjetljivost na inzulin. Smanjivanje osjetljivosti na inzulin jetara i mišića naziva se inzulinskom rezistencijom, koja zbog visoke razine glukoze u krvi rezultira daljim povišenjem razine inzulina u krvi. Masne stanice najslabije djeluju na smanjivanje inzulinskih receptora, pa se javlja povećanje masnoga tkiva.

Kao vanjska manifestacija inzulinske rezistencije kod čovjeka najčešće se javlja povećana masa i debljina. Unutar nje je manifestacija inzulinske rezistencije stvaranje povećanih masnoća u krvi, koje prelaze normalne vrijednosti.

Leptinska rezistencija

Debljina, kao posljedica inzulinske rezistencije, potiče intenzivno izlučivanje leptina, s namjerom da signalizira hipotalamusu smanjivanje apetita zbog dovoljnih zaliha energije u obliku masnoća te da omogući trošenje masnoća iz krvi

u mišićnom tkivu. Ako nema odgovarajuće tjelesne aktivnosti, koja bi trošila raspoloživu energiju masnoća prebačenu u mitochondrij mišićnih stanica, mišićne stanice brane se od povišene razine leptina smanjivanjem svoje osjetljivosti na njega čime se, uz inzulinsku rezistenciju, stvara i leptinska rezistencija mišićnoga tkiva. Moždane stanice, koje bi trebale reagirati na povišenu razinu leptina smanjivanjem apetita, koriste za energiju isključivo glukozu, jer ne mogu koristiti energiju masnoća. Međutim, njihovu osjetljivost na leptin blokiraju prevelike koncentracije masnoća u krvi, koje ne koristi mišićno tkivo zbog čega dolazi i do leptinske rezistencije hipotalamusa, zbog koje izostaje prestanak apetita. Posljedica je tih dviju rezistencija dalji rast debljine zajedno s apetitom.

Srčani mišić, zbog svoje stalne aktivnosti, ne bi trebao biti niti u inzulinskoj, niti u leptinskoj rezistenciji, ali visoke masnoće u krvi ne dopuštaju mu korištenje glukoze (čime postaje inzulinski rezistentan), pa je njegov metabolizam usmjeren isključivo na masnoće, koje za svoju oksidaciju troše ogromne količine kisika pa moguće suženje srčanih arterija ozbiljno ugrožava rad srca.

Posljedice hormonalnog poremećaja

Visok sadržaj hormona inzulina u krvi čovjeka (prva razina hormonalnog poremećaja između antagonističkih hormona inzulina i glukagona) nema samo opisano djelovanje uzrokujući inzulinsku rezistenciju. On ima i bitan utjecaj na cjelokupno funkcioniranje organizma čovjeka, jer inhibira (sprječava) stvaranje čitavog spektra neophodnih skupina korisnih parakrinih hormona iz skupina prostaciklina, prostaglandina, tromboksana, leukotriena i lipoksina, koji se stvaraju iz dihomogama linolenske (DGLA) i eikozapentaenske masne kisel

line (EPA), a istovremeno potiče stvaranje skupine hormona suprotnog djelovanja iz arahidonske masne kiseline (AA), čime izaziva izuzetno ozbiljan hormonalni poremećaj u ravnoteži antagonističkih parakrinih hormona.

Dulja izlaganja takvim hormonalnim poremećajima dovede organizam čovjeka u stanje koje je prekursor za mogući razvoj čitavog niza bolesti. Razvoj pojedinih vrsta bolesti ovisi o genetskim predispozicijama pojedinca, a od njih su posebno opasne bolesti krvožilnog sustava te razvoj dijabetesa.

U ostala nepovoljna djelovanja dugotrajno visoke razine inzulina u krvi spada i njegovo djelovanje na transport magnezija i kalcija u stanice. Kod pojave inzulinske rezistencije, smanjuje se i unos magnezija i kalcija u stanice, koji se onda izlučuju iz organizma putem mokraće.

Sljedeće jenenepovoljno djelovanje povišene razine inzulina zadržavanje natrija u organizmu, a posljedica toga je zadržavanje tekućina u tijelu. Inzulin je, također, snažan stimulator simpatičkog živčanog sustava jer, u slučaju njegova naglog povišenja, snažno djeluje na sužavanje arterija.

Leptinska rezistencija mijenja metabolizam stanica i ujedno potiče potrebu stalne konzumacije nepotrebne hrane, uz stalno povećavanje debljine i porast masnoća u krvi.

Visoke razine inzulina, također, stimuliraju diobu stanica (proliferaciju) preko IgF-receptora, a ta dioba predstavlja početni poticaj i za razvoj malignih oboljenja. Inzulin inhibira hormon rasta, neophodan organizmu za kontroliranu vlastitu obnovu stanica.

Inzulinska rezistencija jetara, također, posredno utječe i na funkciju tiroidne žlijezde, kod koje izaziva poremećaj njenih hormona koji između ostalog, djeluju nepovoljno i na srčanožilne bolesti.

Posljedice su dugotrajno povišene razine šećera, inzulina i leptina sljedeće:

- povećana debljina (masa),
- bolesti krvožilnog sustava (ateroskleroza, povišen arterijski krvni tlak, povišeni trigliceridi, povišen kolesterol LDL i smanjen HDL), s mogućim srčanim i moždanim udarom,
- dijabetes tipa 2, s mogućim oštećenjima bubrega, vida i uz amputacije udova,
- različiti oblici zloćudnih bolesti,
- osteoporoza,
- osteoartritis,
- giht,
- propadanje zubiju,
- razni upalni procesi,
- razne alergije,
- depresija,
- poremećaj spavanja,
- migrena,
- smanjenje imuniteta s razvojem brojnih akutnih i kroničnih bolesti.

Stjepan Šaban, dipl.ing.



Ne(pušenje)

Teško je biti pušač - jaka je konkurencija

Nedavno sretnem snuždena, mrzovoljna, vrlo uzbuđena i uznemirena prijatelja, inače pravog veseljaka, koji je uvijek zračio životnim optimizmom i radošću. Nikad ga takvog nisam vidio pa ga onako, kao i stotine puta prije, prijateljski priupitah: "Kako si, stari moj?" Mrko me pogleda, kao da bi se tukao, i uzvrati: "Nikako! Ma, još gore, očajno!"

Da ga malo udobrovoljim, sa smiješkom ga pitam dalje: "Tko ti je tako jako stao na žulj, tko te progoni?" "Ona, ona, prokletnica, vrag da joj dušu uzme. Gotovo 30 godina trpim njezin teror, podmukle i zle namjere. Trideset godina me progoni, izjeda, truje mi dušu i tijelo. Trideset godina bio sam joj vjeran. Volio sam je više od svega na svijetu. Prijatelji su mi stalno savjetovali da je napustim dok sve nije otišlo k vragu. A ona me toliko privlačila i vezala uza se, da nisam vidio dalje od nosa. Bili smo nerazdvojni, vezani kao nokat i meso. Godinama me potihom trovala, razum mi pomutila, srce uništila... Nekoliko sam je puta napuštao, zbog nje patio i uvijek joj se pokorno vraćao. Bez nje jednostavno nisam mogao živjeti ni funkcionirati. Kad sam konačno shvatio da će me doći života, prikupio sam snagu i definitivno je napustio, rekao joj zbogom zauvijek! Sad mi ne da mira, progoni me i sili na povratak. Zbog nje patim, ali trpim, pokušavam je zaboraviti jer povratka više nema."

- Ma daj, stari moj, ti si stvarno pošandreao! Nikad ti nisam rekao da si pokvarenjak i lažac, a sad ti moram to reći. Napustio si onako divnu ženu zbog svoje ludosti, izmišljotine i gadosti. Pa to, doista, može učiniti samo totalno lud, pokvaren i nezahvalan čovjek.

- Ne pričaj gluposti. Tko kaže da sam napustio svoju ljubljenu ženu? Što ti pada na pamet? Napustio sam zlo što ga cigaretom zovu, i sad me toliko opsjeda da ću poludjeti.

- Oprosti stari moj, krivo sam te shvatio. Sreća da si me prekinuo, inače bi čuo još svašta. Znam da si bio strastven pušač pa naprosto ne mogu vjerovati da si prestao pušiti.

- Da, nitko mi ne vjeruje. Svi govore da ću recidivirati, kao što sam to činio i ranije. E, ovaj put neću "gledati taj film." Povratka više nema. Dosta je bilo uživanja tog otrova.

Mogu i ja

- Zašto i kako si najedanput prekinuo pušenje i postao bivšim pušačem?

- Nije to došlo tako brzo, najedanput, kako ti misliš. Desetak sam puta prekidao i počinjao. Ne samo da nisam uspio prestati pušiti, nego nisam mogao ni smanjiti broj dnevno pušenih cigareta. Stalno sam pušio dvije, a nakon povratka i tri kutije, valjda da bih nadoknadio ono što sam uštedio u dane apstinencije. Takav su trud i patnja odvikavanja bili uzaludni. Bio sam pravi slabić i kukavica. Ali kad je brat umro od raka plu-

ća i kad mi je liječnik rekao da mogu očekivati istu sudbinu, kad sam počeo osjećati jače bolove u prsištu, stvarno sam se uplašio i ozbiljno počeo razmišljati da prestanem pušiti. "Čaša se preli-la" kad sam se vratio umoran s posla, legao na kauč i, kao i uvijek, zapalio cigaretu da me malo



opusti, odmori i relaksira. Od umora sam brzo zaspao, cigareta je pala u postelju i zapalila je. Sreća da me opržila pa sam skočio kao oparen. Ugasio sam izgorjelu tkaninu, sjeo u fotelju, automatski pripalio cigaretu. Na televiziji je bila akcija koju je provela Škola narodnog zdravlja "Andrija Štampar", pod nazivom "Reci da nepušenju", u kojoj je prestalo pušiti osamdesetak tisuća pušača. Slušao sam pozorno i razmišljao, a cigareta je dogorijevala u pepeljari. Prisegnuo sam sam sebi i rekao: "Ako su toliki uspjeli, uspjeli ću i ja. Ili ću prestati pušiti, ili ću umrijeti." I, hvala Bogu, živ sam, kako vidiš. Uništio sam preostale cigarete i, zajedno s pepeljarom, bacio ih iz kuće. Još sam živčan, ali presretan i ponosan na svoj uspjeh. Želim što to nisam učinio ranije. Početak odluke bio je težak, očajan, jer sam klasičan tip nikotinskog ovisnika pa je izostanak nikotina u krvi narušio psihofizičku ravnotežu, poremetio metabolizam. Kriza još traje, ali je slabijeg intenziteta. Više mi ni nakraj pameti ne pada da zapalim. Posljednji nikotinski dim povukao sam kad sam pripaljivao onu cigaretu čije sam sagorijevanje u pepeljari trijumfalno gledao. Dvojio sam: ići u školu nepušenja ili to učiniti bez ičije pomoći. Čitao sam da trajno apstinira tek polovica onih koji se odvikavaju u školi, a ja sam odlučio cigareti sada i zauvijek reći zbogom pa sam i tu dilemu riješio. Kakva škola! Već sam prestao pušiti i točka. Razmišljanje i donošenje odluke trajalo je toliko koliko je izgarala cigareta. Kad se ugasila, ponosno sam uzviknuo supruzi i djeci: "Ja sam osamtisuća i prvi pušač." Baš tako je bilo.

Volja odlučuje

- Koristiš li neko sredstvo za olakšanje krize i koliko ti je ono pomoglo?

- Koristio sam tehnike opuštanja i zamjensku terapiju – nikotinske gume za žvakanje od 2 i 4 mg. Njima sam u organizam unosio malu količinu nikotina, a postupnim smanjivanjem prestao sam ih rabiti. Ljekarnik mi je preporučio nikotinske naljepnice (od 7, 14 i 21 mg) ali ih nisam koristio. Prijatelj iz Njemačke dobio je Nico-stop, nikotinski inhalator, sprej - aparat koji sadrži antinikotinski preparat okusa i mirisa cigareta i tijekom dana nekoliko puta kroz usta inhalira određenu dozu i tako zavara organizam. Čini to dok se stabilizira stanje, zatim ga prestaje koristiti. Pojedinci manjak nikotina u krvi kompenziraju i apstinencijsku krizu ublaže nikotinom u tabletama.

“Jadran Pharma” pustio je na tržište sredstvo koje pomaže toj odluci. Taj nadomjestak za cigaretu nudi pod sloganom “Ne pušenju, da paipou”. Izgledom je sličan cigareti, djelovanjem potpuno različit. Dolazi u tri okusa: kava, spearmint i grejp.

Bez obzira na to koje sredstvo pušač odabere, ako očekuje da će ga izliječiti i osloboditi pušenja, bit će jako razočaran. Naime, ta sredstva imaju kompenzirajuću ili averzivnu funkciju. Ne liječe, nego pomažu odvikavanju, ublažavaju apstinencijsku krizu i patnju. Djelotvorna su samo uz snažnu volju i odlučnost apstinenta da, bez obzira na patnju, izazov i kušnju, izdrži tretman do kraja i doživotno održava apstinenciju snagom vlastite volje.

Pa to je prava sitnica!

- Kako se osjećaš kao bivši pušač? Osjećaš li miris duhana? Smeta li ti kad drugi puše?

- Brzo sam uspostavio samonadzor. Miris duhana i dim tuđih cigareta ni najmanje mi ne smetaju. Već sad, iako je prošlo malo vremena od prestanka, osjećam mnoge prednosti nepušenja i poboljšanja, od vanjskog izgleda do samopouzdanja. Vraća se izgubljeni okus i miris, srce ujednačenije kuca, disanje je olakšano, nema više straha od infarkta, emfizema, raka, moždanog udara, dah iz usta je svjež, koža svjetlija, a novčanu uštedu neću ni spominjati.

- Jesi li se udebljao i kako se boriš protiv prekomjernog povećanja tjelesne mase?

- Debljanja se nisam plašio jer je ono manje zlo od pušenja. Ipak sam vodio brigu o prehrani i dobio sam samo dva kilograma. Dvije kile za dvije kutije cigareta. To je prava sitnica! Radi brže denikotinizacije pio sam puno vode, čaja, soka, limunade, općenito tekućine. Izbjegavao sam slatkiše, meso, masna jela. Na jelovniku je bilo dosta ribe, voća, povrća. Svaki sam dan plivao u moru, trčao, pješačio, s djecom igrao nogomet u dvorištu. Izbjegavao sam stresne situacije, sukobe, svađe. Ruke traže cigaretu i sav onaj ritual koji su izvodile kroz aktivnost pušenja. Njih sam zaposlilo radeći goblene. Imam ih pet izrađenih.

Znanjem i snagom volje do nepušača

- Ti bi sada mogao odvikavati druge od pušenja. Razmišljaš li o toj mogućnosti?

- Držim da to nije potrebno. Svatko to može učiniti na sličan način kao što sam ja činio. Potrebna je čvrsta volja, odlučnost i dobar motiv. A zar postoji bolji motiv od vlastitog zdravlja i obitelji? Jer svaki pušač svoju suprugu i djecu truje dimom koji izdahne iz pluća i onim koji slobodno izlazi iz cigarete. Čini ih pasivnim pušačima i potiče na pušenje.

Zalažem se za više pozornosti djeci i mladeži. U školama ih valja educirati, odgajati u nepušačkom duhu, učiniti otpornima na kušnju, izazov dima, nagovor i pritisak vršnjaka. Treba im osigurati mogućnost bavljenja sportom, zabavom, hobbijem i racionalnim korištenjem slobodnoga vremena. Najbolje je ne počinjati pušiti. Lakše je, bezbolnije i zdravije ponudenu cigaretu odbiti nego ju odbaciti. Odluka i mijenjanje stila ponašanja teški su, apstinencijska kriza bolna i snažna. No, tko nije

poslušao savjet stručnjaka, već je propuštao, mora izdržati patnju odvikavanja ili teške zdravstvene posljedice koje uzrokuje zloraba duhana. Odlučni ljudi prestaju pušiti od prve, slabici nakon puno pokušaja, a tvrdokorni pušači tek kad umru.

