

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

SPOL NOST

A large, vibrant red flower, possibly a tulip, is positioned diagonally across the center of the page. A single, golden-brown french fry is placed vertically on the right side, partially overlapping the red flower and the word 'SPOL'.

GODINA LIII, BROJ 616-617/2011, SVIBANJ-LIPANJ, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka

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

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-
GORANSKE ŽUPANIJE U
SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO
ZDRAVSTVO

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.; Nikola Kraljik, dr. med.;
prof. dr. sc. Vladimir Mićović,
dr. med.; mr. sc. Sanja Musić
- Milanović, dr. med.; Ankica
Perhat, dipl. oec.; 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.

Grafička priprema i tisak:
AKD

Rješenje naslovne stranice:

Prof. dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.

Uredništvo:

Svjetlana Gašparović Babić,
dr. med.
Radojka Grbac, bacc. paed.
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

UVODNIK

ZDRAVLJE I SPOL(NOST)..... 3

SEKSUALNOST

ODRAZ NAS SAMIH 4

RAZVOJ SPOLNIH ULOGA I DJEČJA SEKSUALNOST

KAD RODITELJIMA NIJE LAKO 7

SPOLNI RAZVOJ - PUBERTET I ADOLESCENCIJA

ZNANJEM DO ODGOVORNOGA PONAŠANJA 10

SPOLNI ODGOJ U ŠKOLAMA

NETOČNE INFORMACIJE KRIJU BROJNE OPASNOSTI 11

KLIMAKTERIJ, MENOPAUZA I SPOLNOST

ZADRŽITE POZITIVAN STAV 13

SEKSUALNOST U TREĆOJ ŽIVOTNOJ DOBI

INTIMNOST NE POZNAJE VRIJEME 14

SEKS I SPORT

POSTAVLJANJE REKORDA 16

MALIGNA OBOLJENJA I SPOLNI ŽIVOT

OTVORENO O PROBLEMIMA 17

STRES I SEKS

PROBUĐENA ŽELJA UVJET ZA ŽIVOTNU RADOST 21

SOCIOEMOCIONALNE VJEŠTINE KOD DJECE

VLASTITO RODITELJSKO ISKUSTVO 25

JAVNOZDRAVSTVENI ZNAČAJ KOMARACA

NAPASNI LETEĆI ZUJAVCI 29

ZDRAVLJE I SPOL(NOST)

Gotovo svima je znano da je zdravlje, drugim riječima, preduvjet preživljavanja jedinke, a da je spol, odnosno spolnost, preduvjet nastavka vrste.

Čovjek se, kao pripadnik „viših” bića, jasno dijeli po spolu. Svjestan je tih razlika i trebao bi znati čemu to sve služi. „Znati” u ljudskoj vrsti posljedica je učenja, a kad ono nije dostatno, javlja se i „ne znanje” i „neznanje”.

Nije loše, za početak, zaviriti u smisao riječi koje koristimo. U našem jeziku koristimo dvije istoznačnice: seks i spol. Prva je tuđica i (enciklopedijski) rječnik kaže: „Skup anatomskih, fizioloških i psiholoških obilježja po kojima se unutar istih vrsta razlikuju ženke od mužjaka; spol, spolnost.”

Druga je hrvatska riječ i (u istom rječniku) znači: „Ukupnost fizioloških i psiholoških obilježja po kojim se razlikuju muškarac i žena, odnosno, među jedinkama iste vrste, mužjaci od ženki.”

Kad je o znanju riječ, mnogi znaju da nedosljednost zbunjuje. Na jezičnu temu samo još jedna sitnica: pisac drugog obrazloženja, osim što ne spominje (na početku) anatomsko obilježje, smatra potrebnim podsjetiti čitateljstvo da su muškarci **jaki**, a žene **lijepi (ljepši, nježniji, slabiji, krasni)** spol, pa ne čudi ni razlika u (ne)kavalirskom redoslijedu.

To je samo kap u moru važnih i manje važnih pojedinosti koje bi naša pametna djeca trebala učiti i naučiti. Mi, kao i mnoga druga, navodno razvijena društva, mudrujemo i nikako da se odlučimo našu budućnost učiti i poučiti što je to spol, u čemu su razlike, smiju li razlike završiti u neravnopravnosti i još vrlo dugom nizu činjenica koje bi trebale biti normalna, ali i obvezatna sastavnica odgoja i obrazovanja.

Nije nikakva tajna da su naša djeca prirodno jako znatiželjna. Spolnost spada u jako zanimljive teme, znatno prije puberteta, kad postaju još zanimljivije. Kad izostane sustavno obrazovanje, često bez većeg grizodušja kažemo da će to i tako učiniti ulica. No, ni ta tvrdnja nije više istinita. Vrijedila je za bake i djedove, malo za

mame i tate, sve do interneta. Danas je besplatan dostup svemu i svačemu, pa tako i seksualnosti.

Na „ozbiljnim” stranicama obilje umjetničkih slika, od starorimskih zidnih slikarija, preko Leonarda da Vincija, do suvremenih anatomskih atlasa. Na onim „neozbiljnim”, bolje rečeno pornografskim, može se vidjeti mnogo više nego što prosječna osoba može spontano zamisliti. Kad to sve gledaju naši maloljetnici, bolje rečeno djeca, a nitko od odraslih nije ni blizu, ne čudi poplava spolno prenosivih bolesti u maloljetnika, odnosno djece, i onoga što bi odraslima trebalo biti mnogo više na teret - trudnoća, od kojih se mnoge nasilno prekidaju.

Dvije „crne anegdote” (anegdota, ne u smislu pošalice):

- petnaestgodišnja djevojčica dobiva okladu jer uspije u mjesec dana promijeniti više od 50 „partnera” i „pokupi” pet spolno prenosivih bolesti ...
- petnaestgodišnji dječak, uz urednu zaštitu, odlazi u posjet vršnjakinji kojoj je ljubavnik, jer ona ima inače „dobrostojećeg, manje privlačnog” dečka.

Prva je, naravno, „jako” crna, a druga?

Živimo u doba višetisućljetne nadmoći muškaraca i viševrsnog potlačivanja žena. To se uklapa u počelo: neznanje > nesigurnost > nasilje. Neznanje počinje u nepoznavanju vlastitog spola, a završava u mraku gotovo potpunog nepoznavanja onog drugog.

Ima li optimizma? Naravno! Odrasli će jednog, nadajmo se skorog, dana smisliti zdravstveni odgoj i u njemu onaj spolni. Tada će naši mladi doznati da je:

- higijena nužna, jednostavna i učinkovita;
- ljubav davanje, a ne uzimanje, privlačnost obveza, a ne pravo;
- upoznavanje drage osobe drugog spola trajna mogućnost, ali i dužnost;
- priroda, ne slučajno, osigurala u odnosima među spolovima vrlo snaž-

nu ugodu, nešto što je velikoj većini dostupno, jer to nose u sebi;

- odnos uz alkohol ili, puno opasnije, uz droge, pored ostalih zala, uništava, a ne povećava ugodu.

To je mali izvadak iz dugačkog niza postupaka i načela, sve radi unapređenja i očuvanja zdravlja, te, naravno, borba protiv nasilja nad drugim spolom, koje spada u najgore inačice nasilja „jačih” nad „slabijima”, iako je svako nasilje opasna (društvena) bolest.

Dvije, u odnosu na dosad rečeno, pomalo odvojene teme:

- spolnost odraslih, na koje se dio ovih redaka i te kako odnosi, jer se njihovo neznanje i loše iskustvo, nažalost, neposredno prenosi na djecu i mlade koji jako dobro vide i što treba i što ne treba;
- spolnost osoba treće dobi, tema koja kao da ne postoji, koja gotovo nikoga ne zanima; neiskorišteni izvor onoga što zovemo kvalitetom života. Pojmovi koji se koriste svedeni su na takozvani „muški princip”, naravno dvadesetogodišnjaka. Nije mudrost zaključiti da se tako nameće pojam „spolna moć” i, posljedično, pojam „nemoć”. Kao da se spolnost muškaraca mjeri dizanjem utega ili trčanjem na 100 metara. O potrebama i mogućnostima još veći mrak. Većina žena ni ne zna da postoji „ženski princip”, pa za svaki slučaj „plješću muškom principu”, imale od toga što god ili nemale. Pripravaka i pomagala svakim je danom sve više, a mrak ne znanja i neznanja gotovo se ne smanjuje.

Ovo su samo crtice o temi kojoj su posvećene biblioteke u kojima koji put svašta piše i koje malo tko čita. Stoga je važno početi s mladima, da ne izgube ono što im je priroda dala što su mnoge, jako stare civilizacije znale, a ova naša, poprilično „zbunjena”, zaboravila ili izokrenula...

Vladimir Smešny, dr. med.

ODRAZ NAS SAMIH

„Seksualnost je ono što od nje napravimo. Skupa ili jeftina roba, sredstvo produžetka vrste, obrana od usamljenosti, oblik komunikacije, oruđe agresije (vlasti, moći, kazne i potiskivanja), kratkotrajna zabava, ljubav, luksuz ili opuštanje, nagrada, bijeg, razlog za samopoštovanje, oblik nježnosti, vrsta regresije, izvor slobode, dužnost, zadovoljstvo, sjedinjavanje sa svemirom, mistična ekstaza, želja za smrću ili doživljaj smrti, put ka miru, predmet pravnog spora, način kako zadovoljavamo znatiželju i istraživački nagon, tehnika, biološka funkcija, izraz psihičkog zdravlja ili bolesti ili jednostavno osjetilno iskustvo.”

Offit

Naša seksualnost odraz je nas samih, a pitanja koja se iza toga kriju jesu: „Tko sam ja? U što vjerujem? Za što se zalažem? Tko su mi uzori?”

Naše vrijednosti, stavovi i uvjerenja dolaze do izražaja i imaju velik utjecaj na odnose s drugima i na naš intimni život. Na nama je da odlučimo želimo li biti iskreni kako bismo

dobili ono što želimo, ili možemo li to postići laganjem sebe i drugih. Isto tako, možemo odabrati hoće li nam seks poslužiti za brzinsko zadovoljavanje nagona, ili će biti način na koji ćemo partneru ili partnerici pokazati svoju naklonost i ljubav, ili će nam koristiti za ostvarenje sasvim drugih ciljeva.

Iskreno o željama

Na naše izbore utječu mnogi faktori, kao što su obiteljske vrijednosti, vrijednosti i stavovi vršnjaka i bliskih prijatelja, no nemalen je i utjecaj medija (posebno interneta). Svaki mladić i djevojka, svaka osoba ima svoj jedinstven sustav vrijednosti. Ali, samo ako on uključuje samopoštovanje, odgovornost, uvažavanje, toleranciju i ravnopravnost, možemo kreirati kvalitetne odnose/veze s drugima, možemo se ostvariti kao iskrene i autentične osobe.

Gradeći odnose/veze s mladićem/djevojkom, drugom osobom, pitanje povjerenja jako je važno. Razgovor nam može pojasniti mnoge stvari, ali katkada razgovor o seksu izaziva nelagodu jer se previše razmišlja o reakcijama koje razgovor može izazvati. No, pitati da li se želi o tome razgovarati ili ne, jača povjerenje, međusobnu podršku i razumijevanje, brigu i zainteresiranost o drugome. Razgovor o vlastitim željama i strahovima utječe na to da se s vremenom bolje upoznamo, da lakše izražavamo što želimo, a što ne želimo.

Prilagođeno dobi

„Samo nam dvije stvari mogu dati roditelji, jedna su korijeni, druga su krila.”

Kakav će dijete imati odnos prema seksualnosti umnogome ovisi o odnosu prema tijelu, dodiru, suprotnome spolu, seksualnosti roditelja. Ako roditelji pokazuju nesigurnost i nepovjerenje, isto prenose i na dijete. Stoga je važno, prije svega, preispitati samoga sebe, odnosno naš odnos prema vlastitom tijelu, dodiru, suprotnom spolu i seksualnosti.





Dijete učimo o funkcijama organa od najranije dobi. Kada dijete pokaže interes prema vlastitom tijelu, tijelu drugih, ili počinje postavljati pitanja o tome, precizno izražavanje roditelja o seksualnosti (stidnica i spolni ud, mošnja) i opušten razgovor o tjelesnim funkcijama pomoći će djetetu u stvaranju zdrave slike o tijelu. Pružene informacije trebaju biti prilagođene djetetovoj dobi i znatiželji.

Jedan je od također važnih zadataka objasniti djetetu razliku između „dobrih i loših” dodira, kako bi dijete shvatilo kako zaštititi vlastito tijelo, odnosno kako prepoznati zlostavljanje (nasilje) od strane druge osobe. Zdrava slika o vlastitom tijelu temelj je zdrave seksualnosti i odgovornog seksualnog ponašanja. Prirodno je da djeca pitaju o seksu, ali ako se pruži izravna, jednostavna i istinita informacija, pomoći ćete im da bolje shvate njegovo značenje.

Obiteljske vrijednosti o spolnosti obilježit će i oblikovati odluke koje vaše dijete bude donosilo vezane za seks. Vodite li s djetetom otvoren dijalog, povećat ćete vjerojatnost da će ono razmišljati o seksu i, bez

ustručavanja, obraćati vam se u vezi sa svim pitanjima i dvojabama tijekom djetinjstva i odrastanja.

Utjecaj medija

„Dobar sluga, loš gospodar.”

