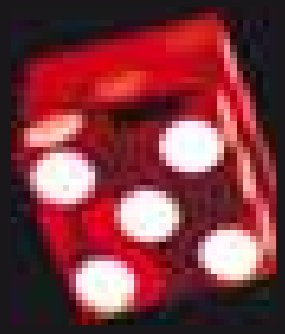
NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

GODINA XLX, BROJ 576-577/2008, SIJEČANJ - VELJAČA, CIJENA 7,00 kn, ISSN 0351-9384 • Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka



život na kocki

N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T

mjesečnik za unapređenje zdravstvene kulture

Izdaje
NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE U SURADNJI S HRVATSKIM ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO, ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO OSJEČKO-BARANJSKE ŽUPANIJE I ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO SPLITSKO-DALMATINSKE ŽUPANIJE

Za izdavača
Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje
Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju zdravlja

Redakcijski savjet
Mr. sc. Suzana Janković, dr.med.; prof. dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.; mr.sc. Sanja Musić – Milanović, dr.med.; Ankica Perhat, dipl.oecc.; Tibor Santo, dr.med.; Vladimir Smešny, dr.med.; mr.sc. Ankica Smoljanović, dr.med.

Urednik
Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektor
Vjekoslava Lenac, prof.

Realizacija
Fintrade&tours d.o.o. Rijeka

Rješenje naslovne stranice
Doc.dr.sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo
Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
Radojka Grbac
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
p.p. 382
tel. 21-43-59, 35-87-92
fax 21-39-48
http://www.zzjzpgz.hr (od 2000.g.)

Godišnja pretplata 36.00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.

"NZL" je tiskan uz potporu Primorsko-goranske županije i Odjela gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

OD NAVIKE DO OVISNOSTI, OD OVISNOSTI DO SMRTI 3

Ovisnosti
PONUDA "À LA CARTE" 4

Ovisnost o kocki
KOCKANJE ŽIVOTOM 7

Adolescenti i odrastanje
ŽRTVE ONLINE KOCKANJA 9

Ovisnost
DROGA JE GUBITAK 11

Alkohologija
MOŽE LI LIJEČNIK OPĆENITO PREPORUČITI ALKOHOL U ZDRAVSTVENE SVRHE 12

Pušenje
DOKAŽITE SEBI DA MOŽETE! 13

Psihologija
OPROSTI, MAGARČE, AKO SAM TE UVRIJEDIO NAZVAVŠI SINA TVOJIM IMENOM 15

OSMIJEH JE BESPLATAN, A PRUŽA TAKO MNOGO 16

Odgoj djece
MUDRA ODLUKA - SIGURAN USPJEH 18

Strah
STRAH JE EMOCIJA 19

Put prema uspjehu
UPORNOST NAGRAĐUJE 21

Seksualni poremećaji kod muškaraca
ŽELIM, ALI NE MOGU 23

Gerijatrijska glazboterapija
GLAZBA ZA DUŠU STARIJIH OSOBA 24

Antropologija
GOVOR KOSTIJU 26

Braillevo pismo u redovnim osnovnim školama
TOČKICE NA BIJELOJ POVRŠINI 27

Upala sinusa
I TRAVE POMAŽU 28

Pješačenje
NEMA RAZLOGA REĆI NE 28

Zdrava prehrana
IZ MORA NA STOL 29

Naše zdravlje
CRVENI LUK 30

PELIN (Artemisia absinthium L.) 31

Umetak:
Alkohol, alkoholni problemi, alkoholizam
DRUŠTVENO PRIHVAĆEN OTROV

OD NAVIKE DO OVISNOSTI, OD OVISNOSTI DO SMRTI

Mnogo je, na prvi pogled, sasvim različitih oblika ponašanja koji se mogu podvesti pod ponuđeni naslov. Ovaj osvrt nije pokušaj ni cjelovitog niti podrobnog razvrstavanja ili punog objašnjenja. Stoga se, iz praktičnih razloga, može vrlo slično govoriti o pušenju, uzimanju ilegalnih droga, neprimjerenih lijekova ili raznih drugih sredstava s opojnim djelovanjem, alkohola („legalnih“ alkoholnih pića), s jedne strane; s druge, o pretjeranom uzimanju (nezdrave) hrane; s treće, o igranju (nasilnih) kompjutorskih igara; s četvrte, o kockanju. Jedan su od dokaza sličnosti - mehanizmi nastajanja navika pa potom ovisnosti, dok bi drugi mogao biti činjenica da sve ovisnosti negativno utječu na zdravlje (tjelesno i/ili duševno), sve do razvoja bolesti s mogućim preranim smrtnim ishodom.

Sve, ili gotovo sve, počinje isprobavanjem (eksperimentiranjem), sve češćim uzimanjem (korištenjem – bavljenjem), navikom koja će prijeći u ovisnost, a završiti stanjem kojim se najčešće ne može upravljati. Zadovoljavanje nekih od ovisnosti vodi ravno u kriminal, a kriminal maloljetnih ugrožavanje je i socijalne komponente njihovog zdravlja.

Najčešće, sve ovisnosti imaju početak u dječjoj ili adolescentnoj dobi i stoga je neprimjereno, na primjer, „akademski“ se nadmudrivati oko toga da li maloljetnici mogu bolovati od alkoholizma ili je to problem odraslih (najčešće se pojavljuje u razvijenom obliku oko 25. godine života).

Zdravlje mladih prioritetni je zadatak odgovornih – odraslih, a istovremeno je, kao i svaki drugi problem ranjivih skupina (onih koji nisu u stanju sami riješiti svoje probleme ni zadovoljiti svoje potrebe), intersektorski zadatak - **zadatak raznih djelatnosti**.

Vrlo je lako zaključiti da su roditelji najodgovorniji. Ali, uvijek postoji ali, da li su roditelji dovoljno obrazovani o sprečavanju i/ili ranom otkrivanju bilo koje od navedenih pojava, pitanje je koje prečesto ima negativan odgovor. Moglo bi se (ne bez cinizma) reći: sve piše u „mudrim knjigama“ i/ili (još „turbo“ modernije) sve se može naći na internetu. Bilo bi pametnije organizirati i ponuditi roditeljima (po modelu „obrazovanje uz rad“) obrazovanje za „odgovorno roditeljstvo“, barem za prvih 18 godina te, možda sve teže uloge u vremenima „dobrih namjera na sve strane“.

Drugi je problem u tome koliko su osposobljeni odgovorni za odgoj i obrazovanje djece i mladih, opet u sprečavanju i/ili ranom otkrivanju ovisnosti. Sva istraživanja (koja nisu sama sebi svrha) pokazuju da ta osposobljenost nema prolaznu ocjenu. Za razliku od roditelja, učitelji i odgajatelji, odnosno njihove ustanove ili udruge, nemaju izgovor. Ako javne institucije ne preuzimaju javnu odgovornost za javnozdravstvene probleme, kako se to isto može tražiti od „samoobrazovanih“ roditelja.

Najveću odgovornost za neuspjehe ili nepostojanje mjera za sprečavanje i/ili rano otkrivanje ovisnosti imaju oni koji ne osiguravaju djeci i mladima njihovo obrazovanje, da bi se vlastitim usvojenim znanjem oduprli svim pogibeljima koje im „pruža“ neodgovorni svijet odraslih.

Dokazano je da su djeca i mladi sposobni usvajati mnogo složenija znanja od tih, nužnih za razumijevanje i čuvanje vlastitog zdravlja. Netko bi (opet cinično) mogao reći: gdje su dokazi?

Ovaj osvrt bio bi nepotpun bez kritičkog osvrta na ulogu sustava zdravstvene zaštite. Kad je razvoj primarne zdravstvene zaštite bio u punom zamahu, zdravstvena zaštita djece i mladih bila je apsolutni prioritet, a „bijela kuga“ i „epidemija ovisnosti“ nisu bili ovih razmjera. Danas, kad je demografska slika mračna, a ovisnosti bujaju, zdravlje naše djece i mladih nije nikakav prioritet.

Gdje je optimizam?

Ako je „povratak na staro“ nekakvo rješenje, bolje je od nikakvog rješenja!

Odraslima ne služi na čast, ali čini se da sve više mladih uzima znanje u vlastite ruke, što je vrlo utješno. No djeci, da bi ostala zdrava, i dalje treba ruka vodilja, zar ne?

Vladimir Smešny, 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

Ovisnosti

PONUDA "À LA CARTE"

Kada se spominju riječi «ovisnost» ili «ovisnik», što vam prvo pada na pamet? Vjerujem da neću puno pogriješiti ako pretpostavim da će se kod većine javiti slika osobe pod utjecajem neke ilegalne droge, osobe narušenog fizičkog i psihičkog zdravlja, nekog tko se pokušava liječiti ili pak manipulativne osobe koja će sve pokušati da se domogne sljedeće potrebne doze.

No, nemojmo zaboraviti da nisu sve droge ilegalne i da nisu sve droge kemijske tvari. Opseg ovisnosti i ovisničkih ponašanja, nažalost, puno je veći.

Osim o ilegalnim i legalnim drogama, kao što su alkohol i cigarete, ljudi mogu postati ovisni i o drugim ljudima, tj. vezama koje s njima imaju, te različitim aktivnostima ili stvarima, kao što su hrana, posao, vježbanje, kompjutori i internet, kockanje, seks, kupovina.

Različiti, a ipak isti

Ovisnost je psihološki i ponašajni sindrom koji se kod različitih ljudi različito manifestira, no ipak postoji iznenađujuća sličnost među ovisnim pojedincima, bez obzira na njihove specifične okolnosti i «objekt» ovisnosti.

Ovisnost odvlači ovisnika od svega drugog. On neprestano razmišlja o aktivnosti ili tvari koja je u fokusu ovisnosti, postaje njome opsjednut. U njoj uživa, ili je barem uživao na početku. Neprestano se bavi tom aktivnošću ili uzima tvar, čak i kada to ne bi htio, te ne uspijeva prestati usprkos štetnim posljedicama koje se nužno javljaju (problemi sa zdravljem, slab uspjeh u školi, sukobi s obitelji ili prijateljima, financijski problemi…). Osoba nema kontrolu nad svojim ponašanjem, povećava učestalost i/ili količinu tvari koju uzima ili intenzitet bavljenja aktivnošću da bi postigla željeni «pozitivan» efekt ili izbjegla neugodne osjećaje (tugu, ljutnju, razočaranje, dosadu) i apstinencijske simptome (koji se javljaju i kod ovisnosti o aktivnostima). Nadalje, ovisnik često negira problem, prikriva ga pred prijateljima ili članovima obitelji, troši puno mentalne i emocionalne energije «boreći» se protiv sebe i drugih. Ponekad pokušava smanjiti ili prekinuti svoje ponašanje, ali ne uspijeva.

Ovisnost se ne razvija preko noći, već postepeno, opetovanom upotrebom tvari ili bavljenjem aktivnošću. "Napredovanje" ovisnosti procjenjuje se na dva načina: snagom utjecaja koji ovisničko ponašanje ima na djelotvorno i zdravo osobno funkcioniranje te intenzitetom žudnje za tvari ili aktivnošću.

Zašto

Zašto uopće netko počinje koristiti droge ili se uključuje u određena ponašanja? Neki ljudi trajno tragaju za srećom i ispunjenjem i mogu početi vjerovati da su to našli u različitim ponašanjima ili tvarima. Osim toga, tvar ili aktivnost mogu ispunjavati i druge funkcije koje vrednujemo, želimo promijeniti raspoloženje, ukloniti ljutnju ili osjećaj povrijeđenosti, doživjeti uzbuđenje, popraviti lošu sliku koju imamo o sebi, pobjeći osjećaju krivnje ili okolnostima, dosadi…Često mladi ljudi počinju koristiti alkohol ili druge droge eksperimentalno, s prijateljima. No, svako se problematično ponašanje može razviti na sličan način. Uzmimo da netko provodi cijeli dan u kući, osjeća dosadu koje se želi riješiti i izađe u kupovinu. To iskustvo kupovine (eksperimentiranje) može biti takvo da osoba potpuno izgubi interes za to ili je može voditi k daljem eksperimentiranju. Tijekom vremena, osoba počinje uživati u *efektu aktivnosti na stanje i raspoloženje* (nema veze s primarnom namjenom kupovine) te si dopušta da sve češće uživa u tome. Ponavljanim sudjelovanjem u aktivnosti, u ovom slučaju kupovini, osoba počinje o njoj ovisiti te je sve teže kontrolira. Razlog je tome povećanje razine tolerancije - da postigne jednako djelovanje, mora se sve više uključivati u aktivnost. Kako se polako razvija ovisnost, počinju se javljati problemi, u ovom slučaju vrlo vjerojatno financijske prirode. Neefikasan pokušaj suočavanja s novonastalim problemima i negativnim emocijama može biti novi «pohod na dućane» - tu počinje začarani krug.

Znanstvena zajednica gleda na ovisnost kao na poremećaj rada mozga koji je, kao svi drugi poremećaji tjelesnih organa, značajno pod utjecajem širokog spektra osobnih, okolinskih, psiholoških i fizičkih faktora, koji možda nemaju ništa izravno sa samom ovisnošću, ali neizravno mogu utjecati na njenu manifestaciju u ponašanju.

Gdje je granica

Kada govorimo o terapiji ovisnosti, postavlja se pitanje cilja. U slučaju ovisnosti o drogama, jasno je da se u svakom smislu i opsegu radi o štetnom, nepoželjnom obliku ponašanja pa je određivanje potpune apstinencije jasan, mada često ne i lako ostvariv cilj. No, već kada je u pitanju legalna droga, kao alkohol, odgovor postaje teži. Naime, je li bilo kakvo konzumiranje nepoželjno ili samo ono neumjereno? Jesu li male količine vina poželjne ili samo nisu štetne? I koliko je, uostalom, puno ili malo alkoholnog pića? Kada govorimo o ovisnostima o različitim aktivnostima, situacija postaje još složenija budući da su sve aktivnosti o kojima ljudi postaju ovisni u svojoj biti korisne, ili barem neutralne, ako se «pravilno doziraju». Ne samo da je složeno postavljanje ciljeva, o kome ne postoji potpuno slaganje među stručnjacima (npr. potpuna apstinencija ili umjereno kockanje), već bi za neke od aktivnosti potpuna apstinencija bila štetna (npr. rad ili vježbanje). Teško je ustanoviti koja je prava «mjera» za postavljanje cilja, jednako kao što je ponekad teško ustanoviti je li normalno bavljenje aktivnošću prešlo u ovisničko ponašanje.

Naime, kod aktivnosti postoji cijeli spektar koji započinje

bezazlenim, bezopasnim navikama, nastavlja se kompulzijama i završava ozbiljnošću pravih ovisnosti. Navike se mogu povezati s riječima kao što su obično, preferiram, drago mi je («Drago mi je popiti pivo dok gledam utakmicu»). Ako osobi nije dostupno ono što želi, želja će proći i osoba nastavlja sa životom. Navike se mogu prekinuti uz malo odlučnosti, bez nužne potrebe za introspekcijom ili razmatranjem unutrašnjih obrambenih struktura razvijenih u djetinjstvu. No, ako se navike učvrste i osoba počne izjavljivati «Trebala bih prekinuti ovo, ali jednostavno ne uspijevam», znači da se kreće po spektru prema području kompulzivnog ponašanja. Kompulzivno ponašanje ukorijenjeno je u potrebi za smanjivanjem napetosti uzrokovane osjećajima koje osoba želi izbjeći ili kontrolirati. Dakle, aktivnost nije povezana sa svrhom prema kojoj se čini usmjerena, i obično je pretjerana. Kompulzivna su ponašanja ponavljajuća i samo naizgled korisna, a osoba ih često izvodi riutalistički. S kompulzijama su često povezane riječi: ne mogu, moram i trebam («Ne mogu se opustiti dok ne očistim kuću»). Kompulzivna ponašanja ograničavaju uživanje u životu i intimnost u vezama, ali ne uništavaju ih nužno. Ovisnosti se razlikuju od kompulzija po tome što neizbježno eskaliraju (eskalira mreža prevare, prikrivanja i otuđivanja) i što često obuhvaćaju druge ljude koji mogu negirati ovisnikov problem, ili se pretjerano uključivati i biti potpuno usmjereni na ovisnika. Ovisnosti imaju isprepletene fizičke, psihološke i socijalne aspekte, koji su na specifičan način «izmiješani» kod svakog ovisnika.

Već je navedeno da postoji mnogo aktivnosti i ponašanja o kojima pojedinci mogu postati psihološki ovisni. Neki istraživači navode da postoji sličnost između fizičke ovisnosti o tvarima i psihološke ovisnosti o aktivnostima – smatra se da te aktivnosti mogu u mozgu stvarati beta-endorfine, od kojih osoba osjeća ugodu i euforiju. Nastavi li se osoba baviti aktivnošću da bi postigla taj osjećaj, može upasti u zatvoren krug, postaje fizički ovisna o vlastitim kemijskim tvarima u mozgu koje održavaju ovisnost usprkos negativnim posljedicama.

Predanost poslu

Društvo daje poruku da su pojedinci koji provode puno vremena na poslu ili učeći, a što im posljedično donosi više novca, promaknuće ili bolje ocjene – produktivni. Društvo nas mjeri po tome što radimo, a ne po tome tko smo ili kakvi smo, u što vjerujemo. Možemo početi vjerovati da je uspjeh u poslu najvažniji za osjećaj vlastite vrijednosti. Kada nekome posao postane opsesija do te mjere da zanemaruje obitelj, prijatelje i druge interese, onda tu osobu smatramo ovisnikom o poslu. On postavlja ciljeve koje kompulzivno realizira. Teško se opušta i ne može ne raditi ništa. Kada to pokuša, često osjeća krivnju jer nije produktivan. Slobodno vrijeme za njih postaje neugodno zbog tjeskobe koja raste.

Potpuna predanost poslu često vodi k obiteljskim problemima i rastavi braka, može stvoriti psihološke probleme kod djece ako zbog posla i obveza roditelj-ovisnik o poslu opetovano ne uspijeva održati dana obećanja pa dijete s vremenom gubi povjerenje.

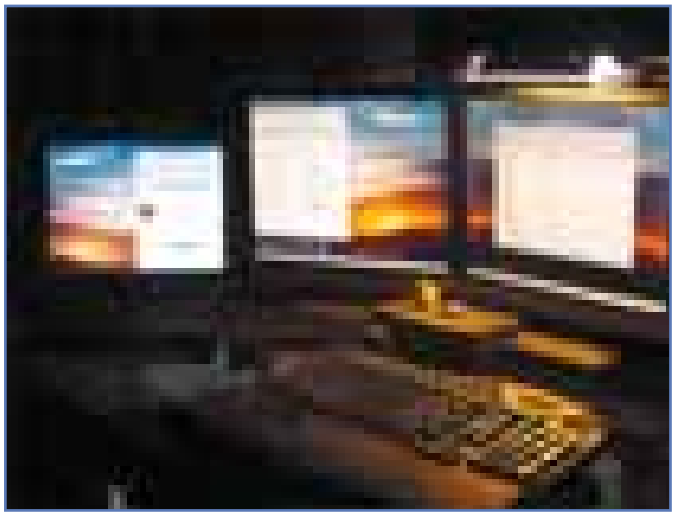
Neki ljudi osjećaju adrenalin kada žongliraju s 4 ili 5 obveza istovremeno. Drugi možda misle da se to od njih očekuje – što je, nažalost, često i istina. No, što zaista tjera nekoga da zbog posla izlaže opasnosti zdravlje, obitelj, prijatelje? Pomislimo li da je uzrok u društvu koje »juri» ili u šefu, pogriješit ćemo. Okolina može podržavati takav oblik samodestruktivnog ponašanja, ali uzrok leži u pojedincu i njegovim nezadovoljenim potrebama, u pritisku da dosegne određeni standard da bi bio prihvaćen kao osoba, da se dokaže, prvenstveno sebi i prijetećem osjećaju neprikladnosti i niskog samopoštovanja. Rad može privremeno olakšati bol koju osoba osjeća zbog razorene veze ili drugih osjećaja koje nastoji izbjeći.

Osim dosad spomenutih obilježja osobe ovisne o poslu, evo još nekih prema kojima možete procijeniti jeste li u riziku:

- Radije radi sam nego da traži pomoć.
- Nestrpljiv je kada mora čekati druge ljude.
- U žurbi, natječe se s vremenom.
- Razdražljiv je ako ga prekinu.
- Radi istovremeno više stvari.
- Previše uzima na sebe, više nego što može.
- Želi vidjeti konkretne rezultate rada.
- Više je zainteresiran za rezultat rada nego tijek.
- Gubi strpljenje ako se stvari ne odvijaju prema planu.
- Ponavlja pitanja koja su već dobila odgovor.
- Puno planira i razmišlja o budućnosti, zaboravljajući na sada i ovdje.
- Ostaje zadnji na radnom mjestu.
- Ljuti se kada ljudi ne rade dovoljno dobro.
- Uznemiren je u situaciji nad kojom nema kontrolu.
- Stvara pritisak namećući si rokove.

Kompjutori i internet

Povećanjem broja kućnih računala i kompjutorskih igara te vrtoglavim porastom internetskih sadržaja (130 web-sajtova 1993. godine, a čak 29 milijuna 2001.), stvoreno je „plodno tlo“ za razvoj nove vrste ovisnosti – ovisnosti o kompjutorima i internetu. Neki govore o ovisnosti o prividnom, virtualnom carstvu, stvorenom pomoću kompjutorskog inženjeringa, čiji je glavni mamac to što osoba može nad njim imati potpunu kontrolu. Osim toga, internet nudi trajnu zabavu i stimulaciju, anonimnost i bijeg od realnosti, mjesto gdje se po strani ostavljaju inhibicije koje osoba osjeća u realnom svijetu. Bilo tko može postati rob te ovisnosti, no najčešće su to mladići srednjoškolci ili studenti. Iako su često natprosječnih intelek-



tualnih sposobnosti, doživljavaju neuspjeh u školi, opetovano gube posao, gube kontakt s prijateljima i otuđuju se od obitelji. U virtualnom svijetu ovisnik ne doživljava vršnjački pritisak ili uvrede, što može biti vrlo utješna činjenica za mladu osobu zbunjenu zbog roditeljskih očekivanja, izbora zanimanja i razvijanja intimnosti s drugom osobom.

Kompulzivni „kompjutoraši“ često provode sate pred kompjutorom bez jela, kupanja ili spavanja. Kada im se oduzme mogućnost uživanja u njima omiljenoj aktivnosti, doživljavaju apstinencijske simptome: razdražljivost i tjeskobu. Osim (uglavnom) niskog samopoštovanja, obično ih karakteriziraju slabo razvijene socijalne vještine.

Ovisnost o internetu može uključivati sljedeće aspekte:

- veze: provođenje previše vremena započinjući nova prijateljstva koja zamjenjuju stare, „realne“ prijatelje,
- novac: kompulzivno kockanje putem interneta,
- traženje podataka: pretraživanje baza podataka,
- igranje: opsesivno igranje igrica,
- seks: ovisnost o „chatu“ za odrasle, pornografija.

Zdravo korištenje interneta znači povezivanje virtualnog i realnog svijeta, razgovor o aktivnostima na internetu s obitelji i prijateljima iz realnog svijeta te unošenje stvarnog identiteta, interesa i vještina u „internetsku zajednicu“.

Savjeti za roditelje i staratelje

- kompjutor nemojte držati u dječjoj sobi, nego u zajedničkom prostoru;
- maloj djeci ograničite vrijeme korištenja kompjutora, a kao znak za kraj postavite alarm (budilicu);
- kod starijeg djeteta ustanovite koliko stvarno koristi internet - utječe li to na njegovo zdravlje, uspjeh u školi, odnose s drugima;
- u slučaju da procijenite da je korištenje prekomjerno, nemojte zabraniti internet u potpunosti - dogovorite s djetetom pravila koliko i što se smije (npr. nema kompjutora prije zadaće);
- razgovarajte o tome zašto provodi toliko vremena za kompjutorom i na internetu te što radi (pomozite djetetu da na drugačiji, konstruktivniji način zadovolji potrebu u podlozi);
- potaknite bavljenje fizičkom aktivnošću;
- pomozite socijaliziranje s drugom djecom.

«Peglanje kartica»

Reklame nas napadaju na svakom koraku, u različitim oblicima. Možda nam je dosadno, osjećamo se usamljeno, želimo popraviti raspoloženje i – krećemo u kupovinu. To je poznat i sve češći scenarij, koji je uzeo maha i postao društveno prihvatljiv način mijenjanja raspoloženja. Za neke se ljude taj oblik ponašanja razvio do mjere problematičnog ovisničkog ponašanja. Češće se javlja kod žena, koje pokušavaju podići samopoštovanje, izliječiti samoću, tugu ili ljutnju. Osobe sklone kompulzivnom kupovanju osjećaju uzbuđenje tijekom kupovanja, često posjeduju nekoliko kreditnih kartica, kupuju odjednom puno istih stvari koje im ne trebaju, kupuju premda su odlučile da neće, gomilaju neotvorene predmete. Nakon mahnitog kupovanja, mogu osjećati krivnju koja vodi depresivnom raspoloženju, a ono se „rješava“ – novom kupovinom.

Osjećate li da ste „rizična grupa“ u ovom pogledu:

- ne nosite kartice i čekove sa sobom,
- nosite samo ograničenu količinu novca za osnovne stvari,
- ne gledajte izloge,
- ne pokušavajte opravdati kupovinu,
- pokušajte izbjeći reklame gdje je i kad je to moguće,
- planirajte druge aktivnosti umjesto kupovanja,
- razgovarajte s nekim.

Koeficijenti i vjerojatnost

U većini slučajeva, ovisnici o kockanju upoznali su se s kockanjem kao djeca, preko članova obitelji. Još u tinejdžerskim godinama mnogi su doživjeli «velik dobitak», tolik da je na njih ostavio trajan dojam. U početnoj fazi, sve češćim kockanjem, razvija se ovisnost, a dobici su uglavnom posljedica znanja o koeficijentima i vjerojatnosti. Osoba još kontrolira ponašanje, rijetko posuđuje novac, jer su dobici uglavnom dovoljni da podrže dalje kockanje. Ta faza tipično završava zamjetnim dobitkom. Tijekom sljedeće faze kockar počinje kockati sam, a ne u društvu prijatelja i počinje ulagati velike iznose. Budući da više kocka, počinje gubiti, više riskira. Počinje koristiti ušteđevinu ili sličan izvor novaca. Doživljava osjećaj «hitnoće» da što prije vrati izgubljeno. Često zataškava probleme. Tijekom posljednje faze, osoba ne uvažava one koji su mu posudili novac, obitelj i prijatelje i još više riskira. Ulazi u ilegalne zajmove, krađe ili druge kriminalne radnje. Ponekad gubi obitelj i posao. U konačnici, česta je depresija, a i pokušaj samoubojstva.