Na televiziji ima dosta edukativnih emisija, u tisku često pišu o pušenju, ima i prikladne literature o zlorabi duhana i štetnim posljedicama pušenja. To sve treba znati prije dolaska u kušnju i eksperimentiranja nikotinskim dimom.

Pušenje treba degradirati, a nepušenje promovirati kao zdrav stil življenja i poželjan oblik društvenoga ponašanja.

Na žalost, na djecu i mladež snažno i poticajnije djeluju uzori odraslih pušača, kojih imaju posvuda oko sebe, nego lijepe sročene emisije, članci, priručnici, knjige i apeli stručnjaka. Od dva utjecaja, dijete prihvaća onaj koji doživljava u praksi. A ozračje koje nas okružuje pušačko je. To ćemo ilustrirati grafitom: “Teško je biti pušač – konkurencija je prevelika.” Mladima prijeti još jedno veliko zlo kojeg se moraju čuvati. Naime, pojedinci u duhan dodaju marihuanu, neki u nju ubrizgaju drogu i tako postižu snažan opojni efekt. Zato pušači kažu: “Ni cigarete više nisu kao što su nekad bile.”

Poruke pušačima

- Što bi poručio onima koji ne žele ili “ne mogu” cigarete zauvijek reći zbogom?

- Neka im dragi Bog prosvijetli pamet. Onomu tko ne prihvaća koristan savjet, ne može se pomoći. Ako ne žele prestati pušiti, a za to ne vidim razloga, poručujem:

→ obvezno, prije vađenja cigarete, pročitajte poruku koju je proizvođač napisao na svakoj kutiji; razmislite o njoj, možda vas potakne na poduzimanje preventivnih mjera;

→ ne pušite na prazan želudac, uvijek prije paljenja jutarnje cigarete nešto pojedite;

→ ne pušite cigaretu do kraja; u zadnjoj

je trećini najviše otrovnih tvari;

→ birajte cigarete s manje nikotina, katrana, ugljičnog monoksida i drugih otrova;

→ kad vam se javi potreba za pušenjem, barem desetak minuta odgodite paljenje; ako izgubite želju za pušenjem, vratite je u kutiju; drugi dan povećajte odgodu na petnaestak minuta;

→ sljedeći je korak nepušenje jedan dan; drugi tjedan produžite na dva dana, treći na tri i tako redom do sedmog tjedna; ako u tome uspijete, bacite cigarete, vi ste bivši pušač;

→ koristite iskustvo onih koji su uspjeli, pridružite se pobjednicima, oni znaju što čine;

→ ako ne možete izdržati žudnju za cigaretom i krizu odluke, pokušajte reducirati broj cigareta: odbacujte jednu po jednu, redosljedom koji sami odredite, ali tako da ih barem prepолоvite u razumnom roku, koji ne bi smio biti duži od 10 tjedana;

→ ne zaboravite: samo je nepušenje jamac zaštite zdravlja, ali i redukcija ga ipak čuva;

→ kad ostvarite željeni cilj, uspostavite samonadzor da biste izbjegli povratak na staro;

→ čuvajte se recidiva, jer on uporno čeka trenutak slabosti i vraća vas tamo gdje ste bili.

Mr.sc. Ivica Stanić



HPV - infekcija

BOLEST MODERNOG DOBA

Humani papiloma virusi (HPV) predstavljaju skupinu virusa koja je široko rasprostranjena u populaciji. Do danas je otkriveno više od 100 tipova HPV-a, koji uzrokuju različite oblike kožnih i genitalnih (spolnih) bolesti, a neki od njih smatraju se odgovornima za nastanak dobroćudnih ili zloćudnih promjena na koži i sluznicama.

Kako zasad ne postoji specifično liječenje, velika se pozornost posvećuje upravo prevenciji te bolesti.

Kožne HPV-infekcije

Kožne HPV-infekcije široko su rasprostranjene i najčešće se očituju kao kožne bradavice (pojedinačne ili višestruke), kojima su osobito sklona djeca i mladi, a ponekad i pripadnici pojedinih zanimanja (u mesnoj industriji ili preradi ribe). Prenose se direktnim kontaktom sa zaraženom kožom ili sluznicom. Prema izgledu bradavica razlikujemo:

- **obične bradavice** (verrucae vulgares), koje se najčešće nalaze po prstima ruku ili na šakama, a predstavljaju tvrde tvorbe izdignute iznad razine kože;

- **bradavice na stopalima** (verrucae plantares), koje se pojavljuju na mjestima prekrivenima debljom kožom i izloženima pritisku;

- **mladenačke bradavice** (verrucae juvenilis), plosnate bradavice koje se najčešće nalaze po šakama i licu mladih osoba te

- **končaste bradavice** (verrucae filiformes), koje se obično nalaze na licu, osobito na nosu, usnama i vjeđama.

Specifično liječenje ne postoji, a kako su navedene tvorbe često samo prolazne naravi, liječenje nije ni potrebno. U slučaju da ih je potrebno liječiti (npr. iz estetskih razloga), liječnici se najčešće odlučuju za krioterapiju (odstranjivanje dušikom ili tekućim dioksidom), elektrokoagulaciju, kirurško odstranjivanje kiretažom ili premazivanje tvorbi različitim kemijskim sredstvima.

Genitalna (spolna) HPV-infekcija

Genitalna je HPV-infekcija spolno prenosiva bolest čija je učestalost u svijetu u porastu, osobito među mlađim, spolno aktivnim osobama oba spola. Karakteriziraju je sklonost ponovnom javljanju (recidi-

viranju), dugotrajno liječenje i povezanost s pojavom zloćudnih novotvorina (karcinoma). Uzrokuje je 30-ak tipova HPV-a, koji se dijele na "niskorizične" i "visokorizične" tipove. "Niskorizični" tipovi (6, 11, 41, 43, 44) uzrokuju genitalne bradavice (kondilome) ili manje abnormalnosti staničja vrata maternice (PAPA test), dok "visokorizični tipovi" (16, 18, 31, 35, 39, 45, 51, 52, 56) mogu uzrokovati pojavu zloćudnih novotvorina (karcinoma) vrata maternice, vanjskog spolovila, rodnice, penisa ili anusa.

Kako nastaje genitalna HPV-infekcija

HPV-om se može zaraziti svaka osoba koja je bila u spolnom odnosu/kontaktu s osobom koja je zaražena HPV-om. Dakle, ta se infekcija najčešće širi spolnim putem, a rijetko se događa da se tijekom vaginalnog poroda HPV prenese s majke na dijete. Nažalost, zaražene osobe, koje nemaju simptome, glavni su izvori zaraze i prenose je svojim spolnim partnerima, pa se često događa da ni jedni ni drugi nisu svjesni da su zaraženi HPV-om.

Simptomi HPV-infekcije

Većina osoba koja je zaražena HPV-om ne zna da ima HPV-infekciju jer virus živi u stanicama kože ili sluznice i uopće ne stvara simptome.

Kod manjeg broja osoba pojavljuju se tzv. **šiljasti kondilomi** (condylomata accuminata) ili bradavice na vanjskom spolovilu, po cijeloj površini rodnice, na glavi penisa ili prepuciju te području oko anusa. Kondilomi izgledaju kao mekane, vlažne, uzdignute ravne ili resičaste tvorbe ružičaste do crvene boje, koje se mogu pojaviti nekoliko tjedana



ili mjeseci nakon spolnog kontakta sa zaraženom osobom. Ako je broj kondiloma manji, praćeni su svrbežom, a u slučaju da su njima zahvaćene veće površine, sklone su krvarenju i tada postaju vrlo bolni.

Procjenjuje se da je 80 -100% djevojaka u dobi od 18 do 25 godina došlo u kontakt s HPV-om prilikom spolnih odnosa, dok se u svega 30% njih razvijaju simptomi HPV-infekcije, jer kod većine dolazi do spontanog samoizlječenja, što ovisi o imunitetu zaražene osobe. Znanstvena istraživanja pokazala su da pad imuniteta (stres, alkohol, pušenje, nedostatna prehrana itd.) može potaknuti aktivnost virusa, što može dovesti do pojave različitih abnormalnosti staničja i/ili zloćudnih novotvorina (karcinoma) kože i sluznica.

Kako otkriti HPV-infekciju

U slučaju pojave HPV-infekcije sa simptomima (kondilomi uz svrbež, krvarenje i/ili bolnost), dijagnozu HPV-infekcije nije teško postaviti jer se takvi bolesnici obično

brzo jave liječniku koji ih onda uputi na dalje urološke ili ginekološke pretrage. Muškarcima se za dokaz postojanja HPV-infekcije uzima bris mokraćne cijevi (urološki pregled), a ženama se uzima bris vrata maternice (PAPA-test). Ako se na PAPA-testu utvrdi pojava cervikalne intraepitelne neoplazije (CIN 1 - blaga displazija, CIN 2 - srednje izražena displazija i CIN 3 - teška displazija), može se dodatno izvršiti i kolposkopija (pretraga kojom se uočavaju promjene vrata maternice) te biopsija tkiva na kojem su uočene promjene. Pri sumnji na zloćudnost, indicirana je citološka i patohistološka pretraga, kao i izravno otkrivanje HPV DNA u uzorku tkiva ili obrisku.

Međutim, kako većina zaraženih nema nikakvih simptoma, osobito je bitno za žene redovito obavljanje PAPA-testova (jednom godišnje), kako bi se moglo otkriti eventualno postojanje HPV-infekcije. U slučaju da se dokaže postojanje HPV-a kod žena, zahtijevaju se i detaljnije urološke pretrage njihovih spolnih partnera.

Povezanost HPV-a i zloćudnih novotvorina

Znanstvena su istraživanja pokazala da su "niskorizični" tipovi HPV-a odgovorni za nastanak dobroćudnih kondiloma te staničnih promjena vrata maternice niskog stupnja zloćudnosti (CIN1). "Visokorizični" tipovi HPV-a drže se odgovornima za većinu zloćudnih

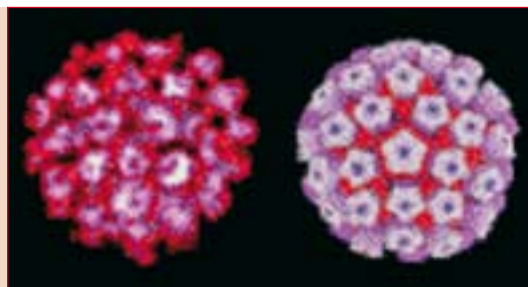
novotvorina vrata maternice. Danas se smatra da kronična HPV infekcija povisuje nastanak zloćudne novotvorine vrata maternice za 65 puta, a ako je riječ o "visokorizičnim" tipovima HPV-a, za čak 130 puta. Srećom, u većine se žena (90%), u kojih je utvrđeno prisustvo HPV-a, nikad ne razvije karcinom vrata maternice.

Liječenje

Specifično liječenje, nažalost, ne postoji, a sam postupak liječenja složen je i ovisi o zdravstvenom stanju zaražene osobe (dob, opće zdravstveno stanje, oblik, veličina i lokalizacija promjena itd.). Kondilomi se mogu uklanjati kirurškim putem (laserom, krioterapijom, elektrokoagulacijom, LEEP-om) ili se premazuju različitim kemijskim sredstvima, a ponekad se u njih ubrizgava interferon (protein koji stvara imunost na viruse). Unatoč svemu, HPV-infekcija ne može se izliječiti u potpunosti.

Prevenција

Najsigurniji je način eliminacije rizika od HPV-infekcije spolna apstinencija, no ona je za većinu osoba teško prihvatljiva. Kod spolno aktivnih osoba preporuča se obostrani monogamni odnos te izbjegavanje rizičnog spolnog ponašanja. Kako je vrlo teško ustanoviti HPV status spolnog partnera koji je prije toga bio spolno aktivan, slijedi da manji broj spolnih partnera znači i manji



rizik od infekcije HPV-om. Svakako se preporuča uporaba prezervativa (kondoma) pri spolnom odnosu. Međutim, za razliku od ostalih spolno prenosivih bolesti, prezervativ ne štiti u potpunosti jer se HPV može nalaziti na dijelu kože koji prezervativ ne pokriva.

Također je potrebno liječiti sve oboljele i njihove partnere, čak i u slučaju da nema znakova bolesti. Za žene je nužan redovit ginekološki pregled s PAPA-testom (jednom godišnje), kako bi se pravovremeno djelovalo na moguću pojavu raka vrata maternice.

Pravu prevenciju predstavljalo bi cjepivo protiv HPV-a kojim bi se cijepila ženska populacija prije početka spolnog života, iako neki drže da bi trebalo cijepiti osobe oba spola. Danas postoje dvije vrste cjepiva protiv HPV-a koje su u završnoj fazi kliničkih ispitivanja, a nedavno je jednu od njih odobrila i FDA u SAD-u. Međutim, to cjepivo još uvijek nije u širokoj uporabi.

Ivana Bočina, dr. med.

Promidžbeni prostor

u
Narodnom zdravstvenom listu

Ako želite oglašavati
u našem listu,
javite se na **telefone:**

Uredništvo

051/ 21 43 59

051/35 87 92



Prepoznavanje rizičnosti za razvoj poremećaja u ponašanju

ODRASTI NIJE LAKO

Odrastanjem, odnosno sazrijevanjem, sva djeca i mladi ljudi nailaze na razvojne zadatke koje valja riješiti. Oni ih u svom razvoju više ili manje uspješno svladavaju. Pri tome im pomažu roditelji, članovi šire obitelji, pripadnici mreže bliskih osoba, razrednika, nastavnika i drugih stručnih osoba ili institucija.

Svoj je djeci i mladima potrebna pomoć i podrška u razumijevanju životnih izazova i odgovornosti te razvijanju neophodnih vještina za uspješno odrastanje. Može se reći da to vrijedi osobito danas, u vremenu tranzicijskih promjena, kada su naglašena individualna prava i slobode, ali i odgovornosti. Stručno koncipirana pomoć i podrška u odrastanju osobito je potrebna djeci i mladima s poremećajima u ponašanju. Radi se o mladima čije ponašanje: a) odstupa od širokog okvira uobičajenoga ponašanja mladih ljudi određene sredine, b) predstavlja štetnost za pojedinca i (ili) za njegovu okolinu, c) iziskuje dodatnu stručnu pomoć. Kada se te značajke prepoznaju kod pojedinog djeteta ili mladog čovjeka, njegov razvoj postaje društvena odgovornost, a možda čak i mnogo prije nego do toga dođe.