Nažalost, u našoj kulturi uloga medija (ako to dopustimo) preuzima ulogu obitelji. Stoga je iznimno važno preuzeti kontrolu nad utjecajem medija, odnosno porazgovarati u obitelji o oblicima i načinima kako osigurati da dijete bude izloženo samo poučnim i sigurnim sadržajima iz medijske kulture, također pret hodno provjeravajući vlastiti odnos i način korištenja medija. Budite djetetu primjer s obzirom na to što gledate (čitajte), koliko gledate, odnosno koje mjesto zauzima npr. televizor u kući i koja je njegova uloga (sporedna ili dadilja za dijete), da li je u djetetovoj sobi u kojoj, nad sadržajima koje dijete koristi, nemate kontrolu. Nužno je s djetetom gledati TV-sadržaje, razgovarati o porukama koje određeni mediji šalju, odnosno o njihovoj ne/primjerenosti, obogaćujući ih primjerima iz prakse.

Posebne mjere opreza traži korištenje interneta, na kojem osobe s lošim namjerama (ako nismo s djetetom dogovorili pravila zaštite, odnosno mogućnost da se susretne s „opasnim” ljudima) mogu biti stresna iskustva za dijete. Oblik „vršnjačkog nasilja”, koji uključuje i seksualno zlostavljanje, nažalost, prisutan je me u mladima te, uz neprikladne poruke na mobitelu, sve više obilježava fenomenologiju vršnjačkoga nasilja.

Novi pojam, tzv. „sexting”, znači slati ili preuzimati seksualno eksplicitne poruke, slike ili filmove i sve je prisutniji među tinejdžerima. Činjenica je da, sve dok tinejdžeri ne dožive negativne posljedice od sextinga, neće naučiti lekciju jer „intrinzični osjećaji nepobjedivosti kod adolescenata otežavaju učenje na lošim iskustvima”.

Vrijednosti i stavovi vršnjaka i bliskih prijatelja

„Prepoznaju nas po onom što volimo i u što vjerujemo.”

Svjesno odlučujemo koje osobe želimo u vlastitom životu, tim osobama obogaćujemo naš život i od utjecaja su na našu sreću i zadovoljstvo.

Biti nekome prijatelj ili imati prijatelja, traži od djeteta vještine i sposobnosti koje mogu poslužiti kako bi se odgovorilo na pitanje: "Tko sam ja? Da li s ovom osobom/grupom ljudi mogu razgovarati i realizirati se kao osoba?"

Vrijeme puberteta i adolescencije može se nazvati „identitet protiv pomiješanih uloga“, kada, da bi izgradilo svoj identitet, dijete eksperimentira s različitim ulogama, možda i ponašanjima koja roditelji mogu smatrati riskantnim. Pitanje „kako me vršnjaci doživljavaju“ jedno je od ključnih pitanja, a svako je roditeljstvo u toj fazi odrastanja na kušnji. Istraživanja vlastitog seksualnog identiteta uključivat će istraživa-

djetetom kako osjećaj vlastite vrijednosti dolazi iznutra, a ne preko vanjskog izgleda.

Ako vas prijatelji vašeg djeteta poznaju i vole, lakše će biti održati bliskost u odnosu, stvarajući pozitivno ozračje i za dijete, i za njegove prijatelje. Zdrava atmosfera može spriječiti nezdrave seksualne navike i druge rizike.

Važnost seksualne edukacije

Seksualna edukacija uključuje učenje o načinima ponašanja, vrijednostima i osjećajima, kao i učenje o anatomiji i funkcijama tijela. Roditelji su, zbog svog kontinuiranog kontakta s djecom, njihovi primarni

zašto s djecom ne razgovaraju o seksu, 44% roditelja smatra da su djeca mlađa od 10 godina premlađa, 55% smatra da djeca nisu u opasnosti, a 74% smatra da je to preteška tema.

Djeca ne posjeduju znanja o mnogim značajnim aspektima seksualnosti (roditelji pružaju manjkava znanja, mediji iskrivljena, a škola, osim sporadičnih tema, ne daje kontinuitet kroz spolnu edukaciju). Kontinuirane i adekvatne informacije koje djeci pružaju i bliske (roditelji) i relevantne (stručne) osobe, kroz provođenje seksualne edukacije, utječu na odgovorno ponašanje i odgađanje seksualnih aktivnosti kod adolescenata.

Odgovaranje na djetetova pitanja na jednostavan i njima primjeren način, prilagođeno njihovom kognitivnom razvoju, može služiti u svrhu zadovoljavanja njihove znatiželje i smanjiti potrebu za seksualnim eksperimentiranjem, kao i moguće štetne posljedice.

Spolna edukacija jedna je od najboljih investicija koje bi društvo trebalo uložiti u promicanje, postizanje i održavanje seksualnog zdravlja ljudi. Zasniva se i na kognitivnom i na afektivnom učenju, kao i na razvoju modela ponašanja i komunikacijskih vještina.

Adekvatna pomoć mladima prilikom prelaska u seksualno zdravu zrelost treba uvažiti, osim informacija, i afektivnu komponentu kao priliku za istraživanja vlastitih seksualnih stavova, prihvaćajući seksualne osjećaje i želje kao normalan dio adolescentnog razvoja. Važno je istaknuti i promidžbu načela rodne ravnopravnosti glede seksualnosti i seksualnog zdravlja mladih te prevenciju nasilja, prihvaćanja seksualnih orijentacija (ako su različite), a sve radi razvijanja interpersonalnih vještina, asertivne komunikacije, pregovaranja i donošenja odluka nužnih za zadovoljavanje, sigurne i odgovorne odnose samoaktualizirane osobe.

Nina Vela Vrabec, dipl. soc. pedagoginja



nja novih uloga unutar tog identiteta (dečko, ljubavnik). Tinejdžeri su pod posebnim pritiskom jer misle da trebaju postati odrasli što prije, a shodno odlukama koje donose, prijatelji imaju snažan utjecaj; ako je utjecaj prijatelja pozitivan, može motivirati dijete i pridonijeti njegovom samopouzdanju, kao i obratno, negativan vršnjački pritisak može postati prijetnja. Dijete umjesto „svi to čine“ može odgovoriti: „Samostalan sam, ne moram činiti nešto jer svi to čine.“ Vršnjački se pritisak može očitovati i u ideji kako dijete treba izgledati da se prilagodi „cool“ slici. Stoga roditelji trebaju razgovarati s

seksualni edukatori, osobito u ranoj dobi, te će djetetovo znanje o seksualnosti ovisiti o tome kako roditelji i njemu bliske osobe odgovaraju na pitanja o seksualnosti te koje ih informacije uče. Većina roditelja razgovara s djecom tek o nekim aspektima, najčešće o trudnoći, dok su teme spolnih odnosa, spolno prenosivih bolesti i kontracepcije još uvijek tabu - teme.

Roditelji se nerijetko osjećaju neugodno razgovarajući o seksu, što proizlazi iz njihovih vlastitih stavova o seksualnosti i manjkave seksualne edukacije iz njihovog djetinjstva. Istraživanja pokazuju da na pitanje:

Ako ste roditelj dojenčeta, malog djeteta ili predškolca, lako je moguće da o seksualnom razvoju svog djeteta razmišljate na način: „Ma ima on/ona za to još puno vremena.“ Svakako će dijete tijekom svog odrastanja proći određene razvojne faze, kako u svom fizičkom, emocionalnom i intelektualnom, tako i u seksualnom razvoju. Svaku od faza razvoja seksualnosti prate različite fizičke promjene te složeni osjećaji povezani sa seksualnošću. Važno je naglasiti da su sva djeca različita i da se razvijaju na svoj način, sebi prilagođenom brzinom. Jednako kao što dijete fizički napreduje, uči sve više riječi, iskazuje sve više osjećaja, pokazuje zanimanje za različite stvari, usporedno s tim spolno se razvija. Spolnost je normalan i zdrav dio ljudskog života, koji počinje rođenjem i nastavlja se tijekom života.

Navedene faze služe kao putokazi za bolje razumijevanje ponašanja vašeg djeteta.

Dojenačka dob (prva godina života)

Razvoj spolnog ponašanja kod djece odvija se kroz igru. Igra je spontan proces prikupljanja informacija, a praćen je radoznalošću prema svijetu i samome sebi.



KAD RODITELJIMA NIJE LAKO

Najučestaliji oblik spolne igre usredotočen je na istraživanje vlastitoga tijela i manipulaciju njime. Istražujući svoje tijelo, dijete spontano dodiruje genitalije te tijekom previjanja ili kupanja, kad je nago, slučajno doznaje kako dodirivanje, pritiskanje ili trljanje genitalija dovodi do ugodnih osjeta.

Savjet: *Vaše dijete treba naučiti da je radoznalost vezana uz tijelo sasvim prirodan i normalan dio njegovog života.*

Pružanje ljubavi i sigurnosti djetetu kamen je temeljac za uspostavljanje zdravih emocionalnih veza i zdrave spolnosti u odrasloj dobi. Dijete

uči o spolnosti opažajući i kako roditelj reagira na njegovo izražavanje seksualnosti. Stoga je važno ne kažnjavati ga i ne buditi mu sram zbog radoznalosti i spolnog ponašanja.

Rano djetinjstvo (od druge do pete godine)

S oko tri godine počinju učiti razliku između muškaraca i žena te slijedi proces identifikacije s jednim od spolova. Znaju jesu li djevojčica ili dječak, i gotovo sva djeca mogu izraziti spolni identitet. Uočavaju i znaju verbalizirati razlike između spolova. Prepoznaju, primjerice, ljude na fotografijama i na televiziji kao

U mnogim obiteljima tema spolnosti još je uvijek tabu pa se takav razgovor doživljava kao nešto "poročno, nepristojno i prljavo". Strašno je i sramotno oslovljavati stvari pravim imenom i nemoguće je mirno raspravljati o tome s djecom kada dođe vrijeme za njihova pitanja.

pripadnike muškog ili ženskog spola. Uz to, rado čine stvari koje rade pripadnici suprotnoga spola. Tako dječaci katkad nose mamine cipele ili odjeću, a djevojčice pokazuju interes za automobile i alat te odbijaju igru s lutkama.

Trogodišnjaci znaju izraziti osjećaje poput "volim te", jako su emocionalni, grle i ljube svoje roditelje. Počinju prepoznavati i facijalne izraze osjećaja. Djecu u toj dobi često zanimaju pitanja poput "odakle dolaze djeca" ili "odakle sam ja došao".

U petoj godini djeca postaju sramežljivija. Uočavaju različitost muških i ženskih uloga te pravilno koriste riječi "muž" i "žena". Češće se igraju "mame i tate". U toj igri mogu se međusobno grliti i ljubiti, ležati jedno pored drugoga u krevetu. To je, prije svega, igra oponašanja, potaknuta promatranjem roditelja i iskustvom u obitelji. U toj dobi djeca ne spoznaju samo razlike u građi spolnih organa, već i postojeće razlike u ponašanju i aktivnostima muškaraca i žena. Djeca počinju osluškivati informacije o tome što društvo očekuje od njih kao predstavnika različitih spolova. Tako se dječacima često govori da ne smiju "plakati, duriti se, žaliti na poteškoće" i dr. Djevojčicama se govori da se ne smiju "tući, svađati, penjati na ograde" i dr. - općenito "mora ju se ponašati suzdržano, odnosno pristojno".

Srednje djetinjstvo (od pete do osme godine)

U toj se dobi javlja osjećaj srama pa se djeca, dok su naga, često skrivaju, pogotovo od brata ili sestre suprotnog spola. Zanimaju ih ljudsko tijelo i fotografije muškaraca i žena, ali pokazuju nelagodu i smijulje se ako vide kako se odrasli ljube. Istodobno ih i privlači i odbija otvoreno iskazivanje nježnosti. To može odražavati javljanje osjećaja privatnosti.

Počinju koristiti žargonske i vulgarne izraze za intimne dijelove tijela i opčinjeni su pričanjem "prostih" šala i viceva.

U šestoj ili sedmoj godini života djeca, zbog razvoja pojma o sebi, postaju još sramežljivija. Jača potreba za privatnošću te postaju svjesna socijalnih ograničenja spolnog izražavanja. Nisu više sklona pokazivanju vlastitih intimnih dijelova tijela te se skrivaju tijekom preodijevanja ili kupanja, ogrću se ručnikom, a mogu zahtijevati i da im se kuca prije ulaska u sobu.

Kasno djetinjstvo (od osme do dvanaeste godine)

Zanimanje za seksualnost i njezino izražavanje traje i kroz ovu dob, a kod osmogodišnjaka je praćeno šalama, pjesmicama o seksu, provokativnim smijuljenjem i šaptanjem. Zadirkuju jedni druge kako imaju "curu" ili "dečka", što obično pokrene reakciju ljutnje ili srama. Često po razredu kruže pisamca poput "Ivana voli Marka".

U devetoj godini javljaju se kolebanja mržnje i ljubavi izme u djevojčica i dječaka. Djeca mogu imati simpatije, dečka ili curu, ali samo kao pojam, pri čemu nema izravnih kontakata. Karakteristično je da su simpatije obično tajna te se, posebice kod djevojčica, otkrivaju iznimno, u malim prijateljskim grupama.

Deseta godina kod djevojčica je obično vrijeme romantične zaljubljenosti u starijeg mladića ili nekog odraslog muškarca i maštanja. Počinju pisati dnevnike, imati tajne te su okupirane romantikom i ljubavlju.

Kada i kako razgovarati?

Na koji način treba razgovarati s djecom o seksualnosti? Kako birati riječi? Boje li se roditelji reći da seksualnost nije ništa loše jer misle da time potiču rano upuštanje u seksualne odnose? Na što djecu treba upozoriti? Što im objasniti u kojoj dobi? Mnogi roditelji ne znaju kako početi razgovor.