U obiteljskoj povijesti kockara česti su alkoholizam, depresija ili kompulzivno kockanje. Većina kockara govori o «uzbuđenju» koje se javlja tijekom kockanja. Tijekom tretmana kompulzivni kockari doživljavaju apstinencijske simptome: glavobolju, bol u predjelu trbuha, proljev, hladan znoj, tremor, noćne more.

Trčanjem do identiteta

U našem je društvu uobičajeno svečano dočekivanje sportaša koji osvajaju medalje i postižu velike uspjehe. U svojim uspjesima oni često pomiču granice „normalnog“ funkcioniranja ljudskog tijela. Svjesni smo činjenice da je u podlozi takvih uspjeha, osim talenta, velik trud i upornost. No, kod nekih

pojedinaca pretjerano bavljenje fizičkim aktivnostima može poprimiti naznake ovisničkog ponašanja ako je štetno i samodestruktivno. Trkače koji trče više od 120 km tjedno s neizliječenim frakturama ili drugim bolnim i ozbiljnim ozljedama, a koje hvata depresivno raspoloženje kada ne mogu vježbati, smatramo ovisnima. Među tim osobama puno je introvertiranih, popustljivih, koji ne žele privlačiti pozornost drugih ljudi i nisu kadri iskazati ljutnju. Opsesija aktivnošću obično počinje u vrijeme pojačanog stresa, a dalje „predavanje“ ekstremnom vježbanju pokušaj je uspostavljanja narušenog identiteta.

Intimne veze

Osim o aktivnostima i stvarima, ljudi mogu biti ovisni i o drugim ljudima. Dva su oblika te ovisnosti. Prvo je „jednosmjerno obožavanje“ druge osobe koja ne mora niti znati da je predmetom nečije opsesije. Javlja se kod pojedinaca koji osjećaju prazninu, nepotpunost i nesigurnost. Drugi oblik odnosi se na međuovisnost dvoje ljudi, motiviranih potrebom za vlastitom sigurnošću, a ne uvažavanjem osobnih kvaliteta partnera. Zajedničko je obilježje tih dvaju oblika usmjerenost na jednu osobu do zanemarivanja drugih ljudi i ostalih aspekata života.

Kada govorimo o spolnom životu, ovisnici mogu biti i muškarci i žene, mladi i stari, osobe koje djeluju „normalno“, kao i ekscentrici. Mogu biti uključeni u sve vrste seksualnih aktivnosti (dominacija, voajerizam, fantazije, samoizlaganje…) koje su ritualizirane i uvježbane, a ne spontan odraz ljubavi.

Osim dosad ukratko opisanih ovisnosti, (nažalost) još je mnogo aktivnosti koje mogu „preuzeti“ osobu, postati fokus njenog života i umanjivati mu kvalitetu (npr. ovisnost o grupi) ili ga čak dovesti u pitanje (kao npr. poremećaji hranjenja koje mnogi svrstavaju u ovisnička ponašanja). Ipak, za osobu spremnu na iskrenost sa sobom i podnošenje privremenih, ali često intenzivnih nelagoda, postoje mogućnosti oporavka. Presudno je učiniti korjenite promjene - pronaći nov i zdraviji način zadovoljavanja potreba koje su motivirale i održavale ovisničko ponašanje.

Andrea Mataija Redžović, prof.

Ovisnost o kocki

KOCKANJE ŽIVOTOM

Još donedavno kockanje i klađenje promatrali smo kao aktivnost/zabavu/porok rezervirane za odraslu populaciju, a rizična ponašanja djece i mladih uglavnom su se opisivala kroz iskustvo s cigaretom i alkoholom. Odnedavno smo u taj obrazac rizičnog ponašanja dodali i eksperimentiranje s drogom.

Osvrnemo li se oko nas, uočit ćemo velik broj mladih ljudi, maloljetnika, čak i djece, koji redovito posjećuju kockarnice, kladionice i druga slična mjesta. Iako će se nekome postotak ukupne populacije koji možemo nazvati patološkim kockarima, koji iznosi 1 do 3%, učiniti malen i nevažan, za usporedbu možemo reći da taj broj od 40 000 – 120 000 ljudi višestruko premašuje ukupan broj ovisnika o ilegalnim drogama.

Kocka se sama nudi

Što je uopće patološko kockanje ili ovisnost o kocki? Iako postoje razne tipizacije tog fenomena, svima je zajedničko promatranje kockanja na kontinuumu ponašanja od društveno prihvatljivog, ograničenog u potrošnji vremena i novaca, preko tzv. problematičnog kockanja, do patološkog ili kompulzivnog kockanja. Postoje još i profesionalni kockari, no o njima ovdje nećemo govoriti. Socijalni kockari (društveno prihvatljivo kockanje) čine najveći dio kockarske populacije (njih do 80%), a neka istraživanja pokazuju da čak 20% ljudi u Hrvatskoj povremeno kocka. To ne čudi, a procjenu bi se moglo još povećati zamislimo li se na kojim nam se sve mjestima nudi neki od oblika kockanja. Tako u RH igre na sreću, klađenje i kockanje organiziraju kladionice, kockarnice, igraonice s aparatima, Hrvatska lutrija te pisani i elektronski mediji. Uz to, velik broj kafića ima pokoji aparat za takve igre u svom prostoru. I dok većina ljudi kocka iz zabave, za neke ljude kockanje postaje problem koji može voditi u ovisnost i druge probleme. Već tzv. problematično kockanje kod osobe izaziva probleme u obiteljskim i prijateljskim odnosima, na

poslu, u financijama ili sa zakonom. Riječ je o 5 do 6% opće populacije, odnosno 5 do 22% ukupnog broja kockara. Osobe sklone patološkom kockanju, koje je prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti definirano kao poremećaj nagona i navika koji se kompulzivno i opetovano ponavljaju, okupirajući cijelo njegovo biće na štetu socijalnih, radnih, materijalnih, obiteljskih, zdravstvenih i etičkih vrijednosti, najteža su populacija kockara-ovisnika, koju čini oko 1 - 3% opće populacije, odnosno 7 - 26% kockara.

Od rekreacije do bolesti

Kada se i kako prelaze te «mekane» granice iz socijalnog kockara u problematičnog ili kompulzivnog, pitanje je na koje bi mnogi željeli znati odgovor. Naime, kockanje, kao i klađenje, legalan je, društveno prihvatljiv i vrlo rasprostranjen oblik zabave. Upravo je zbog socijalno prihvatljive dimenzije kockanja, koja kod korištenja droge ne postoji, rizik za razvoj te ovisnosti velik, posebno kod nedovoljno zrelih mladih ljudi, i inače sklonih rizičnom ponašanju. Stoga zabrinjava sve veći broj mladih ljudi koji ulaze u to rizično ponašanje. Dickson, Derevensky & Gupta (2002.) utvrdili su da je stopa problematičnih kockara 2 do 4 puta veća u adolescenata nego u općoj populaciji, a te su nalaze potvrdila i neka domaća istraživanja na studentskoj populaciji (Koić, www.kockanje.info). Naime, razvoj od socijalno prihvatljivog, rekreativnog kockanja prema problematičnom i posljedično ovisničkom kockanju, puno je brži u adolescenata nego u odraslih. Stoga, kao i kod drugih ovisnosti, možemo reći da je rizik za razvoj ovisnosti veći što je dob ulaska u rizično ponašanje niža. Nadalje, mladi koji kockaju nerijetko ulaze i u druga rizična ponašanja. Tako je za mlade koji kockaju izglednije da puše, piju alkohol ili koriste drogu. Posljedice su toga slabiji školski uspjeh, veći broj izostanaka iz škole, narušeni obiteljski i vršnjački odnosi, promjene raspoloženja, depresija itd. Stoga zabrinjava podatak da je u Hrvatskoj 50% srednjoškolaca izjavilo da povremeno ili često sudjeluje u igrama na sreću (loto, kladionice, kockanje). Želimo li taj problem suzbiti, ili barem zadržati pod kontrolom, moramo dobro organizirati sustav prevencije, detekcije i rane intervencije, kako ne bi sutra taj udio narastao do 80% koliko iznosi primjerice u Kanadi i nekim drugim zapadnim zemljama.

Uzroke kockanja možemo tražiti u različitom spletu biopsihosocijalnih faktora. Najčešće spominjani faktori rizika (Derevensky,2007.) jesu: socio-demografski i kulturološki (muškarci su u većem riziku, kao i osobe nižeg socioekonomskog statusa), obiteljski (izloženost modelima ovisničkih ponašanja), psihološki (potreba za uzbuđenjem i sl.), emocionalni (anksioznost, depresija) i faktori osobnosti (impulzivnost, niska samokontrola, nisko samopouzdanje itd.), zatim poremećaji u ponašanju i učenju (delinkvencija, niski školski uspjeh, antisocijalni poremećaji u ponašanju), slabe vještine nošenja sa stresom, pozitivni stavovi prema kocki te situacijski i okolinski faktori (dostupnost i pristupačnost). Iako postoje brojne inicijative u prevenciji tog ponašanja, istraživanja zaštitnih faktora nisu odmakla daleko. Najčešće spominjani preventivni ili protektivni faktori uključuju visoku obiteljsku koheziju te dobre vještine nošenja sa stresom.

Mijenjati obrasce ponašanja

Programi prevencije koji su se pokazali uspješnima ciljaju na razvoj povezanosti s pozitivnim odraslima i vršnjacima, emocionalne kompetencije (uvid u vlastite emocije, empatija, nošenje s negativnim emocijama i dr.), kognitivne kompetencije (razvoj kritičkog i logičkog razmišljanja, rješavanja problema, planiranja i dr.), socijalne kompetencije (komunikacijske vještine, asertivnost, rješavanje sukoba i dr.), bihevioralne kompetencije (socijalne vještine, nošenje s uspjehom i kritikom i dr.), moralne i duhovne kompetencije (altruizam, poštivanje zakona), samoučinkovitosti (vještine planiranja, organiziranja, postavljanja ciljeva), pozitivnih vrijednosti i stavova te uključivanja u pozitivne (prosocijalne) aktivnosti. Uz edukativne programe i javne kampanje koje ciljaju na podizanje svijesti o problemu kockanja, u svijetu su poznate (Williams i West, 2007.) i akcije usmjerene na politiku kontrole samog procesa kockanja (dostupnost, restrikcije tko smije kockati, ograničavanje točenja alkohola u kockarnicama, restrikcije lokacija na kojima je dopušteno kockanje i dr.).

Važno je naglasiti kako ni jedna strategija (izbor intervencije) sama za sebe nije dovoljna da učinkovito smanji taj rastući problem. Tek se kroz dugotrajne, snažne i koordinirane napore, usmjerene i na promjenu politike kontrole i dostupnosti i na edukativne intervencije, mogu očekivati rezultati, odnosno promjene u već čvrsto ukorijenjenim obrascima ponašanja djece i mladih.

Darko Roviš, prof.

Adolescenti i odrastanje

ŽRTVE ONLINE KOCKANJA

Pobijediti loše navike čovjek može samo danas, a ne sutra.

Confucius

Internet je tiho i nečujno ušao u mnoge naše domove i odmah osvojio i mlade i stare jer odraslima nudi obilje najaktualnijih informacija iz naše zemlje i cijeloga svijeta, mališanima razne igrice, učenicima lako dolaženje do sadržaja koji su im potrebni za učenje, pisanje školskih zadaća, referata, seminarskih radnji. On je neiscrpno vrelo znanja, najnovijih znanstvenih otkrića, najveća biblioteka, najbrže i najjeftinije sredstvo komunikacije s prijateljima iz svih zemalja i praktično «turistička agencija» koja nas besplatno vodi u daleke nepoznate krajeve, upoznaje s ljudima svih rasa, boje kože, vjere, njihovom kulturom, povijesnim spomenicima, prirodnim ljepotama, običajima…Dovoljno je nekoliko puta kliknuti mišem i napisati želju pa da je ta «čarobna, dobra vila», što se zove Internet, odmah ispuni. No, taj tehnološki «čarobnjak», uz vrijedne i korisne darove, donio nam je i neke nepoželjne stvari.

Nažalost, visoke tehnologije, osim dobrobiti čovječanstvu, u rukama zlih ljudi i raznih kriminalaca mogu donijeti zlo, neprilike i nedaće mnogim ljudima. Danas se posvuda šire tzv. cyber-kriminal, cyber-kockanje, internetska pornografija, pedofilija, nasilje nad djecom…

Nove suvremene tehnologije nude izazove – ne samo humanistima i znanstvenicima, koji tragaju za mogućnostima njihove primjene u znanosti, zdravstvu, kulturi, prosvjeti, tehnici i područjima koja služe dobrobiti i unapređenju kvalitete čovjekovog rada, zdravlja i općenito boljitku života ljudi – nego i kriminalcima, delinkventima, kockarima i raznim nastranim osobama, koje ta tehničko-tehnološka unapređenja i uređaje koriste za zlostavljanje i iskorištavanje djece i adolescenata – bogaćenje na štetu drugih. Također, putem interneta nude im neprimjerene sadržaje, od pornografije do eksplicitnog seksa, nagovaraju ih na uživanje droga, nude im sve vrste hazardnih igara i druge društveno neprihvatljive sadržaje.

Posljednjih nekoliko godina pojavio se novi oblik i način uvlačenja djece u razne kockarske aktivnosti: klađenje, kartanje. Tinejdžeri su izuzetno dobro primili taj novi, najblaže rečeno, oblik igara na sreću, a zapravo je riječ o pravom cyber-hazardu i kockanju. Mladi se, bez znanja roditelja, uključe na internet pa se, koristeći tu kockarsku tehnologiju, zabavljaju, klade, kockaju. Sve ono što mogu naći u kockarnicama u gradu, pronalaze na internetu i, u skladu sa svojim novčanim mogućnostima i željama, obilato koriste prednosti suvremene tehnologije. To njima nije samo oblik zabave i pohlepe za novcem, već poseban izazov, upuštanje u nepoznatu avanturu čiji ishod im je upitan i neizvjestan pa baš zbog toga vrlo privlačan i zanimljiv. Ta je najnovija suvremena kockarska tehnologija snažan magnet koji privlači i osvaja djecu i mladež, a da roditelji i učitelji i ne znaju što njihova djeca, odnosno učenici rade. Tek sada su pojedini roditelji uvidjeli da njihovi sinovi i kćeri zlorabe internet za klađenje, kockanje, poker, rulet…

Mnogi će ostati neotkriveni jer roditelji ne sumnjaju da to njihova djeca čine pa ih i ne provjeravaju. Znatiželja, pristupačnost, očekivanje brze zarade, lakoća klađenja preko interneta i mogućnost skrivanja od roditelja i drugih znatiželjnika, upućuju na zaključak da ćemo se naći pred ozbiljnim problemom jer je riječ o rizičnoj populaciji - adolescentima koji su u osjetljivoj razvojnoj fazi, koju psiholozi nazivaju «fazom bure i oluje». Mnogi roditelji tješe se činjenicom da tinejdžeri nemaju novca za kockanje u online kockarnicama (online - priključen na internet), nego samo za džeparac i užinu.

Kockanje je, osim toga, zakonom zabranjeno djeci i mladeži do 18 godina života, ali se oni, na očigled svojih roditelja, učitelja, pa i policije, klade u kockarnicama ili u kafićima, u žaru kockarskog zanosa, igraju na aparatima. Ako se tinejdžeri slobodno i javno klade i kockaju, onda je potpuno iluzorno očekivati da to neće činiti online, u svojoj sobi na internetu, gdje ih nitko ne kontrolira i ne ometa.

Ipak je problem mnogo delikatniji i složeniji. Nije zlo samo u novcu, nego i u stvaranju trajne navike, pa i ovisnosti o kockanju preko interneta, ali i zapuštanju učenja jer ih kockanje toliko okupira da zaborave svoje školske obveze. Valja imati na pameti da su i mnogi odrasli patološki kockari i ovisnici o kockanju započinjali s klađenjem, kockanjem s malim ulozima, a završili u velikim dugovima, mnogi i s više kaznenih djela krađe, prijevara, razbojništva.

Kaže se da je u kući ovisnik o kocki najteža Božja kazna jer on upropaštava sebe i cijelu obitelj i na kraju mnogi završe u zatvoru ili počine samoubojstvo, a obitelj ostave bez igdje ičega. Sve su izgubili na kocki. Zato najozbiljnije valja shvatiti tu novu kockarsku cyber - pošast, koja će brzo prerasti u naviku i strast, a možda i ovisnost kod pojedinaca ako se pravovremeno ne poduzmu potrebne preventivne, korektivne kurativne i odgojne mjere.

Neodgovorno se ponašaju prema djeci oni roditelji koji kockaju, a drže da ta sudbina neće zahvatiti njihovu djecu. Naprotiv, ona će vjerno slijediti njihov primjer, uzor i put, ponašati se upravo kao i oni, koji su glavni uzori u svemu, pa tako i u kockanju i online hazardiranju.

Kockanje preko interneta postaje unosan posao i pravi biznis u svijetu. Zabrinutost je roditelja, učitelja i društva opravdana, jer mnogi drže, a to praksa već i dokazuje, da će kockanje preko interneta zasigurno preoteti najveći broj ljubitelja – sudionika igara na sreću i hazardera koji redovito ili povremeno posjećuju kockarnice, kladionice, kasina i druge kockarske objekte u svome gradu. Umjesto da odlaze u gradske kockarnice, njima putem interneta kockarnice dolaze u stan. To je važan adut i prednost Internet - kockarnica, koje već sada obrću goleme novce jer su se i mnogi odrasli kockari preorijentirali na kockanje putem interneta. Koliki je to novac, teško je i zamisliti. Prije dvije godine u online poker ulagalo se 16 milijuna dolara godišnje, a danas, prema Pokerpulse. com, na online pokeru se svakog dana uloži 200 milijuna dolara, njihov godišnji promet u svjetskim razmjerima doseže stotine milijardi dolara, a predviđa se rast od oko 22% godišnje. Dovoljno je reći da danas samo kockarnice SAD-a obrću oko 80 milijardi dolara i biti svjestan kakva nas borba protiv kockanja očekuje. Krajnje je vrijeme za sustavnu i dobro organiziranu prevenciju i odgoj djece i mladeži.

Motivi i uzroci online kockanja te putovi dolaska do novca za kockanje oni su isti koji su i dosad bili. Kad je riječ o dolasku do novca za hazard, onda su to: krađa,

prijevara, razbojstvo, kriminal, prostitucija. U Pensilvaniji je 19-godišnji student optužen da je opljačkao banku da bi vratio dug od 5 000 dolara koji je napravio kockajući putem interneta. Sličnih slučajeva sigurno ima još. Prva istraživanja u Sjevernoj Americi pokazuju da među online kockarima ima najviše mladih osoba, između 18 i 24 godine života. Kako i čime on-line kockanje osvaja djecu i mlade?

Privlačna moć i prednosti online kladionica i kockarnica u odnosu na klasične jesu:

- uplate i isplate u online kladionicama vrše se od 0 do 24 sata;
- sve financijske transakcije i poslovanja obavljaju se putem kockarskog računa koji se preko interneta otvara vrlo brzo i jednostavno: dovoljno je imati bankovnu karticu, uplatiti novac na svoj kockarski račun, a na kraju eventualni dobitak prenijeti na karticu; sve se obavlja u stanu, ne mora se ići u kladionicu i kockarnice u gradu, često i po nevremenu.;
- sve vrste online kockarskih igara na jednome su mjestu pa, ne dižući se od stola, može se uplatiti sportsku prognozu u online kladionici, bez čekanja na red iskušati sreću na cyber - aparatima, zaigrati na ruletu, odigrati partiju pokera, posjetiti kasino.

Kad se spomene ovisnost, obično pomislimo na alkohol, nikotin, opojne droge, no predmeta ovisnosti ima mnogo više. To mogu biti namirnice, poput ugljikohidrata (čokolada i slatkiši), naprave (telefon, računalo) i aktivnosti (kupovanje, seks, razni oblici riskiranja). Sve što izaziva ugodu pri konzumaciji, a patnju kad nedostaje – sredstvo je ovisnosti. Bez oba uvjeta – ugode i boli – nema ovisnosti. Bol se zove apstinencijska kriza i ona je ključ shvaćanja ovisnosti.

Tko je ovisan o kockanju, internetu, alkoholu ili nikotinu, ima mogućnost snagom volje prestati uzimati svoju drogu, ali nema mogućnost izbjeći apstinencijsku krizu! Kad bi to bio u stanju, ne bi uopće bio ovisan. Upravo je u apstinencijskoj krizi razlika između zdravih ljudi koji povremeno uplate listić u kladionici i ovisnika koji to zbog prisile čine svakodnevno.

Miš u jednoj – kreditna kartica u drugoj ruci

«Dugo sam na internetu igrao svekolike igrice, još kao srednjoškolac. Naprosto sam postao ovisnik o njima. Kocka me nikad nije privlačila. Moje kolege sa studija stalno se hvale kako uspijevaju nadmudriti suvremenu internetsku tehnologiju kockanja i klađenja. Bolje sam se snalazio na internetu nego oni, ali što se tiče kockanja, prava sam neznalica. Stalno su pokušavali nagovoriti me da zaigram s njima, ali jednostavno sam imao odbojan stav prema kockanju i nije bilo šanse da me nagovore. Onda su promijenili strategiju. Pokušali su naći neke zakonitosti po kojima kockarski aparati na internetu nekad pobjeđuju, nekad gube. Zamolili su me da malo proučim ta njihova rješenja jer im se često potkrada pogreška pa izgube. Rado sam to učinio, ali nijedno od rješenja nije dalo jamstvo da neće zakazati. Dugo smo raspravljali i analizirali razne kombinacije. Pokazali su mi kako to izvode putem kompjutora. Dok su oni igrali za novce, ja sam motrio i njih i aparate, ali mi na pamet nije padala nikakva inovacija kojom bih prijateljima pomogao da počiste internetsku kasu i obogate se. To me noću počelo proganjati, nemirno sam spavao, često se budio, ponekad sam imao i noćne more, a onda mi se jedne noći u snu pojavilo rješenje. Brzo sam se digao, sjeo za kompjutor, u jednu ruku uzeo miša, a u drugu kreditnu karticu, otvorio kladionički račun i počeo s klađenjem. Vidio sam kako to moji prijatelji rade i sve je teklo kao podmazano. Plaćanje je moguće na sve načine, ali je uobičajeno karticom. Klađenje, uplata i isplata dobitaka bili su brzi, čak jednostavniji nego u stvarnim kladionicama.

Što se tiče moje kombinacije iz sna, sve sam činio točno onako kako sam u snu doživio i stvarno sam dobio. Nije mi vrag dao mira, želio sam udvostručiti dobitak, pa sam sve izgubio. Nastavio sam igrati, više sam gubio nego dobivao, ali su to bili sitni gubici. Po povratku s predavanja, opet sam nastavio i tako iz dana u dan čekao sam onaj malo veći dobitak. Sitno sam ulagao, pa tako sitno dobivao i gubio. Dok sam se mogao kontrolirati, sve je bilo u redu, lijepo sam se zabavljao i rekreirao. Ne znam kada i kako sam prešao onu svoju uobičajenu i dugo nadziranu granicu ulaganja, koju cijelu godinu nisam nikad prešao. Izgubio sam nadzor nad svojim kockarskim ponašanjem i sve je krenulo niz brdo. Više se nisam mogao zaustaviti. Kreditna kartica bila je u jednoj, a miš u drugoj ruci, ulagao sam sve više, a dobivao sve manje. Nastala je prava drama. Totalno sam poludio. Nisam više mislio na fakultet i ispite. Posuđivao sam novac od prijatelja i rođaka, ulagao svu stipendiju. Zaposlio sam se na jednoj građevini da zaradim novac i vratim dug, ali čim bih ga primio, odmah sam ga prokockao. I tko zna koliko bi trajala ta agonija da jedan rođak nije došao od oca tražiti dug. Kod susjede, koja je studirala na mom fakultetu, doznao je da već nekoliko mjeseci ne prisustvujem predavanjima. Bilo mu je jasno da sam zapao u velike probleme. Sačekao me u mojoj sobi. Iako je bio jako napet, mirno je rekao: «Sine, s tobom se nešto događa. U tebe sam imao puno povjerenja pa te nisam nadzirao. Danas sam sve doznao. Uzmi papir i sve mi lijepo opiši od početka do kraja. Ni ti ni ja nismo sada spremni za razgovor pa, kad se malo smirimo i ja to dobro proučim, onda ćemo o svemu pričati i naći rješenje. Tvoje je da izneseš svu istinu, a moje je da poduzmem sve da se izvučeš iz tog kaosa, krize i zla u koje si zapao. Bez obzira na to koliko si duboko zaglibio, rješenje postoji. Confucius kaže: «Pobijediti loše navike čovjek može samo danas, a ne sutra. Počnimo odmah.»

Sat vremena sam promišljao da li kazati istinu pa što bude ili reći samo dio i tako se lakše izvući. Na kraju sam zaključio da moram biti otvoren i iskren, kao što je i on bio prema meni. Kad sam bio hrabar napraviti te gluposti, moram sada biti hrabar i odlučno mu sve reći. Sjeo sam za kompjutor i potanko sve opisao. Čuo je moje korake i izašao u predsoblje, uzeo papir i rekao: «O ovome mama ništa ne smije znati. Zašto da i ona pati? Riješit ćemo mi to i bez nje.»

Bilo je kasno, a ja umoran od teškog posla, pod stresom zbog situacije u koju sam uvalio oca i sebe, legao sam i zaspao. Probudio sam se oko šest sati (kao da ću na posao), a pored mog kreveta sjedio je tata suznih očiju. «Dobro jutro, sine! Ja sam te razumio, sad poslušaj ti mene. Od danas ne ideš na posao, nego na fakultet. Tvoja su briga studij i ispiti, a ja idem podići kredit pa ćemo vratiti dugove. Ništa drugo nije važno. Slažeš li se?» «Hvala ti, tata, na dobroti. Učinit ću što tražiš jer to je najmanje što mogu učiniti da se iskupim, ako je to ikako moguće» - rekao sam.