Svima treba pomoć i podrška

Mladi koji ne odstupaju od širokog okvira uobičajenog ponašanja, moglo bi se reći, jesu oni koji se dobro nose sa svakodnevicom, dobro su integrirani u životnu sredinu, a njihovi stavovi i sustav vrijednosti korespondiraju s očekivanim vrijednostima okoline. Radi ilustracije, u jednom istraživanju srednjoškolaca s područja primorske regije (879 ispitanika, u dobi od 14 do 21 godine, oba spola, iz 10 škola), mlade bez procijenjenih poremećaja u ponašanju njihovi su razrednici opisivali odgovornima i savjesnima u ispunjavanju školskih obveza. Oni, prema njihovim razrednicima, imaju dobar i korektan odnos s nastavnicima te su, nerijetko, povučeni ili neuočljivi, a dobro prilagođeni u razrednoj zajednici. Može se reći da mlada osoba



iz opisane skupine ima dovoljnu razinu otpornosti, kao trajnog i dosljednog načina suočavanja sa stresorima na koje nailazi tijekom odrastanja. Ima visoku razinu općeg kapaciteta, koji joj omogućava prevenirati, umanjiti i svladati štetne utjecaje nedaća. Radi se o skupini mladih za čija se ponašanja ne može reći da odstupaju na općem području osobne i socijalne adaptacije. Njihovo se ponašanje ni po čemu ne razlikuje od ponašanja njihovih vršnjaka i vršnjakinja i ne treba mu poklanjati osobitu pozornost. Dakle, biopsihosocijalno sazrijevanje tih mladih ljudi vrlo izvjesno, premda naravno ne baš uvijek i nužno, vodi ka kompetentnoj, društveno korisnoj i samoaktualiziranoj odrasloj i biopsihosocijalno zreloj osobi.

Osim tako, nazovimo ga operacionalno normalnog odrastanja, tijekom odrastanja djeteta ili mlade osobe može doći do zastoja kompetentnog biopsihosocijalnog razvoja zbog nekih neriješenih poteškoća. Navedene neriješene poteškoće obično rezultiraju smetnjama socijalne adaptacije i otežavaju dalji razvojni tijek prema socijalno adaptiranom odraslom pojedincu. Smetnje mogu biti na razini osobnosti i razini okoline djeteta ili mlade osobe. Neriješene poteškoće tijekom odrastanja utječu na rizična ponašanja, odnosno na nastanak poremećaja u ponašanju. Poznavajući uvjete i uzroke takvih poremećaja, može se reći da do njih dovodi niz faktora rizika. Zbog faktora rizika, dijete ili mlada osoba ne prelazi iz jedne razvojne faze u drugu u okvirima normalnog biopsihosocijalnog razvoja, već ulazi na razinu rizičnog ponašanja, koje može, važno je reći, progredirati prema težim poremećajima u ponašanju.

Rizičnost: unutarnji i vanjski faktori

Znanstvenim radovima prepoznati faktori rizika, koji su zaslužni za ometanje razvojnog tijeka odrastanja, klasificirani su na unutarnje i vanjske. Danas se razlikuju dvije velike skupine rizičnih čimbenika: 1) koji proizlaze iz bioloških ili psiholoških obilježja pojedinca (također označeni kao vulnerabilitet), kao što su npr.: genetska opterećenja, mala porođajna težina, teški temperament itd. i 2) psihosocijalna obilježja okruženja pojedinca (stresori), kao što su npr.: teški materijalni položaj, kriminalitet ili psihičko oboljenje jednog od roditelja, kronična disharmonija u obitelji i dr. Oni svojim međudjelovanjem sačinjavaju rizičnost za otežavanje razvoja djeteta i mlade osobe. Razumijevanje posljedica koje tijekom djetinjstva i mladenaštva unutarnji i vanjski faktori rizika mogu imati na život, omogućava poduzimanje pravovremenih stručnih postupaka.

Unutarnji čimbenici rizika odnose se na obilježja osobnosti, koja mogu biti naslijeđena, urođena ili stečena. Vezano uz poremećaje u ponašanju, danas je poznat utjecaj genetskih faktora, endokrinih faktora, biokemijskih korelata i neuroanatomskih korelata na neka obilježja osobnosti, kao što su: agresivnost i nasilništvo, impulzivnost, hiperaktivnost, ravnodušnost, loši vršnjački odnosi, apatija, nedovoljna razvijenost prihvaćanja odgovornosti i dr. Prema nekim su autorima, tako



npr., rani adrenalni androgeni povezani s ranojavljajućim i perzistirajućim nasilnim i antisocijalnim ponašanjem kod dječaka. Stavovi i vrijednosti smatraju se obilježjima ličnosti pa ih se, stoga, svrstava u okvir skupine rizičnih čimbenika unutar pojedinca, kao što su pretjeran stav o korištenju sredstava ovisnosti ili hedonistička vrijednosna orijentacija. Rano uočavanje i prepoznavanje faktora rizika na razini osobnosti bitno je jer se njihov utjecaj može pojačati nepovoljnim okolinskim čimbenicima.

Vanjski utjecaji sagledavaju se u sredinama kao što je obitelj, vrtić, škola, susjedstvo, supkultura, vršnjačka skupina i dr. To se čini kroz različita obilježja: socioekonomski status, obrazovanost, kvalitetu komunikacije, norme i sustav vrijednosti, socijalnopatološke pojave i dr. Vezano uz vanjske utjecaje, navodimo neke poznate rizične faktore: zanemarivanje i zlostavljanje djeteta i adolescenta, konflikti u obitelji, nasilje u obitelji, učestale stresne situacije, nedosljedna disciplina, neadekvatna supervizija, nerealna očekivanja roditelja, visokorizična ponašanja roditelja, nedostatak socijalne podrške i socijalna izolacija obitelji. Poznato je da se antisocijalne tendencije prenose s roditelja na djecu, osobito kada rizični čimbenici podupiru jedni druge. Tijekom obrazovanja poznati su problemi adaptacije na školu i školski neuspjeh, pored individualnih čimbenika smanjene socijalne kompetencije, kao i mogući nepovoljni utjecaj susjedstva ili, nerijetko, nepovoljan utjecaj vršnjaka. Govoreći o rizičnosti, razmatramo svaki slučaj pojedinačno, jer se sklopovi međusobnih utjecaja individualno razlikuju. U tom se smislu procjenjuju i interventne potrebe, odnosno donose odluke o najadekvatnijoj preventivnoj mjeri za sprečavanje razvoja poremećaja u ponašanju prema delinkvenciji.

Prepoznati na vrijeme

Na razini rizika, progrediranje u teže i društveno opasnije oblike poremećaja u ponašanju može biti uspješno prevenirano. To je razina u kojoj poremećaji obično nisu teški i intenzivni. Dijete ili mlada osoba može, uz kompetentnu pomoć iz okoline (obitelji, škole, zajednice i sl.), prevladati razinu rizičnog ponašanja i nastaviti svoj normalni razvojni tijek odrastanja. Isto tako, može se dogoditi da izostane pomoć u djetetovoj okolini te da, zbog toga, uz druge nepovoljne okolnosti, počne razvijati teže i intenzivnije oblike poremećaja u ponašanju. Na što se pritom misli?

Primjerice:

1. ako dijete nije uočeno, detektirano, neće dobiti stručnu pomoć (npr. plašljivost i povučenost kod djeteta, koja može rezultirati kasnijom autoagresivnošću i konzumiranjem sredstava ovisnosti),

2. ako je detektirano i dobije nestručnu pomoć (npr. dijete kojemu treba psihoterapeutska pomoć, a nudi mu se samo pedagoška pomoć),

3. ako je stručna pomoć nepravovremena (npr. ne reagira se pravovremeno na verbalnu agresivnost u obliku prijetnji vršnjacima, koja se kasnije razvije u nasilničko ponašanje).

Može se dogoditi i da okolinski uvjeti rizika nisu prepoznati (npr. izostaje obiteljsko-pravna zaštita pa se problemi intenziviraju ili se djetetu ne ponudi pravovremeno adekvatan oblik školovanja, primjeren specifičnim potrebama) itd. Kao što se ovdje ukratko pokušalo prikazati, može se dogoditi da poremećaji u ponašanju perzistiraju ili čak progrediraju u teže. Zbog nekvalitetne društvene reakcije na razini rizika, odrastanje više nema obilježja zdravog biopsihosocijalnog sazrijevanja i više nije u funkciji osobne i socijalne adaptacije.

Što činiti

Brojne vanjske čimbenike za rizičnost razvoja poremećaja u ponašanju možemo umanjiti ili korigirati stručnim društvenim intervencijama. Stručni utjecaj na sveukupnu kvalitetu razvojnog tijeka odrastanja, a osobito razvoja djeteta u vrlo ranoj dobi u obitelji, ovisi o raznim društvenim segmentima: zdravstvo, socijalna skrb, školstvo, javni sektor, (npr. stavovi o nasilju u obitelji) itd. Na to da se radi o multidisciplinarnom i višesektorskom problemu, kojemu treba prvenstveno pristupiti s razine prevencije, upućuje spoznaja da je perzistentnost u devijantnom ponašanju posljedica neuropsiholoških poremećaja i nepovoljnih uvjeta u obitelji tijekom ranog razvoja djeteta. Socijalna politika, koja proizlazi iz društvenog koncenzusa o važnosti prevencije, utječe na kvalitetu odluka o poduzimanju mjera za sprečavanje rizičnosti nepovoljnog razvoja kod pojedinog djeteta ili mlade osobe.

Mr.sc. Nataša Mirolović Vlah,
dipl. defektolog-socijalni pedagog



Hiperaktivnost

Učenik u pokretu



Hiperaktivnost je dugotrajan poremećaj za koji su karakteristični kroničan nemir i opstruktivno ponašanje. U nastavnoj praksi, u svom dugogodišnjem radu kao profesorica engleskog i njemačkog jezika, imala sam često priliku susretati i podučavati hiperaktivne učenike koji su imali velike probleme pri svladavanju stranog jezika.

Nastojala sam, tijekom godina svog rada, pronaći što uspješnije metode rada s takvim učenicima. Vrlo je važno ne zamjenjivati hiperaktivnost s pretjeranom aktivnošću, normalnim dječjim ponašanjem koje većina djece iskazuje u određenim stadijima razvoja. Pretjerana aktivnost ne smatra se hiperaktivnošću – osim ako traje nakon četvrte godine. Hiperaktivnost je često prouzročena razlikama u mozgu učenika, dok pretjerana aktivnost često može biti prirodna reakcija na okolinu neprikladnu za učenje. Frontalni način rada, koji se godinama koristio i bio najviše zastupljen u našim školama, imao je često za posljedicu neprikladnu aktivnost pojedinih učenika. Nasuprot tome, kad su učenici u potpunosti zaokupljeni učenjem, npr. pri radu u grupama, kad aktivno sudjeluju u nastavnom procesu, problemi s ponašanjem svode se na minimum. Tradicionalni okoliš za učenje tražio je od djece predugo sjedenje, koje kroz dulja razdoblja stvara posturalni stres, pojačava nemir i smanjuje dotok kisika u mozak.

Pažljivo s dijagnozom

Također je bitno hiperaktivnost ne zamijeniti s ozbiljnim poremećajem koji nazivamo POREMEĆAJ DEFICITA PAŽNJE (ADD- engl. Attention Deficit Disorder), koji je kroničan i izlječiv poremećaj učenja, karakteriziran impulzivnošću i poremećajem orijentacije u vremenu. Hiperaktivna djeca mogu biti stalno u pokretu, dok djeca koja pate od poremećaja deficita pažnje iskazuju više impulzivnih obrazaca ponašanja. Ta dva poremećaja kod nekih se učenika mogu često naći u kombinaciji, ali svi hiperaktivni učenici nemaju ADD. Vidljivi su simptomi hiperaktivno-

sti: naglašen nemir, npr. učenik stoji dok drugi sjede, vrpoljenje i izražena potreba za dodirivanjem predmeta, nepoštivanje pravila i dužnosti, emocionalna nezrelost, neoprezno, a ponekad i antisocijalno ponašanje, pretjerivanje kod jednostavnih zadataka. Izrazito hiperaktivnu djecu ne može zadovoljiti to da samo čuju novo gradivo. Ona imaju stalnu potrebu nešto dodirivati, opipati. Zbog toga je vrlo bitno razvijati i koristiti metode u kojima oni aktivno sudjeluju.

Posljedice hiperaktivnosti u nastavi ponekad su blage, a ponekad dovode do nemogućnosti izvođenja nastavnog procesa. U razredima u kojima se potrebe hiperaktivne djece ignoriraju, učenik može početi “voditi igru”. Medjutim, čvrsta disciplina ne predstavlja rješenje. Hiperaktivno dijete nije namjerno tvrdoglavo i ne može kontrolirati simptome svog ponašanja. Radeći s takvom djecom, uvidjela sam da je moja prva impulzivna reakcija - okrivljavanje takvog djeteta, uglavnom djelovala kontraproduktivno. Shvatila sam da je vrlo važno osmisliti nove pristupe, prilagođene hiperaktivnim učenicima. U svoj rad, pogotovo s učenicima nižeg uzrasta, unosila sam što više kretanja i praktičnih aktivnosti, što je pozitivno djelovalo na sve učenike. Učenici u prvom razredu vrlo teško održavaju koncentraciju dulje od šest minuta bez tjelesnog i praktičnog prekida. Uvođenje kretanja, eksperimentiranja i glume u nastavni proces potkrepljuje učenje i dosjećanje. Vrlo je bitno, također, uključiti u nastavu sastavnice “emocionalne inteligencije”, kao što su umijeće slušanja, rješavanja konflikata, rješavanja problema i tehnike opuštanja. Uvježbavanje vještina, u kombinaciji s naglaskom na emocionalnu inteligenciju, proširuje mogućnost za učenje. Usmjeravanje isključivo na školski uspjeh, na račun životnih vještina, smanjuje učenikove mogućnosti razvoja pa je potrebno poučavati i jedno i drugo.

Kad učenik “vodi igru”

Vrlo je bitno kod učenika poticati motivaciju za rad, jer kod motivira-

nog učenika dobri rezultati nikada ne izostaju. Ako je učenik motiviran za neki zadatak, kreativno i aktivno sudjeluje u nastavnom procesu te nije samo pasivni sudionik nastavnog procesa, koji samo skuplja informacije, a nikada nije stavljen u situacije da te informacije praktično primijeni; rezultati njegovog rada u pravilu su uvijek bolji nego kod učenika koji su orijentirani samo na školski uspjeh i na ocjenu. Suočavanje učenika sa situacijama u kojima se od njih traži da praktično primijene određene informacije koje su dobili, naročito pomaže hiperaktivnim učenicima koje nikada ne može zadovoljiti to da samo vide novo gradivo ili čuju o nečemu, već imaju stalnu potrebu nešto dodirivati, opipati ili iskusiti iz prve ruke. Poticati i razvijati motivaciju za rad raznim aktivnostima te izmjenama tih aktivnosti tijekom nastavnoga sata, bitno je za sve učenike, a pogotovo za one hiperaktivne, koji se na taj način lakše uključuju u rad i lakše svladavaju nastavno gradivo koje im, u klasičnom načinu poučavanja, bez izmjena aktivnosti i bez njihovog kreativnog sudjelovanja u radu, znatno otežava rad i svladavanje nastavnih sadržaja. Zbog toga što im njihov poremećaj hiperaktivnosti onemogućuje da duže vremena budu orijentirani i koncentrirani na određeni nastavni sadržaj i određenu aktivnost, takva djeca postaju frustrirana, u njima se javlja nemir te pokušavaju usmjeriti pažnju na sebe ponašanjem koje je, za ostale učenike i, naravno, za nastavnika, neprihvatljivo. Bitno je upravo spriječiti trenutak da takav učenik počne “voditi igru”, jer ga je poslije teško uključiti u rad i motivirati zato što dolazi do konflikata između njega i nastavnika koji ga pokušava okriviti i kritizirati zbog njegovog ponašanja. To kod hiperaktivnih učenika uzrokuje još veću frustriranost i averziju prema radu i određenim nastavnim predmetima i sadržajima. Zbog toga je jako važno preventivno djelovati i, koliko god je moguće, spriječiti takve situacije prije nego što do njih dođe.