Zabluda: *Nekad roditelji misle da djeca već znaju sve što bi trebala znati o seksualnosti i da im nemaju što više reći. No, pokazalo se da djeca ne poznaju mnoge važne aspek-*

te seksualnosti. Spolna edukacija trebala bi biti kontinuiran proces, a ne "jedan veliki razgovor".

Suprotno mišljenju da će znanje potaknuti ranije stupanje u spolne odnose, pokazalo se da je pružanje seksualnih informacija djeci povezano s odgađanjem seksualne aktivnosti u adolescenata. Odgovaranje na djetetova pitanja na jednostavan način, prikladan njegovu kognitivnom razvoju, može zadovoljiti znatiželju i smanjiti potrebu za spolnim eksperimentiranjem.

Dobro je znati

- Koristite svakodnevne prigode za razgovor.

Savjet: *Ako o spolnosti razgovarate s djecom dok su mala, veća je vjerojatnost da će vam doći s pitanjima i razgovorima o svojim osjećajima i kad budu adolescenti.*

- Koristite jednostavne izraze.
- Pitanja dočekajte smireno. Pokušajte ne šokirati se ili ne iznenaditi. To bi djeci moglo značiti da razgovor o spolnosti nije u redu.
- Uz razgovor o tijelu, ne zaboravite osjećaje. Pričajte o ljubavi. Djeca trebaju čuti kako spolnost nije vezana samo uz tijelo.
- Pomozite djeci da imaju dobre osjećaje o vlastitom tijelu. Ne postoje dobri ili loši dijelovi tijela. Nemojte neke dijelove tijela nazivati prijavima ili zločestima. Pomozite djeci da se nauče brinuti o vlastitom tijelu.
- Razgovarajte s djecom o privatnosti. Trebaju naučiti i razumjeti kad smiju biti goli (npr. u kupao-nici), a kad nositi odjeću (npr. u školi ili trgovini).

Kako reagirati

Ignorirati - prikladno je u situacijama kad želite izbjeći poticanje određenog ponašanja ili svoju pretjeranu reakciju.

Glumiti neznalicu - to znači pretvarati se da ne razumijete što dijete radi ili vas pita. Time možete prikupiti

više informacija o djetetovu ponašanju, pitanju ili izjavi. Predškolci često ponavljaju riječi koje su negdje čuli ili nešto što su vidjeli, a da možda i ne razumiju njihovo pravo značenje (na primjer, ako vas dijete pita jeste li se ti i mama seksali, možete zbunjeno odgovoriti: Zlato, a što ti misliš što je seks?).

Reflektirati - odnosno ponoviti ili zrcaliti djetetovo pitanje, izjavu ili izraz lica. Tako dijete zna da razumijete kako se osjeća i što ga zanima. (npr.: „Aha, zanima te kako izgleda pišo?“).

Kazna - u području spolnog razvoja djeteta kazna općenito nije prikladan način reagiranja na djetetovo spolno ponašanje i pitanja.

Uloga roditelja

Savjet: Način na koji reagirate na seksualno ponašanje djeteta može dovesti do toga da se dijete osjeća dobro, zdravo i normalno, ili pak posramljeno, krivo i „zločesto“.

Dječja masturbacija - bolest ili... ?

Ako roditelji zapaze da dijete masturbira, ne bi trebali žuriti sa zaključkom da s njim nešto nije u redu. Uredan razvoj spolnosti podrazumijeva samostimulaciju pa je do određene mjere dječja stimulacija normalna. O problemima možemo govoriti samo ako ona poprima opsesivan karakter, postaje, naprimjer, obvezan dio rituala odlaska na spavanje, tada je to znak djetetovih psiholoških problema. Masturbacija tada pokazuje da dijete proživljava određeni stres i da mu nedostaje pozitivnih dojmova. Ako je dijete sasvim malo (jedna ili dvije godine), njegove manipulacije tijelom najvjerojatnije znače da mu nedostaje bliski kontakt s majkom. Bilo kakve manipulacije vlastitim tijelom od strane malog djeteta ili su istraživačke aktivnosti ili način ublažavanja napetosti, odnosno samosmirivanja. Mališan nastoji kompenzirati manjak tjelesnog kontakta koji je neophodan uvjet zdravog



razvoja, pričinjavajući si zadovoljstvo na drugi način. Ako dijete sa 4 ili 5 godina ne reagira na primjedbe odraslih (prvenstveno roditelja ili odgajatelja), nastavljajući masturbirati u javnosti, pred drugim ljudima, to znači da dijete ne može kontrolirati svoju želju i ne može se suzdržati pa bi trebalo pokušati ustanoviti uzroke djetetova nemira i odabrati odgovarajuće mjere njihova uklanjanja uz podršku stručne pomoći psihologa. Osnovno što možemo učiniti da mu odvratimo pažnju s te aktivnosti jest pružati mu više pažnje i nježnosti - češće ga gladiti po glavicu, grliti ga, baviti se djetetom. Vrlo je korisna i masaža popraćena nježnim razgovorom.

Dobro je znati

Potrebno je naglasiti kako dječica nisu uvijek spremna prihvatiti ograničenja koja im nalaže njihova pripadnost određenom spolu. I tu, također, mogu nastati problemi. Buran temperament u djevojčica ili silna želja dječaka da, po cijenu suza i hirova, privuku pažnju okoline, mogu ih potaknuti da se pobune protiv tih ograničenja. „Ne želim biti djevojčica!“ - kći kaže majci. „Bolje je biti djevojčica nego dječak“ - kaže sin. Time će najvjerojatnije baciti

svoje roditelje u očaj. Kako dijete poriče svoj spol? Je li to znak homoseksualnosti? Što učiniti da ga vratimo normalnoj želji da bude ono što fiziološki jest? Takve panične reakcije roditelja na bezazlene dječje izjave nisu nikakva rijetkost. Čak su prije pravilo nego iznimka.

Uzrok toga krije se u strahu, ukorijenjenom u ljudskoj svijesti, od drukčije seksualne orijentacije, odnosno homoseksualnosti. Homoseksualnost se još donedavno smatrala bolešću, čak i kaznenim djelom. Međutim, promatrano očima djeteta, odgovor je puno jednostavniji: dijete je primijetilo da suprotan spol u nekoj, za njega važnoj situaciji ima privilegije koje ono nema. A zašto bi mu to bilo uskraćeno?

Naprimjer, dječak promatra kako mama lakira nokte. Zanimljiv mu je sam proces i sviđa mu se rezultat: lijepo obojeni šareni nokti. „I ja to želim!“ - prilazi on mami. „Dječaci i muškarci ne lakiraju nokte!“, izjavljuje mama. „Zašto?“, pita sin. „Nije primjereno.“, najčešće odgovara mama. Sinu se može učiniti da je to nepravедno: jedni smiju, a drugi zbog nejasnih razloga ne smiju, pa će se i pobuniti.

Mr. sc. Darko Sambol,
prof. psihologije

ZNANJEM DO ODGOVORNOGA PONAŠANJA

“Ljubav mi je još jedini spas da totalno ne poludim ...”

*(Tajni dnevnik
Adrijana Molea)*

Odrastanje djece složen je biološki, psihički i socijalni proces, koji se odvija u pojedinim fazama razvoja, a svako razdoblje ima svoje karakteristike, iako se prijelazi iz jedne u drugu fazu ne dešavaju naglo, nego idu kontinuirano i svaka od tih faza važna je za ono sljedeće razdoblje, a u konačnici i za zdravo odrastanje.

„Svi se nedolično ponašaju”

Dok se u mladoj školskoj dobi od 5. do 10 godine razvoj odvija gotovo neprimjetno, pa zato taj period u razvoju djece označavamo fazom latencije, slijedi burno razdoblje puberteta i adolescencije, razdoblje spolnog sazrijevanja, osmostaljivanja, traženja vlastitog identiteta i preuzimanja odgovornosti za sebe i svoje postupke. Kada govorimo o „burnim” promjenama koje se događaju u toj fazi odrastanja, postoji opasnost da se suočimo sa stereotipima da su sva djeca izrazito buntovna, da se nedolično ponašaju ili se ekstravagantno oblače i sl. Upravo zato roditeljima treba naglasiti da je nedolično ponašanje upravo to, a ne karakteristika puberteta i adolescencije.

Burne promjene odnose se na intenzivan fizički rast i razvoj djece, spoznaju slike vlastitog tijela i otkrivanje svoga identiteta u okolini koja dobiva novi lik - vrijeme otkrića i prevladavanja kriza autoriteta i osobnosti. Izaziva to kaos u osjećajima adolescenata i predstavlja misterij za njih same dok se ne dođe do cilja, a to je odrastanje.

Posebno mjesto u tom razdoblju odnosi se na spolni razvoj i sazrijeva-

nje kako biološko i fiziološko, tako i psihičko, osobito zato što postoji raskorak između fizičkog i fiziološkog sazrijevanja u odnosu na psihičku zrelost, koja nastupa kasnije. Upravo zato, neobično je značajno mladim ljudima navrijeme i sveobuhvatno pružiti informacije, povećati znanja o reproduktivnom zdravlju, biološkim promjenama, trudnoći, spolno prenosivim bolestima i spolnim i rodnim ulogama bez stereotipa, uz sveobuhvatno znanje utemeljeno na znanosti. To je vrlo zahtjevan i nimalo lak zadatak. Često on nije usmjeren samo na mlade, već



ide i prema njihovim roditeljima, koji su im najraniji uzori, i prema školi, koja tu može odigrati značajnu ulogu.

Radoznala mladost

Na inicijativu jednog razrednika osmog razreda, djeca su mi anonimno postavila pitanja iz područja spolnosti. Razvrstavajući ih, odjednom sam se suočila s pitanjima koja su zadirala duboko u ljudsku spolnost, rodne uloge, spolna opredjeljenja, etička i moralna pitanja, stereotipe, kulturološke i vjerske stavove, i to od samo jednog razreda. Shvatila sam da ovdje nije dovoljno da mlade ljude samo poučim o spolnosti, nego da je potreban kontinuiran, multidisciplinarni i kompetentni pozitivni odgojni rad s djecom i mladima, da bi oni sazreli

u zdrave ličnosti koje su sposobne za zdrav spolni život. Odgoj u tom slučaju neće pružiti samo znanja o ljudskoj spolnosti i razvoju (koja su, naravno, bitna za razumijevanje), nego će razvijati stav prema spolnosti i reagiranje u spolnom životu, što nije samo racionalna, već u znatnom dijelu nesvjesna i osjećajna komponenta.

Vrlo često su mi adolescentice postavljale pitanje kada trebaju stupiti u spolne odnose s dečkima, tražeći od mene precizan odgovor. Pokušala sam na razne načine, s više ili manje uspjeha, objasniti da seksualno zrela ličnost zadovoljava svoj na- gon samo s osobom s kojom je uspostavila prisnu emocionalnu vezu, spojivši tako na- gon i ljubav te u takvom odnosu može poželjeti potomstvo. Međutim, ovdje sam vidjela da nepoželjne informacije iz okoline, od medija, vršnjaka, društva, partnera, imaju snažan utjecaj i, na mlade ko-

ji ih naivno konzumiraju, djeluju kao kontaminirajuće informacije, a da su pritom nezaštićeni. Izlaz iz toga vidim u kvalitetnom školovanju, s razvijanjem kritičkog mišljenja i samostalnog zaključivanja. No, tu je vrlo bitan i stav roditelja, učitelja, odraslih osoba koje okružuju mlado biće: jesu li spremni i iskreno otvoreni za razgovore s mladima, ma o kojoj se temi radilo?

Obitelj jasnih granica, komunikacija bez licemjerja, uspješno rješavanje razvojnih faza, razvijanje kritičkog mišljenja i prihvaćanje ljestvice vrednota temelj su uspješnog odrastanja adolescenata. A to znači da imamo odgovornu mladu osobu koja je sposobna samostalno upravljati svojim životom.

**Mirjana Malović Bolf, dr. med.
specijalist školske medicine**

U ovome tekstu, naravno, nije u potpunosti odgovoreno na pitanje što je seksualnost, no naglasak je na znanstvenim osnovama definiranja pojma. Činilo se najprikladnijim prvo potražiti odgovor u definicijama znanstvene discipline koja se tradicionalno, možda najdulje, bavi tim terminom: u psihijatriji. U Leksikonu psihijatrije, neurologije i neuroznanosti (Frank, J. i Ayd, Jr.) **seksualnost** se tumači kao erotsko uzbuđenje, genitalno uzbuđivanje i orgazam. Izražena je u fantaziji i ponašanju, izboru objekta, preferiranim aktivnostima, subjektivnoj želji, uzbuđivanju i stvarnom orgazmičkom otpuštanju. Nadalje, Psihologijska enciklopedija (Corsini) navodi da se u razvoju ljudske seksualnosti mogu razlikovati ravnopravne seksualne orijentacije i seksualni identiteti. Tu se kaže da su korijeni seksualnog ponašanja još uvijek predmet istraživanja, ali najviše rezultata istraživanja upućuje na genetiku. Genetika daje pojedincu temeljne predispozicije za život u različitim društvenim okolinama. Brojni dokazi u znanstvenim istraživanjima upućuju na to da je individualna seksualna orijentacija čvrsto vezana uz genetiku.