Bila je to iskrena ispovijest nesretnog studenta koji je, uz pomoć psihologa, ispunio obećanje.

Mr. sc. Ivica Stanić

Ovisnost

DROGA JE GUBITAK

Svaki dodir s drogom ostavlja za sobom oštećenje, najprije blaže, neupadno, a s vremenom sve teže i očitije. Važno je popraviti nastalo oštećenje, a to je vrlo teško ako je netko sam i nije svjestan što mu se sve događa. Pomoć stručne osobe neophodna je, važno je da bude dostupna i da se što je moguće prije počne s cjelokupnom rehabilitacijom.

Zloporaba droga predstavlja problem za pojedinca korisnika, njegovu neposrednu i širu okolinu, tj. cijelo društvo.

Droga kao zavodnica

U razgovoru s mladima svi će se složiti da su droge zlo. Naučili su to iz medija, u školi, ili su upozoreni od roditelja. Jednako tako znaju za razorne posljedice zloporabe droge i oni koji su je probali ili možda razvili ovisnost. Svi znamo za štetne posljedice na zdravlje, nezaustavljivo moralno propadanje i značajno narušavanje međusobnih odnosa, a vrlo često neizbježna je i materijalna propast. Ono što ne znamo jest kako se uspješno oduprijeti zavođenju droge.

Postoje stručnjaci raznih profila koji međusobno surađuju, kreiraju preventivne programe i aktivnosti, prilagođene različitim uzrastima i potrebama djece, mladih, pa i starijih ako se to traži. Najvažnije je da su te stručne osobe dostupne mladima, njihovim roditeljima, kao i svima koji trebaju pomoć kao informaciju, edukaciju ili terapiju (liječenje).

Ne možemo pobjeći od stvarnosti, pogotovo ne od samih sebe ili lagati sebi. Upravo to se često događa kada osjećaj slabosti i tjeskobe nastojimo kompenzirati neodgovarajućim aktivnostima, upornim traženjem nečeg „opipljivoga“ što će ispuniti prazninu u nama. Užas je ako to postanu droge, koje vrebaju neprimjetno, čekaju pogodnu priliku, a kad se ona ukaže, dalje sve ide samo od sebe vrtoglavo u propast.

Cijeli proces razvoja ovisnosti započinje neprimjetno, postupno, a kad se razvije, suočeni smo s kroničnom progresivnom bolesti u kojoj se izmjenjuju faze poboljšanja tjelesnog i psihičkog stanja s periodima težih poremećaja, kad potpuno gube kontrolu svojeg ponašanja, zanemaruju moralne vrijednosti, vlastito zdravlje, narušavaju društvene odnose te se stječe dojam da funkcioniraju kao da samo oni postoje na cijelom planetu. Usredotočeni sami na sebe, žive dan za danom. Bolest je teška, iscrpljuje ovisnika, koji dugo vremena negira problem, brani se različitim nesvjesnim mehanizmima kako bi opravdao svoje promijenjeno ponašanje. Promatranjem sa strane, koliko je njihovo ponašanje neprimjerenije očekivanju okoline, možemo pratiti napredovanje bolesti.

Bez osjećaja odgovornosti

Što je duže razdoblje nastajanja ovisnosti, potrebno je duže liječenje i rehabilitacija. Liječenje je kompleksno, zahtijeva multidisciplinarni pristup uključivanjem više stručnjaka različitih specijalnosti. Terapijski program planira se za svakog ovisnika posebno, a nastoji se paralelno u liječenje uključiti i cijela obitelj oboljelog. Liječenje je gotovo nemoguće bez stručne pomoći. Ovisnik sam po sebi nema dovoljno kapaciteta (unutarnje snage), niti osjećaj odgovornosti nužan za promjenu svojeg ponašanja i uspješan oporavak. Pogotovo za ovisnike ne postoji disciplina, urednost ili dosljednost. Sjećam se jednog ovisnika koji je, uspješno rehabilitiran, pričao kako mu je u tom procesu najteže bilo slijediti raspored ustajanja i uzimanja obroka u isto vrijeme s ostalim članovima zajednice.

Velik je problem bolesti ovisnosti vidljivo, nezadrživo propadanje osobe u tjelesnom, društvenom i moralnom smislu. Većina ima oštećene, defektne zube, njihove kretnje su slabije koordinirane, poremećen im je ritam spavanja. U društvenim odnosima zakazuju, nepouzdani su i izrazito manipulativni. Moralno propadanje samo je logičan slijed, gube se granice dopuštenog, zbog čega njihovo ponašanje postaje rizično, a nerijetko i kriminogeno.

Ne treba čekati takav razvoj događaja da bi se poduzelo nešto što može **spasiti život** (najčešće) mlade osobe i poboljšati kvalitetu zdravlja. Ovisnici su slabi za poduzimanje konstruktivnih akcija, nekritični su prema svome stanju i, što je ono gore, sve su veći otpori liječenju.

Zaplitanje u začaranom krugu

Važno je senzibilizirati SVE, i mlade, i odrasle, za problem ovisnosti kako bi se učinkovito suočili sa svim aspektima gubitka što ih droga objedinjuje. Sve se više ulaže u primarnu prevenciju ovisnosti koja je usmjerena prema zdravim osobama kako bi se naučili zaštititi tj. oduprijeti izazovima ponude i potražnje droga.

Prevenciju i liječenje bolesti ovisnosti provode educirani stručnjaci (psihijatar, liječnik obiteljske medicine, psiholog, sociolog, socijalni pedagog i dr.), djelovanjem u svojim sredinama, kroz institucije ili nevladine udruge, a dostupni su svim zainteresiranim korisnicima. Treba ohrabriti mlade, roditelje, nastavnike i ostale koji imaju potrebu bolje razumjeti ili primiti neophodnu pomoć u borbi s drogom. Prema cilju se ide zajedničkim snagama, a najvažnije je izbjeći zaplitanje u začaranom krugu u kojem se kruži uvijek na istom mjestu. Stajanjem na jednom mjestu jedan dan – propustili smo jedan dan ići naprijed. Stajanjem zarobljeni jedan mjesec, godinu ili više godina ne pomičemo se naprijed - zapravo ne živimo. Život može biti lijep, samo ga treba osjetiti.

Karmen Jureško, dr. med.

Alkohologija

Može li liječnik općenito preporučiti alkohol u zdravstvene svrhe

U Hrvatskom liječničkom zboru održan je, pod vodstvom psihijatra prim. dr. sc. Darka Breitenfelda, okrugli stol o temi "Može li liječnik preporučiti alkohol u zdravstvene svrhe?". Sudionici su bili zdravstveni stručnjaci raznih specijalnosti, općenito zainteresirani za tu izazovnu temu, kao i za dalje zdravstveno usavršavanje, umirovljeni liječnici, pa i "laici".

Kao sudionike, napose ističemo novinare zadužene za zdravstvenu problematiku. Tu su bili i nepilci (u manjini), skromni pilci (alkoholozi i drugi), nadalje drugi pilci, pa i liječeni alkoholičari – liječnici.

Svaki je sudionik iz svog područja iznio moguća korisna djelovanja vina-alkohola, ali znatno više i češće negativne posljedice manjeg ili većeg pijenja alkohola za većinu ljudi, napose za žene.

Alkoholičar zbog terapijskog cvičeka

Povijesno se govorilo: "Vino je krv Isusova" i alkoholozima je to uvijek otežavalo terapijski pristup u liječenju. Međutim, već je sv. Pavao uočio opasnost zloporabe alkohola i isticao to u poslanicama. U prošlosti se alkohol mnogo upotrebljavao kao lijek, u nedostatku boljih, no sada se alkohol primjenjuje u vanjskoj upotrebi, a u unutarnjoj sve manje (liječili smo u posljednjih 40 godina stotine prijašnjih nepilaca "bilrotaša" i "koronaraca" kojima su liječnici općenito preporučili cviček, odnosno konjak u terapijske svrhe i učinili ih, nenaviknutosti na alkohol, za godinu dana alkoholičarima koji su zbog toga bili liječeni), odnosno, alkohol se injekcijski primjenjuje u svrhu nekrotizacije-uništavanja ganglionа Gasseri kod trigeminalne neuralgije, varikoziteta jednjaka, hepatocelularnog karcinoma, kod jetrene ciroze, peptičkog vrijeda, čvorova štitne i doštitne žlijezde, hipertrofije miokarda itd.

Povijesno gledano, razrijeđeno vino nije više potrebno za popravljanje okusa loše vode, jer su vode već uzorne kvalitete i sve više se rabe, a nealkoholni napitci mogu se skladištiti i nije više potrebno pretvarati ih u alkoholno piće fermentacijom.

Povoljno djelovanje alkohola bilo je ograničeno, u okviru tzv. francuskog paradoksa, uglavnom na crno vino, ali i nerazlučeno od čitavog mediteranskog stila života (komoditet, sunce, dijetna prehrana na maslinovom ulju, uz ribu i malo crvenog mesa, pripremu hrane kuhanjem) i mnogo kretanja itd. Te su studije nedovoljno provjerene – napose zaključivanje o dozi alkohola koja je povoljna, a dovoljna je kod jednog pića TJEDNO. Ujedno, nepovoljnost apstinencije od alkohola postaje upitna, jer se tu često skrivaju najteži, neliječeni ili liječeni alkoholičari. Povoljnost crnog vina može ukazivati i na polifenole-flavonoide, kojih ima još više u crnom nefermentiranom grožđanom soku te u kakau (crnoj čokoladi) i zelenom čaju, a oni su deset puta jeftiniji od vina. Jedno piće već smeta u prometu s kojim je nespojiv svaki alkoholni užitak, pa je peticija za čašu vina zapravo peticija za više no flašu vina, uz izbjegavanje policajaca u prometu.

Važno je i to da u kardiološkoj prevenciji postoje ne samo manje opasni savjeti (alkoholni savjet mladi preče-

sto zloporabljuju i shvaćaju krivo), već i mnogo djelotvorniji i bitniji (kretanje, vrsta hrane, mršavljenje itd.), za razliku od spomenutog, stalno naglašenog alkoholnog, vrlo slabog i upitnog činitelja.

Najvažniji je opominjući činitelj podatak da većina ljudi (pretežno žene, stari, djeca, trudnice, bolesni, nejaki i trećina muškaraca) slabo podnosi alkohol i loše je nagovarati ih i savjetovati im pijenje alkohola kao preporučljivo za zdravlje.

Sudionici su, iznoseći podatke o znatno učestalijem lošem djelovanju alkohola kao toksičkog i ovisničkog sredstva u prometu, no o upitno povoljnom zdravstvenom djelovanju alkohola kod malog broja starijih korisnika, zajednički zaključno ukazali na opću nepreporučljivost alkohola u zdravstvene svrhe (jer većina ljudi slabo podnosi alkohol), a svakako nije dobro da alkohol preporučuju zdravstveni djelatnici, kada to već nekritički čine mediji na poticaj proizvođača alkohola, udruženih s ugostiteljima.

Prim. Darko Breitenfeld, dr. med.

Pušenje

DOKAŽITE SEBI DA MOŽETE!

Nema organa u ljudskom organizmu koji ne strada od pušenja duhana, a najznačajnije su bolesti koje ono izaziva infarkt miokarda, rak pluća, kronični bronhitis i emfizem pluća. Ako se počinje pušiti s 18 – 20 godina, 15 – 20 cigareta dnevno, to skraćuje životni vijek za 5 – 7 godina.

Djeca koja rano propuše, rano će postati invalidi i življet će kraće 20 i više godina. Glavni je sastojak duhanskog dima nikotin (C10 H11 N2), a pored njega prisutni su i nikotinimin, anabazin, metilanatabin, anatabin, izonikotien, N-metil-anabazin, nikotirin, nikotelin, 2,3-dipiridil, nornikotin, nikotoin, ugljični dioksid, cijanovodična kiselina, nadražljivi plinovi i pare, katran, arsen, krom, nikal i još oko 100 drugih štetnih tvari. Jedna cigareta sadrži prosječno oko 10 mg nikotina, a za čovjeka je smrtonosna doza 0,05 grama.

Cigareta ubija

Poznate su sljedeće činjenice:

- Smrtnost je u pušača cigareta za 30 – 80 % veća nego u nepušača.
- Smrtnost raste s povećanjem potrošnje cigareta.
- Izuzetno visoka smrtnost češća je u onih osoba koje počinju s pušenjem u mlađim godinama nego u onih koji počinju kasnije.
- Smrtnost pušača cigareta srazmjerno je najveća u dobi od 45. do 54. godine.
- Smrtnost je veća u pušača koji udišu dim nego u onih koji ga ne udišu.
- Smrtnost je niža u pušača koji su prestali pušiti nego u onih koji su i dalje pušili.
- Smrtnost pušača cigara i lula manja je od pušača cigareta.

Što čovjek više puši, rizik po njegovo zdravstveno stanje veći je. Ako pušač puši 2 kutije cigareta dnevno, opasnost da umre od infarkta miokarda 2,5 puta je veća, a od raka pluća je 20 puta veća.

U strastvenih pušača u dobi između 45. i 54. godine postotak smrtnosti od koronarne srčane bolesti u muškaraca 3 puta je veći nego u nepušača, a kod žena pušača je 2 puta veći. Štetnost pušenja za srce uglavnom uzrokuju nikotin i ugljični monoksid zbog svoje prisutnosti u dimu cigarete. Nikotin povećava potrebu srca za kisikom i hranjivim materijama, dok ugljični monoksid smanjuje sposobnost krvi da osigura srcu potrebnu količinu kisika. Rizik od raka pluća povećava se s brojem popušenih cigareta, udisanjem dima, ranim početkom pušenja, uvlačenjem dima iste cigarete nekoliko puta, držanjem cigarete u ustima između dva uvlačenja i ponovnim paljenjem polupopušene cigarete. On je 15 – 30 puta veći kod pušača negoli kod nepušača. Pušenje ostavlja kod pušača žute, ružne mrlje na zubima, neugodan okus u ustima i izaziva periodontalne bolesti, gingivitis, rani gubitak zubi, rak usta i grla.

Nikotin izaziva upale perifernih živaca i trajan grč na arterijama očne mrežnice. Vid naglo slabi, teško se raspoznaju boje i javlja se nikotinska slabovidnost. Nikotin ubrzava demineralizaciju kostiju. Pušenje izaziva spolnu nemoć i neplodnost, pospješuje starost (bore oko očiju, suho i blijedo lice) i smanjuje radnu sposobnost, izaziva rak usne šupljine, grla i jednjaka, mokraćnog mjehura i gušterače.

Bolesti povezane s pušenjem ozbiljan su uzrok radne nesposobnosti i prerane smrti pa bi se suzbijanjem pušenja moglo učiniti više u pravcu poboljšanja zdravstvenog stanja i produljenja ljudskog života nego bilo kojom drugom akcijom na polju preventivne medicine. Zato sprečavanje pušenja treba biti osnova svakog preventivnog medicinskog programa.

Prema SZO, najvažniji načini za borbu protiv opasnosti po zdravlje od pušenja jesu:

- poučavanje mladih da ne prihvate pušenje,
- pridobivanje zdravstvenih radnika za suradnju u utjecaju na javnost,
- suzbijanje pušenja cigareta među odraslima obraćanjem većim grupama,
- suzbijanje pušenja cigareta u javnosti masovnim pristupom,
- ograničavanje oglašavanja i reklamiranja cigareta,
- pronalaženje načina da se pušenje učini manje opasnim.

Dobar program obrazovanja mladih potreban je, ali je pitanje ima li on svoju vrijednost sve dok mladi ljudi žive u svijetu nastanjenom velikim brojem odraslih pušača.

Shvaćajući opasnosti od pušenja i boreći se protiv te štetne navike, Rambo Antinikotinus napisao je jednu pjesmu o toj temi:

PUŠENJE ILI ZDRAVLJE

U vrijeme nacionalnih i vjerskih kriza,
zbog inflacije i nedostatka deviza,
pušenje kao štetna navika predstavlja
glavni faktor rizika narodnoga zdravlja.

Pušenje je neprijatelj čovjeka,
aerozagađivač za životnu sredinu,
veliko zlo cijeloga svijeta,
koje milijune ljudi šalje pod ledinu.
Pušenje je štetna navika.
To je ružna društvena slika,
jer štete od duhanskog dima
dobro su poznate svima.
Puše i oni koji to ne žele,
jer udišu dimove pušača,
koji se tome vesele
što pored sebe truju i nepušača.
Istraživanje bezopasne cigarete
ludo je rasipanje novaca.
U uklanjanju duhanske štete
velik je doprinos antinikotinskih boraca.
Zabranimo pušenje
pušačima svima,
jer štetno je gušenje
od cigaretnog dima.

Opasnosti od pasivnog pušenja

Stručnjaci tvrde da nepušač koji radi u prostoriji gdje ima pušača dovodi u opasnost svoje zdravlje, jer to znači da je popušio dnevno 4 cigarete, što povećava rizik od raka tri puta.

Kemičar Lowrey, koji radi u istraživačkom laboratoriju ratne mornarice, u studiji koju je objavio u časopisu «Science», tvrdi da je zagađeniji zrak od cigaretnog dima u zatvorenoj prostoriji nego atmosfera na autoputu u Los Angelesu u špici prometa, a ta je atmosfera vrlo štetna po zdravlje nepušača, koji su prisiljeni udisati isti dim, tj. pasivno pušiti. Japanski istraživač Hirayama 14 je godina promatrao 91 000 žena nepušača (u dobi od 40 godina ili više) i došao do zaključka da, što su njihovi muževi više pušili, tim se više povećavao rizik tih žena da obole od raka pluća (rizik se kretao od 2 puta više za žene čiji su muževi pušili jednu kutiju cigareta dnevno, do 4,5 puta više kod žena čiji su muževi pušili dvije ili više kutija cigareta na dan).

Najviše su ugrožena djeca roditelja pušača i češće obolijevaju od respiratornih infekcija, npr. od bronhitisa. Djeca će prije oboljeti ako je majka pušač, jer uz nju provedu više vremena, a najviše su tome izložena mala djeca jer su, zbog njihove male tjelesne težine i manjih pluća, jači učinci nikotina, katrana, raznih smola, ugljičnog monoksida i još 30-ak otrova iz cigaretnog dima.

U svijetu se danas osnivaju brojne organizacije, udruženja i pokreti za zaštitu nepušača, jer nitko nema pravo ugroziti zdravlje drugog čovjeka.

Kako se boriti s pušenjem

Pušenje duhana bolest je ovisnosti, koja predstavlja ogromnu opasnost po ljudsko zdravlje. Ono izaziva kronični bronhitis, bronhijalnu astmu i rak pluća, koji uzima danak kao nekad tuberkuloza. Na rak pluća utječu dva čimbenika: takozvani endogeni (unutrašnji) i egzogeni (vanjski).

Važan je unutrašnji čimbenik genetski, a pušenje, aerozagađenje i drugi nepoznati činitelji spadaju u vanjske čimbenike. Kada se ti čimbenici sjedine, dolazi do raka pluća. Ako je pušački staž duži, vjerojatnost od nastanka raka pluća veća je. Ako čovjek pravodobno prestane pušiti, otklanja jedan, ali značajan čimbenik koji dovodi do te bolesti. Cigareta sadrži 115 otrovnih sastojaka, od kojih je osam kancerogenih. Rak pluća smrtonosan je u 90% slučajeva, a od 100 oboljelih 98 su pušači. Budući da i žene sve više puše, sve češće obolijevaju od te opake bolesti. Djeca sve češće puše, jer im se život čini beskonačan, zdravlje vječno, a smrtonosne bolesti nešto što se samo drugima događa pa, iz radoznalosti i iz želje da oponašaju odrasle, pale svoju prvu cigaretu. Zdravlje je mnogo vrjednije od mode i, da bi se pripadalo svijetu odraslih, ne treba paliti cigaretu. Odrasle, zrele i razumne osobe iz odgovornosti za vlastito zdravlje moraju promijeniti svoje štetne navike, pa npr. moraju prekinuti s pušenjem. Ako su mladi počeli pušiti, trebalo bi odmah i nepovratno ostaviti cigaretu, a oni koji nisu ni pokušali, u interesu svog zdravlja ne trebaju ni posegnuti za cigaretom, jer što je pušaču staž duži, sve je teže ostaviti cigaretu. Dugogodišnji pušači trebali bi, radi pobjede nad svojom lošom navikom, prvo smanjiti broj cigareta, odlaziti u duge šetnje na svježem zraku, pronaći sebi neki hobi ili zabavu. U trenucima kad je želja za cigaretom posebno jaka, trebali bi pri ruci imati jabuku ili gumu za žvakanje. U početku, kao i u svemu, bitna je jaka volja i upornost za odvikavanje od pušenja. «Kraljičin prah» - duhan bio je od 16. stoljeća kamen spoticanja, jer ni drastične mjere (odsijecanje nosa, uha, ruke, pa čak i glave) nisu primorale pušače da se odreknu svog «užitka». Kod njih je strast uvijek bila jača od straha. Čovjek svjesno odabire jednu od dvije mogućnosti: PUŠENJE ili ZDRAVLJE.

Kako da se odviknete od pušenja prema publikaciji Instituta za borbu protiv raka – SAD (država Maryland):

- Pušite svaku cigaretu samo do polovice!
- Svakog dana pomičite paljenje vaše prve cigarete za jedan sat.
- Donesite odluku da ćete pušiti samo parnih ili neparnih sati tijekom dana.
- Nemojte odmah zapaliti cigaretu čim vas spopadne žarka želja, već pričekajte nekoliko minuta i u međuvremenu promijenite vrstu posla ili započnite neki razgovor!
- Prestanite kupovati cigarete u velikim pakovanjima. Sačekajte da ispraznite jednu kutiju, pa tek onda kupite drugu!
- Prestanite sa sobom nositi cigarete, bilo da ste u kući ili na poslu. Učinite sve da vam bude teže doći do njih!
- Pušite tako da vas sve podsjeća na to: ja pušim, a to mi šteti. Držite cigaretu u drugoj ruci, ne u onoj u kojoj je obično držite. Stavljajte cigarete negdje na neuobičajena mjesta, npr. u drugi džep. Time ćete prekinuti automatizam da ih uzimate.
- Promijenite navike u ishrani, na primjer pijte mlijeko – ono se ne slaže s pušenjem. Jedite ono što ne traži cigaretu!
- Ne praznite pepeljare! To će vas ne samo podsjetiti na to koliko ste cigareta popušili svakog dana, nego vam pogled na opuške i njihov miris neće biti ugodan.

Dr. Petar Radaković

Psihologija

OPROSTI, MAGARČE, AKO SAM TE UVRIJEDIO NAZVAVŠI SINA TVOJIM IMENOM

Dijete se počinje odnositi prema drugima onako kako se drugi odnose prema njemu.

Anthony de Mello

Odrasli, ponajčešće roditelji, nepromišljeno i okrutno vrijeđaju djecu: zbog psovanja, nerada, nediscipline, neposlušnosti i drugih socijalno neprihvatljivih ponašanja, često ih nazivaju životinjskim imenima (volu, konju, kravo, magarče, psino jedna…). Time im nanose golemu uvredu, ponižavaju ih, negiraju da su ljudska bića, a to je gore od svake kazne.

Moja mama se ljuti

"Ako bilo što loše napravimo ili ne učinimo onako kako je to ona zamislila, majka nas naziva raznim životinjskim imenima. Tako seki sva ogorčena kaže: "Kravetino jedna!" Seka je mala pa to obično ne shvaća kao uvredu i prešuti, ponekad se na to nasmiješi, a nekad se osjeti uvrijeđenom pa se rasplače. Njezino reagiranje najviše ovisi o načinu na koji joj to kaže (mirno, bez podizanja tona, povišenim glasom ili ljutito). Jednom zgodom, tješeći je jadnu i svu rasplakanu, rekao sam mami da joj ne nadijeva takva imena jer ona nije životinja, već moja sestra. To ju je pogodilo u živac pa je dreknula: "Kako da joj ne kažem kad se svake noći upiški u krevet. Tri godine su joj i njene vršnjakinje odavno to ne čine. Ona to radi meni iz inata!" Da smirim situaciju, predložio sam da je odvede liječniku jer možda s njenim mokraćnim mjehurom nešto nije u redu. "Ma, što se ti u to razumiješ, volu jedan, zar ne shvaćaš da time samo mene želi naljutiti?" Počašćen tim imenom, opet u najboljoj namjeri da je smirim, udobrovoljim i malo nasmijem, pokušao sam to okrenuti na šalu pa sam joj rekao : "Pogriješila si, mama. Pa djeca mogu biti samo mali telići, a krave i volovi su njihovi roditelji!" Tek tada se jako naljutila i razbješnjela. Samo da je smjela, isprebijala bi me. „To mi je zahvalnost, sine, što se toliko brinem o vama. Sada sam i kravetina! Je li?" Shvatio sam da sam ju jako povrijedio, prišao sam joj da je poljubim i ispričam se, ali me odgurnula i rekla: "Zar su te tako učili u školi, da mamu nazivaš kravom?" Nisam znao kakve to veze ima sa školom, ali sam shvatio da je najbolje sve prešutjeti i povukao sam se u svoju sobu pisati zadaću. Imali smo slobodan sastav pa sam, pod utjecajem tog događaja, taj incident opisao pod naslovom "Moja mama se ljuti." Nisam ni očekivao nastavak priče, ali kad se oko 11 sati ustao tata (radio je noćnu smjenu), mama mu je sve ispričala i on me pozvao na "raport". "Je li, magarčino, ti mene nazivaš volom?" Brzo i nepromišljeno sam rekao: „Ne, pa ti uvijek kažeš da ja nisam tvoj sin, već kopile!" Uslijedilo je nekoliko ćušaka i tjeranje u sobu. Tako je moja zadaća dobila dodatak.

Poslije podne, u školi, učiteljica je nas nekoliko prozvala da pročitamo zadaću. Svi su mi se smijali, a moj najbolji prijatelj Mirko tješio me je: „Baš si pravo tele. Zašto si morao tako odgovarati roditeljima?" Pa mene tata često nazove magarcem, konjem, majmunom…! Ja prešutim i prođem bez batina. Kad mu se učini da me tim nazivom nije dostatno ponizio, kaže: „Valjda će mi oprostiti ta nedužna i jadna životinja što sam je tako teško omalovažio i uvrijedio kad sam te nazvao njezinim imenom!" Ja se pravim kao da ništa nisam čuo. Prešutim i prođem samo s vrijeđanjem. Ako se pak usprotivim ili se počnem opravdavati, dobijem još i batine. Pa zar onda ne postupam mudro i lukavo?"