Kao prvo, bitno je prilagoditi se takvom učeniku te prilagoditi način rada tako da se i učenici koji imaju takav problem mogu aktivno uključiti u rad. Treba ih pokušati što više motivirati kako bi aktivno sudjelovali u radu. Tijekom svog rada primijetila sam da su rezultati uvijek bili bolji kad sam školski sat započinjala raznim tehnikama opuštanja, vježbama disanja i koncentracije te razgibavanjem, što dodatno potiče koncentraciju, a ujedno hiperaktivnim učenicima pruža mogućnost da tijekom sata što manje osjete svoj problem i pripreme se za rad. Na taj su način učenici spremniji za svladavanje nastavnih sadržaja i rezultati su, u pravilu, uvijek bili bolji.

Igrom do znanja

Primijetila sam da učenici, čak i oni hiperaktivni, ako su dobro motivirani te aktivno i kreativno sudjeluju u radu, spontano i s lakoćom usvajaju nastavne sadržaje, ne razmišljajući isključivo o ocjeni i školskom uspjehu. Pogotovo u nastavi stranih jezika, vrlo je bitno postići da učenici strani jezik, koji počinju učiti, progovore spontano. Potrebno ih je staviti u različite situacije u kojima kroz glumu, igru i aktivno sudjelovanje preuzimaju uloge tipične za situacije s kojima se susreću u svakodnevnom životu. Na taj se način učenici užive u uloge koje dobivaju, čime se oslobađaju straha koji je vrlo čest i karakterističan za početnu fazu učenja stranog jezika, jer strani jezik, na početku, za njih predstavlja veliku nepoznanicu, nešto novo s čime se do tada nisu susretali. Omogućavajući učenicima da se suočavaju sa životnim situacijama u kojima će im strani jezik biti potreban te njihovim aktivnim sudjelovanjem i preuzimanjem uloga, omogućujemo im da, ne razmišljajući o strahu koji im je često prepreka, progovore na stranom jeziku, spontano i postepeno svladavaju taj strah. Kao što se svaki strah najbolje svladava kada se s njim suočimo, tako je i učenike potrebno suočiti sa strahom od stranog jezika te ih aktivno izložiti situacijama u kojima će biti primorani koristiti strani jezik. Vrlo je bitno to postići u samom početnom stadiju učenja jer, kada se učenik jednom oslobodi nečega što mu je predstavljalo prepreku i kočnicu, u ovom slučaju straha od novog jezika, poslije s lakoćom usvaja nove sadržaje i bez teškoća se snalazi u novim ulogama i situacijama kojima će biti izložen tijekom nastavnih sati. Često su to simulira-



ne životne situacije, koje osobito pomažu hiperaktivnim učenicima jer od njih zahtijevaju njihovo aktivno sudjelovanje – pokret, glumu, kreativno oblikovanje, potpuno uživanje u zadane uloge, kreiranje novih sličnih uloga na temelju već postojećih, procjenjivanje, logičko zaključivanje, pogađanje, prepoznavanje na osnovi osjetila dodira. Na primjer, učenici, stojeći u krugu, zatvorenih očiju, dobivaju svatko svoj kamenčić različitog oblika, koji predaju prijatelju do sebe, kojemu je zadatak da ponovo prepozna, na osnovi opipa i dodira, svoj kamenčić koji je na početku imao. Tako se na trenutak, za vrijeme sata, zadovoljava potreba hiperaktivnih učenika za dodirivanjem i istraživanjem predmeta. Na taj način učenici, a pogotovo oni s naglašenom hiperaktivnošću, ne doživljavaju nastavne sadržaje kao nešto strano, već kao nešto njima blisko, u čemu dolazi do izražaja njihova kreativnost i ublažavaju se simptomi koje im uzrokuje njihova naglašena hiperaktivnost. Hiperaktivna djeca imaju potrebu da se osjećaju voljenima i cijenjenima unatoč svojoj različitosti te ne trebamo u odnosu na takve učenike imati nerealna očekivanja kojima se oni često ne mogu pril-

goditi jer, ako očekujemo od djece s tim problemom da predugo mirno sjede, problem postaje još veći.

Mnogi nastavnici već koriste nove, navedene metode i pristupe poučavanja, prilagođene hiperaktivnim učenicima. To je jedini način kako se mi, kao odgajatelji takve djece, možemo suočiti s tim problemom. To znači da trebamo mijenjati pristupe i metode, ali i naučiti kako razumjeti, cijiniti takve učenike, bez obzira na to što su drukčiji od ostalih, i uživati u njima. Ponekad se vrlo teško u nastavnoj praksi prilagođavati takvima učenicima, a da pritom ne žrtvujemo potrebe ostatka razreda. Međutim, to je jedini način na koji se možemo uspješno nositi i suočiti s tim problemom i olakšati odvijanje nastavnog procesa u okruženju u kojem su i učenici s naglašenim simptomima hiperaktivnosti.

Ksenija Todorović, prof.



Mobitel i mladi – uporaba i zloraba

Bežično nasilje

Sve više djece i maloljetnika ima mobilni telefon. Čak 60% učenika srednjih škola i 20% osnovaca u Velikoj Britaniji posjeduje mobitele. Slično je stanje i u drugim zemljama.

Mobitel im pruža određenu sigurnost jer, u slučaju opasnosti, mogu brzo tražiti pomoć. On mladoj osobi služi za slanje SMS i MMS poruka, za govornu komunikaciju, slušanje glazbe, snimanje fotografija, govora, za igranje igrice, za bežično spajanje na internet, zatim kao podsjetnik, kalkulator, pokazuje točno vrijeme...

Dosjetljivi učenici koriste mobitele kao “pomoć” pri pisanju školskih testova. Prijatelju pošalju zadatke, on ih riješi i putem poruke vraća izrađene. Zabrane unošenja mobitela u školu, pa čak ni stroge kazne uhvaćenima na djelu, nisu dale željene rezultate. Kako spriječiti varanje na ispitima, ne samo u osnovnoj školi, nego i u srednjoj, pa i na fakultetu – pitaju se profesori. Na kineskim fakultetima samo prošle akademske godine više od 1 700 studenata kažnjeno je zbog varanja na ispitima. Profesori su odlučili na svim kineskim sveučilištima blokirati signale mobitela u dvoranama u kojima se pišu testovi ili ispituje. Ako učinkovito spriječe varanje na ispitima, sigurno će to primijeniti profesori iz drugih zemalja koje muči isti problemi.

Od poruke ne možeš pobjeći

Pojedinci šalju prijeteće i zastrašujuće poruke žrtvama. Te neodgovorne mladenačke poruke putem interneta ili mobitela zastrašuju i čine nesigurnom žrtvu čak i u njezinoj najintimnijoj sredini – u roditeljskom domu. To psihičko nasilje SMS porukama posebno je prisutno u Skandinaviji, gdje je poprimilo zabrinjavajuće razmjere. Ono brine djecu i roditelje, a pedagozi su nemoćni u borbi protiv tog neobičnog fenomena psihičkog nasilja među tinejdžerima. Norveški istraživači proveli su istraživanje na uzorku od 4 700 ispitanika i utvrdili da je taj oblik psihičkog nasilja bezimenim SMS porukama posebno zabrinjavajući prema djevojčicama. Prema izvješću, jedna djevojčica je od tih zastrašujućih poruka doživjela noćne more koje su je toliko progonile da je pomišljala i na samoubojstvo. Njena vršnjakinja je, umjesto rođendanskih čestitki, primila 25 pakosnih SMS poruka koje su je toliko uzdrmale i potresle da se više nije usudila ići u školu, pa je uključena u tretman psihologa.

U Danskoj djeca SMS porukama nasilničke naravi teroriziraju vršnjake. Evo poruka koje izazivaju strah kod djece i mladeži: *Gubi se!; Nitko te ne podnosi!; Odvratna, glupa kravo, što tražiš ovdje? Umri!* i slično. To psihičko nasilje, teror i maltretiranje na suvremen način čine zločesti i “nevidljivi” mučiteljima mladeži.

Djeca s mobitelom mamac su za pedofile koji se postupno preorijentiraju s fiksnih internetskih veza na mobilne. Sander-son (2005., prema O’Connell, 2003.) tvrdi da “u cilju nalaženja i obrađivanja djece pedofili sve više koriste suvremenu tehnolo-

giju i novu generaciju 3G mobilnih telefona s pristupom internetu i kamerom. U Japanu, gdje su takvi telefoni mnogo dostupniji, zabilježeno je 260% povećanja seksualnog zlostavljanja djece i prijenosa dječje pornografije putem mobilnih telefona. Uz to, u 90% istraženih slučajeva seksualnog zlostavljanja prvi je kontakt uspostavljen putem mobitela.”

Ta generacija mobitela omogućuje pedofilima i djeci pristup internetu i web-stranicama bežičnim putem. Na tim stranicama djeca mogu biti podvrgnuta “obrađivanju, gledati slike dječje pornografije te primiti poticaj da i sami sebe fotografiraju u seksualnim pozama te fotografije šalju pedofilima.” Tako djeca budu uvučena u pornografiju kao proizvođači i distributeri, a da toga nisu svjesna.

Nije sve šala

Bolji mobiteli snimaju zvuk, fotografije, što zlostavljači, ali i vršnjaci, vrlo vješto koriste za uspostavu kontakta, ucjene, prijetnje, maltretiranja... Snime razgovor ili fotografiju žrtve koja ju može kompromitirati i onda ucjenjuju i prijete puštanjem u javnost. To je relativno nov oblik bullyinga koji je omogućen slanjem opscenih, uvredljivih, prijetećih, zastrašujućih i ucjenjujućih poruka, govora mržnje putem mobitela. One mogu biti u obliku:

1. usmene poruke,
2. tekstualne poruke,
3. foto ili video zapisa,
4. kombinacije dviju ili više poruka.

Žrtva u početku neke poruke shvati prolaznom šalom pa ih nikome ne povjerava i živi u nadi da će dosađivanje, prijetnja ili ucjena prestati. Takav dojam stječe jer počinitelj prvom porukom samo nagovijesti namjeru, potom postaje uvjerljiviji. Kad žrtva shvati ozbiljnost poruka i moguće posljedice, obuz-



me je strah, panika, nikome se ne smije povjeriti zbog bojazni da će naići na nerazumijevanje i osudu, naći se u još većoj krizi i problemu. Plaši se osvete i odmazde kojima joj je počinitelj zaprijetio ako bilo komu kaže za poruke. Usto, ona ne zna ni tko je počinitelj. Zato obično mjesecima trpi to maltretiranje i nasilje ili pristane na ispunjenje ucjene. No, ucjenjivača se nije lako riješiti. On obično žrtvu iskorištava dokle god je moguće.

Da bi bili uvjerljiviji, ucjenjivači u poštanski sandučić ili elektronički pretinac žrtve ubace dokazni materijal (fotokopija pisama, slike, audio i/ili video zapis) s napomenom: ako ne ispunite zahtjev, objavit će to na internetu.

Ucjenjivački materijali mogu biti originalni ili montirani, događaj stvaran, poluistinit ili izmišljen, ali djeluje uvjerljivo, često izuzetno kompromitirajuće.

Što činiti

Što činiti u takvim situacijama? Jedino je pravo rješenje da dijete ili tinejdžer, odmah po prijemu ružne, uznemirujuće poruke, obavijesti roditelje, nastavnike ili policiju, uz predočenje dobivenih poruka. To će učiniti djeca koja imaju povjerenja u nastavnike i roditelje i koja bez straha od posljedica, represije i prodika sve svoje probleme mogu povjeriti tim dragim osobama.

Rana detekcija, otkrivanje uznemiravanja u početnoj fazi, pravo je rješenje, jer će policija iz pisane ili elektroničke poruke otkriti počinitelja. Usto, kad počinitelj dođe sa žrtvom u kontakt, policija će ga iz zasjede uhititi.

U početnoj fazi problem se uspješno rješava i ako žrtva kaže ocu da je i tko je uznemirava telefonskim pozivima i predlaganjem opscenih razgovora i ispituje je o intimnim stvarima, ili je moli da mu uputi nekoliko nježnih riječi dok masturbira, da joj pojedinci prijete ili je ucjenjuju, ili da vode telefonski razgovor uz obostranu masturbaciju i slično. Primjerice, jedna srednjoškolka došla je na razgovor zbog vrlo složenog problema s roditeljima (mjesecima s njom ne govore i šutjet će sve dok ne popravi negativne ocjene). Tijekom razgovora zazvonio je mobilni. Probljedila je u licu i od nelagode se tresla. Da bih je umirio, rekao sam joj da obavi razgovor jer idem po neke papire. "Nemojte, molim vas! Jako mi je neugodno jer me neki nepoznati mladić svakodnevno zove, priča mi razne bezobrazštine i traži da i ja njemu pričam ili će me premlatiti." Predložio sam da mu se javi i kad se on raspriča da mi preda mobilni. Učinila je to. Držeći da je na vezi ona, nabrajao je zahtjeve. "To je kažnjivo djelo. Ponoviš li prijetnju, prijavit ćemo te policiji" - oštro sam rekao. "Nemojte, molim vas" - rekao je. Nije se više javljao, niti prijetnju izvršio.

Kad policija otkrije ucjenjivače, obično se pravdaju time da su se samo šalili, a da nikad prijetnju ne bi izvršili. No, praksa pokazuje da neke žrtve nastradaju upravo zbog toga što uznemiravanje, prijetnje i ucjene ne prijave, pa se on okuraži i nastavi nasilje. Najvažnije je ne odgovarati na njegova pitanja, prijedloge, ucjene i prijetnje. Treba ga zamoliti da to više ne čini jer to ne želite slušati. Ako to ne pomogne, prekinite razgovor. Bude li i dalje dosađivao, prijavite ga policiji i predajte raspoložive dokaze. S počiniteljem žrtva ne smije voditi razgovore jer on može shvatiti da prihvaća tu "zabavu". On dobro

pozna žrtvu. To je obično susjed, kolega iz razreda.

Savjeti djeci i roditeljima

Nema univerzalnih odgovora ni naputaka koji bi važili za svu djecu i sve situacije, ali evo nekoliko savjeta koji mogu pomoći onima koji rade s djecom:

ako dobiješ prijeteću, ucjenjivačku ili uvredljivu poruku putem mobitela, ne odgovaraj i ne upuštaj se u dvoboj, jer bi to bio početak vrijeđanja bez kraja, nisi ti kriv, nego onaj tko ti je uputio poruku i, ako ga prijaviš, odgovarat će,

- odmah poruku pokaži roditeljima koji će poduzeti potrebne mjere i zaštititi te,

- ako te poruka uznemirila, potresla, zastrašila, šokirala, obvezatno se javi i razgovaraj s psihologom ili defektologom u školi ili u savjetovalištu za mladež,

- procijeniš li poruku opasnom, bojiš se da će napasnik izvršiti prijetnju ili ucjenu, prijavi slučaj policiji, bez obzira na to što ti je počinitelj nepoznat.

Dr. Sanderson preporuča što roditelj može djeci savjetovati kao mjeru opreza:

- ◆ Naglasite im da pažljivo odluče kome će dati broj svoga mobitela.

- ◆ Oprezno koristite neku od chat - usluga preko mobitela - ljudi obično nisu ono što tvrde da jesu.

- ◆ Ako dobiju poruku s nepoznatog broja, neka ne odgovaraju. Ne treba odgovarati ni na poznate brojeve ako se zbog sadržaja poruke osjećaju loše ili neugodno.

- ◆ Objasnite djeci kako šala može lako od smiješne postati uvredljiva, pa ako su ljuti, može se dogoditi da učine nešto što poslije mogu požaliti. Recite im da budu pažljivi kad šalju poruke drugima.

- ◆ Potaknite ih da se prije slanja poruke zapitaju može li ona uvrijediti ili na bilo koji način naštetiti prijatelju. Postavite pravilo prema kojemu nije dopušteno slati fotografije ili videozapise drugih ljudi bez njihova dopuštenja, kao ni slati sadržaje koji mogu uvrijediti druge ljude.