Pogrešna uvjerenja prenosimo na djecu

Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, CESI, u publikaciji „Seks na ex” (Kekez, A. i suradnice), daje jedan zanimljiv društveni aspekt seksualnosti: **seksualnost kao ljudsko pravo**. Seksualna su prava univerzalna ljudska prava, zasnovana na slobodi, dostojanstvu i jednakosti svih ljudskih bića. Budući da je zdravlje osnovno ljudsko pravo, tako to mora biti i seksualno zdravlje.

Dr. sc. Marty Klain, ugledni bračni i obiteljski terapeut i seksualni edukator u Kaliforniji, na-

NETOČNE INFORMACIJE KRIJU BROJNE OPASNOSTI

Iskustva iz SAD-a i drugih zemalja vrlo su jasna: pružanje točnih informacija o seksualnosti u ranoj dobi može pomoći ljudima da donesu zdrave seksualne odluke, i kao djeca, i kao adolescenti, i kao odrasli. Nedostatak provjerenih i suvremenih informacija rezultira grižnjom savjesti, lošim odlukama i društvenim problemima, poput neželjene trudnoće, i epidemijama spolnih bolesti.



kon posjete Hrvatskoj, objavio je zanimljivu i korisnu knjigu „Kako razgovarati o seksualnosti s vlastitom djecom“. U brojnim radionicama je, radeći ovdje, došao do nekih zapažanja. Prepreke koje stoje na putu seksualnoj pismenosti u Hrvatskoj jesu:

- ❑ krive informacije - npr. da djevojke ne masturbiraju, ili da pornografija potiče na seksualne zločine;
- ❑ pogrešna vjerovanja - npr. da osobe koje masturbiraju u braku ne vole svoje partnere, ili da s onima koji vole oralni seks nešto nije u redu;
- ❑ religijska podučavanja - npr. da Bog mrzi određeno seksualno ponašanje, ili da su oni koji stupaju u predbračne seksualne odnose nemoralni;
- ❑ strah od različitosti - koji homoseksualnost proglašava „zaraznom“, a seksualnu edukaciju promidžbom seksualne aktivnosti;
- ❑ uvjerenje da je seks nešto loše i da su informacije o seksualnosti opasne.

Poznato je da postoje mitovi o ljubavi i seksu dominantne kulture u kojoj djeca i adolescenti odrastaju. Na temelju takvih mitova, preuzimaju vrijednosti i uvjerenja koja im djelomice određuju buduća seksualna ponašanja. Evo nekih najpoznatijih mitova:

Mitovi o ljubavi:

- ❑ Moguće je navesti nekoga da te voli.
- ❑ Moguće je sebe natjerati da voliš nekoga.
- ❑ Prava ljubav donosi patnju (to je vrlo popularan mit).
- ❑ Ljubomora je znak ljubavi.

Mitovi o seksu:

- ❑ Seks je dobar način provjere ljubavi.

- ❑ Ako djevojka voli dečka, pristat će na njegovo nagovaranje na seks.
- ❑ Seks = snošaj.
- ❑ Ako si zaljubljen/zaljubljen, seks će biti sjajan.
- ❑ Kada se stvarno uzbude, muškarci se više ne mogu kontrolirati.
- ❑ Žene žele da ih se nagovara na seks.

Europska unija jasno je izrazila stajalište o spolnoj edukaciji mladih. Rana, obvezna i sveobuhvatna edukacija o seksualnom i reproduktivnom zdravlju sprečava širenje HIV-infekcije, smanjuje širenje i učestalost ostalih spolno prenosivih infekcija, smanjuje adolescent-sku trudnoću i stope pobačaja, smanjuje pojavu seksualnog nasilja i eksploatacije, kao i rodne diskriminacije. Europska unija osuđuje zemlje koje i dalje, pasivnošću ili čak štetnim neistinitim programima, izlažu mlade rizicima.

Tri dimenzije učinkovite edukacije

U našim se školama o seksualnosti još uvijek sustavno ne uči i, ona djeca i mladi čiji roditelji ne rade predano sa svojom djecom na edukaciji te vrste, prepušteni su vlastitim nagađanjima, istraživanjima i eksperimentiranjima. Prema jednom je istraživanju ipak vrlo mali postotak mladih ljudi koji navode roditelje kao glavni izvor informacija o seksualnosti. Hrvatski, vjerojatno najpoznatiji seksolog dr. sc. Alexandar Štulhofer tvrdi da su netočne ili nepotpune informacije - kakve vršnjaci u pravilu prenose jedni drugima - nerijetko opasnije od neinformiranosti. Tvrdi i to da mediji sustavno iskrivljuju sliku o našoj seksualnosti, čineći je nedostižno glamuroznom, hiperromantičnom i neproblematičnom. I tvrdi da sustavna seksualna edukacija, koja počinje u obiteljskom domu i nastavlja se

u školi, čini mlade odgovornijima, sigurnijima, svjesnijima vlastitih vrijednosti i sposobnijima za samostalno odlučivanje.

Program Foruma za slobodu odgoja uključuje radionice s mladima, ali i rad s roditeljima, kako bi se njihovi strahovi i nedoumice o samom programu mogli pravovremeno razriješiti, ali se u programu roditelji smatraju i važnim partnerima u njegovoj implementaciji. Također se predviđa povezivanje s javnošću i lokalnom zajednicom (knjižnice, mediji, liječnici, religijske grupe...), a, naravno, i s učiteljima koji u svom radu imaju brojne prilike podržavati odgoj odgovornog i pozitivnog seksualnog ponašanja.

Učinkovita seksualna edukacija u školama uključuje tri dimenzije. Prva od njih je vjerodostojno i pristupačno informiranje o ljudskoj seksualnosti (informacije su preduvjet odgovornog ponašanja.) Druga je dimenzija razvijanje vještina, onih koje se odnose na komunikaciju, donošenje odluka i uporabu zaštitnih sredstava. Sva-ka od njih povećava vjerojatnost odgovornog ponašanja te izravno i dugoročno djeluje na zadovoljstvo seksualnim životom. Treća dimenzija odnosi se na promjenu stavova i vrijednosti. Ona obuhvaća sučeljavanje s popularnim mitovima, poticanje odgovornosti i poštivanja drugih te izgradnju zdravog odnosa spram vlastite i tuđe seksualnosti. Pored navedene tri dimenzije, ključni su za uspjeh tako koncipiranog pristupa i edukatori. Način na koji edukatori pristupaju učenicima od središnje je važnosti za ishod edukacije. Njihova motiviranost, otvorenost, sposobnost iniciranja razgovora s adolescentima, uvažavanje različitosti, tolerancija i prihvaćanje vlastite seksualnosti presudno utječu na interes i reakcije učenika.

Dr. sc. Nataša Vlah
dipl. defektolog - soc. pedagog

Klimakterij i menopauza, iako posve prirodni procesi, predstavljaju značajna razdoblja u životu svake žene jer, osim hormonalnih i fizioloških, donose i osobne i emocionalne promjene.



ZADRŽITE POZITIVAN STAV

Klimakterij ili perimenopauzu definiramo kao razdoblje koje traje i do nekoliko godina prije zadnje menstruacije, u kojem dolazi do postupnog prestanka aktivnosti jajnika. Menopauza je razdoblje trajnog prestanka menstrualnog ciklusa i aktivnosti jajnika. Kažemo da je žena u menopauzi kada najmanje godinu dana nije imala menstruaciju. Iako je razdoblje u kojem će nastupiti menopauza individualno za svaku ženu, smatra se da menopauza u većine žena nastaje u razdoblju od 45. do 55. godine života. Danas, kad je očekivano trajanje života produženo, žene će približno trećinu svog života provesti u tom razdoblju, zbog čega je osobito važno da budu pravilno educirane i pripremljene na dolazeće promjene kako bi zadržale postignutu kvalitetu života i osobno zadovoljstvo.

„Gubitak” ženskog identiteta

Samo četvrtina žena ulazi u razdoblje klimakterija bez simptoma ili uz blage simptome, dok se u većine rani simptomi očituju kroz različite tjelesne (u početku nastaju nepravilnosti menstrualnog ciklusa, zatim navale vrućine - *fumade, valunzi*; znojenje, promjene srčanog ritma i krvnog tlaka) i psihičke manifestacije (nesanica, razdražljivost, nemir, nagle promjene raspoloženja, depresija). Kasni simptomi uglavnom su vezani uz izmjene općeg hormonalnog stanja, koje se očituju postupnim prestankom djelovanja jajnika, čiju ulogu preuzimaju druga tkiva i organi (npr. masno tkivo, nadbubrežne žlijezde). U kasne simptome ubrajaju se suha koža i sluznica (osobito spolnog sustava), ispadanje kose, bolovi u zglobovima i kostima (osteoporoza), inkontinencija mokraće itd.

Sve nastale tjelesne i psihičke promjene, uz osjećaj stalnog umora i nedostatka energije, mogu biti uzrokom nezainteresiranosti za spolne odnose, osobito kod žena koje smatraju da su prestankom plodnosti „izgubile” svoj ženski identitet, ljepotu i seksualnost.

Pad libida uzrokovan hormonalnim promjenama, uz promjene tjelesnog izgleda (mijenjanje konstitucije tijela, suhoća kože, produbljivanje bora, brži gubitak pigmentacije kose), mogu voditi u sve veću frustraciju, osobito kod žena koje menopauzi prilaze s negativnim osjećajima, strepnjom i strahom. Zato je osobito važno da se žene pripreme na menopauzu kao na normalno fiziološko razdoblje i da zadrže pozitivan stav. Neke žene u razdoblju menopauze počinju više uživati u spolnim odnosima i menopauzu doživljavaju kao oslobađajuću, jer se tada prestaju brinuti zbog trudnoće. Većina zdravih žena može do kraja života imati neometan spolni život. Naime, seksualnost ljudi doživotna je odlika, pa je normalno održavati intimne odnose i u starijoj životnoj dobi. Ženama je osobito važno da u tom razdoblju budu otvorene prema svom partneru i sve nastale probleme pokušaju riješiti međusobnim razumijevanjem, poštovanjem želja u novonastaloj situaciji te se bez oklijevanja savjetuju o svim pitanjima spolnosti sa svojim liječnikom.

Postoji lijek za svaki problem

Smanjenje ili gubitak seksualnog interesa u menopauzi može biti uzrokovan brojnim čimbenicima. Međutim, uvjetuju ga i kvaliteta partnerske veze, učestalost spolnih odnosa prije menopauze, životna dob partnera, postojanje popratnih bolesti (npr. bolesti srčano-žilnog sustava, kroničnih bolesti i

sl.), kao i postojanje otegotnih životnih okolnosti. Dok se na neke od čimbenika može djelovati, drugi ipak ostaju u sferi intimnosti partnera i njihovog međusobnog razumijevanja, kao i uzajamne pažnje i brige.

Jedan od najčešćih problema žena u menopauzi, zbog kojeg žene izbjegavaju spolne odnose, jest nelagoda i bol pri spolnom odnosu, koji nastaju zbog suhoće rodnice (atrofija sluznice). Taj se problem vrlo lako može riješiti posjetom ginekologu, koji će propisati primjerenu terapiju (lubrikanti) te provjeriti postoji li upala (u menopauzi su češće upale mokraćno-spolnog sustava), koju je također potrebno liječiti.

Ostali zdravstveni problemi, koji kod žena u menopauzi mogu utjecati na spolni život, a koji se odnose na postojanje težih bolesti (srčani ili moždani udar, šećerna bolest, artritis itd.), invaliditet ili neminovnost uzimanja određenih lijekova (neki lijekovi za liječenje visokog krvnog tlaka, antidepresivi ili sedativi kao nuspojavu imaju smanjenje spolne želje), mogu naštetiti spolnom životu, ali ne moraju značiti i kraj intimnosti među partnerima. Razgovor, strpljenje i poštovanje među partnerima ključni su za održavanje spolne povezanosti.

Nadalje, za žene je važno ne osjećati se nelagodno i zatražiti pomoć ginekologa kod postojanja bilo kakvih problema iz područja spolnosti, jer liječnici ne odbijaju razgovor i mogu puno pomoći u rješavanju tih problema. Također je važno znati da je brojne tegobe, koje nastaju u klimakteriju, menopauzi i razdoblju nakon menopauze, moguće ublažiti ili u potpunosti ukloniti, a time i poboljšati kvalitetu života.

Mr. Ivana Bočina, dr. med., spec. javnog zdravstva



INTIMNOST NE POZNAJE VRIJEME

Živimo u društvu u kojem je seksualnost tabu - tema. S nelagodom slušamo teme vezane uz seksualnost, a o vlastitoj seksualnosti i ne želimo govoriti. Standardni je stereotip zapadnoga društva da je seksualnost vezana isključivo za mlađu populaciju. U takvom je društvu teško prihvatiti činjenicu postojanja spolnog života kod starijih osoba.

Potreba za intimnošću ne poznaje dobne granice. Zanemarivanje seksualnih potreba osoba starije životne dobi zapravo je zanemarivanje važnog aspekta zdravlja te populacije.

Nov pogled na život

Starenje je normalno razdoblje u životu ljudi, baš kao što su i djetinjstvo, mladenaštvo, zrela dob. Svako od životnih razdoblja lijepo je na svoj način, nudi čovjeku različite izazove i u svakome se može uživati.

Starost, ili treća životna dob, vrijeme je prilagodbe na nove uvjete života i nove aktivnosti nakon prestanka redovitog radnog odnosa. To je vrijeme kada se javljaju novi izazovi i nove šanse razvoja uloge "čovjeka u mirovini". Starost je doba mudrosti, životnoga iskustva, akumuliranog znanja, vještina koje trebaju i moraju biti prenesene na mlađe naraštaje. To je i vrijeme kada život poprima nove duhovne dimenzije, kada se otvaraju novi vidici, novi pogledi na život i predno-

sti kojih u mlađoj životnoj dobi nije bilo... U toj dobi život poprima mirniji tijek; brige koje su se javljale u mlađe doba, oko radnog odnosa, podizanja djece sada su prošlost, djeca postaju odrasli ljudi i to je idealno vrijeme kada se dugogodišnji bračni partneri konačno mogu posvetiti jedno drugome u potpunosti.