I tele bi naučilo…

Evo još jednog primjera: kad je otac od razrednika dobio informaciju da će njegov sin na polugodištu imati tri negativne ocjene, čim je došao kući, uz ćuške, maltretiranje i prodike, uputio mu je brojne pogrdne nazive i uvjerio ga da je glup kao magare, da za takvog kretena nije škola. "Da sam tele godinu dana slao u školu, i ono bi barem nešto naučilo, a ti ama baš ništa. Od tebe nema većeg blentova, neznalice i nesposobnjakovića. Kao da ti je vrana popila mozak…" Nakon toga uslijedile su prijetnje popravnim domom i ucjene. "Ako ne popraviš te jedinice, prebit ću te kao 'vola u kupusu'.. Budeš li upućen na ponavljanje razreda, ne dolazi mi kući…" Dječak je to ozbiljno shvatio i zaključio da se ne vrijedi mučiti i učiti kad je glup i nesposoban za učenje i sigurno neće moći završiti razred. Redovito je odlazio u školu, ali nije učio niti izvršavao druge školske obveze pa se broj negativnih ocjena udvostručio i bilo je sigurno da će ponavljati razred.

Prisjetio se očevih prijetnji i pred kraj školske godine pobjegao od kuće u skitnju. Lutajući gradovima naišao je na grupu skitnica i pridružio im se. Spavali su u parkovima, hranu krali u samoposluživanju, provaljivali u trafike, slastičarnice, trgovine da bi došli do novca, cigareta i alkoholnih pića. Tako je, uz školski neuspjeh, bijeg od kuće i skitnju, u svom dosjeu u policiji imao upisane sitne i provalne krađe. Ubrzo se našao u rukama policije te je, nakon identifikacije i provedenog informativnog razgovora, smješten u prihvatilište za maloljetnike, potom na opservaciju, a završio je u odgojnom zavodu za mladež.

Da je otac pokazao malo razumijevanja za njegove probleme koji su rezultirali negativnim ocjenama, da je poradio na saniranju uzroka školskog neuspjeha i da mu je osigurao instruktivnu pomoć, dječak bi sigurno završio razred, ne bi krenuo u skitnju, postao delinkvent niti dospio u odgojni zavod, nego bi bio u roditeljskom domu i ponašao se kao i drugi njegovi vršnjaci.

Sličnih primjera, možda ne tako drastičnih, moglo bi se navesti mnogo. Svakodnevno nazivanje djece životinjskim imenima, zastrašivanje, prijetnje, ucjene i drugi nepedagoški postupci učestala su pojava. A kako ih djeca doživljavaju? Osjećaju se duboko povrijeđenima, protestiraju ili uzvrate istom mjerom pa dobiju batine, ili pak u strahu od još goreg nasilja, trpe i prešute, ali u duši duboko pate. Anthony de Mello kaže: "*Dijete se počinje odnositi prema drugima onako kako se drugi odnose prema njemu.*" Oponašajući roditelje, ono vršnjake naziva imenima kojima njega nazivaju u obitelji, a kad bude imao vlastitu djecu, tako će i njih nazivati.

Osim zla koje nanose vlastitoj djeci, takvi roditelji čine zlo i sebi. Ruska mudrost kaže: "*Ponižavajući druge, i sam sebe ponizuješ.*" Loš postupak uvijek rezultira još gorom i težom posljedicom.

Mr. sc. Ivica Stanić

OSMIJEH JE BESPLATAN, A PRUŽA TAKO MNOGO

Budeš li se smiješio, imat ćeš prijatelje; budeš li se mrštio, imat ćeš bore. Čemu živimo ako ne kako bismo jedni drugima olakšavali život.

George Eliot

Osmijeh ne košta, a pruža tako mnogo! On obogaćuje onog tko ga prima, a ne osiromašuje onog tko ga daje – kaže Edward W. Reiller. Ljude treba darivati osmijehom i zaraziti ih njime ali, isto tako, osmijehom im zahvaliti na osmijehu koji su nam uputili. Edward W. Reiller za smijeh kaže: *Nitko nije tako bogat ili slavan da bi ga se mogao odreći; niti toliko siromašan da ga ne bi mogao dati.* Pa ipak se malo smijemo, a smijeh nas rasterećuje briga i napetosti, oslobađa ljutnje, mržnje. *Smijeh nas može usrećiti više od ponosa; vredniji je od novca; bolje umiruje srce od molitve* – tvrdi Harriet Rochlin. Za smijeh kažu da je lijek učinkovitiji od tablete, a iskren osmijeh bolje privlači nego magnet. *Čovjek koji se opušteno smiješi, raspolaže jednim od najvećih Božjih darova – unutarnjim mirom* – smatra George W. Cummins. Na drugoj strani: *Neki su ljudi tako umorni da vam ni osmijeh ne mogu dati. Podajte im ga zato vi, jer on je najpotrebniji onima koji se više ne znaju ili ne mogu osmjehnuti* – preporuča Edward W. Reiller.

Učimo smijeh od djece, budimo veseli kao djeca

Kažu da je smijeh osobina djece, da se samo ona mogu svačemu nasmijati i stalno osmjehivati, da se samo ona, nakon plača, još suznih očiju, kad ugledaju nešto smiješno, mogu slatko nasmijati i prepustiti smijehu do suza, valjati se od smijeha. Jedino se djeca smiju u snu. Kad slatko spavaju, često se na njihovu licu vidi smiješak. Smijeh je ono što dijete čini djetetom, što ga čini sretnim, razdraganim i veselim. I kad izgleda ozbiljno, ono se smije iznutra. Osmijeh na njegovom licu odaje dobro raspoloženje i najbolji je pokazatelj njegova zdravog odrastanja, sreće, radosti i zadovoljstva. *Mladost se smije bez ikakvog razloga. To je jedna od njezinih draži* – tvrdi Oscar Wilde. Ako je tako, a jest, onda bismo se svi barem ponekad trebali grohotom i iskreno smijati poput djece, biti sretni, makar samo nakratko zaboraviti brige, probleme i uvrede, ne ljutiti se niti svađati s kolegama, prijateljima i susjedima, a ponekad i sa samima sobom. Iz iskustva znamo da odraslu osobu koja je uvijek nasmijana i odiše veselošću, humorom i dinamikom, svi doživljavamo mlađom, vitalnijom, simpatičnijom i rado se s njome družimo. Velika je sreća za prijatelje, kolege i suradnike na poslu imati vesele, pune smisla za šalu i uvijek nasmiješene osobe. Usto, smijeh je zarazan pa ponekad i kod onih uvijek smrknutih i namrgođenih, izmami osmijeh. Obitelji u kojima često odzvanja smijeh, vesele su, sretne, složne i zdrave obitelji. Za smijeh je karakteristično da ništa ne košta, a mnogo pomaže, liječi tijelo i dušu, ne samo onoga tko se smije, nego i svih onih koji se kreću u njegovom društvu. Pa zašto smo onda smrknuti, a ne nasmiješeni i veseli? Smijeh ljude pomlađuje, opušta, popravlja trenutačno raspoloženje, uklanja umor i ublažuje stres. Smijehom se uveseljava društvo, izgrađuju čvršći i kvalitetniji međusobni odnosi, budi optimističko raspoloženje, osvajaju stalni prijatelji…

Dan bez smijeha – izgubljen dan

Kineska mudrost lijepo kaže: *Dan bez smijeha izgubljen je dan.* I doista je tako. Čovjek kojemu je dan prošao, a da se makar jedanput nije nasmiješio ili barem uživao u smijehu drugih ljudi, mora biti vrlo tužna i jako nesretna osoba. A da se smijao, sigurno bi bio mnogo radosniji, puno opušteniji i manje tužan jer smijeh je univerzalni lijek koji liječi sve bolesti, ublažuje patnju, rastjeruje brige i tugu, stvara bolje i vedrije raspoloženje. Edward W. Reiller uvjerava nas: *Osmijeh gradi sreću u domu, stvara dobro raspoloženje na poslu, znak je prijateljstva. On donosi odmor slabom, radost obeshrabrenom, sunčeve zrake tužnom i najbolji je lijek u tuzi.* Svi ljudi imaju osmijeh, ali ga ne znaju koristiti i tu leži njihova nesreća. Moraju ga vrlo žurno i dobro naučiti jer, kako kaže Edward W. Reiller: *Osmijeh se ne može kupiti, isprositi, posuditi ili ukrasti, jer mu vrijednost daje jedino spontanost i dragovoljnost.* Onaj tko se rijetko smije ili to nikada ne čini, morao bi se zamisliti i prosuditi što sve time gubi jer: *Od svih darova koje je priroda dala ljudima, iskren smijeh zacijelo je pri vrhu* – tvrdi Norman Cousins, a Mark Twain dodaje: *Ljudska rasa ima samo jedno u ustima djelotvorno oružje, a to je smijeh.* Zato, čovjek koji se ne smije i na kojega ne djeluje smijeh drugih ljudi, mora smijeh provocirati i izazivati drugim sredstvima, od kojih je najučinkovitije škakljanje. To se najbolje postiže kroz igru s djecom. Time se stvara ugodno ozračje i raspoloženje, a tjelesni podražaj škakljanja izazvat će smijeh i kod onih koji se nikada nisu osmjehnuli. *Moramo se smijati prije nego što postanemo sretni, jer nam se može desiti da umremo, a da se ne nasmiješimo* – govorio je La Bruyere.

Obiteljski smijeh – neprocjenjiva vrijednost

Osim individualnog smijeha, koji svima nama godi, potrebno je i čitavoj obitelji barem jedan sat tjedno omogućiti uživanje u humoru, šalama, vicevima i smijehu u ugodnoj atmosferi i dobrom raspoloženju. Tko to redovito čini, golem duševni kapital daruje svojoj obitelji. A to barem nije nikakav problem. Treba okupiti obitelj, dogovoriti dan u tjednu i odrediti sat u danu koji će biti posvećen samo humoru i smijehu. Svi članovi moraju sudjelovati i pripremiti obilje smiješnog materijala, šala, humora, viceva, grimasa i u svakoj seansi pokazati svoje umijeće smijanja i nasmijavanja drugih. Ovdje je važno održavati kontinuitet (točan dan i sat) jer je to jamstvo permanentnog usavršavanja, učenja smijeha i uživanja u tim smiješnim i vrlo duhovi-

tim scenama koje izvode pojedini članovi obitelji da bi nasmijali i razveselili ukućane.

Reinhold Niebuhr tvrdi: *Humor je uvod u vjeru, dok je osmijeh početak molitve*, a Kim H. Sang dodaje: *Mnoge su stvari u životu neizbježne. O tebi ovisi hoćeš li ih obaviti sa smiješkom ili gunđajući*. Preporuča se onima koji imaju videokameru da snimaju te obiteljske humorističke predstave jer će pregledavanje snimaka, poslije nekoliko godina, svima predstavljati poseban užitak, dodatnu radost. *Geslo naše obitelji glasi: dobacujte šale, a ne razbijajte glave* – kaže Angela Barbeisch. To geslo moralo bi postati geslo svih obitelji pa će biti više radosti i sreće, a manje ljutnje, kriza, konflikata i sukoba. *Daleko je bolje zaboraviti i nasmiješiti se nego pamtiti i biti tužan* – savjetuje Christina Georgina Rossetti. To je najlakše učiniti uz smijeh koji ne trpi zlo.

Srce je vrelo iz kojega izvire osmijeh

Srce, vrelo iz kojega izvire iskren smijeh, mnogo je puta bilo ispunjeno suzama. Dva su načina na koji ih se ljudi oslobađaju – plačem ili smijehom. Kada smo našli rame za plakanje i dobro se isplakali, ili se našli u veselom društvu, koje nam je duhovitošću dosjetkama, šalama i smijehom izmamilo osmijeh na licu, malo - pomalo, suze su ustupile mjesto smijehu. Nastupilo je olakšanje, a patnja, nepravda, bol i tuga, koje su naše srce ispunile suzama, vremenom će pasti u zaborav. Iznova ćemo postati razdragani, ispunjeni optimizmom, nasmijani, duhoviti i veseli. *Kada srce plače za onim što je izgubilo, duh se smije zbog onog što je pronašao* – tvrdi mudra izreka. Zato kažemo da se smiju ljudi snažnog duha, a plaču oni nježnog srca.

Ljudi smijehom iskazuju svoju radost, veselost, razdraganost. Smiju se i osmjehuju jer su sretni i zadovoljni pa ih ne treba pitati zašto se tako lijepo osmjehuju ili glasno smiju. Puno je mudrije pridružiti im se i s njima podijeliti tu radost i barem nakratko uživati u smijehu. Zato se Lorie Kane čudi i kaže: *Uopće mi nije jasno zbog čega sam morala objasniti zašto se smijem.*

Osvoji me osmijehom

Svijet smijeha uvijek mi je izgledao kao najuljuđenija glazba na svijetu – tvrdio je Peter Ustinov. A smijeh je univerzalan jezik jer ga, kao i glazbu, razumiju svi narodi svijeta i na istom se jeziku oduvijek smiju. Od davnina su duhoviti, veseli i optimistični ljudi svojom duhovitošću, šalama, vicevima i humorom uveseljavali i osvajali naklonost društva, plijenili simpatije, srca i ljubav osoba koje su im se sviđale. Često je dovoljno samo nekoliko iskrenih osmijeha da se privuče pogled, pobudi simpatije, podigne razinu hormona sreće, osvoji srce, dušu i razbukta ljubav mladića/djevojke koja nam se dopada. Uzvraćen osmijeh je početak uspostavljanja trajne komunikacije i pouzdan znak da su dva mlada srca uskladila ritam na istoj valnoj dužini i otvorila put njihova zbližavanja, druženja i toplih ljubavnih odnosa.

Dr. A. Rubinstein iz Pariza tvrdi da ljudi koji se više smiju imaju povećano lučenje endorfina (hormonska supstancija) koji se stvara u mozgu, djeluje umirujuće na bol i stvara osjećaj sreće. Veliki

psihoanalitičar Sigmund Freud drži da smijeh oslobađa od agresije, stvara osjećaj ugode, dobre volje, optimističnosti, vedrine, veselosti i zdravog raspoloženja.

Iz osobnog iskustva znamo da su veseli, zabavni, prožeti optimizmom i humorom, duhovitošću i uvijek nasmijani ljudi svima simpatičniji, privlačniji i bolje prihvaćeni od onih zatvorenih, namrštenih i uvijek ozbiljnih. Mlada srca kao da poručuju nekoj simpatiji: «Osvoji me osmijehom!» Osmijeh je pravi ključ koji otvara sva zaljubljena srca. Osmijeh na licu žene ili muškarca govori više od tisuću dobro sročenih riječi. Na osmijehe su posebno osjetljive žene. Cvijetak u ruci i osmijeh na licu najbolji su vodič do njihova srca i najdjelotvornije sredstvo u osvajanju njihove ljubavi. *Osmijeh traje možda samo jedan trenutak, ali u sjećanju može ostati možda cijeloga života* – tvrdi Edvard W. Reiller.

Da to nije izmišljotina nekog fanatičnog veseljaka, potvrdili su rezultati dva istraživanja provedena među američkim studentima. Prvim istraživanjem obuhvaćeno je 200 studenata i studentica. Ispitanicima su ponuđene fotografije koleg(ic)a suprotnog spola, na kojima su osobe s fotografije na poleđini napisale neku duhovitu poruku. Sudionici eksperimenta, nakon razgledavanja fotografije i pročitane poruke, birali su onoga tko bi eventualno mogao biti njihov potencijalni partner(ica). Najveći broj studentica odlučio se za mladića koji je napisao najzanimljiviju poruku, a studenti su birali simpatične partnerice, ali također sa smislenim i razboritim porukama.

I druga je studija nedvojbeno potvrdila da žene iskazuju više simpatija i osjećaju veću naklonost prema muškarcima koji su nasmijani, duhoviti, simpatični i ispunjeni optimističkim raspoloženjem. Zanimljivo, i muškarci su iskazali svoje simpatije i naklonost ženama koje su se nasmijale njihovim šalama i pokazale veće zanimanje i smisao za šalu, humor i smijeh.

Zašto žene više vole nasmiješene, optimistične i duhovite muškarce, nalazimo u izvješću psihologa Džefrija Milera sa Sveučilišta u Novom Meksiku, koji to objašnjava procesom selekcije koji osigurava nastavak vrste, jer – kako kaže: *Smisao za humor je, zapravo, pokazatelj kreativnosti i inteligencije, što su, genetički gledano, osobine koje mogu olakšati preživljavanje i sposobnost produženja vrste.* Pa zar se onda treba čuditi porukama djevojaka koje upućuju mladićima: «Osvojite nas osmijehom!».

Dakle, osmijeh je pravi osvajač djevojačkih srdaca. Zapamtite to, dečki, i obasipajte osmijesima svoje simpatije ako hoćete da vas one vole.

Mr. sc. Ivica Stanić

Društveno prihvaćen otrov

Vjekovima je čovjek žudio za olakšanjem svakodnevnih problema, tražeći pomoć sa svih strana. Umjesto da pomoć nađe u sebi, u drugima, u drugim spoznajama, pokušavao ju je nalaziti u raznim psihoaktivnim tvarima, tj. onima koje svojim kemijskim sastavom djeluju na duševni život preko živčanog sustava.

Vječno je iskustvo da se svako pretjerivanje u životu naplaćuje pa je tako i dugotrajno iskustvo pokazalo da se na privremene koristi koje čovjek ima od djelovanja takvih tvari kasnije nadovezuju mnogo gore posljedice i štete, koje napose nastaju nakon dugotrajnog uzimanja i zloporabe takvih tvari. Jedna od najstarijih, najduže poznatih tvari bio je, i dosada je još uvijek, najraširenije i najopasnije psihoaktivno sredstvo, u najširem smislu rečeno i droga – alkohol.

Alkohol

Alkohol ili etanol, jednostavni organski spoj – lančani spoj ugljika, vodika i kisika, bistra je i bezbojna tekućina, koja u prirodi nastaje alkoholnim vrenjem uz pomoć nekih gljivica iz ugljikohidrata, nekih vrsta voća, žitarica, hmelja itd. Kao što ćemo vidjeti, nije baš bezopasna, osobito kada se, kao u mladih, uzima zbog oklade i naglo ispija za samodokazivanje. No, neki slični spojevi-metilni, butilni i amilni alkoholi još su mnogo otrovniji i rjeđe se nalaze, osim u industrijske svrhe priređeni, a u prirodnim alkoholima samo kao metilni u nekvalitetnom vinu "direktoru", koje treba izbjegavati da ne nastanu teška oštećenja vida i središnjeg živčanog sustava. Dok se alkohol u prirodi rijetko nalazio – samo u obliku prevrelog, otpalog voća, koje je stvorilo alkohol slabe koncentracije, rijetko se događalo da se ljudi na taj način raspolože, odnosno napiju (u filmu "Ta divna stvorenja" to se dogodilo životinjama, ali u iznimnim uvjetima). Da bismo popili samo pola pića na taj način, trebali bismo pojesti jedan do dva kilograma prezrelog, vrlo slatkog voća, što nam nije čest običaj ili prilika. Koncentrirana alkoholna pića, tzv. žestoga pića, dobivaju se suhom destilacijom.

Djelovanje alkohola

Alkohol najčešće djeluje na čovjeka kada ga uzima oralno, to jest kada ga pije. Rijetko se dogodi da se alkoholnim masiranjem kože dobije neko djelovanje, ili da se dugo-

trajnim boravljenjem u vinskim podrumima, dakle u prostorima zasićenim alkoholnim parama, čovjek zbog toga omami. Alkohol – dolazeći u kontakt sa sluznicom ustiju, ždrijela, jednjaka i želuca, u manjim količinama biva upijen u krv . U želucu se on nepotrebno zadržava jer se fermentima želuca ne razgrađuje. Tek u tankom crijevu alkohol se upija u krvne žile preko milijuna crijevnih resica. Takav tanki film-sloj alkohola za vrijeme kratkog boravljenja u crijevu ne može bitno oštećivati tanko crijevo. Otuda alkohol u potpunosti prelazi u krvne žile i biva upućen u jetra, koja bi ga trebala razgraditi. Međutim, jetra to rade vrlo sporo, jer su kroz evoluciju (u prirodi gotovo nema alkohola) "naučila" da im dolaze samo male količine alkohola. Stoga jetra ne razgrađuju niti pola pića na sat, pa je ta mjera – pola pića po obroku, maksimalna količina koja je "potrebna" za prehrambenu funkciju alkoholnog otapanja masti i moguća za razgradnju u jetrima pomoću fermenta alkoholne dehidrogenaze. Svaka veća količina alkohola već djeluje na mozak mladog čovjeka, koji nije navikao na alkohol, ošamućuje ga ili mu već (dokazano ispitivanjima) smanjuje spolnu moć. Tih pola pića upotrebljavaju umjerene kulture-civilizacije kao onu dozu koja se davala ljudima Sredozemlja za jedan obrok. S tih pola pića (čaša rijetke bevande) dobila bi se relativno vrlo mala koncentracija alkohola u krvi od 0,2 g ‰. Veće količine alkohola ne bi se mogle odmah razgraditi u jetrima i ulazile bi u veliki krvotok te djelovale na sve organe čovjeka. Izlučivanjem preko mokraće i izdisanjem alkoholnih para kroz pluća mogu se izlučiti vrlo male količine alkohola, ali preko tih koncentracija, dobivenih pretragom mokraće ili izdahnutog zraka, može se zaključiti i o koncentraciji alkohola u krvi, koja je ipak najmjerodavnija za točnu dijagnozu opitosti, osobito u nekim nesrećama sa zakonskim posljedicama.

Utjecaj alkohola na organizam

Koncentracija alkohola u krvi ovisi i o načinu pijenja. Pijemo li siti, kroz duže vrijeme, u manjim obrocima i niže koncentrirani alkohol, koncentracija alkohola u krvi postupno će rasti, kao i postupnije padati. Suprotno – pijemo li natašte, naiskap i žestoko piće, naglije će i do veće koncentracije narasti količina alkohola u krvi. Kod koncentracije od 0,3 – 0,5 g‰ dolazi do prvih jasnih djelovanja na živčani sustav. Usporuju se refleksi, suzuje se vidno polje, smanjuje se oštrina vida, mišićna snaga, pažnja i krivo se procjenjuju prilike oko sebe, preslobodno se ulazi u rizike te se u mnogim europskim zemljama alkoholna krvna koncentracija (alkoholemija) od 0,5 g ‰ uzima kao granična – dopustljiva za automobilske vozače-amatere (za profesionalce uopće nije dopušten alkohol u krvi). Međutim, najčešće ispitanik još ne osjeća djelovanje alkohola, nije promijenio raspoloženje niti se eventualna tjeskoba ili strah umanjuju. Tek kod po prilici 1 g‰ čovjek postaje pripit (maloljetni, zbog nenaviklosti na alkohol, i ranije), tj. bez strahova, kočnica, sputanosti i bolje raspoložen, veseo. Kod nekih već i ranije dolazi do znakova nelagode i nepodnošenja alkohola (nekima i jedno piće dnevno škodi, odnosno ne može se prepo-

ručiti nikakva količina alkohola, nego reći da je svaka upotreba alkohola rizična). Kod oko 2 g‰ najčešće možemo reći da postoji jasno pijano stanje, čovjek je izrazito dobre volje (najčešće, iako ima i suprotnih primjera, tj. javljanja neraspoloženja), preslobodan i otkočen je, dolazi i do prvih agresivnih, nasilnih radnji, nepristojnosti, svadljivosti te spolnog ponašanja u smislu prevelike slobode, koja se kasnije često požali zbog ulaženja u vezu s nepoznatom osobom, s mogućom posljedičnom spolnom zarazom (kapavac ili sifilis), odnosno zaražavanjem HIV-om te obolijevanjem od AIDS-a. Kod 3 g‰ koncentracije alkohola u krvi, alkoholni konzument postaje teško pijan, sužene svijesti, pospan te dođe do gađenja prema daljem pijenju alkohola, do povraćanja, do još veće nasilnosti u ponašanju te tromih i nesigurnih kretnji i govora. Dalje pijenje nije niti moguće, ako se ne izvrši ranije, naiskap – naglo (najčešće mladi ili djeca, radi oklade i dokazivanja pred drugima). Tada može doći do nesvijesti – kome (4 g‰) ili ubrzo i smrti (5 g‰), koju katkada niti hitnom bolničkom intervencijom ne možemo spriječiti, jer nema protuotrova koji bi brže smanjivao koncentraciju – količinu alkohola u krvi. Dakle, osobito najmlađi: krajnji oprez s dokazivanjem u klađenju koliko tko može popiti alkohola, jer se može raditi o smrtnoj opasnosti već kod nekoliko decilitara rakije ispijene naiskap, osobito ako se kombinira s drugim lijekovima ili drogama!

Zašto se pije alkohol

Kao što smo rekli, alkohol pijemo radi smanjivanja briga, tjeskoba i uveseljavanja, tj. da se popravi neko, uglavnom normalno stanje. Zato se pije od proslave rođenja do žalovanja, za sve zgode i svetkovine, gotovo bi se moglo reći – svaka se prilika iskorištava da bi se pilo. Krivo se, međutim, procjenjuje da alkohol u manjim količinama ne šteti organizmu; već nakon jednog do dva pića dnevno dolazi, nakon niza godina, u mnogih ljudi do oštećenja jetara i drugih organa. Znači da već dva decilitra vina, pola litre piva ili 0,5 dl žestice po obroku u prosjeku škodi čovjeku. Alkohol, iako ima i nešto kalorija, ipak ima toliko nuspojava da ga ne smijemo smatrati hranom niti prehrambenim artiklom (niti pivo, niti vino). Također, bolje se radi uz ispravnu prehranu, a ne nakon pića. Teški manualni radnici lakše rade kada nešto popiju jer su već alkoholičari,

koji bez alkoholnog prekidanja jutarnjeg mamurluka od sinoćnjeg pijenja – ne mogu ujutro niti početi raditi, iako bi bez alkoholnog oštećenja, uz pravilnu prehranu, bolje radili bez alkohola.