- ◆ Dajte podršku djeci i potaknite ih da odmah razgovaraju s vama ili s drugom odraslom osobom u koju imaju povjerenja (poput nastavnika, školskog psihologa), kako se problem ne bi pogoršao.

- ◆ Ako je riječ o ozbiljnim oblicima nasilja, osobito ako poruka sadrži zastrašujuće prijetnje, razmislite o tome da sve prijavite policiji. U takvim slučajevima dobro je sačuvati poruke u mobitelu, ili negdje drugdje zapisati podatke o datumu, vremenu i sadržaju poruke.

Djecu treba savjetovati da ne odgovaraju na poruke, nego da ih, ma kako bile ružne, pokažu roditeljima, koji će pronaći rješenje. Svaki odgovor, uvjeravanje pošiljatelja da laže, uzvratanje uvrede, prijetnja policijom znači obračun, koji ne bi imao kraj i štetan je za sve sudionike.

Mr. sc. Ivica Stanić

Djeca između stvarnog života i “cyber-lifea”

ZANIMLJIVO i OPASNO



“Internet je otvorio djeci vrata u novi svijet, poučan, informativan i, iznad svega, zabavan. No, svjesni smo da bi pedofili suvremenu tehnologiju mogli koristiti zlorabeći povjerenje koje im djeca poklanjaju i “obrađivati” ih u brbljaonicama.”

Hilary Benn, britanski ministar unutarnjih poslova (2003.)

Internet je danas velik izazov za djecu i mladež, u koji moraju razborito ući. Sutra, to je njihova budućnost s kojom će ići ukorak. Kako najbezbolnije odgovoriti izazovu i zdravo uploviti u “cyber-life”, a pritom ne zamijeniti stvarne s online - prijateljima, ne prijeći iz realnog u virtualni svijet? Samo znanjem, mudro, oprezno!

Početak uz sigurnu ruku

Internet je suvremeno tehnološko sredstvo za komunikaciju i prijenos informacija koje ti, ako se njime pravilno služiš, može puno pomoći u učenju, izradi projekata, referata, školskih zadaća, ali jednako tako može te “uvaliti” u probleme ako ga ne budeš odgovorno koristio. Iako je izuzetno važno vladanje računalom, to nije dostatno za surfanje internetom. Pa što onda treba učiniti da se spriječe negativne i štetne posljedice, a surfanje bude sigurno? Valja znati zaštititi se od štetnih posljedica koje mogu nastati olakim ulaskom u “chat” i dijalog s nepoznatim sugovornikom. Da bi to izbjegli, potrebno je češće se savjetovati s roditeljima, držati se pravila ponašanja i sve snage usmjeriti k ostvarenju postavljenog cilja. Ciolin P. Sisson tvrdi: *Ono što živo zamislimo, vatreno poželimo, za što se oduševljeno zalažemo, mora se neizbježno dogoditi.* Kad se radi s ciljem, voljom i željom, onda je uspjeh zajamčen. Ne treba se plašiti ni sitnih pogrešaka, jer se one događaju u svakom radu. Njih treba korigirati i nastaviti put k cilju. Maxwell Miltz kaže: *Jedan je korak načinjen u pogrešnom smjeru bolji od stajanja na mjestu cijelog života. Kad krenete naprijed, možete u hodu ispravljati korake. Vaš vas sustav automatskog navođenja ne može voditi kad stojite na mjestu.* Dakle, treba učiniti taj odlučujući prvi korak, ali ne nepromišljeno se upustiti u lutanje nepoznatim stranicama

interneta, već učenjem, vježbom, usvajanjem zakonitosti rada na internetu i ovladavanjem njegovom tehničkom mogućnošću. Mark Twain otkriva tajnu kako postići uspjeh i kaže: *Tajna napredovanja u nečemu jest u tome da započnete. Tajna započinjanja je u tome da razložite svoje složene, zastrašujuće zadatke u manje zadatke koje ćete moći svladati pa prionete uz onaj prvi.*

Visoka cijena za nepoštivanje pravila igre

Treba biti svjestan svojih sposobnosti, ne očekivati nemoguće, ići sigurno korak po korak k cilju. Iluzorno je očekivati nemoguće, štetno je ne crpiti znanje s tog izvora, ali je opasno upuštati se u avanturu u kojoj su mnogi stradali. Veliš: “Prošli put sam na rizik išao u zaštitu stranice i ništa se nije dogodilo, opet ću ići.” Možda se zlo i ne dogodi, ali jednom ćeš pasti u klopku i sve platiti. Onda će biti kasno za kajanje. Da to ne doživiš, prvo nauči zaštititi se od eventualnih grabežljivaca u “chatu”, povući se na vrijeme.

Postoje određene moralne norme, pravila, prirodni i društveni zakoni koji imaju trajnu vrijednost. Ako ih ne poštuješ, plaćaš veliku cijenu. Kršenje tih zakona rezultira onim što najmanje želiš, a ne onim čemu se nadaš. Mudar čovjek ih uvažava.

Nemoj druge kriviti za svoj promašaj, neuspjeh, probleme, čak ni one koji su te nagovarali. Imaš pametnu glavu, razmisli i ne nasjedaj izazovu niti nagovoru.

Ne slušaj one koji te nagovaraju da činiš ono što je rizično. Horacije kaže: *Ako te zli pozivaju, nemoj ih slijediti.* Ako bi ti netko rekao da skočiš u provallju, sigurno to ne bi učinio. Ako te pozove u privatni chat, postupi na isti način, izbjeci ćeš rizik. U “chat” se ide s

prijateljima, ne s nepoznatima. Budi mudar, koristi um. Ako si toliko znatiželjan, zamoli kolegu koji radi u “chatu” da te pouči i promatraj kako to čini. Problemi nas prate kroz cio život. Njima moramo upravljati. Ako izmaknu našoj kontroli, upravljat će oni nama. Zato svladaj tehniku, upoznaj probleme na koje možeš naići i oprezno surfaj, pod paskom starije osobe. Znaj, sve ima svoje vrijeme i cijenu. Kratkoročnu želju učini dugoročnim planom interneta i njegove tajne postavi u status projekta. Osvajaj ih sigurno, korak po korak do cilja.

Teren se osvaja učeći, istražujući, a ne srlajući bez cilja i plana. Kad ovladaš tehnikom, kad upoznaš moguće opasnosti, budeš spreman oduprijeti im se, onda ćeš sebi moći dopustiti i neke pustolovine na internetu. Do tada moraš učiti, čuvati se klopki pedofila, govora mržnje. Pitaj one koji znaju. Nije sramno pitati, već grijehiti.

Koristi iskustvo drugih. Ne traži put bez prepreka, nego ih svladaj ulažući maksimum napora, vješto koristeći znanje i iskustvo. Obično se iza njih krije uspjeh i cilj. Harriet Beecher Stove tvrdi i mudro savjetuje: *Pronađete li put bez prepreka, on vjerojatno ne vodi nikamo. Kad se nađete u nezgodnu položaju i sve se urotilo protiv vas pa vam se čini kao da više ni minute nećete moći izdržati, ne predajte se, jer upravo ondje i u tom trenu sve će se iz osnova promijeniti.*

Upute mladim korisnicima interneta:

- pridržavaj se pravila: prvo zadaća i školske obveze, a zatim surfanje po internetu,
- prije nego što se uključiš na pretraživanje interneta, razgovaraj s roditeljima i zamoli ih da ti pokažu kako ćeš naći ono što te zanima, a što trebaš izbjegavati,
- čim ti nešto postane sumnjivo ili krene

- po zlu, obavijesti roditelje,
- odaberi virtualno ime kojim ćeš se predstavljati na internetu,
- pravo ime, osobne podatke, adresu, školu... nikad ne reci sugovorniku,
- ne odaj imena svojih prijatelja,
- ne služi se ružnim rječnikom, ne govori prostote,
- ne upuštaj se u sukobe i svađe, ne uzvraćaj uvrede,
- ne predstavljaj se svojim imenom, nego "imenom odabranim za internet",
- poznanike s interneta prihvati s rezervom, ne razgovaraj telefonski s njima,
- svoju lozinku ne govori ni najboljim prijateljima jer bi mogla biti zloupotrijebljena,
- ne prepisuj materijale s interneta da bi ih objavio kao svoje radove,
- štiti tuđu privatnost,
- razmisli prije unošenja teksta, jer što napišeš, to će svi čitati,
- ne šalji uvredljive, sramne, blamirajuće i provokativne poruke,
- ne objavljuj lažne niti pravne podatke o drugoj osobi, ma koliko na nju bio ljut,
- nauči se samodisciplini i respektiraj pravila ponašanja na internetu,
- ne odlazi u privatni "chat", ostani tamo gdje je više korisnika,
- ne šalji nepoznatim virtualnim sugovornicima svoju fotografiju ni članova obitelji,
- ne zakazuj s nepoznatim osobama sastanak niti prihvaćaj njihov poziv,
- ne prihvaćaj poklone, CD, knjigu i druge stvari, jer to je trik da ti otkrije adresu,
- budi vrlo oprezan, nikad ne znaš tko je s druge strane i kakve su mu namjere; ako netko u tebi izaziva negativne osjećaje, prekini komunikaciju s njime,
- ignoriraj one koji ti dosađuju, ne odgovaraj na njihove provokacije,
- na internetu ima mnogo dragih i dobronamjernih ljudi: s njima razgovaraj, ali oprezno, jer se ponekad iza te "dobrote" može skrivati vrlo zao čovjek,
- ne odgovaraj na sramne prijedloge, pitanja, sugestije, uvredljive i pornografske sadržaje, seksualne poruke; ne vodi opscene razgovore,
- ignoriraj nemoralne i drske poruke i onoga tko ih je uputio,
- ponašaj se pristojno i dobro promisli prije nego što pošalješ poruku ili odgovor,
- s onima koji su neuljudni, drski ne razgovaraj, prijeđi na drugu stranicu interneta,

- poštuju svoje virtualne sugovornike pa će i oni tebe poštovati,
- prijatnije, govor mržnje, nagovor na drogu, kriminal, prostituciju prijavi policiji,
- o *online*- prijateljima informiraj svoje roditelje, a njima predloži da ih upoznaju,
- ne odlazi na sastanke s nepoznatim *online*-prijateljima, ako ih dobro ne poznaš,
- ne zanemari stvaran život zbog cyberlifea; nađi vrijeme za druženje s vršnjacima,
- ne otvaraj sumnjive web-siteove, možda kriju viruse i druge opasnosti,
- ne koristi seksualne i druge potencijalno štetne sadržaje na internetu,
- o problemima na koje tijekom korištenja interneta naiđeš, obavijesti roditelje,
- ponekad pozovi oca ili majku da vide neku zanimljivost, obradovat ćeš ih time,
- ako na temelju ponuda posumnjaš da si u "chatu" s pedofilom, prekini razgovor,
- ako u elektroničkoj pošti nađeš šokantne pornografske sadržaje, poruke, p nude, ne čitaj ih i na njih nikad ne odgovaraj, pokaži ih roditeljima.

Svježi zrak zdraviji je

Osim navedenih preporuka i mjera opreza, internet valja racionalno koristiti: ne provoditi nepotrebno previše vremena i ne odlaziti na pornografske stranice i druge koje se skupo plaćaju. Time ćeš postići nekoliko korisnih stvari:

- uštedjet ćeš dosta novca i time roditeljima olakšati plaćanje računa,
- ostat će ti dovoljno vremena za druženje s prijateljima iz škole,
- izbjeći ćeš zamku da ti internet postane nadomjestak za roditelje,
- moći ćeš veći dio vremena koristiti za zabavu, sport i zdravu rekreaciju; umjesto u zatvorenom prostoru, boravit ćeš više na svježem zraku,
- odmorit ćeš oči koje su dugo izložene napornom gledanju u ekran,
- izbjeći ćeš eventualnu dosadu i osjećaj potrebe za drugim životnim radostima, koji se javljaju zbog stalnog i upornog bavljenja istom aktivnošću,
- nećeš postati ovisnikom o internetu,



što se nekima događa,

- izbjeći ćeš štetne posljedice koje internet ostavlja na zdravlje,
- radi na kompjutoru, ali i zadovolji osjećaj za druge životne radosti.

Moraš znati: rad na internetu donosi puno radosti, zabave i koristi, ali i štete. Pravilna uporaba jamči veću korist i manje rizika. Zato prouči i ove naputke:

- uvijek koristi tuđa, ali obvezatno stvaraj vlastita iskustva,
- ne lutaj besciljno internetom, zadaj si cilj,
- ne kviri odnose s roditeljima poričući problem na koji si "naletio" surfajući,
- ako odeš u zabranjene stranice interneta, kriv si za sve probleme koji ti se dogode,
- ako si u krizi, povjeri se roditeljima jer ćeš nastaviti tonuti dalje u opasnost,
- dokaži roditeljima da se ne upuštaš u probleme na internetu, pitaj ih ako imaš neku nepoznanicu, osvoji njihovo povjerenje,
- kreći se unutar zadanih ograničenja, lakše ćeš nadzirati situaciju i njome upravljati,
- zamke koje čekaju naivne na internetu mogu biti svuda (web, "chat", e-mail...),
- u slučaju da nisi siguran kako postupiti, pitaj odrasle (roditelji, učitelji, knjižničari),
- upoznaš li nekoga putem interneta i dogovoriš susret, neka bude na javnom mjestu i obvezno prvi put povedi nekoga od starijih,
- uvijek dobro i zrelo zaključuj, donesi promišljene odluke.

Svi imaju pravo na slobodu pristupa informacijama na internetu, što ne znači i pravo vrijeđati, iskorištavati ili zlostavljati druge, služiti se govorom mržnje, pozivati na nasilje, pornografiju, seksualno iskorištavati djecu... Ako "naletiš" na takav slučaj, zatvori stranicu.

Od ljutnje do nasilja

Tko se danas neće naljutiti

Čovjek je biće koje se ne može uvijek kontrolirati, što predstavlja veliku potencijalnu opasnost za njega i okolinu. Iz iskustva znamo da se ljutnja pojavi naizgled niotkuda, poput oluje, napravi potop i nestane kao da je nikada nije ni bilo, dok njene posljedice mogu trajati još dugo nakon toga.

Akumulacija ljutnje traje mnogo duže no što možemo i zamisliti. Ona je poput vatre: započinje iskricama, kojima obično ne pridajemo važnost, a kad se pretvori u požar, postajemo bespomoćni. Na sličan način, kada se ljutnja pojavi u našem umu, ne pridajemo joj veće značenje, misleći da je normalna pojava, često zdrava i poželjna. No, znanstvenici su tijekom prošloga stoljeća dokazali povezanost dugotrajno akumulirane ljutnje s nekim bolestima, kao što su čir na želucu ili rak.

Ljutnja je nekontrolirano stanje uma koje nužno prizvodi lošu posljedicu, istovremeno uzrokujući patnju nama i svima oko nas.

Odras nemoći

Dakle, iako nam se čini da nas poneki izljev ljutnje može rasteretiti, on ostavlja za sobom samo loš osjećaj. Nema čovjeka kojega nasilje čini istinski sretnim. Ono je samo odraz njegove nemoći, unutarnje pustoši i potpunog gubitka kritičnosti i samokontrole.

Kako ljudsko biće funkcionira na više razina, važno je prepoznati kakav bi individualni pristup, za određenu osobu, bio najučinkovitiji. Znani su primjeri mnogih poznatih osoba koje su sklonost ljutnji i nasilju zamijenile kreativnim djelovanjem i vrhunskim dostignućima u sportu, umjetnosti, znanosti itd. Za takvu transformaciju potrebno je znati kako pristupiti rješavanju problema.