Odnosi koji ispunjavaju

Starenje dovodi do određenih fizioloških promjena kod muškaraca i žena. Stariji organizam ne



funkcionira jednako kao organizam mladoga čovjeka. Kako tijelo stari, mijenjaju se spolne potrebe, želje i mogućnosti. Međutim, potreba za bliskošću i intimnošću ne poznaje vrijeme kao barijeru. Seksualni odnosi u starijoj dobi ne moraju biti onakvi kakvi su bili dok ste bili mladi, ali oni i dalje mogu biti ispunjavajući.

Kod žena nakon menopauze dolazi do smanjenja estrogena, ženskog spolnog hormona. Nedostatak tog spolnog hormona može rezultirati smanjenjem vlažnosti rodnice. Druga promjena kod žena, koja prati starenje, jest smanjenje težine maternice i rodnice. Dojke se također smanjuju i nadomještaju vezivnim tkivom.

Kod muškaraca je prostata povećane prožetosti vezivnim tkivom. Ona postaje veća, hipertrofirana. Smanjuje se količina androgenog hormona. Impotencija se javlja češće kod starijih muškaraca.

Bolesti nisu prepreka

Osim fizioloških promjena, bolesti, invaliditet i neki lijekovi mogu naštetiti seksualnom životu. Šećerna bolest, povišen krvni tlak, srčano-žilne bolesti, poremećaji u radu prostate, kronična bol, bolesti koštano-mišićnog sustava česti su u starijoj dobi. Te bolesti utječu na funkcioniranje tijela i na seksualnost, ali nisu prepreka da se u seksualnosti i dalje uživa. Postoje oblici intimnosti između partnera, kao što su grljenje, ljubljenje, nježni dodiri, koji pomažu partnerima da održe osjećaj povezanosti i uzajamne brige jednog za drugo.

O problemima treba s partnerom razgovarati otvoreno i iskreno. Ne postoji nešto što se naziva "normalnim seksualnim odnosom". "Normalni seksualni odnos" je ono što vas čini sretnim, gdje je naglasak na partneru, a glavni mu je princip - princip uzajamnog poštivanja. Bit je seksualnog odnosa užitak koji se osjeća u bliskosti i dijeljenju između dviju osoba.

Ne treba život proživjeti u stalnom iščekivanju "najboljih godina" jer one su, zapravo, već tu!

Puninom pluća udahnite i proživite svaki trenutak života i dopustite sebi da od života uzmete ono najbolje!

Hormon sreće

Za sve koji žele upravljati svojim starenjem, vrlo su važne spoznaje o životnom stilu onih osoba koje su svojim dobrim životnim navikama, svojom psihofizičkom kondicijom, brigom o sebi, o svom izgledu, svojoj prehrani, o svome tjelesnom zdravlju i psihičkoj stabilnosti, u raskoraku s vremenom i svojim godinama.

Primarno brigom o vlastitom tjelesnom i duhovnom zdravlju, zdravom, uravnoteženom prehranom, redovitom fizičkom aktivnošću, relaksacijom, redovitim odmorom i dobrim spavanjem, nepušenjem, umjerenim konzumiranjem alkohola (1 do 2 dcl vina na dan), može se znatno usporiti djelovanje zuba vremena, zadržati svjež, mladenački izgled, dobro zdravlje i vitalnost, što sve rezultira i zadovoljavajućim

seksualnim životom u starijoj dobi. Zadovoljenje seksualnih potreba vrlo povoljno utječe na zdravlje ljudi, oslobađa endorfine ili "hormone sreće" koji zaustavljaju bol, smanjuje tjeskobu, pozitivno utječe na zdravlje srca i pluća, poboljšava disanje i cirkulaciju, pomaže da se opustimo i osjećamo dobro.

Za kraj...

Vrlo je važno znati da starost i bolest nisu sinonimi, da star čovjek nije nužno i bolestan čovjek. Biološka starost organizma samo je odraz fizičkog, mentalnog i duhovnog putovanja kroz život. Starost je vrijeme kada svatko treba uživati u plodovima koje mu je podario život. To je vrijeme zrele ljubavi, mudrosti, vrijeme prepuno životnih iskustava...

Starija životna dob nije razlog da se prestane uživati u seksualnosti. Seksualna intimnost jedan je od načina učvršćivanja odnosa s partnerom ili partnericom. Ona pruža partnerima sigurno utočište i bijeg od ponekad grube stvarnosti, predstavlja volju i zadovoljstvo životom i važno je mjerilo kvalitete života.

Pozitivno je planirati budućnost, ali se pritom ne smije zaboraviti na sadašnjost!

Helena Glibotić Kresina, dr. med. spec. javnog zdravstva





POSTAVLJANJE REKORDA

Može li se seks shvatiti kao atletska disciplina? Da li se i u seksu, kao i u sportu, samo napornim treningom postaje "šampion"?

Seksualni čin je, u biti, atletska disciplina po svim svojim karakteristikama, jer seks, kao i sport, zahtijeva dobru nervnomišićnu koordinaciju, snagu, otpornost i brzinu. Bruno Fabri, direktor Centra za sportsku medicinu u Padovi i autor knjige "Seks kao sport", smatra da između četiri faze seksualnog čina i faza bilo koje sportske aktivnosti postoji bliska veza: seksualno uzbuđenje može se usporediti sa zagrijavanjem u sportu, predigra sa startom, sam ljubavni čin i orgazam s prolaskom kroz cilj, a opuštanje poslije vođenja ljubavi s oporavkom poslije sportskog nadmetanja.

Ima li još nekih sličnosti između seksa i sporta? Svakako da ima. Kao i u sportu, i u seksu važnu ulogu igraju: fizička kondicija, iskustvo, taktika, osjećaj za poziciju tijela, sposobnost doziranja energije, istrajnost i snaga.

Redovan trening

Jedno je europsko istraživanje pokazalo da sam ljubavni čin u prosjeku traje 13 minuta i 50 sekundi, od čega 8 sekundi "otpada" na orgazam, a to znači da je za seks potrebno više energije i vremena nego za utrku na

100 m (svjetski rekord je nešto ispod 9 sekundi), a manje nego za utrku na 10 000 m (svjetski rekord je 26 minuta i 20 sekundi). Za vrijeme ljubavnog čina angažiraju se gotovo svi mišići (u najobičnijoj, misionarskoj pozi, aktiviraju se mišići zadnjice, trbuha, lumbalni i leđni mišići, mišići ruku i bedara). Pri seksu se ubrzava rad srca (i preko 200 otkucaja u minuti), raste pritisak,

povećava se brzina disanja sa 14 do 40 udisaja u minuti. Na kvalitetu seksualnog čina utječu i brojni vanjski, klimatski faktori, kao i u sportu: atmosferski pritisak, relativna vlažnost zraka, vanjska temperatura itd. Da bi se poboljšale sposobnosti u krevetu, neophodan je trening, a najbolji efekti postižu se stretching vježbama, koje tijelo čine elastičnijim, a što su tijela partnera gipkija, to je veća njihova sposobnost za razne erotske poze, pa samim tim i za veće seksualno zadovoljstvo. Procjenjuje se da milijarde običnih smrtnika tijekom životnoga vijeka u prosjeku po 4500 puta vode ljubav, a oni uporniji čak i 22 000 puta.

Kalorije i erotika

Potreban je sat intenzivne predigre ili 18 minuta strastvenog seksa da se potroše kalorije nataložene od pojedenog većeg komada čokoladne torte. Ako ste pojeli jedan čizburger i manje pakovanje prženih krumpirića, dobijene kalorije možete potrošiti tek poslije 53 minuta strastvenog ljubavljenja. Za jedan sat "gužvanja u krevetu" potroši se energija jednaka kalorijskoj vrijednosti jednog čokoladnog krem-kolača. Nakon pojeđenih 1/2 kg sladoleda, preporučuje se i velika, 62 - minutna "porcija seksa" (u pozama koje zahtijevaju veće tjelesno angažiranje), kako bi se sagorjele sve kalorije.

Bavljenje bilo kojim sportom kao i "seksualnom gimnastikom", blagotvorno djeluje na zdravlje jer stimulira proizvodnju endorfina, hormona koji popravlja raspoloženje i povećava otpornost na stres i bol, a dobra tjelesna kondicija i zadovoljstvo svojim izgledom najbolji su afrodizijak.

Dobra kondicija osnovni je preduvjet za uspjeh "ispod pokrivača", a kondiciju možete poboljšati ako tri mjeseca redovito vježbate bodibilding, tri puta sedmično, ili ako se redovito bavite nekim od "lakših" sportova: plivanjem, trčanjem ili biciklizmom. Ti sportovi jačaju trbušne i lumbalne mišiće, mišiće ruku i nogu, koji su najvažniji za "seksi - gimnastiku".

Petar Radaković, dr. med.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete telefonski broj

051/21 43 59, 35 87 92

ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima

(ime, prezime, adresa) u

**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE**

Odjel socijalne medicine
51 000 Rijeka, Krešimirova 52a



OTVORENO O PROBLEMIMA

Maligna oboljenja i spolni život na prvi pogled nemaju nikakve međusobne povezanosti. Izraz spolni život povezujemo s radošću, užitkom, novim životom, dok je riječ rak nositelj smrti. Statistike pokazuju da 50% oboljelih od raka nakon postavljanja dijagnoze živi duže od pet godina.

Sposobnost uživanja u spolnom životu za njih je od velike važnosti, između ostalog i u uspješnoj borbi protiv bolesti. Problem spolnosti velik je problem kod teško oboljelih pacijenata, kojemu se, nažalost, pridaje vrlo malo pažnje. Zdravstveno je osoblje toliko zauzeto poslom da nema vremena pitati bolesnika za njegov spolni život, često ih takve rasprave zbunjuju ili im nedostaje znanja da odgovore na postavljena pitanja. Razgovor o spolnom životu u našoj sredini većina ljudi smatra nepristojnim. Još uvijek je to tabu - tema koju treba skrivati, pa čak i u razgovoru sa zdravstvenim osobljem.

Sretan da je živ

Za optimalan oporavak bolesnika s malignom bolesti nije potrebno samo uspješno liječenje lijekovima ili drugim načinom, nego je potrebna psihička stabilnost koja je uvjetovana, u velikoj mjeri, i zdravim i neopterećenim spolnim životom. Zato je nužno otvoreno govoriti o poteškoćama koje se javljaju kod većine bolesnika s rakom. Nameće se pitanje zašto se bolesnik s rakom brine o spolnom životu jer se, naime, smatra da bi trebao biti sretan što je uopće živ. To je katkad mišljenje liječnika, pacijentove supruge ili supruga, a ponekad i sam pacijent navodi da je zahvalan što je uopće živ.

Posljednjih godina, pod utjecajem medija, naše društvo prena-

glasa spolni život. Spolni život nije neophodan za dobro zdravlje, ali u svakom slučaju ne smije se osporiti činjenica da uredan spolni život pogoduje duhovnoj, psihičkoj, pa i tjelesnoj stabilnosti čovjeka.

Spolnost je širok pojam koji se definira kao cjelovitost fizičkih, psiholoških i socijalnih aspekata spolnih bića, kojom se povećava osobnost, komunikacija i ljubav. Spolnost uključuje više od samog spolnog čina i reprodukcije. Pod pojmom spolnosti podrazumijeva se i obrazloženje tko smo i zašto smo žena i muškarac, kako se to postiže, kako to doživljavamo i kako se u tome jedan prema drugome odnosimo. Individualna spolnost sastoji se od spolnih aktivnosti, intimnosti i fizičke bliskosti te izražavanja muškosti ili ženstvenosti, tj. spolnog identiteta, a nju određuju činitelji poput:

- ❖ morala,
- ❖ društvene norme,
- ❖ religije i kulture,
- ❖ zdravlja i bolesti.

Kako je danas zbog uspješnog liječenja malignih oboljenja produžena životna dob, kvaliteta bolesnikova života ima sve veću važnost. Spolna disfunkcija može se pojaviti kod bolesnika s rakom kao posljedica bolesti ili kao komplikacija liječenja te bolesti. Prva reakcija svakog bolesnika na spoznaju i sumnju da ima rak manifestira se strahom. Pitanje života i smrti obično je najveći prioritet bolesni-

ka. Nakon što zdravstveni stručnjaci preporuče liječenje i uvjere bolesnika da ima šanse za preživljavanje, javljaju se druge brige, pa tako i briga o spolnoj aktivnosti, odnosno o njezinom gubitku. Pitanja koja nam pacijent postavlja o spolnom životu mogu biti različita ovisno o terminu, tj. vremenskoj skali liječenja raka. Veliki problemi nastaju kod donošenja odluke da li se podvrgne zahvatu mastektomije ili tumorektomije kod raka dojke, odnosno zračenja zdjelice kod procesa na maternici i jajnicima. Kod nas bolesnici najčešće uopće ne diskutiraju o spolnom životu s liječnicima ili medicinskim sestrama sve dok liječenje ne završi. Čak i tada problem skrivaju, zanemaruju i ne traže pomoć.