Alkohol u pravilu ne povećava niti stvaralačke sposobnosti, a i intelektualne se sposobnosti najbolje koriste u punoj trijeznosti i odmorenom stanju. Alkohol, doduše, nešto olakšava međuljudski kontakt, ali on zapravo samo uklanja početnu međuljudsku nelagodu kod susretanja polupoznatih ljudi pa ga u uobičajenom, poznatom društvu nema razloga upotrebljavati. Dapače, možemo reći da se dobro društvo bolje zabavlja bez alkohola nego s alkoholom. Suprotno se, nakon rođendana u kojem se uobičajeno popilo po osobi bar tri do pet pića (ili više), sjeda za automobilski upravljač, uvijek s koncentracijom alkohola od preko 0,5 g‰ (1,0 ili više) u krvi, što znači prometni prekršaj i oduzimanje vozačke dozvole. Naime, već jedno piće uzeto naglo i natašte može dovesti do nepotrebnog povećanja koncentracije alkohola u krvi na više od 0,5 g‰.

Mladi piju od puberteta, a neki i prije toga. Osnovna im je želja poistovjećenje s odraslima koji, nažalost, u velikom dijelu društva, piju nepotrebno mnogo i prečesto. Također, mladi to čine radi poistovjećivanja sa svojim vršnjacima, osobito onima koji su došli iz obitelji u kojima se previše pije, koji su ranije odrasli (neki su i snažniji) ili dolaze iz sredine u kojoj nema kočnica, dobrog odgoja i obrazovanja niti zanimljivih i korisnih dugoročnih ciljeva u životu. Osobito dolazi do pijenja alkohola i pušenja u vrlo ranoj dobi, u osnovnoj školi, ako nema uvjeta za upotpunjavanje slobodnog vremena, za korisnu razbibrigu, a posebice za sport (manjak dvorana i igrališta te sredstava za njihovo jeftino korištenje). Iako uzrok može biti i stres prilagodbe u školi, preveliki zahtjevi u učenju, prejaka konkurencija u elitnim školama ili pred završne ili prijemne ispite, ipak pretežu kao uzrok pijenja nepovoljne odgojne prilike kod kuće, nesređen obiteljski život, nesloga u kući, sklonost roditelja prema alkoholu, premalo zabrana za učenike (posebice prema kušanju i pijenju alkohola) i premala kontrola vremena, kako ga učenici provode, često i zbog prezaposlenosti roditelja koji popuštaju djeci, sve im zahtjeve ispunjavaju (iz osjećaja krivnje zbog svoje nebrige), ili ih previše zaštićuju, odvajajući ih od realnog svijeta.

Kada mladi osjete da im djetinjstvo nije sretno, imaju osjećaj manje vrijednosti, tjeskobe, depresije, boje se neuspjeha. Tada su, osjetivši da ih alkohol ohrabruje i oraspoložuje, skloni alkohol piti radi boljeg uspijevanja i dokazivanja u društvu, osobito pred djevojkama ili u međusobnom natjecanju u bilo čemu, ne misleći o daljnjim posljedicama niti o neposrednom sramoćenju zbog postizanja slabijih rezultata pod nepovoljnim djelovanjem alkohola. Sportske su djelatnosti tu posebno jasan pokazatelj, jer se svi rezultati umanjuju pod djelovanjem alkohola (i drugih psihoaktivnih tvari), osobito kroz duže vrijeme. O tome svjedoče primjeri uzornog života sportaša, bez uzimanja alkohola i drugih sredstava, a osobito onih vrhunskih, poput Šukera i Bobana u nogometu, Rađe i drugih (nekoć i Dražena) u košarci te Mavrovića u boksu, Bukića u vaterpolu, drugih u rukometu, odbojci, plivanju, Primorca u stolnom tenisu, Ivaniševića u tenisu itd.

Treba konačno napomenuti da su neki ljudi, dapače cijele skupine, rase itd., manje otporni prema alkoholu (semiti, žuti itd.), a neki pojedinci su nasljedno skloniji alkoholu, osobito u slučajevima vrlo ranog i pretjeranog opijanja u mladosti uz vrlo poremećeno ponašanje i sukobe sa zakonom, što upozorava na potrebu posebnih postupaka s takvim obiteljima.

Svakako treba naglasiti da je u nas najčešći razlog pijenja pretjerana prihvaćenost alkohola u društvu, do razine prekomjernosti, a sve zbog neobuzdane potrebe za uljepšavanjem normalnog, neporemećenog života, a ne zbog neke posebne abnormalnosti.

Pojavnost alkoholnih problema i alkoholizma

Oduvijek je bilo prilično velike upotrebe alkohola u društvu. S napredovanjem proizvodnje alkohola, uz vina, i piva i žestokih pića, te njenim pojeftinjenjem i rastom standarda posljednjih desetljeća-stoljeća, uz liberalnost društva i zakonodavstva (ili njegovo neprimjenjivanje), došlo je posljednjih desetljeća do ogromnog porasta proizvodnje, pa time i potrošnje alkohola. Pije se sve i svagda, a porast iznosi u prijašnjem rekorderu u potrošnji – u Sredozemlju dva i više puta, da bi u hladnim predjelima i asketskim kulturama na sjeveru Europe porasla i oko četiri puta. Istok Europe, s pretvorbenim problemima, tome se još više pridružio, tako da se potrošnja alkohola u Europi sve više izjednačuje, ali naviše – prema 10-30 1itara godišnje čistog alkohola po glavi stanovnika. Tek alarmirajući apeli i organizirane mjere ukazuju na to da bi se potrošnja svih psihoaktivnih tvari mogla i trebala početi smanjivati, a ne povećavati, jer bi to inače bio prvi znak urušavanja razvijenih civilizacija. U prosjeku, u europskim zemljama oko 5% stanovnika su alkoholičari, pa to u nas iznosi četvrt milijuna Hrvata, a s ugroženim članovima obitelji, koji zbog toga pate – i oko milijun. Stoga se radi o najtežem društveno-zdravstvenom problemu, koji zauzima treće mjesto po učestalosti, iza krvožilnih i tumorskih bolesti, koje su opet dijelom uzrokovane uzimanjem psihoaktivnih tvari.

Prema dr. Gudelju, u završnim razredima osnovnih škola u nas pije oko 20% učenika, u srednjim školama preko 60%, a na fakultetu i preko 70% studenata. Dobna granica početnog uzimanja alkohola pomiče se prema osnovnoj školi, a dostupnost relativno jeftinog alkohola u trgovinama, lokalima, diskoklubovima prevelika je. Međutim, ne smijemo zaboraviti da najbogatije i najrazvijenije zemlje pokazuju težnju pomicanja dobne granice dopuštenosti i dostupnosti pijenja sa 16 i 18 godina prema 20 i 21, što u SAD i Japanu već otprije postoji. Razlog je za to pomicanje naviše katastrofalno povećanje potrošnje i porast broja problema u vezi s psihoaktivnim tvarima kod sve mlađih ljudi (napose u prometu). Pola smrtonosnih prometnih nesreća uzrokovanih alkoholom jest u mlađih od 25 ili 30 g. U nas treba računati s preko 10.000 mladih s izrazitim alkoholnim problemima, koji uvjetuju oko polovicu slučajeva nasilja, ubojstava, samoubojstava, prometnih nesreća; 10% svih dovezenih u bolnice radi triježnjenja maloljetnici su, napose uoči blagdana,

“norijada”, a zbog oklada i neiskustva, ta su stanja u njih opasna po život.

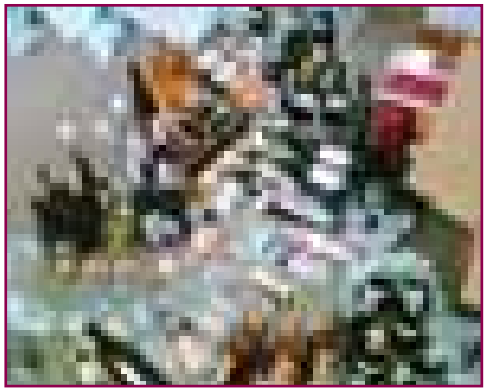
Alkohol posebno unesrećuje ljude u radnom i prometnom procesu, bilo počinitelje ili žrtve, a smanjuje i radni učinak, usporava cijelu proizvodnju, djeluje loše na radnu međusobnu suradnju i povećava izostanke i bolovanja. Osoba sklona alkoholu troši nekoliko puta više sredstava i zdravstvenog i mirovinskog osiguranja (ranija invalidnost i umirovljenje), do puno veće smrtnosti, već oko 50. godine života. Iako su žene i mladi još uvijek manje zahvaćeni alkoholom, i tu su pomaci nagore sve jasniji, a u sjevernim zemljama učestalost po spolovima gotovo se izjednačuje. U ratnim okolnostima proizvodnja i potrošnja alkohola zbog standarda pada, ali društvena opasnost raste, jer su tada uvijek mladi najzahvaćeniji i najizloženiji pijenju zbog stresa i poremećenog načina života. Kasnije dolazi do smanjene zaposlenosti i neprilagođenosti uklapanja u društvo, kao i do teškoća društva da im se odgovarajuće posveti, ili po potrebi oduži. Takvi repovi alkoholizma i alkoholnih te drugih problema traju još desetak godina iza svakog rata i cijelu društvenu i stručnu aktivnost treba usmjeriti u tom pravcu, tim više što se ti problemi zrcale i na čitave obitelji, ali posredno i na čitavo društvo.

Razvoj alkoholne problematike

Tijekom usvajanja alkoholnih običaja – pijenja, redovito primjećujemo da postoje sljedeće tendencije razvoja alkoholne potrošnje. Počinje se s malim količinama alkohola, da bi se nakon iskušavanja počelo navikavati na alkohol i na njegove sve veće

količine. Znači, podnošljivost alkohola se povećava i, u času kada se javi stanje tzv. baždara, tj. stalno iste podnošljivosti alkohola (kroz niz godina), tada uz prve alkoholne zaborave nakon opijanja i nakon prvih pojava gubitka kontrole – nadzora nad alkoholom, možemo govoriti o prijelazu alkoholnih problema, zbog alkoholnog načina življenja, u ovisnost. Dotle su postojali još sljedeći problemi: probavne poteškoće (bolovi, mučnine, proljevi, manjak teka za jelo, poremećaj jetrenih funkcija), povišen tlak, depresije, češća ozljeđivanja, smetnje sna i spolnog života, uz društvenu problematiku, isprva u obitelji (prigovor, nesloga, zanemarivanje, zapuštanje), a zatim i na poslu ili u školi (do prijetnje isključenja), u prometu i općenito sa zakonom zbog poremećenog ponašanja i kršenja društvenih pravila (reda i mira itd.). Do tada se još moglo pokušati savjetovati da se smanji količina pijenog alkohola, što je ionako svaki već sam bezuspješno pokušavao učiniti – preko obiteljskog i šireg društvenog pritiska. No, pojavom ovisnosti o alkoholu, osim gubitka nadzora nad pićem (nakon 2-3 čašice alkohola ne može se stati do opijanja, koje katkada traje i danima), javlja se i potpuna zaokupljenost alkoholom, gdje ga nabaviti da bi ga bilo u času popuštanja djelovanja prethodnog alkoholnog pića. U protivnome, nastupa mamurluk i loše osjećanje, znojenje, podrhtavanje, napetost, što su znakovi tjelesne ovisnosti o alkoholu. Ne možemo bez njega, jer bismo se preloše osjećali i organizam ga stalno traži. Ako ustanovimo da nam i drugi prigovaraju, a ne samo da smo pomišljali

kako bi trebalo smanjiti pijenje – uz osjećaj krivnje, i to se događa tijekom posljednjih godinu dana, onda treba promisliti o potrebi medicinskog pregleda i intervencije u smislu prekida pijenja, najčešće uz liječenje. Treba tražiti i stručne i prijateljske savjete, čitati odgovarajuću literaturu i posavjetovati se s obitelji.



Samostalno prekidanje pijenja na barem pola do godine dana najčešće ne uspijeva. Dapače, može se reći da, ako se ne može ili ne zna piti i ako možda i samo dijete pati jer mu se na cesti vršnjaci podruguju da mu je "tata pijanac", onda u obitelji postoji alkoholni problem koji zahtijeva vrlo ozbiljan pristup, najčešće liječenje. Tada je obično brak već u velikoj krizi, ako već nije došlo do rastave.

Dakle, za alkoholizam možemo reći da nastaje prekomjernom i dugotrajnom potrošnjom alkoholnih pića, kad se stvori alkoholni način življenja, s jasnim poremećajem ponašanja, i konačno ovisnost (gubitak nadzora, podnošljivosti i mogućnosti življenja bez alkohola), što dovodi do sve većih tjelesnih, živčanih i duševih te društvenih užih (obiteljskih) i širih (poslovnih, prometnih, zakonskih) posljedica – problema. Tjelesne su posljedice jače: poremetnje na koži (loš ten, proširene žilice, otoci itd.), upala i čir na želucu i dvanaesniku, natečena jetra, upala do ožiljkastog skvrčavanja (ciroze) jetara, s posljedičnom vodenom bolesti (zbog prelijevanja zaustavljane krvi kao seruma u trbušnu šupljinu), oslabljenost srca te svih drugih organa, a napose sustava za regulaciju funkcija, bilo onu sporu uz pomoć djelatnosti žlijezda s unutarnjim lučenjem (opada i spolna moć) do one brze - djelatnošću živčanog sustava (smetnje osjeta, snage i sukladnosti kretnji, padavica itd.).

Duševne posljedice sastoje se od poremetnji ponašanja (sebičnost, bezobzirnost, zapuštanje sebe i obitelji, biranje sve lošijeg društva da bi se barem u takvom društvu dobro osjećao) do promjena u stanju sve jače pijanosti i, konačno, do raznih vrsta sumanutosti (ludila), koje se javljaju ili ranije (tada traju kraće i burnije su) ili kasnije (tada su dugotrajnije i mirnije u tijeku) u alkoholizmu. To su stanja sumračnosti, delirija (priviđenja štakora, zmija, koja ugrožavaju, uz dezorijentaciju i nemir), halucinoza (slušne halucinacije – mirnije po tijeku, ali kao stanja mogu biti opasne po okolinu), bolesna ljubomora (s jasnim halucinacijama bračne nevjere, uz prijetnje okolini), Korsakovljeva bolest (djelomično "hlapljenje" mnogih duševnih značajki, uz naglasak na gubitku pamćenja svježih događaja) i, konačno, bezumnost – demencija (potpuno "hlapljenje" svih duševnih značajki, potpuno zatajivanje – osobito sposobnosti shvaćanja, rasuđivanja i uvida u svoje stanje).

Liječenje i rehabilitacija alkoholičara

Liječenje alkoholičara u lakšim slučajevima provodimo ambulantno, uz opsežne razgovore, psihoterapiju, obiteljski pristup, savjete, rasprave, pretrage i Antabus, kontrole i paralelnu rehabilitaciju – ponovno podruštvljavanje, vraćanje u društvo, ponajprije vlastito, u klubu liječenih alkoholičara. Ako to ne bude moguće, tj. kod manje očuvanih alkoholičara (obitelj, posao, zdravlje) i s manjom motivacijom za liječenje, onda treba započeti liječenje u ustanovi, što bolje stručno osposobljenoj za taj postupak. To mogu biti psihijatrijski, rjeđe internistički odjeli općih bolnica, klinike, psihijatrijske bolnice, posebni centri za liječenje alkoholizma (kao onaj središnji pri Klinici za psihijatriju Kliničke bolnice "Sestre milosrdnice" u Vinogradskoj ulici u Zagrebu), bolnice za liječenje tuberkuloze i alkoholizma (Klenovnik), kazneni zavodi (Lepoglava, Turopolje itd.). Tu se sustavno provodi liječenje alkoholizma, cjelodnevno, koristeći zajednički život i grupni socioterapijski, psihoterapijski i odgojno-obrazovni postupak u pristupu podruštvljavanja i liječenja zajedničkim životom i širokim zajedničkim poticajem i djelovanjem u smislu ponovnog prihvaćanja, obnavljanja dovoljno visokih obiteljskih i društvenih normi ponašanja i zajedničkog života (tzv. socioterapijska zajednica). Koristi se samopomoć i napose međusobna pomoć koja omogućuje, uz stroga pravila, smanjivanje hijerarhijskog zapovijedanja odozgo, napose nastalog u ratu, s ratnim stresom.

Najvažnije je uključivanje članova obitelji, koji trebaju pomoći u pozitivnom smislu – u mijenjanju i alkoholičara (alkoholno "mokrog" člana obitelji) i sebe (alkoholno "suhog" člana obitelji, tj. svoje životne nespretnosti – naivnosti, kao velikog problema u međusobnom odnosu). To se najbolje postiže posebnom višeobiteljskom grupnom terapijom, koja se obavlja poslijepodne, tjedno, tijekom par mjeseci, znači duže od šestotjednog intenzivnog svakodnevnog ustanovnog liječenja, a kao prijelaz prema rehabilitaciji. To završno ponovno uključivanje u društvo provodi se od samog početka liječenja usporedno u područnom klubu liječenih alkoholičara (KLA), gdje se alkoholičar sa svojom obitelji druži i dalje liječi, odgaja i školuje za povratak u uspješan obiteljski i širi društveni život. KLA, kao mjesto susjednog druženja, ne dalje od 10 minuta od stana, predstavlja novu prijateljsku sredinu, novo i praktički doživotno željeno društvo, jer je opća društvena zajednica previše prožeta prekomjernim pijenjem. Minimalni je poželjni boravak u KLA 5 godina, a nema razloga da se ne produži.

Tek potom je prosječni liječeni alkoholičar dovoljno jak da se "punim jedrima" vrati u društvenu zajednicu, ali sada i s ciljem da mijenja tu zajednicu tj. njen stav prema potrošnji alkohola i problemima, ističući u pozitivnom smislu i primjer svoje obitelji i pomažući drugim susjedima ugroženim alkoholom u sređivanju tih problema.

Prim. Darko Breitenfeld, dr. med.

Odgoj djece

MUDRA ODLUKA – SIGURAN USPJEH

«Uspjeh je rezultat mudra izbora, dobre pripreme i hrabra čina.»

Sang H. King

Pojedini roditelji drže da će im opasti ugled ako s djetetom budu vodili otvoren, iskren i ravnopravan dijalog, ako mu priznaju vlastite slabosti. To je velika zabluda. Iskustvo nas uči da će roditeljski autoritet čak porasti jer, kad dijete uvidi da se oni prema njemu iskreno i pošteno odnose, da do njega drže, iskazuju mu povjerenje, uvažavaju ga i cijene, mnogo će ih više voljeti, uvažavati njihove savjete i zahtjeve, držati ispravnim, vrijednim i neophodnim.

Ljudski je griješiti

Dijete jako dobro zna, vidi i na «vlastitoj koži» osjeća da roditelji i odrasli općenito nisu nepogrešivi. Čemu ga onda lagati i uvjeravati u suprotno? I s kojim pravom očekivati da im vjeruje? Zašto mu ne priznati i reći: «Tu sam pogriješio, ali ću se truditi da se to više nikada ne ponovi. Ljudski je griješiti, ali i ispraviti pogreške.» **Loš se čovjek trudi da svoju grešku opravda, a valjan da ju ispravi** – tvrde Japanci, a Turci dodaju **Sići s puta nije sramota, ali je sramota ići po neispravnom putu.** Smiješno je skrivati ono što svi jasno vide i znaju.

Kad su nam roditelji zabranjivali pušenje, smatrali smo da nam čine veliku nepravdu, guše našu slobodu, vrijeđaju našu ličnost, da puno griješe prema nama. Sad to isto mi činimo svojoj djeci, upadamo u istu «pogrešku». Izmijenjene uloge dovele su do promjene pogleda, shvaćanja, stavova i postupaka. Ono što smo kod njih osuđivali, sada činimo vlastitoj djeci, a što smo činili i za što smo se zdušno zalagali, djeci zabranjujemo. Očito, odgoj je zakazao. Tatarska mudrost kaže: **Koga su odgojili u djetinjstvu, neće se sramotiti kao otac.** Silom, zabranom, ucjenom, zastrašivanjem i batinom ništa se ne postiže. Roditeljski uzori, ljubav, odricanja i bavljenje djecom najučinkovitija su odgojna sredstva, zaštita i prevencija. Dobar odgoj najveće je bogatstvo i naslijeđe koje roditelji ostavljaju djeci. Vasto je govorio: **Ne gledajte na dijete kao na neki dragulj, već se trudite da ono to postane.** Činimo li mi tako?

Roditeljima i onima koji se zabranama, ucjenama i prodikama bore protiv pušenja, valja reći, ako to sami nisu uvidjeli, da se tim nepopularnim i nepedagoškim sredstvima ništa ne postiže. Pušače nećete privoljeti da prestanu pušiti ni zastrašiti oboljenjem od raka, infarkta, moždanog udara… Još manje omalovažavanjem poput: «Ti si totalno lud kad se uporno truješ nikotinom. Izgledaš kao strašilo. Osušio te duhanski dim kao haringa. Od duhanskog smrada s tobom se ne može živjeti. Čim zineš, nikotin se širi oko tebe. I onda se čudiš što te djevojka ostavila. Tko bi te takvog poljubio?» Time ga živcirate pa još više puši.

Šmrkavac pojma nema

Vaše je dijete ličnost i, bez obzira na neke njegove mane, loše navike, «zloću» i pošati, zaslužuje da ga volite, da se prema njemu korektno odnosite, da ga uvijek pozorno i pomno saslušate, da respektirate njegove prijedloge, sugestije i primjedbe, da shvatite da i ono ima pravo na poneku pogrešku. Veliki Gandhi govorio je: **Pametni roditelji dopuštaju svojoj djeci da poneki put i pogriješe.** Adolescent je veoma osjetljiv na vlastitu osobnost. On traži iskren odnos i ravnopravan dijalog. Niste li to i vi očekivali od svojih roditelja? Nemojte ga ismijavati, omalovažavati, ne iskazujte mu nepovjerenje i ne držite ga neznalicom. Čuvajte se izjava poput: «Ma, što taj mali šmrkavac…?» Nije on nikakav šmrkavac, već vaš rođeni sin, mlada osoba koja zaslužuje human, ljudski odnos i poštovanje. Jeste li suglasni s time?

Više se postiže nekim trikom. S obzirom na to da osobni uzori, primjeri nepušača i onih koji su prestali pušiti rječitije govore i snažnije djeluju od pomno biranih riječi, vješto i znalački komponiranih rečenica, poslužite se ovim trikom: u prisutnosti sina-pušača (ne njemu, već drugom sugovorniku), istaknite primjer neke bliske osobe koja je prestala pušiti. Ne štedite riječi i pohvale. Naglasite da sad mnogo ljepše izgleda, da je stekla popularnost među vršnjacima, osvojila njihove simpatije… Vaš tinejdžer će pozorno slušati i zaključiti da nepušači osvajaju simpatije cura, da nisu u modi frajeri s cigaretom u ustima, da je cool biti nepušač. Možda prestane pušiti. Da ste mu to izravno rekli, osjetio bi se manje vrijedan i još više bi pušio, vama za inat. Ako ste pušač, razmotrite način na koji je postupio ovaj otac.

«Dragi moj sine, dobro znaš da sam ja strastven pušač i teški ovisnik o nikotinu. Znam da i ti pušiš. Kad smo počeli smatrali smo to malim izazovom, avanturom koje ćemo se lako osloboditi čim to poželimo. Nismo mislili da to neće ići baš tako jednostavno, lako, bezbolno, niti smo računali s negativnim posljedicama. Ja sam postao ovisnikom, pušenje mi je već dobrano narušilo zdravlje. Zato sam odlučio cigareti zauvijek reći zbogom i prestati pušiti. Bio bih jako sretan i radostan, a i lakše bi mi bilo apstinirati, ako bi mi se ti priključio. Kažu: udvoje je odvikavanje mnogo lakše. Vjerujem da ću uz tvoju pomoć i potporu uspjeti. To je pošlo za rukom mnogima pa zašto ne bi i nama?» Tim riječima jedan se višegodišnji pušač obratio sinu. Mudro je postupio taj otac. Umjesto grdnje, ucjene, medicinskog zastrašivanja, prijetnje, pedagoškog moraliziranja, zamolio ga je da se

zajedno odreknu pušenja. Većina sinova i kćeri takav će prijedlog prihvatiti s dvostrukom radošću: prvo – pomoći će svojemu roditelju, drugo – i sami će lakše prestati pušiti. Velika je to korist, mudar i razborit potez.

Ponosim se tobom

Ako, zbog intenzivne i bolne krize ili pod pritiskom prijatelja, podlegnete i ponovno zapalite, bez obzira na to što vaše dijete ne zna za to, priznajte mu i uvjerite ga da se nećete olako predati. Ono će znati cijeniti vašu iskrenost, patnju i borbu protiv pušenja. Još će vas jače podržati i nagraditi svojim povjerenjem i ljubavlju. Bit će to snažan poticaj, i vama, i njemu. Predlažem da iskušate takav način rješavanja problema pušenja. Mnogi su uspjeli – i vi ćete!

Roditelji koji se s djetetom više i iskrenije dogovaraju, surađuju i druže, pružaju dobar uzor i čvrst oslonac i koji mu odaju priznanje za ostvarena postignuća – uživat će njegovo povjerenje i ljubav. Ako roditelj vjeruje djetetu, ono će mu uzvraćati još većom mjerom, nagraditi ga toplim i iskrenim riječima: «Mama, volim te!», «Ponosim se tobom, tata!» Nije to nikakvo dodvoravanje niti laskanje, već stvaran izljev emocija koje ono gaji prema vama.

Sretan je roditelj koji ima takvu djecu, ali i djeca koja imaju takve roditelje. Kineska mudrost kaže: **Djeca su ogledalo roditelja.** Nije krivo ogledalo ako smo nezadovoljni slikom. Sami smo ju stvorili, sami ju i mijenjamo. Mudro je potražiti uzroke u sebi i u djeci, puno razgovarati, bez traženja krivca pronaći kompromisna rješenja i zajednički ih uklanjati.

Imajte uvijek dovoljno vremena za vlastito dijete i njegove probleme, ne izbjegavajte razgovor i druženje s njime, iskreno odgovarajte na njegova pitanja, budite spremni na male ustupke i kompromise. Dopustite da i ono makar ponekad bude u pravu. Prihvatite njegovu dobronamjernu, opravdanu i argumentiranu kritiku, mišljenje, zahtjev. S punim povjerenjem ispričajte mu svoj promašaj, pogrešku, neuspjeh, propust. Tako se gradi međusobno povjerenje i uvažavanje. Tako se formiraju stavovi, odgaja i oblikuje mlada ličnost. Ako ste spriječeni nekom neodgodivom obvezom pa s njime ne možete razgovarati, a ono to želi recite mu otvoreno zbog čega to ne možete učiniti. Dogovorite neko novo vrijeme, koje će odgovarati i njemu i vama. Provjerite da njegov problem nije možda važniji, delikatniji, teži i žurniji od vašeg. Možda s vama upravo želi razgovarati o problemu pušenja ili, ne daj Bože, droga koje je tek kušalo ili je pod pritiskom i iskušenjem da to učini. Nikad se ne zna što ga muči. Zato uvijek imajte slobodnog vremena za razgovor s djetetom, osobito s tinejdžerom.