Za početak je važno **osvijestiti štetnosti ljutnje**, jer će to u nama prirodno pobuditi želju da se oslobodimo tog opasnog stanja uma.

“Ljutnja je vatra koja izgara drvo naše vrline. Ona proviuruje iz pozadine svih sukoba, bilo da su obiteljske svađe između muža i žene ili ratovi između naroda. Ljutnja uništava dobre odnose i narušava sreću u obitelji, među prijateljima i između kolega na poslu. Ona brzo uzrokuje da budemo odvojeni od onih koji su nam dragi. Nema zla većeg od ljutnje. Kad god smo svladani ljutnjom, smjesta gubimo sav mir uma i čak nam i naše tijelo postaje neudobno. Mučeni smo nemirom, a hrana koju jedemo čini nam se neukusnom. Teško nam je zaspati, a kada zaspemo, san nam je grčevit.

Žrtva vlastite zablude

Ljutnja redovito pretvara obično atraktivnu osobu u demona ružnog crvenog lica. Postajemo sve jadniji i, bez obzira na to koliko se trudili, ne možemo kontrolirati svoje osjećaje.

Jedna je od najštetnijih posljedica ljutnje to što nam otima razum i razumnost. Gubimo svu slobodu izbora i, tjerani tamo-amo osvetom ili bijesom, često se izlažemo velikoj osobnoj opasnosti. Ponekad je naša ljutnja usmjerena čak i prema našim voljenima i dobročiniteljima. U napadu ljutnje, zaboravljajući neizmjerenu ljubaznost koju smo primili od naših prijatelja, obitelji, učitelja, možemo vikati ili čak udariti one koji su nam najdraži. Nije čudno da ljutitu osobu uskoro izbjegavaju svi koji je poznaju. Mi općenito pretpostavljamo da se naljutimo kao odgovor na susret s nekim koga ne volimo, ali uistinu je situacija često upravo obrnuta: ljutnja unutar nas pretvara osobu koju sretnemo u zamišljenog neprijatelja. Netko tko je sklon ljutnji, živi unutar mreže sumnje i paranoje, okružen neprijateljima koje je sam stvorio. Iskrivljeno vjerovanje da ga drugi mrze može postati tako prevladavajuće da osoba može čak poludjeti, kao žrtva svoje vlastite zablude.”

Nakon sagledavanja štetnosti ljutnje, potrebno je prepoznati i prihvatiti istinu da **naše misli određuju naša djela**.

Um je poput polja na kojem sijemo. Ako ne posijemo cvijeće, prirodno će niknuti korov, bez ulaganja truda. **Dok ne naučimo biti odgovorni prema svome umu poput vrtlara koji brižno obrađuje svoj vrt i ne dopušta da ga prekrije korov, nećemo riješiti niti jedan problem.** Prihvaćanje takvogogledišta ključno je u rješavanju mnogih naših problema.

Uviđanje o funkcioniranju uma suočava nas s potrebom da vodimo računa o tome što sijemo u njemu. “Kako sijemo, tako ćemo i žnjeti.” Ako cvijećem prekrijemo čitavo polje, ima li prostora za korov? Ako **pozitivno stanje uma, poput suosjećanja, vjere, radovanja, strpljenja i brige za druga živa bića**, prekrije polje našeg uma, ima li mjesta ljutnji?

Neophodno je stalno održavati budnost i pažnju nad svojim umom. Znanstvenici su takav trajni aktivan pristup nazvali svjesnošću.

Velika većina ljudi “spava i dok je budna”, a vrlo rijetki su “budni i kada spavaju”. **Svi imamo potencijal da se “probudimo”**, no potrebno je uložiti trud da se to i dogodi.

Igor Papić, dr. med.



Psihosomatske bolesti

TIJELO U CENTRU AFEKTIVNOG ŽIVOTA

Tijelo je organ ekspresije psihe. Sve se emocije izražavaju preko fizioloških procesa: radost smijehom, žalost suzama, bol grčem, stid crvenilom itd. I obratno, u svim je emocijama čovjek prisutan cijelim svojim tijelom.

Često upravo tjelesnim reakcijama izražavamo naše osjećaje i naša raspoloženja: oboljeti od tuge ili umrijeti od žalosti, nisu nikakve nove ideje za poeziju. Homer je o svojim herojima pisao kao o najobičnijim ljudima, koji su prije borbe (iz straha) imali teške smetnje probavnog trakta. Pa i u mnogim našim popularnim frazama možemo prepoznati kako se jezikom organa opisuju razna emocionalna stanja. Ima mnogo takvih primjera: ne mogu ga progutati, cijelo se moje raspoloženje očituje tu (bolesnik pokazuje želudac) ili srce mi se stegne kad se sjetim; govori se: gladan sam ljubavi, ali i sit sam ljubavi...itd.

Bolesni duša i tijelo

Već je dugo vremena u medicini poznato mišljenje da postoji veza između psihičkih i tjelesnih činilaca. Postojali su samo periodi medicine kad su se više priznavali organski pristupi bolesti i periodi kad se favorizirao emocionalni faktor u bolesnom. Time se znanstveno potvrdilo mišljenje da postoje bolesti koje su emocionalnog podrijetla, ali koje imaju somatsku jeku.

Psihosomatske bolesti su bolesti psihogenog podrijetla: simptomi se manifestiraju na razini organa i mijenjaju njegovu funkciju, stvarajući najprije stanja koja se mogu ispraviti, ili određena emocionalna stanja mogu dovesti do promjena neurovegetativnih funkcija. Tjelesne promjene, koje nastaju zbog tih disfunkcija, samo su popratni simpto-

mi emocijama.

Funkcija želučane sekrecije, na primjer, regulirana je dvostrukom intervencijom: sistemom simpatikusa i parasimpatikusa. Obje intervencije čine jedan balansirajući mehanizam. Ta je ravnoteža opet uvjetovana nadražajem i impulsima iz hipotalamusa. Promjena želučane sekrecije može biti izazvana na nivou želučane sluznice, tj. lokalno, npr. većim uzimanjem hrane. Ona, međutim, može biti izazvana i centralno, što znači emocionalno, na razini hipotalamusa. Srdžba ili strah također izazivaju sekreciju želučane sluznice. Promjene i na jednoj i na drugoj razini izazvat će funkcionalne smetnje želuca. Kad je ličnost suočena s aktualnom opasnosti, pokreće se stimulacija simpatikusa. Srdžba, bijes i strah emocije su koje mogu biti snažne stimulacije za aktivnost simpatikusa. Potraju li te emocije dulje vremena, fiziološke promjene na organima postat će permanentne, pa čak i nepovratne.

Simptomi i ličnost

Problem zašto je pogođen jedan organ, odnosno baš određeni organ, jedno je od centralnih pitanja u psihosomatskom istraživanju. Konstitucionalni ili genetski faktori mogu uvjetovati da je organska veza nekog organa slabija, pa je dispozicija za slabiju funkciju veća. Navodi se tako da je konstitucionalno slabija stijenka crijeva jedna od predispozicija za mukozni kolitis. Smatra se da je i nasljedni faktor odgovoran za neke bolesti, kao što su ponavljanje hipertenzije i dijabetesa kroz generacije. Prethodna bolest može uvjetovati da organ patološki reagira.

Navodno ima dovoljno opravdanosti da se prihvati da emocionalni konflikti provociraju disfunkcije u organskim sistemima. Tako smatram da bijes i strah imaju veze s cirkulatornim aparatom, glad za ljubavlju s peptičkim ulkusom, potisnuti krik za pomoć s astmatičnim atakom itd. Tako npr. funkcionalne smetnje u predjelu srca ne moraju biti samo odraz straha. Poznato je da je srce simbolički organ ljubavi, pa smetnje u



predjelu srca mogu imati i simboličko značenje ugroženosti i uzdisaja. "Srce me boli i teže kad se sjetim nje" simbolizira, dakle, i emocionalno stanje jedne ličnosti. Dominantnu ulogu u razumijevanju psihosomatskih bolesti imale su psihoanaliza i druge teorije dubinske psihologije. Psihosomatikom se, naime, najviše bave autori koji uglavnom zastupaju stav dubinske psihologije. Psihoanalitička istraživanja okrenuta su prema samome bolesniku, prema njegovom psihičkom životu, njegovom svjesnom mišljenju i još više njegovom nesvjesnom. Ta su istraživanja pokazala da ličnost koja boluje od psihosomatskih bolesti ima emocionalne smetnje još od ranog djetinjstva. Ličnost je, doduše, tijekom svog života izgrađivala obrambene mehanizme, ali ne dovoljno adekvatno. Psihički su konflikti, istina, otupljivali, gubili vezu s primarnom traumom, ali se nisu izgubili. Bolesnik je površno djelovao kao stabilna ličnost, sposobna da gradi dobre odnose s drugima. No, on je i dalje ostajao osjetljiv i, kad bi kod novih psihičkih trauma obrambeni mehanizmi (modeli) popustili, ličnost bi ponovo odgovarala intenzivnom somatskom i psihičkom reakcijom, kao nekada u ranijim godinama života.

Primjer

Strah i sklonost anksioznosti smatraju se centralnim problemom psihosomatske bolesti. Te reakcije mogu izrasti i iz problema oko želje biti voljen i cijenjen. Odnosi između majke i djeteta podvlače se kao važne odrednice u razvoju psihosomatske bolesti. Neriješeni odnos majka-dijete otkriva se kao uzročni faktor u mnogim studijama o hipertireozu, astmi, ekcemu i kolitisima.

Prikazat ću na jednom primjeru kako se psihološkim pristupom može približiti i donekle otkriti kako psihički konflikti mogu uvjetovati somatske smetnje.

D.M., tridesetgodišnji ekonomist, boluje već tri godine od mukoznog kolitisa. Smetnje su se najprije javile u obliku kolika, a kasnije i mnogobrojnih mukoznih stolica. Nakon godinu dana medikamentnog liječenja osjeća poboljšanje. Povremeno bi ipak patio od zatvora, ali se sjeća da je takve tegobe imao i u svojim ranijim godinama. Posljednjih se šest mjeseci broj mukoznih stolica penje i do deset na dan. Počeo je gubiti na težini, postao je razdražljiv i veoma nesiguran.

Bolesnik je na prvi pogled davao sliku užurbanog, poslovnog čovjeka, s kretanjima koje su odavale nemir. Sadašnje pogoršanje bolesnik odmah povezuje s problemom na radnom mjestu. Izvjesne tenzije u poduzeću, koje opet proizlaze iz nekih nerazumijevanja, njega osobito smetaju. Mnoge ta tenzija ne smeta, podvlači bolesnik, ali on jako trpi. Ne smatra se krivim, izgubio je, međutim, svoju sigurnost, atmosfera radnog mjesta postala mu je teška. Realno nije bio ugrožen (on je dobar službenik, ima priznanja), ali svaki sastanak znači za njega nemir, pogoršanje u crijevima, a to opet budi osjećaj manje vrijednosti.

Kao tešku traumu bolesnik navodi razvod braka. Prije tri godine razveo se i vratio majci. Žena mu je zamjerala da je previše zaposlen, angažiran raznim aktivnostima, a premalo prisutan u kući. Željela je nastaviti studij, što je opet njega smetalo, jer je smatrao da se žena treba brinuti za dijete. Ona je često spominjala rastavu, a on "nije imao vremena da o tome razmišlja". Bio je zatečen kad mu je rekla da se upisala na fakultet i uvrijeđen kad je izjavila da dijete

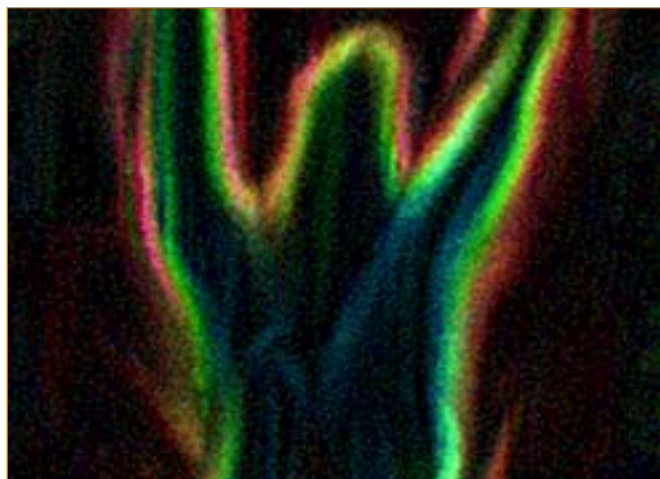
neće dati njegovoj majci na čuvanje. "Imali smo sve, stan, auto, ja sam mnogo radio i štedio, mislio sam da treba biti zadovoljna." Njemu se čini da je veoma brzo zatražila rastavu i zbog toga se vratio majci. U to se doba javljaju smetnje s crijevima, pa se neko vrijeme tješio da će više njege imati kod majke. Postupno je uviđao da jako trpi zbog žene i djeteta. Zbog teškog psihotičkog i somatskog stanja bio je šest mjeseci na bolovanju. Sada se već sasvim smirio. Misli da mu je majka u tome mnogo pomogla. Našao je zadovoljstvo i afirmaciju na poslu. Uživa u tome što ima mnogo zaduženja jer je to potvrda njegove vrijednosti.

Već orijentacija o ličnostima roditelja našeg pacijenta ukazuje na dvije oprečne figure. Oca bolesnik opisuje kao autoritativnog, veoma strogog ("šibao me ako nisam dobio dobru ocjenu") i netolerantnog roditelja, a majku kao blagu i dobru. Bio je jedina. Jaka emocionalna zaokupljenost majkom prisutna je u svim njegovim razvojnim fazama. U braku je bolesnik svoju ljubav prema ženi premještao u pretjeranu brigu za afirmacijom i isticanjem. Dobiva se utisak da se manje emocionalno uživljavao u njene potrebe. Sličan model ljubavi razvio je prema svom sinu. Jaka emocionalna veza s majkom vjerojatno je priječila da se bolesnik dublje veže za svoju obitelj. Bolesnik navodi da je kao dijete u situacijama straha, i kad se od njega nešto očekivalo, imao grčeve u trbuhu ili proljeve. Majka ga je podsjećala da je kao dijete često patio od zatvora i da je ona zbog toga proživjela mnogo straha.

Bolesnik nam, dakle, otkriva kako u situacijama straha i nesigurnosti reagira funkcionalnim smetnjama u području sluznice crijeva. Tako se njegova unutarnja ravnoteža ponovo remeti u doba kad atmosfera radne sredine postaje nesigurna. Prije tri godine raskid braka bio je traumatizirajući faktor, koji je narušio njegovu dugogodišnju ravnotežu. Smetnje sa stolicom, prisutne u ranom djetinjstvu, mogu biti jedan od odgovora zašto bolesnik reagira tim izborom organa. Reakcija majke ("zbog moje konstipacije proživjela je mnogo straha") kazuje nam da je već tada postojala neurotična okupacija oko bolesnikove probave. Bolesnik je pretjerano uredan, pedantan, opterećen ekonomikom. "Kod mene mora biti sve složeno, programirano, vrijeme je novac."

Liječenje: preporučena je psihoterapija.

Mr.sc. George Salebi, dr. med.



PROBLEMI SA SPAVANJEM

Mnogi se žale da loše i vrlo malo spavaju, da nemaju zdrav i okrepljujući san, da ne sanjaju lijepe snove koji bi ih punili energijom. Suvremeni tempo života ne ostavlja dovoljno vremena za spavanje, a velike i nagle promjene klimatskih uvjeta uzrok su nesanici, nervozni i uznemirenosti.