Seks je kriv za sve

Kako god različiti oblici liječenja utječu na spolne organe i tkiva, tako emocionalne reakcije nisu identične u trenutku postavljanja dijagnoze, u tijeku liječenja i na kraju liječenja. Kod postavljanja dijagnoze raka nakon rutinskih pretraga, bolesnik proživljava nekoliko dana, tjedana straha (npr. nalaz mamografije, palpacija čvora). Bez obzira na metodu otkrivanja, riječ "rak" donosi strah od smrti te mnogi ljudi u tom času ne misle na moguće probleme u spolnom životu. Često očuvanje spolne funkcije od početka može biti jedan od najvećih problema bolesnika i samim tim utječe na izbor liječenja raka. Strah da će liječenje

raka smanjiti privlačnost ili oštetiti spolnu funkciju često dovodi do odgađanja postavljanja dijagnoze i primjene adekvatnog liječenja u spašavanju života bolesnika. Vrlo često javljaju se ovakve predrasude kod bolesnika:

- ❖ *spolnost uzrokuje rak* - katkad vjeruju da je njihova bolest uzrokovana prošlim spolnim aktivnostima ili navikama (seks izvan braka, oralni seks, masturbacija) te bolest doživljavaju kao kaznu za grijeh;
- ❖ *seksualnost potiče rast raka* - takva tvrdnja nema nika-

gubitak apetita, letargiju, nemir, nesposobnost uživanja u životu, smanjenje spolne želje i zadovoljstva, suicidalne misli. Pojačanje spolne želje dovodi do smanjenja simptomatologije depresije. Za podizanje praga raspoloženja potrebno je uložiti truda i samopomoći:

- ❖ vruće kupke i tuš opuštaju tijelo,
- ❖ fizikalna terapija ili razgibavanje poboljšavaju raspoloženje,
- ❖ dobro je koristiti tehnike za povećanje spolne želje i raspoloženja,

karac kontrolira emocije i pokušava odlučnije rješavati probleme. Takav je pristup učinkovitiji, ali, s druge strane, dovodi do odbačenosti, povučenosti, jer bolesnik skriva od obitelji strah, tjeskobu i bespomoćnost. Narušena spolna funkcija kod muškarca izaziva strah da neće biti potpun muškarac. Unatoč patnji koju osjeća, uvjeren je da pomoći nema, stoga ništa ne poduzima.

Žene imaju privilegiju da osjeća je izražavaju na više načina. Ženina sposobnost da plače, govori o strahu pomaže u borbi protiv problema. S druge strane, ne posvećuje si dovoljno vremena i brige jer je okupirana drugim članovima obitelji. Žena često osjeća gubitak ženstvenosti kod npr. raka dojke ili maternice. Javlja se strah od gubitka odnosa jer smatra da neće zadovoljiti partnera, stoga traži suosjećanje sa svojom emocionalnom boli.

Kod muškarca je izražena želja da mu žena skreće pažnju od bolesti planiranjem korisnih aktivnosti, humorom i veseljem. Očajan je kada žena s izrazom patnice priča o svojim strahovima da će ga izgubiti. Nakon liječenja raka mogućnost otvorenog razgovora o spolnom životu s partnerom bitna je stepenica u oporavku spolne funkcije. Kada je spolni život prekinut ili su se javili problemi, treba ih na sve načine rješavati. Često su bolesnici s rakom šutljivi, imaju teškoća u iskazivanju svojih osjećaja, zato partner koji je vještiji u raspravljanju o spolnim ugodnostima i neugodnostima mora biti vođa u komunikaciji. Neophodno je izabrati vrijeme kada bolesnik nije umoran, nije pod stresom. Razgovor ne smije prekidati nitko. Partneri moraju sugerirati jedan drugome iskreno, ali i da su sigurni u prihvatanje s druge strane, jer u protivnom javit će se poprilična frustriranost i razgovor automatski prelazi u svađu. Neki parovi ograničavaju spolnu aktivnost



kvog znanstvenog uporišta niti studije koja bi to potvrdila, naprotiv ljubav i spolnost pomažu bolesnicima; njihovi partneri prihvaćanjem bolesti smanjuju osjećaj krivnje, straha, gubitak volje, depresivnost;

- ❖ *rak je spolno prenosiva bolest*;
- ❖ *prestanak spolne aktivnosti koristi u liječenju raka*.

Depresija je u velikom postotku prisutna kod osoba oboljelih od raka; određeni postotak oboljelih ima jako izraženu simptomatologiju: poremećaj ponašanja,

- ❖ za vođenje ljubavi biramo dane kada je organizam najodmoreniji i kada je bol najslabija,
- ❖ za ublažavanje boli kod žena koriste se, pored analgetika, i vaginalni lubrikansi,
- ❖ potrebno je izbjegavati vaginalne infekcije, infekcije i iritacije urinarnog trakta,
- ❖ treba pronaći odgovarajući položaj pri snošaju.

Žene suzama, muškarci humorom

Žena i muškarac različito reaguju u kriznim situacijama. Muš-

jer su obuzeti strahom od smrti. Ako se na život gleda kao na dugo doviđenja, onda je to teško prihvatljivo u spolnom odnosu. Puno je prihvatljivije razmišljanje da od svakog dana treba uzeti što više.

Podijelite osjećaje

Nameće se pitanje: kako i kada nastaviti spolni život nakon liječenja? Određeno vrijeme svakako mora proći da bi spolni život bio ponovo u funkciji. Zbog straha, mnogi bolesnici to ne čine tjednima, mjesecima ili nikada više. Postoji vrijeme kada snošaj svakako treba izbjegavati. To je za vrijeme kemoterapije ili kod operativnih zahvata na zdjelici. Ostali problemi su lako rješivi ako bolesniku ne nedostaje fizička i emocionalna energija, jer mnogi bolesnici pate od manjka energije više mjeseci ili čak godina. Ponovno upoznavanje s osjetilnim zadovoljstvima vrlo je važno za bolesnika s rakom. Osoba s rakom ne treba samo primati, već treba i davati. Potreban je otvoren razgovor, emocionalna bliskost i tjelesna zadovoljstva u građenju zajedničkog intimnog života. Sve negativne osjećaje, bijes i ljutnju treba podijeliti sa svojim partnerom. Samo iskrenim i otvorenim razgovorom mogu se nadići problemi u komunikaciji.

I opet - prevencija

U zdravstvenom prosvjećivanju treba poći od činjenice da većina stanovnika nije upoznata sa suvremenim mogućnostima rane detekcije, prevencije, dijagnostike, terapije i rehabilitacije oboljelih od raka spolnih organa i dojki, a posebno od vrata i trupa maternice. Većina žena živi u uvjerenju da se od raka maternice ne može izliječiti, tj. da se u kratkom roku umire. Moto zdravstvenog prosvjećivanja, koji u velikoj mjeri provodi patronažna sestra, mora biti obvezatna kontrola zdravlja bar jednom godišnje. A znamo da rani oblici maligne bolesti spolnih organa i dojki nemaju nikakve simptome i da se

u tim fazama mogu otkriti jedino suvremenom metodom - citologijom, kolposkopijom, ultrazvukom i drugima, a rak dojki palpacijom, mamografijom i ultrazvučnim pregledom. Zbog toga je neophodno da svaka žena dolazi na sistemat-ske preglede jednom godišnje, a u određenoj dobi i svakih šest mjeseci.

Posebnu ulogu u organizaciji zdravstvene zaštite žena ima patronažna sestra koja sudjeluje u timskom radu u ambulantama, savjetovalištima u primarnoj i sekundarnoj zdravstvenoj zaštiti. Patronažni rad u primarnoj zdrav-

malo ili skoro nikako i nikada ne postavlja pitanje o pacijentovom spolnom životu zato što smatra: da je bolesnik iscrpljen zbog liječenja, da je rano o tome raspravljati ako je u tijeku dijagnostička obrada, ako postoji problem da će ga pacijent sam riješiti. Takve iste pretpostavke javljaju se i kod pacijenta - on najčešće postavlja pitanje: "Što će sestra misliti ako iznesem svoj problem u tijeku liječenja" ili je uvjeren da nema pomoći za njegove spolne probleme, pa misli da je bolje ništa ne pitati.

Ako dođe do takve neuspješne komunikacije te se ona nastavi,



stvenoj zaštiti ostvaruje se bliskim kontaktom s obitelji te pružanjem potrebne pomoći. Patronažna sestra obavještava liječnika o svim promjenama koje je registrirala kod posjete; njen rad je od posebnog značaja u ruralnim sredinama. Adekvatnom prevencijom, edukacijom i liječenjem produžuje se dob bolesnika oboljelih od raka, kvaliteta njihova života dobiva sve veću važnost. Spolna disfunkcija je kod njih vrlo česta, a sestre u svojoj praksi to područje često zanemaruju. Zapreke u intervenciji najčešće se javljaju zbog određenih predrasuda o spolnosti, i kod bolesnika, i kod sestre. Sestra

sestra može kod pacijenta razviti uvjerenje da je spolna disfunkcija koja ga muči trajna, pa se pacijent i njegov partner moraju s tom činjenicom pomiriti. Jedini način da se takvi nesporazumi otklone jest uzimanje spolne anamneze kod početne komunikacije sestra - pacijent. Blaga, ali nedvosmislena pitanja, kakva obično postavlja patronažna sestra o pacijentovu spolnom funkcioniranju prije, nakon postavljanja dijagnoze i liječenja, dovest će do sestrinske i pacijentove sklonosti otvorenoj raspravi o toj temi. Neka opća pitanja koja sestra postavlja mogu otvoriti temu i poslužiti kao početna točka

za podrobnija ispitivanja. Patronažne sestre koje skrbе o kompletnoj obitelji u idealnom su položaju da procijene ulogu i važnost spolnog života za svakog pojedinog pacijenta, pomažu mu da ponovo zadobije sigurnost i samopouzdanje pa, ako je potrebno, upućuju ga da traži stručnu pomoć i liječenje.

Važan i stav zdravstvenih radnika

Evo naputaka s kojima bi svaka sestra trebala biti upoznata i na što bi trebala obratiti pažnju kad savjetuje pacijenta koji ima spolnih problema:

- ❖ imati jasno mišljenje o ljudskoj spolnosti,
- ❖ prihvatiti spolnost kao osnovnu ljudsku potrebu,
- ❖ zauzeti jasan stav o heteroseksualnosti, homoseksualnosti i biseksualnosti,
- ❖ imati dovoljno znanja da bi mogla savjetovati pacijenta sa specifičnim spolnim problemom,
- ❖ rasprave o spolnom životu uključiti u sestrinsku dokumentaciju,

- ❖ ne nametati vlastiti moral, duhovne i spolne predrasude,
- ❖ sestrinski rječnik ne smije biti isti kao rječnik pacijenta,
- ❖ ne prisiljavati pacijenta na razgovor o spolnom životu ako procijeni da on to ne želi,
- ❖ misliti na potrebe partnera,
- ❖ ako je moguće, diskutirati istodobno s oba partnera.

Dakle, sestrinska intervencija mora biti usmjerena na otvorenu komunikaciju s pacijentom.

Intervencije sestre možemo svrstati u četiri razine:

1. Raspravu o mnogim spolnim problemima svakako treba početi u vrijeme postavljanja dijagnoze i pri tome naglasiti bolesniku da se o tome može raspravljati kad god on to treba i želi.

2. Slijedi identificiranje problema vezanih za spolni život: procjena aktualnog stanja (spolno funkcioniranje, povijest prošlih spolnih odnosa, iskustava i procjena aktualnih odnosa); potpuna evaluacija uključuje obiteljsku pozadinu, stavove prema spolnosti i istraživanje o pacijentovom poimanju utjecaja raka na spolno funkcioniranje.

3. Sestra informira pacijenta o posljedicama bolesti i liječenja na spolni život.

4. Zatim dolazi ponuda specifičnih savjeta ili upućivanje pacijenta na liječenje (urologu, ginekologu, onkologu, psihologu, psihijatru).

5. Partner je ključna osoba u oporavku bolesnika nakon liječenja te se preporučuje njegovo permanentno uključivanje u raspravu i rješavanje problema čim je uočen. Ako pacijenti ne mogu imati redovite spolne odnose zbog liječenja, još uvijek mogu doživjeti dodir, intimnost i zadovoljstvo na druge načine.

Bolest nije sramota

Na kraju se nameće zaključak da je spolna disfunkcija kod osoba oboljelih od raka česta i neizbježna jer način liječenja može oštetiti više faza spolnosti. Spolna rehabilitacija bolesnika više ne može biti stvar izbora - u današnje vrijeme to je potreba. Današnja društvena otvorenost i razgovor o spolnom životu omogućavaju bolesniku da izrazi potrebu za brigom o spolnom zdravlju. Veliku ulogu u rehabilitaciji i pomoći kod takvih problema imaju razni stručnjaci: liječnici, psiholozi, psihoterapeuti, duhovnici, medicinske sestre....

Čovjek i u bolesti ostaje ličnost, osoba sa svojim vlastitim psihičkim karakteristikama, sa svojim osobnostima, društvenom ulogom. Kako su i bračni, u krajnjoj liniji seksualni odnosi tek jedan dio interpersonalnih odnosa i društvenih ujednačenja, to će manje problema u društvu imati onaj čovjek koji poštuje svakog drugog čovjeka, prvenstveno svog partnera, pa u njemu pronalazi ono što je dobro, što ih povezuje da žive u skladu. Zdravlje nije suprotnost bolesti, bolest nije delikt, grijeh, pa zato ne zaslužuje nikakvu kaznu.

Bolest je obvezna, ali i štetna negativna strana čovjekova zdravlja.