Dopustite da i dijete ponekad odgodi razgovor na kojemu vi inzistirate, jer i ono može imati «neodgodivih» obveza, recimo sastanak s djevojkom, odnosno mladićem, a to, priznat ćete, nije lako odgoditi zbog razgovora s tatom ili mamom. Neka nekad bude i po njegovu, a ne uvijek samo po vašemu. Ako ste s njime htjeli razgovarati o cigaretama pronađenim u njegovoj sobi, iako vam se klelo da ne puši, strpite se i pustite ga da ode na spoj s voljenom osobom, a cigarete i sve o čemu ste s njime htjeli popričati mogu sačekati drugi dan. Zar nije tako? Mudra odluka donosi višestruke koristi, pogrešna stvara još više problema.

Mr. sc. Ivica Stanić

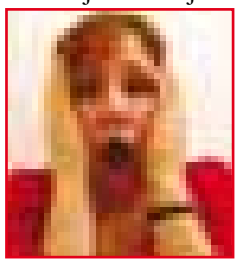
Strah

STRAH JE EMOCIJA

Od jednostavnih osjećaja male bebe "dobro mi je – smješkam se; nije mi dobro – urlam" do staračke mudrosti "nema veze kako mi je – smješkam se", život se odvija kroz mnogo emocionalnih nijansi i prijelaza.

Strah je jedna od četiri osnovne emocije. Kažemo da su četiri osnovne emocije radost, žalost, srdžba i strah, jer se i filogenetski i ontogenetski javljaju najranije.

Riječ emocija dolazi od latinske riječi movere, što znači pokretati. Svaka se emocija sastoji od sljedeće četiri komponente: fiziološke aktivacije, kognitivne interpretacije, facijalne ekspresije te ponašanja. Fiziološka je podloga za svaku emociju manje-više jednaka, a životno iskustvo i kontekst uvjetuju da jednaku situaciju različiti ljudi dožive na različit način, pa čak i da isti čovjek jednake situacije različito interpretira.



Naše emocionalne reakcije u različitim situacijama određene su: fiziološkom pobuđenošću organizma, mislima koje imamo u toj situaciji i načinom kako smo u životu naučili reagirati na takve situacije. Da bismo smanjili intenzitet neugodnih emocija, možemo pokušati djelovati na bilo koji od tri navedena faktora.

Trebamo imati na umu da naše emocionalne reakcije pretežno nisu izazvane objektivnim događanjima, nego našom percepcijom i kognitivnom interpretacijom, tj. onime što mislimo o tim događajima i stvarima koje pritom sugeriramo sebi samima.

Kako definiramo strah

Strah definiramo kao intenzivan i neugodan osjećaj u vezi s postojećom ili očekivanom opasnošću. Fiziološke pro-

mjene koje prate strah jesu: suha usta, lupanje srca, znojenje, drhtanje, "praznina" u želucu, potreba za uriniranjem. Neki strahovi povezani s nekim predmetima ili situacijama psihički su poremećaji – psihoneuroze, i nazivaju se fobijama. Strah je, dakle, neugodna emocija izazvana sviješću o određenoj opasnosti. Možemo reći da razlikujemo više stupnjeva straha:

- "užas" karakterizira zakočenost prilagodbenih reakcija,
- "panični strah" obilježen je motoričkom uzbuđenošću i znatnim smanjenjem svjesne kontrole,
- "tjeskobni strah" karakterizira uzbuđenost povezana s koncentriranim očekivanjem opasnosti,
- "oprez", kao osobit oblik ponašanja, sadržava elemente prikrivenog i sublimiranog straha.

Sama pojava straha u određenim okolnostima i njegov intenzitet razlikuju se kod pojedinaca, što ovisi o različitim biološkim i psihološkim uvjetima (neki su "plašljivci", neki "paničari"…).

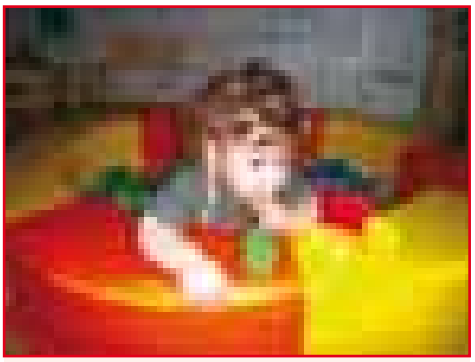
Neki su oblici straha instinktivni ili prirođeni (npr. strah pri gubitku ravnoteže, strah od neočekivanih jakih zvukova, strah od mračnog prostora). Postoje i doživljaji straha koji su nezavisni o vanjskom utjecaju i dolaze kao simptomi podsvjesnih sukoba. Tako npr. strah kao stalna slutnja opasnosti može pratiti mnoge reakcije neprilagođenih pojedinaca.

Neposredno izazvani strah praćen je mimičkom i fiziološkom slikom koja može biti različita. Tako razlikujemo:

→ asteničnu formu prestrašenosti koja pokazuje prevladavanje parasimpatičke inervacije te se očituje kao bljedilo, usporenje bila, opadanje mišićnog tonusa, skupljanje pljuvačke u ustima, opća obamrlost;

→ steničnu formu koja pokazuje prevladavanje adrenalino-simpatičke reakcije: širenje zjenica, opća napetost pažnje, porast krvnog tlaka, povišenje šećera i adrenalina u krvi, ubrzanje općeg metabolizma.

S obzirom na ulogu središnjeg živčanog sustava u reakciji straha, postojala je hipoteza o posebnom "centru za strah" u hipotalamusu, odakle se upravljaju impulsi kočenja kortikalnih centara. Međutim, ta je hipoteza pristajala pojavama asteničnog straha, dok se mnogo više



simptoma (posebno utjecaj lobotomije na njihovo javljanje) bolje uspijeva objasniti tzv. kortikalnom hipotezom, po kojoj neke zastrašujuće predodžbe aktiviraju neurone u prefrontalnoj regiji mozga, odakle se impulsi šire na hipotalamičke efektore (posebno na prednju trećinu nucleusa caudatusa) i na simpatičke niti.

Uz srdžbu, strah je najstarija emocija u razvoju ljudske vrste i pojedinca. Strah se pojavljuje kao reakcija na opasnost. Po osnovnom je tonu neugodna emocija, a praćena je različitim intenzitetima napetosti. Jak doživljaj straha paralizira čovjeka, izaziva prekid razmišljanja i motorike (čovjek se ukoči, onijemi, prestane kritički razmišljati).

Strah nekad pomaže, nekad odmaže

Kada smo npr. u strahu od ispita ili nekog neugodnog razgovora koji nas očekuje, nije nam povećana količina šećera u krvi nužna za mišićnu aktivnost trčanja. Ali i suočavanje s nekom zastrašujućom ili samo kompliciranom situacijom traži povećanu količinu energije, pa je stoga određena fiziološka aktivacija organizma nužna u svim životnim uvjetima. Postoji optimalna razina te aktivacije, koja je različita za različite ljude i različite situacije.

Sve su te tjelesne promjene posljedica pojačanog izlučivanja hormona adrenalnih žlijezda – adrenalina i noradrenalina iz srži nadbubrežnih žlijezda, a pod zapovijedi hipofize – zbog pobuđivanja simpatikusa. Često je takvo povećano tjelesno uzbuđenje adaptivno, tj. pridonosi prilagodbi organizma na situaciju u kojoj se nalazi ili koju očekuje. Osjećajno uzbuđenje i tjelesne promjene koje ga prate omogućuju i bolje pamćenje, veću koncentraciju pažnje i bolji učinak svakog djelovanja, ali samo do određene granice. No, uzbuđenje može biti i kontraproduktivno: ako razina hormona u krvi postane prevelika, a tjelesne promjene njome izazvane i suviše intenzivne, koncentracija i učinak se smanjuju. Tako npr. svaki profesionalni glumac zna da malo treme uoči nastupa poticajno djeluje na njegovu uspješnost, a prevelika ga trema može onemogućiti da uspješno odigra svoju ulogu. Tako je i sa strahom od ispita. Slab strah pripomoći će dosjećanju naučenih sadržaja, ali jak strah može sasvim zakočiti pojedinca da iskaže naučeno.

Kakvi su učinci osjećajnih doživljaja? Može se općenito utvrditi da osjećaji blagog intenziteta aktiviraju pojedinca, pojačavaju interes za situaciju u kojoj se nalazi i povećavaju uspješnost aktivnosti kojom se bavi. Utjecaj snažnih, intenzivnih osjećaja na doživljavanje i ponašanje najčešće je nepovoljan. Prekomjerna aktivacija:

- suzuje perceptivno polje,
- smanjuje koncentraciju,
- otežava dosjećanje prijašnjih iskustava,
- smanjuje sposobnost logičkog zaključivanja.

Postoje ljudi kod kojih ni u dramatičnim okolnostima osjećajna aktivacija ne prelazi optimalnu razinu, kao i oni kod kojih suviše intenzivna osjećajna aktivacija uzrokuje dezorganizaciju i nedjelotvorno ponašanje.

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.

Put prema uspjehu

upornost nagrađuje

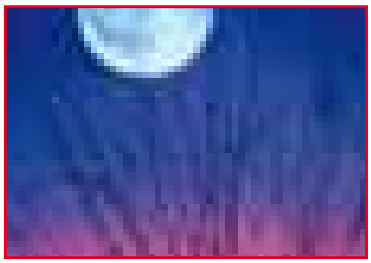
"Najvažnija čovjekova zadaća u životu je roditi samoga sebe."

Erich Fromm

Ljudi svoj uspjeh obično mjere u usporedbi s drugima, ali pravi je uspjeh zapravo ono što postignu vlastitim potencijalom, to kako ga razvijaju i usavršavaju, pa stoga mora biti povezan s njihovim osobnim ciljevima.

Važno je imati cilj

Uspjeh, međutim, nije u postizanju cilja, unatoč tome što nas svijet uči da tako mislimo. Uspjeh je zapravo putovanje prema cilju. Nije toliko važno gdje smo, nego u kojem se smjeru krećemo. Uspjeh je putovanje. On nije toliko proizvod posjedovanja neobičnih nadarenosti i sposobnosti, nego učenja kako te darove i sposobnosti valja iskoristiti. Nije riječ o tome da radimo nešto neobično, već da nešto obično radimo neobično dobro. Stoga ciljeve treba stalno birati i postavljati. Ako postavite nekoliko ciljeva i sve ih ostvarite, onda morate postaviti nove, više ciljeve, jer ako to ne učinite – nećete biti uspješni. Ako ste u prošlosti bili uspješni, pa možda i veoma uspješni, ali više nemate ciljeva, onda prestajete biti uspješni. Isto tako, ako ste izabrali ciljeve, ali ništa ne poduzimate da ih ostvarite – niste uspješni. I, napokon, ako ste i izabrali ciljeve i radite na njima, ali oni za vas nisu vrijedni – ni tada niste uspješni.



Najvažnije je shvatiti da je svaki rad na razvoju vašeg neiskorištenog potencijala vrijedan cilj. Stoga, uspjeh obuhvaća rad na onome što dosad niste radili, a ne usporedbu s onim što su drugi već učinili. Iako se uspjeh često povezuje s novcem, ljudi više drže do nagrada koje im donosi uspjeh: priznanja, ugleda, sigurnosti i, nadasve, unutarnjeg mira. Nema ničeg lošeg u bogatstvu, novcu i blagostanju kada ih čovjek stekne pošteno. Novac sam po sebi nije ni dobar ni loš. Dobar ili loš može biti način na koji se novac koristi. Sam je novac, međutim, nepouzdano mjerilo uspjeha. Primjerica, ako je njegovo stjecanje jedina svrha, čovjek će možda završiti kao rob, a ne kao gospodar.

Velike pojedince koji slijede svoje srce isprva obično ne razumiju, čak ih i vrijeđaju. Ali – samo na početku! Ljudi koji djeluju u skladu sa sobom i slijede svoju intuiciju, a ne ono što im nameće okolina, neizbježno se izdvajaju iz gomile. Njima se otvaraju sva vrata. Svi ih pogledi slijede. Društvo pokajnički slavi pojedinca zato što je išao svojim putem i nije obraćao pozornost na nepovoljne komentare.

KARAKTERISTIKE OSOBE NISKOG SAMOPOŠTOVANJA

Ne može spavati ako joj se dogodilo nešto neugodno.
Radi stvari na određeni način samo zato "jer se to tako radi".
Osjeća da ima mnogo stvari koje bi trebalo učiniti iako to baš i ne želi.
Osjeća se jadno i za to krivi svog šefa, posao, partnera, okolnosti i društvo.
Ne voli se razlikovati od ostalih.
Ne voli biti prva koja će nešto učiniti ili reći.
Odustane ako netko kaže: *"A zašto bi ti bio izuzetak"*.
Smiješi se kad nekog kritizira ili se ljuti.
Zabrine se ili je napeta ako se netko ne slaže s njom.
Prihvaća loš proizvod ili uslugu jer se ne voli žaliti.

"Čovjek je poput razlomka, čiji je brojnik ono što jest, a nazivnik ono što on misli o sebi.
Što je nazivnik veći, razlomak je manji."

Lav N. Tolstoj

KARAKTERISTIKE OSOBA VISOKOG SAMOPOŠTOVANJA

Boljeg su fizičkog i psihičkog zdravlja, otpornije su na stres.
Zadovoljnije su svojim poslom, školom i osobnim životom.
Uvjerenije su da će njihovi napori dovesti do uspjeha.
Češće planiraju, sudjeluju u raspravama, surađuju s drugima i postavljaju pitanja.
Spremnije su suprotstaviti se drugima i lakše podnose kritiku.
Manje su sklone konformirati se pritisku većine i spremnije su izraziti svoje mišljenje.
Procjenjuju sebe sretnijima i zadovoljnijima od većine.
Kompetentnije su u školi, na poslu i u različitim socijalnim situacijama.
Vode računa o dobrobiti drugih, razumiju njihove potrebe, spremne su pomoći.
Bolje su raspoložene i manje depresivne.

Razmislimo o ovoj formuli:

SAMOPOŠTOVANJE = POSTIGNUTI USPJEH / OČEKIVANJE

Prepoznajemo li tu sebe?

Kako postati uspješan

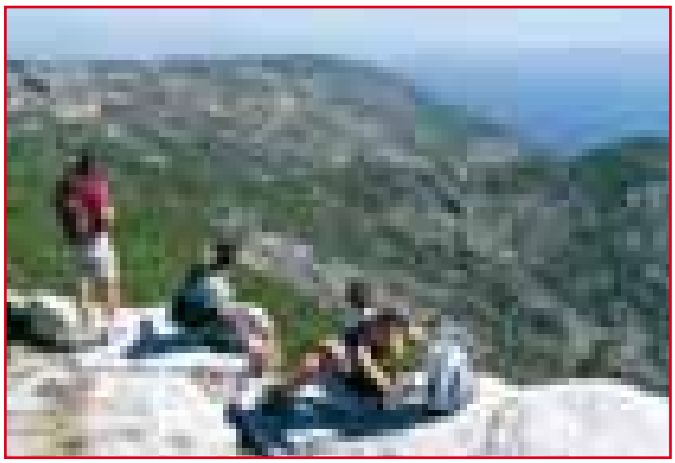
Ne čekajte "životnu šansu". Iskoristite svaku priliku. Mnogi uspješni ljudi nemaju potpuno jasan cilj i planove. Ali to ne koči njihovu aktivnost (prispodoba o "hodočašću stotinu samostana").
Uspjeh ne dolazi preko noći. Neuspješni ljudi lako odustanu. Uspješni ljudi znaju da se vrlo malo stvari može napraviti u prvom pokušaju. Greške, neuspjesi i zastoji su sastavni dio puta prema cilju. "Napravio sam najbolje što sam mogao", reći će takav čovjek i nastaviti dalje.
Budite uporni, za odustajanje uvijek ima vremena. Uspješni ljudi posjeduju upornost. Ne uspiju li danas, pokušat će sutra. Ne uspiju li na jedan način, pokušat će drugi način. Uvijek postoji neko rješenje problema i ako ga budemo dovoljno dugo tražili, naći ćemo ga. Uspješni ljudi ne razmišljaju o porazu. Kada su jednom postavili svoj cilj, drže ga se i idu naprijed.
Stvorite sami povoljne okolnosti. Naše želje neće se ostvariti same od sebe. Koliko smo puta čuli: *"Kad bih samo dobio priliku pokazati što znam!"* No nitko neće doći i pokucati takvom na vrata: *"Evo, dajem ti priliku!"* Sretne okolnosti su vrlo rijetke. Stoga ih treba stvoriti.
Uživajte u natjecanju sa samim sobom. Kada mogu birati, uspješni ljudi biraju zadatke umjerene težine, ali ipak dovoljno izazovne. Tako smanjuju mogućnost neuspjeha i povećavaju zadovoljstvo zbog uspješno obavljenog posla. Radimo li svoj posao najbolje što možemo i dajemo li sve od sebe, uspjeh će sigurno uslijediti. Također, uspješni ljudi ne troše vrijeme na uništenje ili zaustavljanje nekoga drugoga. Vjeruju da na vrhu ima dovoljno mjesta za sve.
Usmjerite svoju pažnju na pozitivne stvari. Uspješni ljudi brzo zaboravljaju sve loše što im se dogodilo i usmjeravaju se na budućnost. Njihov optimizam je zarazan.

Preuzmite rizik. Bez ikakva rizika mogu se postići samo male stvari. Prispodoba o "starim lavovima i antilopama": kada bismo se suočili sa strahovima i trčali prema mjestu odakle se čuje rika, bili bismo spašeni.

Kriza je situacija u kojoj može biti prilika. Kineski znak za riječ "kriza" sastoji se od dva znaka: jedan znači opasnost, a drugi znači prilika. Kriza je situacija u kojoj možemo propasti, ali i uspjeti. Mnoge ljude upravo je kriza potaknula na dodatni napor pa su postigli i ono što u uobičajenim okolnostima možda nikada ne bi.

Ni vrag nije tako crn. *"Nesreće su kao oblaci nevremena: izgledaju crni u daljini, a kada dođu iznad nas, jedva da su sivi."* Uspješni ljudi u krizi će se upitati: "Što mi se najgore u ovoj situaciji može dogoditi?" Najgora mogućnost i nije tako strašna kao što je na prvi pogled izgledala. Još jedna paralela: kada neki sportski tim gubi s velikom razlikom, može se dogoditi da igrači, već pomireni sa porazom, počnu igrati opušteno i bez treme – nisu rijetki slučajevi da tako opušteni tim nadoknadi razliku i pobijedi.

Pozitivni doživljaji i osjećaji. Osjećate li se neuspješno, svirate ploču s negativnim mislima i osjećajima. Skinite je i stavite novu. Sigurno imate i kakvu ploču s pozitivnim doživljajima i osjećajima.



Razmislimo o ovoj formuli:

USPJEH = STRAST x VIZIJA x AKCIJA

Prepoznajemo li tu sebe?

Kako biti sretan

Iznimno je važno dobro se i sretno osjećati. Razmislimo o ovim savjetima:

- ✓ 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 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 ekstrovertiranu 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 najvažnijim ciljem.

Ne odustati

Razmislimo o ovim istinitim primjerima:

Carl Lewis je nakon dvadeset godina natjecanja osvojio zlatnu medalju u skoku u dalj na Olimpijskim igrama. Kad su ga upitali čemu pripisuje tako uspješnu dugotrajnu sportsku karijeru, odgovorio je: "Stalno se podsjećam da u životu postoje i uspjesi i neuspjesi. Ni jedne ni druge ne uzimam suviše ozbiljno."

Albert Einstein progovorio je tek sa četiri godine, čitati je počeo sa sedam. Roditelji su mislili da je malo zaostao, a jedan od njegovih učitelja opisao ga je kao mentalno sporog, nedruštvenog i izgubljenog. Izbačen je iz škole i nije bio primljen na Politehničku školu u Zurichu.

Roman *Prohujalo s vihorom* koji je napisala Margaret Mitchell, odbilo je 38 izdavača. Poslije im je vjerojatno bilo žao.

Jimmy Denny je čovjek koji je 1954. nakon prvog nastupa otpustio Elvisa Preslya riječima: "Sinko, ovakvo pjevanje neće te nikamo odvesti. Najbolje da ponovno počneš voziti kamion."

Životni ciljevi

"Ako ne znate kamo idete, nemojte se čuditi ako tamo ne stignete..."
N.N.

Važno je napismeno staviti svoje ciljeve. O tome razmislimo dok čitamo ovaj istiniti primjer:

Jednog kišnog popodneva 1940. godine u Los Angelesu nadahnuti petnaestogodišnjak John Goddard na prvoj stranici svojeg bloka napisao je ove tri riječi: Popis mojih ciljeva. Ispod tog naslova ispisao ih je 127. Do svoje 68. godine ostvario ih je 108. Nisu bili ni jednostavni ni laki. Uspio je istražiti rijeke Nil, Amazonu, Kongo i Colorado (ostale su mu na popisu još Yangtze, Niger i Orinoco). Uspio je proučiti primitivne kulture – sve s popisa, primjerice u Kongu, Keniji, na Borneu, Filipinima itd. Popeo se na mnoge planine, ronio uz koraljne grebene na Floridi, u Crvenom moru i na Bahamima, plivao u jezerima Viktorija i Tanganika, naučio pilotirati, skakao padobranom, oplovio zemaljsku kuglu (četiri puta), naučio mačevati, jiu-jitsu, svirati glasovir, flautu i violinu, francuski, španjolski i arapski, pročitao Bibliju i Enciklopediju Britannicu, mogao napraviti odjednom 200 čučnjeva i 20 sklekova, dodirnuo otrovnu zmiju, napisao knjigu…

Ostvario je i cilj da dočeka 21. stoljeće. Nikad mu nije uspjelo otputovati na Mjesec i glumiti u filmu o Tarzanu.

"Za većinu ljudi život je poput ružnog vremena: stoje u zaklonu čekajući da prođe."
Alfred Polgar

"Mudracu se život čini jednostavnim, teškim se čini glupanu."
Johann Wolfgang Goethe

"Život je poput zrcala: smij mu se – očaravajući je, namršti mu se – postaje opak."
Edwige Feuillere

"Biti na svijetu možda se nekome čini skupo; ali u cijenu je uračunat besplatan put oko Sunca jednom godišnje."
Asleigh Brilliant

Mr.sc. Dario Miletić, prof.

Seksualni poremećaji kod muškaraca

ŽELIM, ALI NE MOGU

Muškaraca koji pate od seksualnih poremećaja sigurno ima manje nego žena s poremećajima te vrste. Ali muškaraca koji zbog tih poremećaja traže pomoć ima mnogo više. To je noćna mora mnogih muškaraca, a i njihovih partnerica.

U razvijenom svijetu broj seksualno nesigurnih muškaraca raste. Muška impotencija postaje **tihom epidemijom**. Mnogi muškarci doživljavaju to svakodnevno na vlastitoj koži: duša je voljna, ali tijelo kao da ne želi surađivati. Uzroci impotenciji nisu samo u ranom djetinjstvu, već i u sadašnjosti. Što je muškarac više opterećen strahom od zakazivanja, to je manja vjerojatnost za erekciju.

Neke osobe tuže se na nesposobnost postizanja zadovoljavajuće erekcije od početka seksualne aktivnosti, dok druge ispočetka imaju odgovarajuću erekciju, ali pri pokušaju penetracije dolazi do gubitka nabreknuća. Neki muškarci žale se kako mogu doživjeti erekciju samo pri samozadovoljavanju ili u vrijeme buđenja. U impotentnih osoba erekcija popušta ili se gubi kad pokušavaju ostvariti seksualni odnos, a prije toga može biti prisutna dok gledaju slike zgodnih golih žena ili erotske filmove.

Impotencija

O primarnoj impotenciji govorimo kada muškarac nikada nije ostvario seksualni odnos ili ima izrazite smetnje erekcije od početka spolne zrelosti ili seksualne aktivnosti, i pored očuvane seksualne želje i pokušaja s jednim ili više partnera u odgovarajućim okolnostima. Sekundarna ili stečena impotencija javlja se nakon dužeg ili kraćeg razdoblja uspješnih seksualnih odnosa sa zadovoljavajućom erekcijom. O selektivnoj impotenciji radi se kad muškarac s nekim ženama može imati zadovoljavajuću erekciju i seksualni odnos, a s drugima ne.

Primjer: Tridesetpetogodišnji muškarac patio je od impotencije. Gubio je erekciju svaki put kad je pokušao penetraciju sa svojom djevojkom. Nakon više seansa saznaje se kako je odrastao s hladnom majkom, svađalicom punom zahtjeva, koja mu nije pružala toplinu, nego je samo zapovijedala. Kako nije mogao razumjeti da ni od koga ne dobiva toplinu, negirao je ili uopće nije prepoznavao svoju potrebu za toplinom. Oženio se djevojkom koja je bila agresivna i puna zahtjeva kao majka, ali je preuzela odgovornost nad njegovim životom. Svaki spolni odnos nije više bio seksualni odnos sa suprugom: on je bio mali dječak koga simbolički voli njegova majka. Simbolički aspekt čina incesta sprečavao ga je da seksualno funkcionira kao odrastao.

Poteškoće s erekcijom i impotencija gotovo su redovito udružene sa seksualnom tjeskobom, strahom od neuspjeha, zabrinutošću zbog seksualne nemoći i smanjenjem subjektivnog doživljaja seksualnog uzbuđenja, ugode i užitka. Impotentni muškarci jako pate zbog impotencije i mijenjaju ponašanje, često na način koji još više pojačava impotenciju. Svaki neuspjeli pokušaj izaziva još veći strah i tjeskobu, a strah od neuspjeha predstavlja najjaču kočnicu u svakom sljedećem pokušaju da se ostvari spolni odnos, i tako se uspostavlja začarani krug.