Smatra se da 30% populacije pati od poremećaja spavanja. Nedostatak sna vrlo brzo dovodi do smanjenja koncentracije, brzine reakcija, sposobnosti opažanja i pamćenja, do povećanja nervne iscrpljenosti, fizičkog umora, pretjerane razdražljivosti. Oni koji spavaju samo četiri sata dnevno imaju pokrete usporene za 45%. Ako se ne spava 48 sati, vid je poremećen, a poslije tri dana bez sna ljudi gube pamćenje i imaju halucinacije. Ako su deset dana lišeni sna, ličnost im je potpuno dezorijentirana i gotovo dezintegrirana. Dugoročni manjak sna slabi imunost sustav pa je organizam podložan infekcijama. Manjak sna utječe i na pojavu i razvoj dijabetesa, gojaznosti te pogoduje razvoju kancerogenih oboljenja, prije svega dojke.

Lagana glazba

Zamor se liječi samo odmorom. Treba slijediti prirodni ritam, koji nam je genetski određen, a to znači danju biti budan i aktivan, a noću spavati. Spavanje danju ne preporuča se, čak ni poslije besanih noći, jer razbija ritam smjenjivanja budnog stanja i sna. Treba nastojati ustajati i lijevati u isto vrijeme. Poznato je još u drevnoj medicini da je razdoblje između 23 sata i 1 sata vrijeme najzdravijeg sna, koji se ne može ničim nadoknaditi. Tada centralni nervni sustav radi na najnižoj razini i drugi se sustavi najbolje relaksiraju, a osobito imunost. Za dobar san bitan je polusatni period između budnog stanja i lijevanja. Pola sata prije odlaska u krevet ne sluša se bučna glazba, a preporuča se ona lagana i harmonična, koja usporava frekvenciju srca, smiruje duh i oslobađa pozitivne snage podsvijesti. Na taj se način stvara blagotvorna akustična barijera o koju se odbija eventualna buka s ulice ili glasan govor iz susjedne sobe. Snimljeni šumovi iz prirode: valovi mora, žubor rijeke, cvrkut ptica, cijuk vjetra, pjesma cvrčka i slično, pogoduju pojavi moždanih alfa i teta valova, koji su karakteristični za stanje opuštanja i uspjavanja.

Tuširanje ili kupanje u mlakoj vodi

povoljno utječe na dobar san, jer mlaka voda potiče pojavu moždanih alfa valova. Pretopla voda ima suprotan učinak i sprečava dobar san. Ako u vodu dodate nekoliko kapi aromatičnog ulja (od naranče ili đumbira), koje ima smirujuće djelovanje, to vas još dodatno priprema za dobar san. Na spavanje morate ići dobro i pozitivno raspoloženi, s nadom i vjerom da će vas spavanje okrijepiti i donijeti vam lijepe snove. Oni koji se nerviraju i uzbuđuju tijekom dana, ne mogu zaspati ili ih muče neugodni snovi. Da biste izbjegli takve situacije, prije lijevanja u krevet pozitivnim sugestijama morate otjerati neugodne, crne misli i potom se osloboditi straha da nećete moći zaspati, jer je on glavni uzrok nesаницe. Događaji iz dana ne smiju se prenositi u noć. Tjelesnim opuštanjem i kontrolom disanja otklanjajte posljedice stresa i napetosti i pripremite se za dobar san. Ako vas neki problem opsesivno muči i ne da vam odmora, izbjegavajte stanje zabrinutosti i straha. Preko svoje podsvijesti u snu potražite rješenje svog problema.

Pred spavanje je dobro popiti šalicu čaja, toplog mlijeka ili jogurt. Poznato je da jaki čajevi i jaka kava ugrožavaju san, ali postoje čajevi koji poboljšavaju san (lipa, kamilica, valerijana, lavanda, matičnjak itd.). Nađite vremena da pred san popijete šalicu vašeg čaja i potpuno se koncentrirajte na njegov okus i osjećaj topline.

Zagrljaji umiruju

Uživajte u ljubavi jer su zagrljaji, milovanja i maženja blagotvorna prirodna umirujuća sredstva. Rekreacija, šetnja i sport oslobađaju organizam od nervne napetosti, ali s tim aktivnostima treba prekinuti najkasnije četiri sata prije odlaska na spavanje, da bi pozitivno djelovale na san. Intelktualni radovi moraju se prekidati u ranim večernjim satima, da se srede utisci poslije napornog i uzbuđljivog dana.

Prije spavanja treba izbjegavati gledanje filmova s nasilnim i teškim sadržajima jer stresne scene pune vaše snove

strahom. Na prvi znak pospanosti (zijevanje) idite odmah u krevet jer, ako propustite priliku i ne zaspate u sljedećih 15 - 20 minuta, morate sačekati sljedeći ciklus koji nastupa za oko 90 minuta, pa je zato najbolje ustati i pozabaviti se nekim poslom, a nikako ne ostanite u krevetu, jer ćete se do sljedećeg ciklusa nepotrebno izmučiti prevrtanjem s jedne strane na drugu i mislima koje će vas, mimo vaše volje, salijetati, a to vas čak može rasaniti da ne možete zaspati sve do jutra. Ne idite u krevet gladni, ali nemojte se ni prejedati jer ćete imati problema sa spavanjem (nesanica, trzanje iz sna, prekidanje sna, košmari i sl.). Između večere i spavanja treba proći nekoliko sati, a ako u međuvremenu ogladnite, pokušajte zavarati apetit jabukom, suhom smokvom, groždem ili sokom od jabuke, breskve, kajisije. Prije spavanja ne treba jesti previše masnoća, pečenih jela, sokova i slatkiša (torta, keks, puding). Jake čajeve, kavu, čokoladu, gazirane napitke, cigarete, alkohol treba izbjegavati prije spavanja.

Kuhinjska sol veliki je neprijatelj sna. Zbog nje bubrezi moraju prekovremeno raditi, a javlja se i žeđ, pa se budite da biste pili vodu. Prije spavanja na minimum treba smanjiti unošenje hrane koja sadrži dosta soli, kao što su npr. suhomesnati proizvodi i senf.

Prirodna smirujuća sredstva nalaze se u tjestenini, crnom kruhu, zelenoj salati, bijelom i crvenom luku i zelenom radiču. Sveti Ivan Lestvičnik govorio je: "Post je gašenje plamena tjelesne požude, odstranjenje hrđavih misli, spas od ogrubjelosti... olakšica sna." Ako noću s ulice dopire previše buke, spavanje je površno, izostaje tzv. duboki san koji odmara. Nagli zvukovi ne samo da remete san, već vas mogu i probuditi i zbog toga, ako možete treba izbjegavati spavanje u sobi s pogledom na ulicu. Buka negativno utječe na kvalitetu života, posebno u centrima velikih gradova, jer se ljudski organizam nikada neće naviknuti na prekomjerne decibele. U takvim slučajevima bolje je držati prozor zatvoren, iako se tako smanjuje potrebno strujanje zraka. Odgovarajuća atmosfera bitna je

za dobar san. Mrak i tišina pospješuju lučenje melatonina, koji ne samo da usporava proces starenja, već pomaže i obnavljanje životne energije i održavanje biološkog sata. Ako se izložimo svjetlosti usred noći, ona će remetiti naš biološki sat, čak i ako se ne probudimo. Potpuna tišina, kao i potpuni mrak, također ometaju san.

Mirisan san

Pozitivno naelektrizirani teški ioni izazivaju nesanicu, razdražljivost i napade noćnoga straha, a to izazivaju betonske zgrade, mjesta oko grijanih tijela koja suše zrak, umjetne podne obloge, prostori u kojima se koriste klima-uređaji. Zrak mora biti dovoljno vlažan, pa spavaće sobe treba provjetravati ili koristiti aparate koji proizvode negativno naelektrizirane ione koji pozitivno djeluju na ljudski organizam. Spavaća soba mora biti dobro provjetrena i odgovarajuće temperature (ni pretopla ni prehladna), jer mozak dobro snabdjeven kisikom bolje misli i bolje spava, a soba nema ustajali miris, jer i mirisi utječu na san. Zato se u spavaćoj sobi ne puši i ne ostavljaju se u njoj pune pepeljare. Čak i tijekom zime prozor mora biti barem djelomično otvoren, pa makar se zbog toga dodatno pokrivali. Spavanje će biti ugodnije ako se u sobi drži posuda s toplom vodom u koju ste kapnuli nekoliko kapi ulja od lavande, koje djeluje smirujuće. Ako u sobi spavaju oboljeli od gripe ili prehlade, dodajte i nekoliko kapi eteričnoga ulja od bora, cedra, ružmarina, limuna ili eukaliptusa.

Za ugodan san i odmor bitan je odgovarajući krevet, koji treba u svojoj građi imati što manje metala. Treba ga postaviti u smjeru sjeveroistok-jugozapad, a jastuk se postavlja na sjevernoj strani zbog zemljinog magnetskog polja. Odgovarajući madrac nudi 50 minuta duže spavanje. Mršavim osobama preporuča se mekši madrac, a gojaznima čvršći i deblji. Oni koji pate od križobolje, trebaju koristiti ravan i čvrst ležaj. Spavanje bez jastuka ne preporuča se jer vrat mora imati potporu, inače je kralježnica napeta, a to ugrožava san. Srčani bolesnici trebaju imati postelju s visokim uzglavljem. Mnogi su zadovoljni s fitojastucima, koji su napunjeni ljekovitim biljem, koje zbog topline tijela oslobađa mirise, što djeluje smirujuće i omogućava kvalitetniji san. Elektromagnetno zračenje ometa san i škodi zdravlju, pa krevet treba barem 50 cm udaljiti od zida. Izbjegavajte spavati



pored izvora elektromagnetizma, kao što su kompjutor i televizor. Ako ih ne možete odstraniti iz sobe u kojoj spavate, barem ih isključite iz zida, a radio-budilicu postavite barem jedan metar od kreveta.

Tablete za spavanje osiguravaju neprekidan san, ali ga čine površnim i plitkim, odnosno, kraći je duboki san, koji okrepljuje, zbog čega noćni odmor nije djelotvoran, a često izostaje i faza u kojoj se sanja. Ljudi koji su primorani piti te tablete ne znaju osjećaju li se bolje poslije umjetnog sna ili poslije neprospavane noći. Tablete za spavanje najnovije generacije ne mijenjaju strukturu sna i ne stvaraju ovisnost, ali ne mogu omogućiti san identičan fiziološkom snu. Droge onemogućavaju paradoksalni san u kojem se sanja,

što izaziva fenomen ponovnog poremećaja. Mozak ima potrebu sanjati, a u tome je spriječen zbog uzete droge, pa se to nadoknađuje stvaranjem jakih i neugodnih snova, košmara i fantazija. Alkohol izaziva kontradiktorne učinke (sanjivost i nesanicu). Kronični alkoholičari loše spavaju, nemaju paradoksalnog sna, javljaju im se halucinacije tijekom dana, pate od mentalne konfuzije i rastresenosti. Oni što uzimaju alkohol prije spavanja imaju loš san, isprekidan, s dugim periodima neželjene budnosti. Kombinacija alkohola i barbiturata mora se izbjegavati jer su štetni učinci u tom slučaju mnogostruki.

Dr. Petar Radaković

Komunikacija između suradnika

Pohvala javna, kritika u četiri oka

*Problem svijeta je u tome”, reče učitelj s uzdahom, “što ljudska bića odbijaju postati odraslima.”
“Kad se može reći za nekoga da je odrastao?”, upita jedan učenik.
“Onog dana kad mu više nitko ni o čemu nema potrebe lagati.”*

Anthony de Mello

Osnovna pravila uspješne komunikacije

“Prečesto ljudi znaju što žele reći, ali ne znaju kako.” N.N.

Osnovna pravila svake ljudske komunikacije, a poglavito komunikacije između suradnika, jesu:

1. Kolegi moraš dopustiti da svoje osjećaje izrazi bez prekidanja, ispravljanja, primjedbi i neslaganja. Sve što bi bilo manje od toga guši komunikaciju.
2. Izjave ne valja započinjati sa “ti” (ili “vi”), nego govoriti o vlastitim osjećajima. Npr. ne: “Ti si me povrijedio!”, nego: “Osjećam se povrijeđenim!”
3. Treba izbjegavati uporabu dviju riječi koje guše svaku komunikaciju, a to su: “uvijek” i “nikada”.

Pohvale i kritike

Pogledajmo kakve bi trebale biti pohvale među suradnicima, a kako bismo trebali izreći kritiku:

POHVALE

Ljudi više vole pohvale nego kritike. Kolega koji je iskreno pohvaljen osjeća se dobro i sklon je ponavljati ponašanje za koje je dobivena pohvala. Također je sklon ugađati osobi od koje je dobio pohvalu.

Pohvale su osobito značajne za sposobne ljude koji dobro rade, ali imaju nisko samopoštovanje. Oni će se bolje osjećati i bolje raditi pokažeš li da cijeniš njihove vrijednosti. Pohvala ne stoji ništa, a donosi velike rezultate.

Pohvale su djelotvorne samo kada su iskrene, inače mogu djelovati sasvim suprotno. Nisi li iskren, kolega će osjetiti prijevaru i tvoje htijenje da samo izvučeš osobnu korist. Suprotno tome, iskrenoj pohvali kolega vjeruje, osjećat će se dobro i njegovo će samopoštovanje rasti.

Vrlo je važno da pohvala ne sadrži nikakvu kritiku. Mnogi ljudi skloni su dati pohvalu, ali s neizbježnim “ali”. Takva pohvala onda više nije pohvala i čovjek se osjeti prevarenim.

Pohvale ne moraju biti samo verbalne. Mnogi neverbalni znakovi, kao što su osmijeh i klimanje glavom, djeluju kao pohvale.

KRITIKE

Nitko ne voli kad ga kritiziramo. Situacija je još teža ako kritiku dobije pred drugim ljudima. Na taj način ugroženo je ne samo njegovo samopoštovanje, nego i status. Takva kritika nije kritika, to je poniženje. Osoba će te početi mrziti, a svjedoci tvoje kritike osjećat će se neugodno. Stoga je kritiku najbolje izreći u četiri oka. **Kolegu pohvali pred drugima, ali kritiziraj uvijek nasamo.**

Učini li kolega što loše, **izreci kritiku što prije**. Tada je najdjelotvornija. Što dulje čekaš i potiskuješ svoje osjećaje, to će oni biti intenzivniji. Primjećuješ li dulje vrijeme da kolega ne radi nešto dobro, a držiš to u sebi, vjerojatno ćeš jednoga dana “eksplozirati” zbog sitnice. Tvoja reakcija bit će neprimjerena, svi će se čuditi što ti je odjednom, a osoba o kojoj je riječ shvatit će to kao napad na ličnost.

Budi određen! Reci osobi **točno što nije dobro uradila**. Stoga je dobro kritiku **planirati unaprijed**. Ne uradiš li tako, možda ćeš izreći i ono što nisi mislio i zbog toga poslije požaliti.

Ne kritiziraj osobu zbog nečega što je izvan njene kontrole.

Usmjeri kritiku na ponašanje osobe, nikada na njezinu ličnost! Ponašanje i ličnost potrebno je razdvojiti. Osoba može učiniti nešto loše, ali to ne znači da je loš čovjek. Mi želimo zadržati kolegu, ali ne i njegovo loše ponašanje. Napadnemo li njegovu ličnost, nastojat će braniti i sebe i svoje ponašanje, pa makar morao izmišljati ili izvrtati činjenice. To je prirodna reakcija. Ljudi koji su napadnuti ne čuju što im govoriš pa ni ne mogu ispraviti svoje ponašanje. Usmjeriš li se na problem, a ne na čovjeka, imaš veću mogućnost izazvati pozitivnu promjenu u njegovom ponašanju.