Angela Lovrić,
prof. rehabilitacije





PROBUĐENA ŽELJA UVJET ZA ŽIVOTNU RADOST

Za različite ljude, s različitim osobinama i iskustvom, jasno je da istovrsni „stresori“ ne moraju izazvati stresnu reakciju. Promjena u našim životima traži PRILAGODBU i može biti nepoželjna i time postati stresor, ali ako je i poželjna, također može imati učinak stresora (vjenčanje, rođenje djeteta). Već i samo zamišljanje ili predosjećanje promjene uzrokuje stresnu reakciju (dobra ponuda za posao, zgoditak na lutriji, glasine da se spremaju otkazi). Visoka odgovornost, donošenje važnih odluka, obiteljski problemi, rastava, zdravstveni problemi, neprimjereni fizički napor: dugo i teško hodanje, nošenje teških tereta, nagle promjene temperature, obilan obrok, poremećaj bioritmov, sudioništvo, pasivno ili aktivno, u nesrećama... konkretni su razlozi za stresno reagiranje. Organizam nam je u stanju spremnosti za „borbu ili bijeg“. Intenzitet stresne reakcije može biti tako snažan da količina stresogenih supstancija koje smo sposobni izlučiti može doslovno nanijeti fizičku štetu našem mozgu i izazvati šaroliku sliku simptoma na tjelesnom i psihičkom planu.

Postizanje „radne“ temperature

Iz svega proizlazi da je stresni mehanizam funkcija organizma koja mora imati svrhu. U svakom nam je slučaju neophodan za zaštitu i preživljavanje. Kad je poželjnog intenziteta, neophodan je za zdravo emocionalno i radno

STRESS (engl., UDARAC) pojam je koji označava fiziološko i emocionalno stanje organizma koje nastaje kao odgovor na neželjenu vanjsku situaciju, na sve ono što nas zabrinjava ili uznemirava (živcira) i na sve ono što zahtijeva promjenu i prilagodbu. Sve one okolnosti ili direktni čimbenici koji izazivaju stresnu reakciju organizma nazivaju se STRESORI.



Nijedan organ nije pošteđen

Svaki se čovjek rađa s biološkom sposobnosti proizvodnje i korištenja hormona sreće. Otpornost na stres je ona količina stresora koju možemo podnijeti prije nego što nam hormoni sreće prepuste mozak i tijelo poplavi hormona stresa. A kada se to dogodi, čovjek se može razboljeti, na psihološkoj razini: kronični umor i osjećaj iscrpljenosti, nesanica ili pojačana potreba za snom, osjećaj otuđenosti i nezadovoljstva, napatost i razdražljivost, anksioznost, nervoza, izraženija i teško kontrolirana agresivnost, gubitak apetita, gubitak spolne želje, gubitak sposobnosti uživanja u životu, depresivno raspoloženje, napadi plača i panike, opsjednutost, fobije, a na tjelesnoj razini: ubrzan rad srca, ubrzano i površno disanje, pojačano znojenje dlanova; na ponašajnom planu očituje se kroz izoliranost i izbjegavanje društvenih aktivnosti, nedostatak hobija ili radoholičarstvo i niz psihosomatskih bolesti. Stradaju koža (alergijske reakcije), kosa, endokrin sustav (hipertireoza, dijabetes), krvožilni sustav (visoki krvni tlak, (pseudo)anginozne boli), probavni sustav (ulkus želuca i dvanaesnika), pluća (astmatični bronhitis), oslabljenje imunološkog sustava i već spomenuto fizičko oštećenje mozga, iako bi lista nabrojenoga mogla biti puno duža.

Da li smo već pod stresom (jer stresni doživljaj je izmjerljiva vrijednost)? Možemo koristiti samodijagnostičke upitnike da bismo utvrdili koliki nam je stupanj stresnog doživljaja: blaži, srednji ili teži, ali najsigurnije je obratiti se psihologu koji je osposobljen za korištenje i interpretaciju psihologijskog mjernog instrumentarija (testovi, skale, upitnici).

Kako prevenirati i umanjiti stres na prikladan način?

Prvi korak je prepoznati, izmjeriti i razumjeti.

funkcioniranje, brzo reagiranje i snalaženje u novim situacijama, jer nam „radna temperatura“ poraste na optimalnu razinu, shodno zahtjevnosti situacije. Stresne i problem-situacije kod mladih potiču rast i razvoj ličnosti, otpornost, toleranciju, samopouzdanje i osposobljavaju osobu za uspješno rješavanje životnih problema. Izbjegavanje stresnih situacija u životu praktički je nemoguće, iako ih možemo prorijediti i ublažiti, a potpuna pasivizacija u smislu „uspješnog izbjegavanja“ ukazuje na prirodu problema druge vrste i traži dublje pojašnjenje.

Dva bitna uvjeta moraju biti zadovoljena da bi došlo do stresa: rezultat mora biti a) neizvjestan i b) značajan. Tada nastupa problem u funkcioniranju (malfunkcija) cjelovitoga sustava na fiziološkoj, psihološkoj, ponašajnoj i socijalnoj razini.

Kratkotrajnom, iznenadnom stresoru koji ne možemo predvidjeti niti ga izbjeći, odgovaramo AKUTNOM stresnom reakcijom (neurovegetativni znaci, reakcija straha), ali pravi problem je takozvani KRONIČNI (nagomilani) stres, koji nastaje gotovo neprimjetno, kroz dnevna opterećenja i zahtjeve, tjedne ili godišnje, i naprosto dolazi do „zamora materijala“, „sagorijevanja“. Naši me-

hanizmi prilagodbe popuštaju, a to rezultira poremećajima koji zahtijevaju liječničku pomoć. Najčešće, prije nego što smo dosegli takvu razinu tegoba i disfunkcionalnosti, naš nam je pametni organizam signalizirao različitim simptomatologijom, različitog karaktera i intenziteta, da u nečemu griješimo ili nešto propuštamo, da se moramo pobrinuti za sebe i nešto promijeniti u svom životu ili stilu življenja. Ali, mi imamo izuzetan dar da se oglušimo na te fine pozive i svoje tegobe ignoriramo ili rješavamo sami. Obično ih ublažavamo na neprikladan način: pojačanim intenzitetom pušenja, ispijanjem većih količina kave, alkoholom, neadekvatnom prehranom, uzimanjem tableta za smirenje (anksiolitici) ili alternativnim prirodnim preparatima, opijatima ili psihostimulatorima, čineći još nepovoljniju situaciju u ionako opterećenoj i promijenjenoj fiziologiji. Subjektivno se možemo osjećati podnošljivije, ali ne zadirući u ono bitno i ne mijenjajući ništa značajno, i dalje ostajući u pogubnom ritmu, uskoro počinjemo plaćati danak, katkada bespovratno. Kada je „probijen“ naš osobni prag tolerancije na frustracije i doživimo stresnu reakciju, ne možemo se više normalno nositi sa životom.

Iako ga ne osjećamo, znamo da nas vreba. Stres je realnost u svačijem životu. Kada se dogodi (ili možda prije), postavimo si pitanja: što se može promijeniti, u kojoj mjeri možemo utjecati na problem, tko mi u tome može pomoći, kakva bi mi pomoć dobro došla, koji je prvi korak koji mogu učiniti, gdje mogu očekivati teškoće, kako će izgledati kada taj problem bude riješen?

Drugi je korak naučiti kako se sa stresom nositi i kako ga ublažiti na zdrav način:

- ✧ Naučite upravljati svojim vremenom.
- ✧ Naučite reći „ne“ i postaviti granice, naročito između privatnog i profesionalnog.
- ✧ Neuroznanstvenici kažu da je najbolja „hrana za mozak“ - tenisica: svakodnevno hodajte ubrzanijim hodom barem tridesetak minuta.
- ✧ Naučite neku tehniku relaksacije i kreativne vizualizacije.
- ✧ Družite se s prijateljima i pronađite svoj hobi.
- ✧ Ako volite životinje, nabavite kućnog ljubimca.
- ✧ Unesite zabavu u svoj život.
- ✧ Verbalizirajte svoje stresne doživljaje s osobom u koju imate povjerenja.
- ✧ Uključite se u antistres-programe ili ih osmislite sami.
- ✧ Uključite se u seminare iz komunikacijskih vještina ili radionice u kojima se primjenjuju psihoterapijski postupci.
- ✧ Potražite pomoć liječnika, psihologa ili psihoterapeuta.

Kad se obveze uzdignu iznad naših mogućnosti, trenutak je da se mi uzdignemo iznad obveza!

Kako to podnosi naša seksualnost

Nekada davno gledao sam dokumentarac o seksualnom ponašanju različitih vrsta životinjskih

skupina i ostalo mi je u sjećanju kako su znanstvenici bili iznenađeni otkrićem jedne zajednice majmuna u kojoj je seksualno ponašanje bilo zaista neskakadašnje. U toj zajednici društvena hijerarhija u klasičnom smislu, gdje postoji dominantni mužjak s ekskluzivnim pravom na sve ženske jedinke, prenoseći oplodnjom svoje dominantne gene na potomstvo i tako podižući sposobnost zajednice da preživljava, nije postojala, jer su muške i ženske jedinke sve svoje frustracije i nesporazume rješavale seksualnim općenjem po principu „svak sa svakim“ spolno zrelim članovima. Ta zajednica veselih, razigranih i sretnih majmuna bila je lišena svih sukoba i netrpeljivosti, lišena potrebe za nadmetanjem i dominacijom, lišena zavisti, straha i ljubomore i oslobođena potrebe za lukavstvom, prijetvornosti i odvažnosti (hrabrosti) da se, usprkos opasnom i dominantnom mužjaku, neki mladac uspije nasladiti zabranjenim voćem ili tako ojačati i pokušati zauzeti vodeće mjesto u čoporu, fizički nadvladavši dotadašnjeg predvodnika. Je li to evolucijski „čorsokak“ ili predložak za sretnu zajednicu istopравних? Ipak, ljudi nisu majmuni, iako ne uvijek i ne posve, na svoju sreću i nesreću.

Ljudska seksualnost ima svoju evoluciju, različitu na različitim geografskim prostorima. Još uvijek postoje mjesta i kulture na ovom planetu, koji oduzimaju pravo, u pravilu ženama, slobodnog seksualnog ponašanja po osobnom izboru, u skladu s ljudskim, etičkim i moralnim normama slobodnog i emancipiranog ljudskog bića. Tamo gdje žene u javnosti nose nika-bu i kroz prorez im se vide samo oči, tamo gdje djevojčicama u dobi između 6 i 15 godina odstranjuju dio klitorisa (dražica), a nerijetko i male i/ili velike usne, gdje religijski autoriteti tumače da se tako štiti tradicionalna obitelj i reprodukcij-ska uloga seksualnosti, ispada da je ženska seksualnost prijetnja i sredstvo masovnog uništenja (A. Štulhofer). To me podsjeća na, ne tako davnu, prošlost u kojoj su se društva Europe spotala o svoje predrasude, štiteći svoje zablude i uvjerenja, gušeći u nama prirodu koja se nije dala zatamiti. Žene su liječili od histerije, djecu vezali za krevete da ih spriječe u masturbaciji, a spolovila im vezali bodljivikavim napravama kako bi spriječili spontane noćne erekcije i polucije. Na svu sreću, koliko god se još uvijek ne snalazimo najbolje sa svojom seksualnosti, znamo o njoj puno više, detabuizirali smo je i, kao što to obično biva, pretjerali



u načinu kako se njome bavimo. Eksploatiramo je na sve moguće načine kako bi dobila svoje pravo građanstva u svim svojim prihvatljivim pojavnostima. Na svim razinama komuniciramo seksualno i o seksu, skloni smo je instrumentalizirati, na najgori mogući način zloupotrijebiti i učiniti je uzvišenom kako to samo ljudski duh umije, jer je to važna dimenzija ljudske prirode, ne samo povezana s osjećajem ugone i ekstaze, nego nam je i biološka „zadaca“.

Gdje je granica normalnog?

I, kao u svemu što čini ljudsko zdravlje, i tu postoje iskrivljenja, parafilije (ekshibicionizam, sado-mazohizam...), koje plaše i ugrožavaju „normalnost“, koji pojam, zahvaljujući znatiželjima, eksperimentatorima, hrabrima, postavlja sve šire okvire, dozvoljavajući ljudskoj prirodi da se raskrili u svojoj svojoj sposobnosti da stvara i slavi raznolikost, da istražuje naj-suptilnija mjesta našeg zajedničkog unutarnjeg svijeta, okrunivši tu potragu neslućenim užitkom. U tom nastojanju da dotaknemo savršeno, nikada u potpunosti ne uspijemo i tako istražujemo dalje, skupljajući nova iskustva, ne bezuvjetno promjenom, nego postojanošću, jer dimenzija bliskosti, koja nas i plaši i za kojom žudimo, često uma zamagljenog zaljubljenosti i ljubavlju koja traje, daje nam iluziju o dohvatljivosti fantazije koju odvajkada nosimo u sebi, da budemo jedno.