Neki muškarci žele ostvariti seksualni odnos pod svaku cijenu i tako sebi i drugima dokazati da je njihova impotencija samo slučajna i prolazna poteškoća inače potentnog muškarca. Zbog toga iznova pokušavaju imati seksualni odnos, često mijenjajući partnerice radi pronalaska one prave, s kojom su seksualno uspješni. S obzirom na to da su ti pokušaji potaknuti dokazivanjem, a praćeni strahom i tjeskobom, često neuspješno završavaju, čime se impotencija može još produbiti.

U nekih muškaraca, posebice u mladića s primarnom impotencijom, razvija se reakcija izbjegavanja, koja je praćena i psihičkim promjenama.

Zbog neuspjeha u pokušaju ostvarenja spolnog odnosa, takvi mladići počinju izbjegavati sve okolnosti u kojima bi njihova impotencija mogla doći do izražaja. U početku izbjegavaju intimnije dodire s djevojkama, a kasnije i svaki kontakt s njima. S vremenom dolazi do povlačenja u sebe. Počinju izbjegavati i svoje vršnjake, da ih razgovor o seksualnosti ne uznemiri, te se javlja socijalna izolacija. Smetnje erekcije i impotencija mogu dovesti do raskida postojećih bračnih i seksualnih veza, a mogu biti i uzrokom nekonzumiranih brakova i neplodnosti. Te smetnje mogu biti praćene smanjenom seksualnom željom i prijevremenom ejakulacijom.

Impotencija i homoseksualne fantazije

Tijekom psihoterapije zbog impotencije pacijent je ušao u fantaziju incesta s majkom koja ga je najviše plašila. Tijekom fantazije sjetio se kako ga je majka jednom ostavila samog u jaslicama. Osjećao se loše u tom trenutku i počeo je ponovo proživljavati tu scenu. Da bi se osjećao bolje, počeo se igrati penisom. Osjećaj samoće i želje za majkom u traumatskom iskustvu povezan je s igranjem penisom. Želio je da se ona vrati kako bi se osjećao bolje i prevladao osjećaj usamljenosti. Ta se želja kasnije pretvorila u fantaziju u kojoj želi seksualne odnose s majkom.

Kad je postao stariji, te su ga fantazije plašile. Iz njemu nepoznatih razloga, one su se pretvorile u homoseksualne fantazije koje su se nastavile kad je odrastao. Tijekom terapije pacijent se sjetio potisnutog značenja: «ne sekiraj se, mama, ne želim tebe, već muškarce». Dakle, homoseksualne fantazije, koliko god su bile zabrinjavajuće, služile su da pokriju nešto još nepodnošljivije - incestna osjećanja prema majci.

Psihogena impotencija

Strah muškarca da nije dovoljno atraktivan ili muževan te da njegova partnerica ne uživa dovoljno u seksu s njime, ili da glumi zadovoljstvo u krevetu, može također biti uzrok impotencije. Muškarci mogu reagirati impotencijom ako nisu više zainteresirani za svoju partnericu ili ako im se seks pretvori u obvezu.

Potiskivanje seksualnih želja prema majci i nesvjesno poistovjećivanje drugih žena s majkom te prenošenje na njih svih zabrana koje se odnose na seksualna maštanja o majci, može biti uzrokom psihogene impotencije, prema Freudu takozvane edipske faze psihoseksualnog razvoja.

Strah od kastracije, kao moguće kazne za seksualne fantazije i maštanja o majci, može biti prisutan u pojedinačnim slučajevima, ali se ne može dokazati u većine muškaraca sa smetnjama potencije.

Neurogena impotencija

To je poremećaj kod kojeg je oštećen sakralni dio kralježnične moždine ili živac koji inervira penis, što može uzrokovati poremećaj erekcije.

Endokrinološka impotencija

Javlja se kod tumora hipofize, kod kojih je poremećeno lučenje hormona važnih za spolnu funkciju.

Vaskulogena impotencija

Javlja se uz smetnje cirkulacije, npr. arteriosklerozu, povišene masnoće u krvi, povišen krvni tlak, dijabetes melitus.

Metode liječenja poremećaja erekcije:

1. psihoterapijsko liječenje: uspješnost liječenja je 90%,
2. farmakoterapija: djeluje selektivno tako što olakšava erekciju; pokazuje djelotvornost u praksi u 50% slučajeva.

Mr.sc.George Salebi, dr.med.

Gerijatrijska glazboterapija

GLAZBA ZA DUŠU STARIJIH OSOBA

U poodmakloj dobi javljaju se, uz organski uvjetovana oštećenja (moždano-žilni poremećaji, endokrine disfunkcije, srčano-žilna slabost), i određeni psihološki poremećaji, u smislu osjećaja nepotrebnosti, izrabljenosti, nezadovoljstva, nedovoljne zaokupljenosti u životnom tijeku. Zbog toga su potrebni veliki napori kako bi se moglo održati osjećajnu ravnotežu.

S obzirom na to da u poodmakloj dobi nalazimo promjene na duševnoj, tjelesnoj i društvenoj razini, koje je praktički nemoguće odvojeno promatrati, treba zdravstvenu službu upraviti istovremeno u preventivnom, kurativnom i rehabilitacijskom pravcu. Budući da je zdravstvena služba dosta nemoćna u rješavanju društveno-gospodarskih prilika, treba se više uključiti u zbrinjavanje organskih poremećaja. To mogu biti tijekom mladosti stečene bolesti ili nastale tek u starijoj dobi, i tu je posebno djelotvorna farmakoterapija. Međutim, ipak je gotovo najvažniji dio u terapijskom pristupu onaj skupinski psihoterapijski, zatim uključivanje u radnu i okupacijsku terapiju, što sve u suradnji svih zdravstvenih profila može uroditi plodom u smislu boljih odnosa između čovjeka u poodmakloj dobi, obitelji i društva. Takvim postupcima moguće je i u toj dobi mijenjati ponašanje i stavove, što dovodi do boljeg prilagođavanja na sredinu u kojoj ljudi žive.

Ritam pokreće

Posebno veliku i potvrđenu ulogu u liječenju gerijatrijskih bolesnika ima glazba, i to zato što povećava osjećaj vlastite vrijednosti, a sam ritam djeluje snažno na tjelesne pokrete i poboljšava motoriku. I iskustvo i znanstvena istraživanja pokazali su da bolesnici nakon ritmičkih vježbi pokazuju mnogo više samopouzdanja. Uz to, glazba spaja ljude, a smanjuje neprijateljstvo, ravnodušnost, tužno raspoloženje i uvučenost u samoga sebe. Ciljevi liječenja glazbom u toj populaciji jesu: podruštvovljenje, razvijanje osjećaja zadovoljstva vježbanjem, suočavanje sa stvarnošću, oslobađanje od briga i razvijanje osjećaja skupinske pripadnosti.

Glazbena djelatnost treba odgovarati starosti bolesnika, njihovom duševnom i tjelesnom stanju i mogućnostima. Najviše ih zaokuplja i odgovara im umjereni ritam, nježnije melodije te tiša i ne predugotrajna glazba. Najprihvatljiviji su oblici djelatnosti skupinsko pjevanje, ples, slušanje bliske, poznate im glazbe s ploča, pojedinačno pjevanje uz recitacije. U tom izboru sadržaja i oblika glazbene djelatnosti svatko će naći ono što mu najbolje odgovara. Osim toga, prisustvovanje takvim priredbama ponukat će bolesnike da više pažnje pridaju svojoj vanjštini, posebno odijelu i frizuri, što već samo dovodi do stvaranja boljeg raspoloženja, veće sigurnosti u međusobnim kontaktima i postizanja osjećaja ravnoteže.

Uloga glazboterapeuta tu je posebna i svojevrsna, jer on treba u kontaktu s bolesnicima biti specijalno elastičan, uz poznavanje i poštivanje dnevnih bioloških potreba te posebno emocionalnih i intelektualnih promjena što su toliko karakteristične u toj dobi. Također je neophodno prihvatiti i smatrati neizbježnim određenu labilnost i promjenjivost u raspoloženju i djelatnostima pojedinaca. Vodeći računa o izraženim željama i o realnim mogućnostima bolesnika, treba izabirati glazbu blisku samo starijem ljudstvu, ne misleći na vlastite glazbene želje. Često je potrebno previše nemirne članove skupine energično umiriti u njihovoj djelatnosti kako bi skupina mogla funkcionirati kao cjelina, odnosno radi zadržavanja povoljne skupinske dinamike. U suprotnom slučaju treba opet, uz veliko strpljenje i trud, nastojati pridobiti bolesnike za djelatnost i suradnju.

Puno godina ne znači i starost

Konačni cilj glazboterapije jest pomoći pojedinom bolesniku da u toj mjeri i smislu promijeni svoje ponašanje kako bi mogao preuzeti onu ulogu u životu koja odgovara njegovim mogućnostima, ili kako se ono kaže: znati postati star a da se ne postane starcem. Kao primjer gerijatrijske službe navodimo onu koja je još prije dvadeset godina osnovana pri sadašnjoj Klinici za psihijatriju, Kliničke bolnice "Sestre milosrdnice" u Zagrebu. Tu su se oblikovali pravci djelovanja u smislu preventive, kurative i rehabilitacije. U okviru te službe, a u svjetlu suvremenih socijalno-psihijatrijskih nastojanja, osnovan je prije tridesetak godina gerijatrijski klub, u koji su uključeni člano-

vi sa svojim obiteljima, i to bez razlike u tome da li su liječeni na klinici hospitalno ili ne. Taj klub radi na principima liječenja u zajednici. Timski se nastoji pomoći bolesniku u prilagodbi na nove društvene uvjete, kako bi mu se povećalo povjerenje u samoga sebe, kao i osjećaj sigurnosti te vrijednosti vlastite sposobnosti. Uvijek se nastoji potaknuti samog pojedinca na što veću djelatnost, već prema vlastitim duševnim i tjelesnim mogućnostima, i to u obliku raznih društvenih djelatnosti u klubu, uz iskorištavanje još mogućeg razvoja kreativnih potencijala, a to posebno dolazi do izražaja u glazbenim djelatnostima kluba.

Liječenje glazbom je od osnivanja kluba njegov sastavni dio djelatnosti i igra u okviru toga važnu ulogu. Polazili smo jednostavno sa stajališta da je prirodan život bez glazbe gotovo nemoguć, pa smo planirali stalne glazbene djelatnosti u klubu. Zbog toga smo nastojali da glazba bude barem petnaestminutni redoviti sastavni dio jednog sastanka. U tom slučaju izabrali smo vedru i živahnu glazbu, po mogućnosti prema izboru članova kluba. Tu nam je kao poticaj bilo i sviranje s kazetofona ili CD-a, a manje radija. Uvijek je cilj bio stvaranje ugodne i relaksirane atmosfere za članove u klubu. Time smo se najbolje suprotstavljali katkad preozbiljnim razgovorima. Nastojali smo da netko po vlastitoj želji započne nekom pjesmom, koju bi zatim prihvaćali drugi, uz veću ili još bolje manju podršku, odnosno zahvaćanje glazboterapeuta. Nakon par takvih popularnih pjesama moglo se postići dobro raspoloženje.

Pjesma bez posebnog povoda

Osim takvih redovitih glazbenih umetaka, održava se jedan do dva puta mjesečno i poseban glazbenoterapijski sat za sve članove kluba. Tu su dolazila u obzir kratka predavanja o pojedinim skladateljima ili nekim zanimljivim djelima iz glazbene literature. Nakon slušanja takvih skladbi nastojalo se saznati za stav ljudi prema njima. Međutim, najvrjedniji je oblik liječenja glazbom aktivni oblik, s pjevanjem starogradskih, varoških pjesama, kao i narodnih pjesama, poput: Hladan vjetar poljem piri, Večernji zvon, Oj, jesenske duge noći itd. Često su se izvodile i recitacije uz glazbu pa su bili oblikovani tzv. "recitali" gdje se, uz određenu pjesničku tematiku (Domjanić: Kipci i popevke, Ivakić: Didak i baka), umetalo između pojedinih točaka i pojedina glazbena djela, uglavnom što adekvatnija glazbenom raspoloženju ili sadržaju literarnog teksta recitala. Ti recitali bili su na dosta visokom nivou, pa su bili izvođeni i izvan bolničkog kruga, u gradu.

Posebno mjesto zauzimaju svečanosti u povodu nekih praznika. Tu se izvode, uz recitacije, i razne solo pjesme, dok kasnije improvizirani zbor zajednički izvodi pjesme – katkada i uz ples. Takve proslave uvijek su vrlo dobro prihvaćene i za njih se članovi kluba posebno pripremaju, bilo za aktivno sudjelovanje ili pažljivim slušanjem ili svečanim odijevanjem. O takvim događajima dugo se govori i oni ostaju u najljepšem sjećanju. Posebna su prilika za terapijsko primjenjivanje glazbe izleti autobusima. Osjećaj pripadnosti, dobro raspoloženje te nove okolnosti i okolina izmamljuju pjesmu koja se iz staračkih grla ori upravo satima. Nikakve opomene u smislu opreznosti ne mogu smanjiti oduševljenje tih ljudi koji naizmjenice pjevaju svaki prema svojim mogućnostima kako bi se što više, gotovo neprekidno razveseljavali takvim pjevanjem.

Pjesma bez takmičarskoga duha

Tu dolazimo i do problema mogućnosti starih ljudi. Kako se često radi o ljudima s nekim težim oštećenjem (stanja iza moždanih udara, srčana slabost ili smetnje disanja), ili se radi o ljudima sa slabim pamćenjem i slabijim snalaženjem u postavljenim zadacima, ili o onima koji slabije vide ili čuju, ne treba ih se staviti pred prevelike zahtjeve. Doduše, neće smetati ako jednome od njih kod pjevanja zadrhti glas ili ako netko malo nečisto pjeva, ali treba paziti da taj manjak ne bude prevelik. To može biti zbog staračke nagluhosti ili

zbog slabosti dišnog sustava, odnosno nesigurnosti u pokretima kada se svira na glazbalima. Zato i kod plesa ne trebaju pokreti biti prenagli pa onda i prenespretno izvedeni. Tad, naime, dolazi do nepovoljnih efekata jer nedostaje osnovni osjećaj uspješnog postizanja određenog cilja. Odnos prema starim ljudima sam je po sebi kompliciran, jer je glazboterapeut s jedne strane uzor iskustva, znanja i želje za pomaganjem (lik oca ili učitelja). No, s druge strane, zbog velike dobne razlike, odnos glazboterapeuta prema članovima kluba bude više ravnopravan, kao kod braće, rođaka, znanaca i suradnika, a s vremena na vrijeme po potrebi i sinovski.

Često će član kluba osjetiti veliko zadovoljstvo i veselje ako dobije priliku da na nešto korisno upozori glazboterapeuta, ili ga pouči – što najčešće treba primiti kao ljudski znak. Samo kod vrlo nemirnih i previše aktivnih staraca treba u općenitom interesu katkad i čvrstom rukom i nepokolebljivošću održati eventualno potrebni red ili disciplinu. Stari ljudi ujedno traže i red, točnost i redovitost, predvidivo odvijanje utvrđenih djelatnosti, bez previše pomicanja termina. Stariji ljudi teško podnose veće ubrzanje ili usporenje tempa, promjene u ritmu ili u intenzitetu izvođenja glazbe. Međutim, stariji ljudi su, baš zbog svoje osamljenosti, najzahvalniji za pruženu pažnju i brigu.

Zaključimo da je gerijatrijska glazboterapija važan i snažan čimbenik u sveukupnom sociomedicinskom pristupu ljudima "treće dobi", napose u okviru Gerijatrijskog kluba u Klinici za psihijatriju Kliničke bolnice "Sestre milosrdnice" u Zagrebu.

Prim. Darko Breitenfeld, dr. med.

Antropologija

GOVOR KOSTIJU

Cijeli čovjekov život ostavlja trag na skeletu u obliku brojnih informacija, pa antropolozi koji se bave analizom kostiju mogu čitati te informacije i na osnovi njih rekonstruirati život drevnih ljudi. Pomoću kostiju moguće je proučavati evoluciju čovjeka, utvrditi spol osobe, njene godine u trenutku smrti, od čega je bolovala, kako je umrla, koliko je bila visoka, kako je izgledala, a u novije vrijeme računarski programi na osnovi kostiju lubanje mogu rekonstruirati i lice.

Iz prisutnih tragova mišića na kostima moguće je rekonstruirati koliko se osoba bavila fizičkim aktivnostima, da li je više sjedila, hodala, trčala ili stajala. Izolacijom DNA iz kostiju se mogu promatrati drevni geni, a na osnovi stabilnih izotopa i tragova određenih kemijskih elemenata može se rekonstruirati čak i jelovnik davno umrlih predaka.

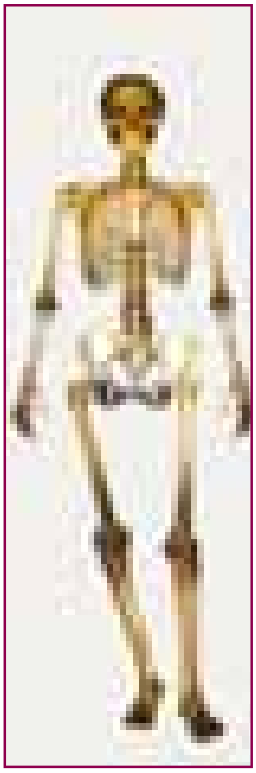
Spol i uzrok smrti

Na pitanja kako, kada i zbog čega smo postali ljudi, kada smo počeli hodati na dvije noge ili kada je mozak počeo povećavati svoj volumen, paleoantropolozi traže odgovore u fosilnim ostacima čovjeka; koristeći kosti kao element jedne velike slagalice, sklapaju sliku naše prošlosti, jer kosti su ključ za razumijevanje evolucije. Kada se utvrđuje spol osobe, promatraju se karakteristike zdjelice, jer su muška i ženska zdjelica morfološki različite (ženska je zbog porođaja široka, dok je muška uska i visoka). Kada se analiziraju drevni ljudi, utvrđivanje individualne starosti je značajno jer je stopa smrtnosti unutar jedne populacije direktna posljedica načina života (bolja kvaliteta života omogućuje manju smrtnost djece i duži životni vijek). Individualna starost kod dječjih skeleta utvrđuje se na osnovi skeletnog rasta, promatra se koji su zubi izbili, kolika je dužina kostiju, da li su srasle epifize, a starost kod odraslih osoba utvrđuje se na osnovi starenja skeleta: promatraju se starost lubanjskih šavova, istrošenost zuba, spužvasta masa u glavama dugih kostiju, okrajci rebara i ostale pojedinosti koje starost mijenja.

Nakon spola i dobi osoba čiji se skeleti analiziraju, dalje se razmatra kakva je stopa smrtnosti u jednoj populaciji, da li postoji različita smrtnost žena i muškaraca, odnosno, da li je možda različita kvaliteta života dovela do različite smrti spolova. Neke bolesti ostavljaju traga na kostima, kao što su tumori, rahitis, sifilis, tuberkuloza ili karijes. U nekim slučajevima na skeletu postoje povrede koje nisu ni počele zarašćivati, što govori o tome da osoba nije preživjela, odnosno, da je povreda bila uzrok smrti.

Drevni sportaši

Sve čovjekove fizičke aktivnosti modificiraju kosti, a indikatori tih promjena nazivaju se markeri okupacijskog stresa. Rezultati kontinuirane upotrebe mišića u svakodnevnim poslovima, koji se ponavljaju, vide se u tragovima pripoja mišića na kostima. Kada se neka aktivnost ponavlja duže od tri godine, ostavlja trag na kostima i antropolozi mogu utvrditi koje su grupe mišića kod neke osobe bile najaktivnije i koliki je bio intenzitet aktivnosti. Ako je aktivnost bila izuzetno stresna, na mjestima pripoja mišića za kosti pojavljuju se oštećenja – lezije, a kod ekstremnih fizičkih aktivnosti pojavljuje se lučna zakrivljenost tijela dugih kostiju.



Od srodnosti do seoba

Molekularno-genetske analize DNA izolirane s drevnih ostataka, lančana reakcija polimeraze i PCR-tehnika omogućavaju da se iz svega nekoliko grama kostiju, koje su stare nekoliko tisuća godina, mogu uspoređivati genetski profili dviju ili više osoba i mogu se utvrditi njihove biološke i srodničke veze. Usporedbom genetskih profila različitih populacija utvrđuju se genetičke distance između njih, genetičko miješanje i seobe. Drevne molekule DNA otkrivaju bolesti koje ne ostavljaju traga na kostima, kao što su malarija, kuga i kolera. Ono što jedemo ostavlja trag na našim kostima, a to mogu utvrditi kemijske analize (npr., može se analizirati razina stroncija, koji je značajno prisutan kod morskih riba i školjki, a mnogo je niži kod riječnih riba), a u rekonstrukciji biljne hrane mogu se izolirati stabilni izotopi, najčešće ugljika. Analizom ishrane dobiva se uvid u prirodu određenog društva, a može se i analizirati da li je ishrana u prošlosti zavisila od spola ili društvenog statusa pokojnika i je li ta vrsta hrane utjecala na dužinu i kvalitetu života.

Može se reći da je u kostima prisutna gotovo čitava biografija, od toga kada je neki čovjek živio, koliko je godina imao, kako je izgledao, koliko su mu bili aktivni mišići, od čega je bolovao pa do toga kako se hranio i kakva je bila njegova genetska struktura.

Dr. Petar Radaković

Brailleovo pismo u redovnim osnovnim školama

TOČKICE NA BIJELOJ POVRŠINI

U duhu odgojno-obrazovne integracije djece s teškoćama u razvoju, koja je temeljem zakonske regulative u Republici Hrvatskoj na snazi već preko dva desetljeća, činjenica da redovne osnovne škole pohađaju i slijepi učenici ne bi trebala biti nikakva novost. Ipak, često smo svjedoci novinskih članaka i televizijskih reportaža koji prikazuju uspješno integrirano slijepo dijete kao neobičnu pojavu.

U činjenici da slijepi žive oko nas nema ničeg neobičnog. Slijepo dijete, kao i sva druga djeca, želi igru i druženje s djecom, a u školskoj dobi želi učiti, imati svoj razred i učitelja i živjeti sa svojom obitelji.

Prsti otkrivaju poruke

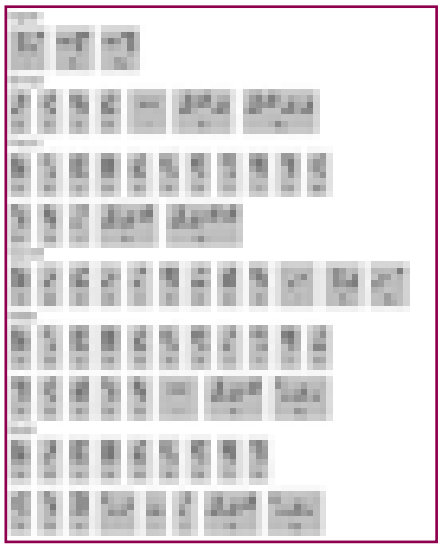
Da bi integracija slijepog djeteta u redovnu osnovnu školu bila uspješna, svi sudionici tog procesa moraju učiniti ono što je u njihovoj moći. Sudionici procesa integracije jesu dijete s teškoćama, njegovi roditelji, njegovi suučenici i njihovi roditelji, a zatim i razredni učitelj, ostali učenici te stručni suradnici – psiholog, odnosno pedagog škole koju dijete pohađa i defektolog- tiflopedagog.

Pretpostavke su integracije na strani slijepog djeteta, uz postignutu emocionalnu, socijalnu i intelektualnu zrelost (koje vrijede i za svu ostalu djecu), i znanje Brailleovog pisma te upotreba pisaćeg stroja za to pismo. Ovdje je nezamislivo velika uloga roditelja slijepog djeteta, jer će u početku svladavanja prvih akademskih vještina djetetu trebati pomoć i podrška. Slijepo dijete prosječne inteligencije i bez teškoća s emocionalnom stabilnošću ima predispozicije da zavoli Brailleovo pismo. Čak i kod djece koja su izgubila vid u kasnijem djetinjstvu (npr. u pubertetu), reakcija na Brailleovo pismo u osnovi je pozitivna, a čitanje pomoću jagodica prstiju pravo otkriće. Njihovim roditeljima, međutim, to pismo često u početku učenja izgleda kao gomila bijelih šifriranih točkica na bijeloj površini, što ih može obeshrabriti. Hoće li djetetu brajica pomoći da se osjeća sposobno, samostalno i kompetentno ili će prihvatiti model naučene bespomoćnosti, često ovisi upravo o mogućnosti roditelja da prevlada svoj eventualni otpor. Na roditelju je, također, poticanje djeteta na izvršavanje svih zadataka koje ono dobije u procesu pripreme za školu.

Prije polaska u prvi razred redovne osnovne škole, slijepo dijete treba znati prepoznati sva slova Brailleove abecede, budući da je metodički pristup obradi brajice potpuno drugačiji od pristupa latiničnom pismu i ne postoji mogućnost usklađivanja. Ako slijepo dijete već poznaje brajicu, učitelj može raditi slijedeći redoslijed obrade slova u početnici koju imaju svi ostali učenici, te polako, uz slijepog učenika, učiti brajicu. Učitelj koji u startu prihvaća integraciju slijepog učenika, u pravilu brajicu smatra izazovom. Pomoć defektologa- tiflopedagoga u početku će biti intenzivna, a kasnije će potreba za kontinuiranom pomoći postupno jenjavati. Velika je uloga učitelja i u pripremi drugih učenika za prihvat slijepog djeteta. Ako u razredu stvori atmosferu prihvaćanja svakog pojedinog, pa tako i slijepog učenika, problema s prihvaćenošću ne bi trebalo biti, a u trenutku kada ta djeca postanu odrasle osobe, pozitivne posljedice odgoja za prihvaćanje i poštivanje specifičnih potreba osoba s invaliditetom bit će od neprocjenjive važnosti za društvo u cjelini.

S malo dobre volje

Valja naglasiti da slijepi učenik za trajanja pripreme za školu nije svladao brajicu u potpunosti. Pred njim i pred učiteljem još su zadaci svladavanja interpunkcijskih znakova, matematičkih znakova, rimskih brojki, a u kasnijim godinama još i glazbenog i kemijskog znakovlja. U trenutku prelaska djeteta iz razredne u predmetnu nastavu, često brajicom znaju biti obeshrabreni učitelji, a ne više dijete koje se u njoj sad već izvrsno snalazi. Budući da je riječ o pismu čije osnove bez teškoća može svladati svaki učitelj, malo dobre volje i puno otvorene komunikacije mogu imati za posljedicu izuzetna rješenja svih problema koji se pojave u hodu.