Izreci kako si se osjećao zbog toga što je osoba o kojoj je riječ učinila nešto loše (jesi li bio ljut, frustriran, nesiguran pred drugim kolegama i slično). To može biti vrlo kratko, ali je bitno da bude iskreno i pošteno.

I ne zaboravi na kraju uključiti pohvalu! Iako je tom prilikom kolega uradio nešto loše, vjerojatno puno toga radi dobro. Reci to! Npr.: "Ja znam da si ti uvijek točna, zato sam se i osjećao ljutito kad si upravo danas, kad je jako važno, zakasnila!"

Savjeti za dobro osjećanje na poslu

Ovdje je nekoliko savjeta koji nam, primjenjujemo li ih, mogu pomoći da se dobro osjećamo:

- biti zaokupljen i što više aktivan,
- provesti što više vremena u socijalizaciji (u druženju s drugim osobama),
- biti produktivan u korisnom radu,
- biti dobro organiziran i dobro planirati,
- zaustaviti misli o brigama, ne brinuti,
- smanjiti očekivanja i ambicije,
- razviti optimistično i pozitivno mišljenje,
- biti orijentiran na sadašnjost,
- raditi na razvoju zdrave ličnosti,
- razviti se u ekstravertiranu i druželjubivu ličnost,
- biti onakav kakav jesi,
- ukloniti probleme i negativne osjećaje,
- njegovati intimne veze jer su vrlo važne za postizanje sreće,
- vlastitu sreću smatrati važnim ciljem.



Savjeti za mijenjanje sebe

Kompromis? Treba li u odnosu ići na kompromis i kada? U bilo kojoj odgovornoj vezi ne može se ne ići na kompromis. Ali kompromis koji ograničava mogućnost psihološkog i duhovnog rasta, koji priječi da se bude u miru sa sobom, koji ograničava vlastitu unutarnju slobodu, koji čini da se gube vrednote na kojima se temelji vlastita osobnost (npr. čast, poštenje, iskrenost, osjećaj prijateljstva, nepotkupljivost) - takav kompromis treba odbaciti.

Na poslu smo često i sami krivi za mnoge frustrativne situacije. Ali, ako mi sami postanemo savršeni, ako smo mi sami **svjetlost koja će obasjavati druge**, onda ćemo tako i utjecati na promjenu svoje okoline. Evo nekoliko savjeta:

- Nikad ne čekaj da se drugi promijeni. Započni ti prvi.
- Problemi su osobni. Ne očekuj izvan sebe njihovo rješavanje.
- Uvijek budi u stvarnosti. Ne prepusti se iluzijama i idealiziranjima.
- Promatraj drugoga onako kako bi promatrao sebe. Budi objektivn.
- Nikad se ne osjećaj žrtvom

"Samo kad ljudi sami sebe mijenjaju, i drugi će se sami mijenjati."
Phil Bosmans

drugoga. Ako se osjećáš tako, to je stoga što si dao mogućnost drugom da ti bude mučitelj.

- Ne troši svu energiju na analiziranje ponašanja ili stavova drugoga. Radije ispituj sebe i prema tome djeluj.
- Ne maštaj o mogućem boljem kolegi od tvojeg. To je samo način da pobjegneš od vlastite odgovornosti.
- Ne dopusti da te uvjetuju reakcije kolege. Nastavi svojim putem koji je takav da ćeš uzeti u svoje ruke svoj život.
- Čini da se drugi osjeća prihvaćen i ljubljen. Samo ćeš tako uspjjeti promijeniti ga.

Mr.sc. Dario Miletić, prof.

NARODNI
ZDRAVSTVENI
LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete telefonski broj 21-43-59, 35-87-92 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u Nastavni Zavod za javno zdravstvo, Odjel socijalne medicine, 51000 Rijeka, Krešimirova 52a.

Deset savjeta muškarcu kako da živi bez stresa

Ne potiskujte djetinjaste želje

Najveći neprijatelj suvremenom zaposlenom muškarcu, njegovu tjelesnom i duševnom zdravlju, jest stres. Stres je opća reakcija organizma na štetne vanjske podražaje, na stalna uzbuđenja i napetosti.



Na psihičkom području, stres je vrlo često frustracija. Frustraciju izaziva dugotrajno neispunjavanje želja, potreba, nagona, što dovodi do većih ili manjih psiholoških trauma. One se očituju kao neuroza ili kao neka psihosomatska bolest, npr. ulkusna bolest želuca ili dvanaesnika. Raznoliki neurotski simptomi zadaju bolesniku teškoće u svakodnevnom funkcioniranju u kući, na radu i u društvu. Neuroze znatno ograničavaju pojedinca u aktivnostima i u međuljudskim odnosima. Temelj neurozi može biti strah, strah od neuspjeha na poslu, od zakazivanja u postelji, od novčanih neprilika, od stalnih briga itd.

Pola rezervoara benzina

Što učiniti da frustracije ne rode stres i neurozu? Treba se relaksirati svakodnevno, stalno. Evo deset savjeta kako to činiti:

1. Navečer, prije spavanja uzmite si malo vremena za pripremu svega što ujutro morate ponijeti sa sobom na posao: odjeća, ključevi, torbica s radnim materijalima, i pripremite pribor i hranu za zajutak. Tako ćete ujutro biti mirniji, uštedjet ćete žurbu i traženje zaboravljenoga. Da žurbe ujutro bude manje, svakako ustanite 15 minuta ranije.

2. Više puta dnevno, nadasve u napetim situacijama, provodite vježbu relaksirajućeg disanja: četiri duboka udisaja, svaki po sedam sekundi, četiri izdisaja, svaki po osam sekundi. Izdisaji su posebno važni.

3. Mnogi muškarci na sebe natrpaju previše briga i planova, i važnih, i manje važnih. Pri stvaranju novih planova, prije odluke, dobro promislite da li će ostvarenje toga plana imati za vas bilo kakvu važnost poslije nekog vremena, da li će vas ispuniti zadovoljstvom. Ako zaključite da neće, odmah odbacite taj plan!

4. Ljudi si prave previše briga sa željama da nešto promijene na bolje: svoje zvanje, seksualni život, novčane prilike i materijalna dobra, nered u okolini, nezadovoljstvo političkim stanjem, sportom itd. Čemu te brige? Ako vidite da ne možete postići da se nešto promijeni, zaboravite na to, koristite vaše moći za ono što ste u stanju mijenjati.

5. Kad nešto radite, na poslu ili u kući, povremeno odložite sve na samo pet minuta. Kroz to se vrijeme mirno opustite, meditirajte, sanjarite, mislite na društvo itd., samo ne na aktualni posao.

6. Klonite se stalnog pesimizma, gledajte na stvari više pozitivno. Svojestvo je muškaraca da u procjenama pretjeruju, oni u svemu vide neku grešku, neki problem, predosjećaju konfliktnu situaciju. U srijedu nemojte misliti kako ste tek u pola napornoga tjedna, nego mislite kako su pred vama još samo dva radna dana.

7. Muškarci vole potiskivati svoje, kako se njima čini, djetinjaste želje. Nisu u pravu. Radost s malim djetinjastim željama prava je relaksacija duha. Maštajte da ste vozač formule jedan. Pročitajte neki lagani krimić. Pogledajte u kinu neki opuštajući film. Igrajte se s djetetovom igračkom. Kupite sebi neku nepotrebnu "glupost". Uživajte u tim malim radostima, ne uvijek u Dostojevskom ili Shakespeareu.

8. Imajte u rezervoaru auta barem do pola benzina. Ako ga je samo pri dnu, stalno ćete biti napeti da ćete stati na putu.

9. Ne zaboravite na neophodni odmor! Odvojite dva puta po pola sata dnevno za omiljenu glazbu, ili za šah, ili za kartanje, ili za vrlo brzu šetnju u prirodi, ili za sjedenje u društvu, bez pušenja itd. Vikend je za odmor, ne za posao. Koristite ga za izlet, ne autom u gostionicu i autom iz gostionice kući, nego brdima pješice, ili za plivanje i slično.

10. Jedna američka znanstvena statistika pokazala je da najviše bračnih svađa ima srijedom! To je zato što je taj dan u sredini radnoga tjedna, daleko i od proteklog i od dolazećeg vikenda. Četvrtak je pravi dan, dan kada se sutra popodne više ne radi, dan kada je najmanje naporno stvarati planove i voditi ljubav, pravi dan relaksacije u radnom tjednu.

Ostvari li muškarac ove savjete, tada ženama i ne treba puno sličnih savjeta, a obitelj će biti sretna!

Prim. Ivica Ružička, dr.med.

Što učiniti kod prehlade

Opće mjere

1. Perite ruke češće nego inače.
2. Izbjegavajte dodirivanja nosa ili očiju.
3. Zračite prostoriju.
4. Kišite i kašljite u papirnatu maramicu koju odmah bacite.
5. Čistite površine dezinfekcijskim sredstvom.



Prehrana vitaminom C

Pri prvim znakovima prehlade započnite s namirnicama bogatim (šipak, kivi, ribizl, borovnice, agrumi, kelj, rajčica, zelena salata, radič, ananas) i

cinkom (morska riba, plodovi mora, pivski kvasac, gljive, zob, žitne klice, sušeno voće).

Jedite **češnjak** jer olakšava istjecanje sluzi i jača imunološki sustav.

Tekućina

Unosite dovoljne količine tekućine (čajevi, voćni sokovi, juhe).

Tjelesna aktivnost

Ako nemate povišenu tjelesnu temperaturu ostanite umjereno tjelesno aktivni.

Mr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med.

Kivi

Voće bogato vitaminom C



Kivi – aktinidija voće je egzotičnog okusa. U novije vrijeme ta voćka osvaja svijet, a od posljednje četvrtine prošloga stoljeća mnogi je sade i u nas, bilo za veću proizvodnju ili za potrebe domaćinstva.

Kivi ima nisku kaloričnu vrijednost i bogat je vitaminima, mineralima i drugim sastojcima koji su značajni za zdravu prehranu.

To voće, neugledna izgleda, posebno se preporučuje djeci, starijim osobama i rekonvalescentima. Kivi povećava otpornost protiv gripe, povoljno utječe na zacjeljivanje rana, stvaranje hemoglobina i povećava snagu mišića.

Kivi – na 100 grama težine – ima 390 mg vitamina C, a sadrži 16 puta više vitamina C nego jabuka, 8 puta više nego ribizl i 6 puta više nego limun! Primjerice, kada se pojede samo

malo više od 6 dekagrama kivija, u organizam se unese ista količina vitamina C kao kada se pojede kilogram jabuka. Osim vitamina C, kivi sadrži i vitamin A, B1 i B2 te mnogo fosfora, željeza i kalcija.

Kivi najčešće, uzimamo svjež (dovoljno mu je oguliti tanku kožu), ali se može jesti i u slasticama (kolačima ili sladoledu). Također, od tog vrlo vrijednog i korisnog voća možemo praviti sirupe, likere i marmeladu. Kivi se posebno preporučuje u dijetnoj prehrani. Sa stabla se bere dok je još tvrd (ali zreo), a jede se kada omekša.

Osvježavajući napitak od kivija

Priradite: 25 dekagrama kivija, 1 naranču, 2 žličice šećera, 3 klinčića, na vrhu noža samljevenog cimeta te po jednu litru bijelog i crnog vina.

Kiviju treba oguliti kožu pa ga narezati na ploške i staviti u staklenu zdjelu. Zatim dodajte sok jedne naranče, cimet, klinčiće, šećer i pola litre bijelog vina. Sve dobro izmiješajte, pokrijte (poklopiti) i stavite u hladnjak da odstoji 24 sata. Zatim, u mikseru sve dobro izmiješajte, ostavite da odstoji pola sata te procijedite i dodajte ostalo vino. Taj osvježavajući napitak (za odrasle) poslužuje se hladan, uz kolače, poslijepodne ili navečer, dakako u umjerenoj količini. Razumljivo, ne preporučuje se dijabetičarima i vozačima koji se spremaju sjesti za upravljač automobila ili na motorkotač.

Borislav Ostojić

Divlji kesten

“Indijac” koji je osvojio Europu

Drvo divljeg kestena potječe iz Indije i unutrašnjosti Azije, odakle se proširio po čitavoj Europi. Raste brzo, nema nikakvih posebnih zahtjeva, uspijeva u svakoj zemlji, a dostigne starost i više od dva stoljeća! Plod mu je nejestiv, a drvo se sadi po gradskim parkovima i drvodredima jer ima slikovit i lijep cvijet te velike listove koji, s bogatom krošnjom, prave, ljeti poželjni, osvježavajući hlad.

Drži se da je divlji kesten autohtona vrsta u Makedoniji, Grčkoj, Albaniji i Bugarskoj. U tijeku XVI. stoljeća proširio se čitavim Balkanskim poluotokom, a zatim i južnom i srednjom Europom, uglavnom kao ukrasno drveće.

Plod divljeg kestena otpočetka je imao različitu primjenu - kao stočna hrana i zimska hrana za divljač te kao sirovina za dobivanje škroba.

U narodu postoji praznovjerje da nošenje u džepu tri ploda divljeg kestena pomaže kod raznih bolesti. Prava vrijednost ljekovitosti divljeg kestena poznata je od 1896. godine kada je, u Francuskoj, neki liječnik napravio tinkturu od ploda divljeg kestena koja se pokazala vrlo djelotvornom u liječenju hemoroida i krvnih žila.



Divlji kesten nije otrovan, ali...

Netočno je da je divlji kesten otrovna biljka (kako se drži u narodu), već je vrlo ljekovita i učinkovito pomaže kod raznih bolesti.

Tinktura i mast pripravljeni od ploda divljeg kestena pomažu kod hemoroida, lišajeva, ozeblina i proširenih vena.

Pripravci iz ploda, kore i cvjetova divljeg kestena prikladni su za liječenje crijevnih oboljenja, proljeva i katarra dišnih organa. Kod katarra svih vrsta uzima se (dva puta dnevno) na vrhu noža prah pripremljen od oguljenih plodova divljeg kestena.

Pučka medicina preporučuje uvarak od kore divljeg kestena za pranje gangrenoznih rana, kod krvarenja hemoroida i kroničnoga proljeva.

Danas nije potrebno pripravljati tinkture ili masti od ploda divljeg kestena jer se u svim bolje opremljenim biljnim (i općim) ljekarnama mogu dobiti galenski preparati od ploda divljeg kestena u obliku: masti, tinktura, tableta, kapsula, injekcija i čepića.

Budući da suvremeni čovjek (zbog sve dužeg sjedenja, ležanja i stajanja) sve više i češće pati od bolesti krvožilnog sustava, plod divljeg kestena daje nam vrlo učinkovite i nezamjenjive pripravke za liječenje tih suvremenih i opasnih bolesti.

U ljekovite svrhe koriste se plod, cvijet i kora divljeg kestena. Zreli plodovi divljeg kestena prerađuju se odmah nakon sabiranja.

Bez obzira na to što u liječenju pripravcima od ploda divljeg kestena nisu zabilježene popratne (loše) pojave i posljedice, kod njihove uporabe valja se držati savjeta liječnika ili navoda priloženih u svakom omotu s lijekom. Dakako, iz razumljivih razloga ne preporučuje se kupovanje i uzimanje pripravaka od ploda divljeg kestena koje prodaju “divlji proizvođači i samozvani ljekarnici” na tržnicama, osim ako imaju atest službene kontrole.

U stručnoj literaturi opisan je slučaj trovanja djece koja su jela zelene mesnate dijelove tobolca divljeg kestena. Smetnje su se manifestirale jakim proljevom, smetnjama vida, pospanošću i proširenjem zjenica.

Borislav Ostojić