Slijepa osoba može steći jednak stupanj pismenosti kao osoba koja vidi, ali joj za to treba nešto više vremena. Ne može se računati s tim da će uporabu nekih znakova, kao što su navodnici, polunavodnici i apostrofi dijete svladati «spontano» te da će bez pomoći naučiti upotrijebiti popis sadržaja knjige ili kazalo pojmova. Također se ne može očekivati da će minimalne razlike u nekim znakovima «previdjeti» kao nevažne, jer i minimalno odstupanje od poznatih znakova, koje se pojavljuje pod jagodicama prstiju slijepog čitača, može biti izvor nejasnoća, što može biti dodatno pogoršano neujednačenošću brajičnih znakova u različitim izdanjima tiskanih brajičnih tekstova.

U zaključku se može reći da je integracija slijepog djeteta u redovne osnovne škole uistinu velik zadatak za sve, a uspješnost tog procesa mjeri se time može li se slijepo dijete na kraju osmog razreda okarakterizirati kao ovisni slušač gotovih informacija ili neovisni čitač i istraživač. Ako je postignuto potonje, uspjeh je ostvaren. Ako je uspjeh na zadovoljstvo svih koji su ga ostvarili, njegova je vrijednost neprocjenjiva.

Javorka Milković, prof. defektolog

Upala sinusa

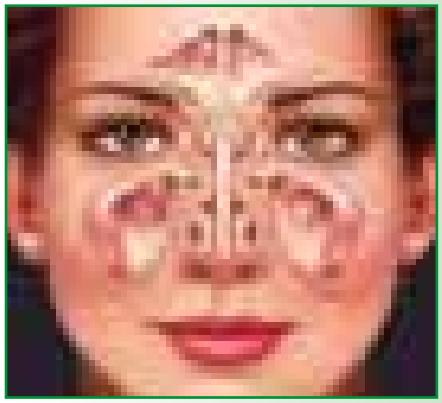
I TRAVE POMAŽU

U glavi postoji osam sinusa, šupljina u kostima koje su prekrivene sluznicom i u kojima se mogu razmnožiti mikroorganizmi. Znak za alarm je povišena temperatura, glavobolja, bol, začepljenost ili curenje nosa, otok.

Sinusi se nalaze ispod očiju, nosa i čela, povezani su s nosnim prolazom, čija je svrha izbacivanje sluzi i razmjena zraka. Sinusitis je obično posljedica nezaliječene prehlade ili alergije. Začepljenje je osnova za infekciju, a drugi su uzroci za nju: devijacija nosne pregrade, uvećani ili upaljeni polipi u nosu, upala zuba, promjena zračnog pritiska prilikom letenja ili plivanja. Sinusitis može biti posljedica prehlade, gripe, šarlaha, malih i velikih boginja, tuberkuloze, ali i neke povrede, kupanja u zagađenoj vodi, pretjeranog zamora ili boravka u vlažnim prostorijama.

Ništa mi ne miriše

Ako se ne tretira na odgovarajući način, sinusitis može dovesti do upale uha, bronhitisa ili upale pluća. Standardni je medicinski način liječenja upale sinusa uporaba dekongestiva, analgetika, irigatora, nosnog spreja na bazi kortikosteroida, antibiotika i kirurški zahvat. U SAD-u svaki sedmi stanovnik pati od kroničnog sinusitisa, što ukazuje na to da standardni način liječenja nije baš učinkovit, pa se u liječenju kroničnog sinusitisa može, uz ortodoksne, klasične lijekove, koristiti i homeopatske preparate.



Jedna od komplikacija hunjavice (rinitisa) je upala sinusa. Akutnim sinusitisom završava 5% prehlada. U tom slučaju pomažu inhalacije toplom parom i lijekovi protiv upale i bolova. Ako je zahvaćen čeoni sinus, jedna od komplikacija može biti i meningitis. Nekad bolest traje mjesecima i godinama pa se postavlja dijagnoza kroničnog sinusitisa kad ga prate isti simptomi: začepljenost nosa, slabljenje osjetila mirisa i okusa, iscjedak koji se spušta iz nosa u grlo, kašalj i bolovi lokalizirani na čelu i licu. Liječenje traje 7 – 15 dana, a propisuju se antibiotici, koji u oko 20% oboljelih nisu djelotvorni i jedino rješenje predstavlja kirurški zahvat.

Zdrava ishrana koja sadrži voće i sirovo zeleno povrće pomaže otvaranju sinusa, ali i prevenciji nastanka upale. Vrlo su korisni vitamini A i C i treba piti dosta tekućine (najbolje čaja i soka od sirove cikle).

♦ ***Parenje sljezom, kamilicom i smrekom***

Isjeckan korijen sljeza stavite da odstoji u 2 litre vode 30 minuta, potom ga zakuhajte i udišite paru. Sinusi se čiste i udisanjem pare od kamilice, smrekovih grančica ili ribanog limuna.

♦ ***Matična mliječ***

Matična mliječ uzima se 3 – 4 puta dnevno jednu kavenu žlicu, 2 – 3 mjeseca, a onda se napravi pauza od tri mjeseca. Matičnu mliječ držite u ustima dok se ne otopi, a možete ju otopiti u toplom čaju ili mlijeku. Koriste se drvene žličice, a ne metalne.

♦ ***Ribani hren***

U ravnu posudu stavite naribani hren pa je stavite na štednjak i dodajte litru vode, nagnite se, pokrijte glavu ručnikom i udišite isparenja 5 – 10 minuta. Najbolje je da to učinite prije spavanja.

♦ ***Bijeli luk***

Izdrobite češanj bijeloga luka u staklenoj čaši, prelijte ga s dva decilitra vrele vode i inhalirajte 4 – 5 puta dnevno, po nekoliko minuta. Udisaji trebaju biti duboki. Nakon inhalacije, kad se smjesa ohladi, trebate je popiti. U najvećem broju slučajeva, problemi sa sinusima trebaju proći za 7 - 10 dana, a poslije svake inhalacije automatski se osjeća poboljšanje.

♦ ***Cvijet hajdučice***

Jednu veliku žlicu suhog cvijeta hajdučice stavite u ½ litre biljnog ulja (maslina, uljana repica, soja), zagrijavajte smjesu tri sata, ali tako da posuda bude poklopljena i da temperatura ne prelazi 60°C. Prohlađen ekstrakt nalijte u čiste bočice od tamnog stakla. Nekoliko puta dnevno mažite bolna mjesta tim melemom. Poslije pola sata kožu lica operite blagim sapunom.

Dr. Petar Radaković

Pješačenje

NEMA RAZLOGA REĆI NE

Ako patite od hipokineze (nedostatka kretanja) pa vam slabe lokomotorni, kardiovaskularni i endokrini sustavi, ili patite od viška kilograma – pješačite, jer taj vid rekreacije pruža dvostruku korist – čuva zdravlje i pričinjava zadovoljstvo.

Prednost je pješačenja u odnosu na druge oblike rekreacije u tome što nosi manji rizik od ozljeda ili preopterećenja organizma, a najvažnije je što se tijekom pješačenja masti troše više nego kod popularnijeg trčanja, gdje se crpi energija iz mišića (utrošak je energije kod trčanja 250 kalorija za 30 minuta, a toliko se potroši i za 40 minuta pješačenja).

Redovito pješačenje:
- ✓ povećava potrošnju energije i smanjuje tjelesnu masu,
- ✓ smanjuje postotak masti i snižava nivo kolesterola u krvi,
- ✓ ubrzava metabolizam,
- ✓ regulira apetit,
- ✓ povećava toleranciju i otpornost na stres,
- ✓ jača centralni nervni sustav,
- ✓ osigurava balansiranost hormona, glukoze i kolesterola,
- ✓ povećava funkcionalnu sposobnost i stabilnost endokrinog sustava,
- ✓ opušta i relaksira.

Pješačiti trebaju djeca, adolescenti, osobe izložene stresnim situacijama, pacijenti koji boluju od hipertenzije, pretilosti, dijabetesa i osteoporoze.

Vrste pješačenja:
- → odmarajuće (šetnja od oko 60 koraka u minuti),
- → ubrzano (100 koraka u minuti),
- → brzo (120 –130 koraka u minuti).

Najsporijim tempom hodanja postiže se brzina od oko 4,5 km/h, ali za trošenje pohranjenih masnih naslaga mora se pješačiti 7 – 8 km/h.

Pješačenje je prirodni oblik kretanja i jednostavna tjelesna aktivnost dostupna svima. Svagdje se može pješačiti: u parku, na livadi, u šumi, po gradskim ulicama i bez obzira na godišnje doba, na taj se način možemo svakodnevno rekreirati. Nije potrebna ni posebna obuća, ni odjeća, ni dodatno vrijeme, ni teren ili sala - to se može raditi u bilo koje vrijeme, zavisno od vaših obveza, i gotovo svagdje.

Dr. Petar Radaković

Zdrava prehrana

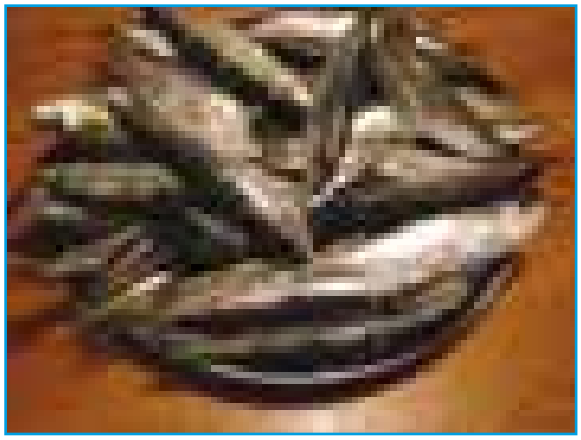
IZ MORA NA STOL

Damir Tonc, autor recepata koje ćemo objaviti u nekoliko brojeva Narodnog zdravstvenog lista, veliki je zaljubljenik u more, u sve što ima veze s morem, a posebno u morske plodove. Od malih je nogu vikendima ribario s ocem. Uz to je ribarenje bilo povezano i spravljanje morskih specijaliteta, i to na način kako su to radili stari ribari, s namirnicama koje su im bile dostupne. Boraveći na ribarskim brodovima, u malim primorskim mjestima, družeći se sa starim primorcima, tražio je spoj morskih okusa, mirnoće života i zdravlja uz morske specijalitete spravljene na stari, izvorni način. Danas znamo da je takav način pripreme ribe najzdraviji i da riba, posebno plava, ima dovoljno sastojaka pozitivnog djelovanja na zdravlje, a i okus joj je takav da ga nikakvim dodacima ne treba korigirati.

Spoj tradicije i vjerovanja u zdravu hranu stanovnika obje obale Jadrana našao je u receptima koje je od djetinjstva skupljao i isprobavao. Kao posebnu ističe uspomenu na jelo koje je spravio ribar na jednom našem otoku. On je pripremio svježeg jastoga u morskom žalu, na samoj granici obale i mora. U iskopani žal, mokar od mora, položen je jastog, pokriven limenom pločom na koju je stavljen žar vinove loze. Jastog, tako skuhan u žalu, u isparenjima morske vode i svome vlastitom soku, bez ikakvih začina, ističe Damir Tonc, bio je nešto najbolje što je u životu probao.

Ove recepte nećete naći u restoranima. Na prvi pogled izgledaju prejednostavni, pusti, jer smo svi navikli dodavati brojne začine koji često okusom dominiraju u hrani. Međutim, ako volite ribu, osjetit ćete svu punoću njezina okusa, a o pozitivnom utjecaju na zdravlje ne trebamo ni govoriti.

Iskušajte poneki od ovih izvornih recepata i uživajte u tako spravljenoj ribi. Uslast!



SRDELE KAO SARDINE

Sastojci se odnose na 1 kg ribe,
a za veću količinu treba ih razmjerno povećati.
1 kg srdela,
50 g soli, 15-20 zrna crnog papra, 5-6 listova lovora, 1 veća kapula, par grančica peršina, kora jednog limuna,
maslinovo ulje, 0,5 dl bijelog octa, voda.

Srdele očistiti, odrezati glavu i dobro oprati.

U lonac staviti vodu, bijeli ocat, zrna papra, kapulu narezanu na tanke listiće, lovor, peršin i koru limuna narezanu na male komadiće.

Kada sve to zavrije, naslagati srdele i ostaviti da tiho kuhaju 30-40 minuta. Maknuti s vatre, s površine skinuti masnoću i ostaviti da se ohladi. Kad se dobro ohladilo izvaditi srdele i poslagati ih na dasku, jednu do druge, da se dobro ocijede i osuše (najbolje preko noći).

Srdele slagati u prikladnu posudu širokog grla, pažljivo u slojeve. Na svaki sloj srdela nabacati nekoliko zrna papra. Kada je sve složeno, zaliti maslinovim uljem da riba bude prekrivena (osobno sam koristio maslinovo i sjemenovo ulje pola – pola i ništa ne smeta). Posudu dobro zatvoriti poklopcem ili folijom.

Tako spravljene srdele – sardine mogu trajati više mjeseci. Najbolje su za jelo nakon oko dva mjeseca ležanja na tamnom, svježem mjestu (NE U HLADNJAKU!).

SRDELE "NA BUZARU"

1 kg srdela,
4 zrna češnjaka, 2 žlice krušnih mrvica,
4 žlice maslinovog ulja, limunov sok, sol, papar.

Srdele očistiti, odrezati glave, dobro oprati i posušiti, posoliti i popapriti.

Napraviti mješavinu od maslinovog ulja, limunovog soka i sitno nasjeckanog češnjaka.

U nauljenu vatrostalnu posudu ili lim za pećnicu složiti srdele, preliti pripravljenom mješavinom, posuti krušnim mrvicama i raditi ih u srednje zagrijanoj pećnici (oko 180-200ºC), oko 40 minuta.

PAPALINE ILI MALE SRDELICE "NA BUZARU" S KRUMPIROM

1 kg papalina ili malih srdelica,
1 kg krumpira, 6 zrna češnjaka, peršin, sol, papar,
0,5 dl maslinovog ulja, 1 dl bijelog vina.

Očistiti ribu, odrezati glave i oprati je. Krumpir narezati na fetice debljine oko 0,5 cm. Široku padelu nauljiti.

Složiti na dno padele sloj krumpira, pa sloj ribe, posuti sjeckanim češnjakom i peršinom, posoliti i popapriti, poškropiti maslinovim uljem i vinom i tako nastaviti dok se sve ne posloži, s time da zadnji – gornji sloj bude krumpir.

Dodati još malo ulja i zaliti vodom da jedva pokrije gornji sloj krumpira.

Pokriti aluminijskom folijom i raditi u pećnici 30-40 minuta.

Damir Tonc

CRVENI LUK

Crveni luk ubraja se među najstarije povrće i ljekovito bilje. Jedna prastara izreka, urezana klinastim pismom u kamenu, prepričano, glasi: *Tko jede crveni luk u jesen, neće ga boljeti želudac zimi*! Također, postoje podaci da se crveni luk uzgajao u Mezopotamiji i Egiptu još prije 6.000 godina! Ni jedna druga biljka nije tako čest motiv na freskama egipatskih grobnica kao – crveni luk.

U mnogim krajevima svijeta crveni luk bio je sveta biljka i nije se smio jesti.

Prema nekim autorima, pradomovina crvenog luka je srednja Azija, Afganistan, Turkmenistan i Iran. U Europu je prenesen u srednjem vijeku - preko Italije. Vrlo rano su ga obožavali i Englezi u poznatoj kombinaciji – kruh, sir i crveni luk. Najslađa varijanta crvenog luka uzgaja se u Španjolskoj i Makedoniji.

Crveni luk – lijek za sedam bolesti

Poznata je staroslavenska izreka *Crveni luk je lijek za sedam bolesti*. Ljekovita su svojstva crvenoga luka mnogobrojna. U suvremenoj fitoterapiji navodi se njegovih 15 ljekovitih svojstava i čak tridesetak oboljenja kod kojih ta dragocjena biljka pomaže.

Crveni luk je odličan diuretik. On vrlo efikasno odstranjuje tekućinu iz organizma pa se preporučuje oboljelima od reumatizma, artritisa, gihta, kod otežanog mokrenja i smanjenja funkcije bubrega. Također je odličan lijek kod cistitisa (upale mokraćnog mjehura) i upale prostate. On regulira probavu, pospješuje izlučivanje probavnih sokova i poboljšava apetit. Osobama koje pate od opstipacije (zatvora) crveni luk pomaže regulirati rad crijeva i redovitost stolice.

Crveni luk se preporučuje osobama oboljelima od bronhitisa, upale grla te za izbacivanje glista iz crijeva.

Danas je klinički potvrđeno da crveni luk jača slabo srce i oslabjelom organizmu vraća snagu. Poznati francuski travar Messegue isticao je da je crveni luk *pogonsko gorivo za sportaše*.

Graditelji egipatskih piramida crpili su snagu iz crvenog luka koji su svakodnevno jeli u velikim količinama.

Međutim, unatoč njegovoj nesumnjivoj ljekovitosti, crveni luk još nije službeno priznat kao ljekovita biljka!

Ne bacajte listove mladog crvenog luka

Mnogi mlade (zelene) listove crvenog luka bacaju, držeći ih nevrijednima, pa jedu samo njegov bijeli dio. Međutim, to je posve pogrešno. Naime, u 10 dekagrama bijelog dijela mladog crvenog luka, u prosjeku, ima 8,5 posto miligrama vitamina C, a u zelenim listovima više od 38 miligrama posto. U glavicama crvenog luka ima 0,03 miligrama posto karotena (provitamina A), a u zelenim listovima 1,2 miligrama posto.

Isto je i što se tiče minerala. U glavici crvenog luka ima 175 miligrama posto kalija, a u listovima 231 miligram posto. Jedino fosfora i natrija ima više u bijelom dijelu crvenog luka nego u zelenim listovima.

U crvenom luku ima biljnog hormona sličnog inzulinu pa se preporučuje oboljelima od šećerne bolesti jer smanjuje povećanu količinu šećera u krvi.

Ipak, crveni luk se ne preporučuje osobama s osjetljivim želucem jer im može činiti nadražajne smetnje. Tko ima slabu probavu, neka izbjegava crveni luk. Također ga se ne preporučuje jesti uz večernji obrok jer izaziva pojačanu žeđ.

Crveni luk najbolje je jesti sirov, a najnekorisniji je pržen jer dugotrajna visoka temperatura uništava njegove korisne sastojke.

Crveni luk – podiže spolnu (ne)moć

Premda znanstvenici ne potvrđuju vrijednost crvenog luka u liječenju impotencije (spolne nemoći), u narodu se (od davnine) vjeruje da on ima sposobnost podizanja oslabljene spolne moći. Mnogi potvrđuju da je crveni luk zaista djelotvoran kod podizanja muške potencije, naročito kada je ona naglašeno smanjena zbog opće tjelesne slabosti ili nervne iscrpljenosti velikim brigama. Žene iskusne u ljubavi kažu: *dajte muškarcu crvenog luka za stolom pa ćete osjetiti blagodati njegova djelovanja u postelji*!

Crveni luk za ljepotu

Najpoznatija je primjena crvenog luka u fitokozmetici za njegu kose, a može se primijeniti i za njegu lica i noktiju te kao dopuna u terapiji mršavljenja, odnosno u redukcijskoj dijeti.

Za jačanje noktiju

Lomljive nokte na rukama i nogama što češće trljajte svježim sokom crvenog luka pa će vam ojačati. Terapija je laka, a rezultati su vrlo dobri. Dakako, to ne činite prije odlaska na posao ili u društvo jer crveni luk za mnoge ima neugodan miris.

Crveni luk za mršavljenje

Pomiješajte 30 dekagrama dobro zgnječenog crvenog luka i 10 dekagrama livadskog meda sa šest decilitara kvalitetnog bijelog suhog vina. Pripravak držite na hladnom i tamnom mjestu. Ako ste (pre) debeli i želite se riješiti viška kilograma, uzimajte dnevno 3 – 4 jušne žlice navedenog pripravka kao dodatni dio kure mršavljenja.

Za jačanje kose

Uzmite pola litre rakije komovice (jakosti 40 do 50 posto alkohola) i u nju stavite dvije (očišćene) glavice luka (srednje veličine) sitno narezane na kockice. Luk mora stajati u rakiji (na umjerenoj temperaturi) dva tjedna, a zatim se procijedi. Nakon toga – dobivenom tinkturom masirajte kožu glave, odnosno korijen kose – navečer prije spavanja.

Terapija tom tinkturom traje duže vrijeme.

Iskustvo je pokazalo da se tinkturom crvenog luka sprječava ispadanje kose, jača njen korijen i uklanja prhut s neugodnim svrbežom. Osim spomenutom tinkturom, koža glave i vlasište mogu se masirati čistim sokom crvenog luka kako bi se postigli spomenuti efekti.

Kod zujanja u ušima

Natopite vatu sokom crvenog luka i stavite je u uši, prije spavanja. Ako vam jako zuji u ušima, mijenjajte vatu natopljenu (uvijek svježim) sokom crvenog luka više puta tijekom dana.

Ponovite po potrebi.

Borislav Ostojić

P E L I N (Artemisia absinthium L.)

Pelin cvate od srpnja do rujna. Skupljaju se samo vrhovi biljke s lišćem i cvatovima te svježi listovi donjeg dijela stabljike.

Uporaba pelina

Pelin jača organizam, otvara apetit, potiče izlučivanje žuči i jetara, pomaže kod grčeva u želucu i crijevima, otklanja plinove, djeluje protiv neugodna zadaha iz usta, u obliku obloga liječi oči, izvrsno je sredstvo protiv otrovanja otrovnim biljkama.

Oprez, pelin ima popratne pojave

Veće količine i duža uporaba pelina mogu imati za posljedicu glavobolju i vrtoglavicu, pa se mora uzimati umjereno, prema propisanim dozama.

Zbog vrlo jake gorčine, pelin se ne kuha, nego samo popari. Isto vrijedi i za prašak od osušenog pelina.

Pelinov sirup

Dva dijela sitno izrezanih listova pelina pomiješati s dva dijela alkohola i osam dijelova vode (20 % alkohol) te ostaviti 24 sata na toplom mjestu, uz češće mućkanje. Nakon 24 sata procijediti (profiltrirati). Ostatak pelina još jednom pomiješati s jednim dijelom alkohola i četiri dijela vode. Nakon 24 sata držanja na toplom mjestu - procijediti.

Obje tinkture pomiješati i kuhati - dodavši šećer (četvrtinu količine tinkture) - sve dok se sirup ne ukuha na polovinu.

Uzimati dnevno 25 do 30 kapi – protiv slabosti, skrofula, reume, skorbuta i ponovne groznice.

Grafički radnici i slikari, izloženi trovanju olovom i živom – trebaju – tijekom dana – popiti u gutljajima dvije male šalice (veličine jednog decilitra) pelinova čaja, koji se priprema tako da se jedna čajna žličica pelina popari s dva decilitra kipuće vode te nakon 10 minuta procijedi.

Pelin pomaže kod izmjene tvari u organizmu

Pelin liječi i od bolesti prouzrokovanih poremećenom izmjenom tvari, kao što su debljina, ulozi, reuma, šećerna bolest i psihička depresija.

Ako se pelinu doda jednaka količina matičnjaka, djeluje stimulativno na živce i rad mozga. Ako se istim čajem 2 do 3 puta dnevno ispiru oči, jača vid.

Protiv glista

Za čišćenje od glista – treba piti po pola šalice pelinova čaja – ujutro natašte i navečer prije spavanja, tijekom 5 – 6 dana.

Protiv bolesti jetara i želuca

Protiv bolesti jetara i želuca dobro je uzeti prašak od suhoga pelinova lišća i cvijeta, koliko stane na vrh noža, u malo vode, mlijeka ili vina, u juhi, varivu - za objed i večeru. U slabokrvnih osoba to pojačava izlučivanje tjelesnih sokova pa tako obnavlja krv.

Pelinova tinktura

Pelinova tinktura priprema se tako da se 50 grama pelinova cvijeta moči 24 sata u pola litre vinjaka, a zatim se profiltrira.

Uzima se po 30 do 60 kapi tri puta dnevno, ili jedna čajna žličica tinkture dva puta dnevno, prije jela.

Pelinova tinktura otklanja bolove i mučninu u želucu i probavnom traktu, pa može korisno poslužiti na putovanjima.

Podrigivanje sprječava 10 do 15 kapi pelinove tinkture uzete – dva puta dnevno – u malo tople vode.

Liker od pelina

Popularni vinski pelinkovac priprema se tako da se 15 do 20 grama lista pelina moči 8 dana u jednoj litri kvalitetnog crnog vina, a zatim procijedi.

Dobro ga je popiti po jednu čašicu (0,5 dcl) dnevno, pola sata prije doručka. Ne preporučuje se šećernim bolesnicima, vozačima i mlađim osobama.

Jačanje apetita

Za jačanje apetita uzima se jedna čajna žličica mladoga pelinova lišća – narezanog i pomiješanog s medom, i to natašte – svaki dan – tijekom tri tjedna. Protiv astme treba natašte piti po čašicu vina (0,5 dcl) u kojemu je kuhan pelin. Ako se zgnječen svježi pelinov list prelije vodom, poklopi i nakon 24 sata ocijedi, tom se vodom treba 3 do 4 puta dnevno umivati, pa će nestati pjege i kraste na licu.

Vino od pelina

Vino od pelina, koje jača i pospješuje menstruaciju – priprema se tako da se 30 grama pelinova lišća ili cvijeta moči 24 sata u 60 mililitara, zatim doda litri bijeloga vina i ostavi, uz češće mućkanje, da stoji 10 dana, a nakon toga procijedi. Pije se tri puta dnevno po 1 – 2 čajne žličice – u vodi ili pivu, prije jela, tijekom dva ili – najviše – tri tjedna.

Ako vam je uklonjena žučna vrećica

Čaj od pelina najbolji je lijek za osobe kojima je operacijom uklonjena žučna vrećica.

Pelinova rakija

Pelinova rakija dobije se tako da se u litru rakije lozovače (jakosti od oko 45 % alkohola) stavi 20 do 25 grama lista pelina i ostavi da odstoji – do željene gorčine. Zatim se procijedi i pije – prije jela – po 0,3 dcl.

Ta rakija može korisno poslužiti i za masiranje kod bolova i grčeva u želucu ili kod bolnog podrigivanja.

Borislav Ostojić

kockanje

životom