Kada sve to svedemo na osobno, krhki, neiskusni, nespretni i nesigurni kakvi jesmo u početku, kasnije inhibirani jednoličnošću, zasićenjem, usahle želje za seksom, promjenama koje neminovno nameće vrijeme i naša fiziologija, ostajemo nedovršenih priča u svojim glavama o toj odi životu. Uspit, dok smo u punoj snazi i zanosu, život nas stalno ometa problemima koji se gomilaju i postaju teret koji naša erektilna sposobnost nije

u stanju izdržati i u kojima tjelesni sokovi naših partnerica presuše. I bez obzira na stresne reakcije našeg uma i tijela, i bez obzira na naše godine, ako previše ne pognemo glavu, ako se probudimo, možemo se, pa ako treba, a treba, i uz stručnu pomoć, vratiti čarima dodira i mislima koje će oživjeti zaspale fantazije, odagnati strahove i ponovno nas ozdraviti, jer seksualna aktivnost, poželjno uronjena u nježne osjećaje, sposobnost da se dajemo kako bismo usrećili, sposobnost je da primamo kako bismo zadovoljili svoju egoističnu potrebu, a i pravo da budemo sretni. Što nam drugo preostaje? O ostalom, nekom drugom prilikom.

Sredstvo odmaka od frustracije

Kada je riječ o stresu i našoj seksualnosti, a ona je važan dio naše cjelovitosti i izrazito vulnerabilna funkcija, i prethodni pasus daje naznaku kako bi ishodište stresa moglo biti i u samoj socijalnoj dimenziji seksualnosti, jer svi smo osjetljivi na ono što nas definira kao seksualna bića, neminovno je ta seksualnost narušena u svojoj funkciji, što se manifestira na različite načine. U stresnom razdoblju seksualna želja se smanjuje jer se sva naša preokupacija fokusira na razmišljanje o stresnom događaju. Emocije koje dominiraju u stresnom stanju uma: ljutnja, strah, tuga, neizvjesnost - ne kooperiraju s ugodom, što bi prvenstveno seks trebao biti, i djeluju inhibirajuće na seks kao potrebu i želju. Samo mali broj ljudi ima, za većinu paradoksalno, pojačan libido, vjerojatno s funkcijom rasterećenja i opuštanja. Razmišljanje o egzistencijalnim problemima, zaštiti od maltretiranja, pronalasku izlaza iz ugrožavajuće situacije, tugovanje zbog gubitka - teško je spojivo sa seksualnom željom, osim kod već spomenute grupe ljudi koji tada imaju pojačanu potrebu za učestalijim seksualnim kontaktima ili čak ekscesivno masturbiraju i

tako si olakšavaju teške trenutke. Seks tada prestaje biti seks u pravom smislu te riječi i postaje sredstvo odmaka od frustrirajuće situacije, trenutak olakšanja i zaborava. Nije samo seksualna želja umanjena u stresnoj situaciji, nego su ugroženi i drugi aspekti naše seksualnosti.

Neki muškarci zbog stresa prolaze kroz teško razdoblje erektilne disfunkcije i penis im se ne može ukrutiti bez obzira na podražaje poželjne osobe. S nesigurnošću i bojažljivošću ulaze u naredni pokušaj i, gle čuda, najgore noćne more se obistinjuju i strahovi da opet neće uspjeti dobivaju konkretan oblik. To je i novi oblik stresa, uz već postojeći. Malfunkcija se može izraziti i u obliku prijevremene ejakulacije ili pak u nemogućnosti postizanja i ejakulacije i orgazma. Ni žene nisu pošteđene negativnog učinka stresa, s gotovo identičnim posljedicama - smanjenjem ili gubitkom seksualne želje, a ako se i upuste u seksualni odnos, on će biti prije neugoda nego ugodna. Izostaje uzbuđenje i spremnost za odnos (ovlaženost), a ako do penetracije i dođe, kontakt može biti bolan. Nema opuštenosti ni sposobnosti prepuštanja, a da o nemogućnosti postizanja orgazma i ne govorimo. Naravno, paralelno s psihološkim i fizičkim posljedicama stresa, pogubnim po našu seksualnost, promjene se događaju i na našoj fiziološkoj razini, gdje stresogeni hormoni izbrišu smiješak s naših lica, unište našu sposobnost za humor i inhibiraju našu potrebu za seksom. Tada se moramo vratiti na početak teksta i posebnu pozornost posvetiti metodologiji ublažavanja posljedica stresa, kako bismo vratili sposobnost da uživamo u svojim tijelima i jedni u drugima, sukladno probuđenoj želji za seksom, koja je preduvjet za sve ostalo, pa i životnu radost.

**Branko Petris, dr. med.
psihijatar, psihoterapeut**

Stručnjaci različitih profila mogu pisati o temi socioemocionalnih vještina kod djece: dječji psihijatri, psiholozi, pedagozi, odgajatelji, učitelji..., ali isto tako i majke, očevi, bake i djedovi. To su vještine koje živimo svaki dan i koje nas, kao društvena bića, povezuju s drugim ljudima iz naše okoline. One se istražuju u društvenim znanostima radi primjene znanja u svakodnevnom životu.

VLASTITO RODITELJSKO ISKUSTVO

Ovaj je tekst nacrt predavanja „Socioemocionalne vještine kod djece“, koje sam održala u Osnovnoj školi „San Nicolo“ u Rijeci, 24. 11. 2010. godine. Pozvana sam ga održati roditeljima djece iz obližnjih vrtića i škole zato što sam i sama roditelj djeteta koje pohađa tu školu i, vjerujem, zato što se tom temom kompetentno bavim dulji niz godina unutar svoje struke socijalnog pedagoga.

Partneri u odgoju

Ja sam kao odgajateljica dugo radila u Domu za odgoj, koji bazično služi dijagnosticiranju i resocijalizaciji djece i adolescenata s poremećajima u ponašanju (to su ponašanja koja obilježava kršenje zakonskih normi, konzumiranje sredstava ovisnosti, napuštanje školovanja, nasilništvo, suicidalnost i neka druga, osobno štetna i društveno nepoželjna ponašanja). Sva su ta ponašanja na

neki način bila povezana s osobinama ličnosti, usvojenim navikama i životnim stavovima.

Sve navedeno počinje se razvijati u ranijoj dječjoj dobi. Počela sam se zato zanimati za prevenciju poremećaja u ponašanju jer sam željela sudjelovati u programima rada s djecom dok se problemi još mogu spriječiti ili ublažiti. Smatram da se sva ulaganja u odgoj i pozi-

tivni razvoj, dok su djeca još mala, višestruko isplate u njihovoj odrasloj dobi. Ta sam svoja uvjerenja, proizašla iz socijalnopedagoškog obrazovanja i iskustva u radu s djecom i adolescentima s poremećajima u ponašanju, prenosila i na odgoj vlastite djece. Kada sam dobila vlastite sinove, morala sam, kao i većina roditelja, mobilizirati sve svoje znanje, vještine i životno iskustvo da pronađem najoptimalnije odgovore na brojna pitanja odgoja i podizanja svoje djece u društvenim uvjetima u kojima živimo. Posao, krediti, stalna журnjava i obveze..., to je realnost u kojoj velik dio roditelja odgaja svoju djecu. Kako sam ja svoja znanja iz struke povezivala s izborima odgojnih postupaka za svoju djecu? Naravno, moj je suprug isto tako relevantan u toj priči (možda dečkima i relevantniji, jer im je kao muškarac već dugo zanimljiviji model ponašanja), ali ja ću ovdje govoriti u prvom licu jednine jer dajem vlastitu refleksiju. Osim toga, on je često znao reći: „Ti si socijalni pedagog, ti ćeš znati bolje“, npr. kada je trebalo izabrati vrtić ili školu. No, odgojna nam je filozofija bila zajednička i u tome smo partneri.

Vještine za uspjeh

Koje su to socioemocionalne vještine u ranoj dječjoj dobi koje smatram važnima za postizanje kasnijeg životnog uspjeha? Ja, naravno, ovdje neću sve nabrojiti, a kamoli obrazložiti. Ipak, uspjela sam naves-

ti nekoliko njih na kojima sam inzistirala sve ove godine odgajanja vlastite djece, koristeći se svojom strukom. Komponenta EMOCIONALNO prethodi komponenti SOCIJALNO. No, to je isprepleteno u procesu socijalnog i kondicioniranog učenja, učenja po modelima koje dijete vidi oko sebe i temeljem nagrađivanja ili kažnjavanja nekog ponašanja:

- vještine više vezane uz emocionalno sazrijevanje: sposobnost prepoznavanja vlastitih i tuđih osjećaja, sposobnost imenovanja vlastitih i tuđih osjećaja, sposobnost samokontrole, sposobnost empatije (suosjećanja, uživljavanja u osjećaje druge osobe), odgoda ugođe... itd. → **samokontrola i empatija**;
- vještine više vezane na socijalnu adaptiranost: sposobnost dijeljenja u igri, sposobnost pohvaljivanja drugog djeteta, sposobnost prihvaćanja komplimenta, sposobnost samopohvale, uspješno uključivanje u igru druge djece, sposobnost uspostavljanja grupnih pravila, sposobnost pridržavanja grupnih pravila, sposobnost stvaranja distance prema odraslima... itd. → **suradnja**.

Prve tri su najvažnije

Što sve utječe na ljudsko oblikovanje i ljudsko ponašanje? Ugru-

bo rečeno, tu se radi o tijesnoj povezanosti i umnošku triju faktora: biološkog, psihološkog i socijalnog faktora. Biološki faktor zapisan je u našem živčanom sustavu. On se počinje formirati još u intrauterinom periodu, a razvoj mozga i živčanog sustava najživlji je do treće godine života. Vjerojatno ste čuli za onu UNICEF-ovu akciju „Prve tri su najvažnije“. To je zato jer se tada stvaraju neke trajne veze u mozgu koje određuju temelje osobnosti i ponašanja. Tada je djetetu najvažnije omogućiti sigurnost redovitom brigom i njegovom. Prvi odnosi s majkom i drugim važnim osobama u okolini važni su.

Svako dijete ima svoj osobit biološki profil. Dijete doživljava svijet kroz svoja osjetila. Mi, kao roditelji, trebamo znati prepoznati djetetove osobitosti u tom pogledu i znati se njima prilagoditi. U vezi s time preporučam knjigu autorica Biel, L. i Peske, N.: „Senzorna integracija iz dana u dan“. Ukratko, dijete može biti preosjetljivo, normalno osjetljivo ili premalo osjetljivo na pojedini senzorni fenomen. Moj je stariji sin, npr., kao malo dijete, bio preosjetljiv na dodire. Nije se dao držati na rukama i maziti bakama i djedovima, što baš i nije bilo umiljato od njega i popularno kod baka i djedova, pa sam se morala opravdavati dok nisam više naučila o senzornoj taktilnoj preosjetljivosti kod djece. Suprotno od toga, na dječjim igralištima i u vrtićima možete vidjeti djecu koja se namjerno zabijaju u drugu djecu ne bi li doživjela taktilnu senzaciju. Oni su senzorno hipoosjetljivi i treba im intenzivniji doživljaj. No, zbog nerazumijevanja, na tu se djecu nepotrebno viče i kritizira ih se jer se misli da su namjerno nekoga željela povrijediti.

Razvojni interakcionizam naučava da se između djeteta i najbližeg odgojitelja, ovdje govorimo o roditelju, neprestano odvija interakcija, odnosno da ne utječemo samo mi na dijete, nego da i dijete utječe na nas. Naravno, s obzirom na to da smo odrasli, naše su reakcije osvještenije i



podrazumijeva se i naša viša razina odgovornosti. Ali ako roditelj i dijete u tim interakcijama nisu dovoljno usklađeni, može doći do neželjenih ishoda. Npr. ako dijete koje treba puno podražaja, stimulansa vrlo uporno i intenzivno zahtijeva dobiti ono što želi u određenom trenutku, ključna je interakcija od strane njegovog roditelja. Ako je roditelj voljan i u stanju postaviti jasne granice, tada to dijete stječe osjećaj sigurnosti, uči se poštivati pravila i autoritet roditelja. Međutim, ako je roditelj, npr., iscrpljen od posla, u postporođajnoj depresiji, bolestan ili bilo što drugo - kao takav popušta ili, još gore, nedosljedno jednom dozvoljava traženo, a drugi put kruto zabranjuje - tada će dijete biti nesigurno, manipulirati agresivnim ispadima, a i sam odnos s roditeljem postaje poljuljan zbog bazične nesigurnosti i osjećaja nepostojanja granica. Ovime sam tek dotakla pitanje komunikacije između djeteta i roditelja/bliskog odgajatelja.

Pitanje roditeljskih socijalnih uvjeta treći je faktor odgajanja. To su socijalni čimbenici poput siromaštva, stalne brige za egzistenciju, razine obrazovanosti roditelja, vrijednosti etničke grupe iz koje potječu, vrijednosti cjelokupnog društva, kulture u kojoj se živi itd. u neprestanoj isprepletenosti s biološkim i psihološkim faktorima, o kojima sam prije govorila. I zato je važno ulaganje u kvalitetu života roditelja.

Uspostaviti vrijednosni sustav

UNICEF je u Hrvatskoj napravio veliko istraživanje o nasilju među djecom, na uzorku od otprilike 26 000 djece u školama. Neću trošiti vrijeme i vašu strpljivost detaljnim prikazivanjem istraživanja, ali bih prikazala neke rezultate. Djeca koja postaju žrtve nasilja jesu: plašljiva i nesigurna, oprezna, osjetljiva i tiha, reagiraju plačem i povlačenjem, imaju manjak samopoštovanja, nemaju prijatelja, previše su zaštićena od

svojih roditelja, nisu agresivna (osim rijetkih), dječaci su fizički slabiji.

Preporuke prema kojima stručnjaci trebaju raditi da dijete ne postane tipom žrtve jesu: uspostaviti u vrtiću/školi vrijednosni sustav prema kojemu je zlostavljanje neprihvatljivo, povećavati djetetovu kompetentnost, unapređivati socijalne vještine da bi se znalo suočavati sa zlostavljačem, NE sažalijevati i prezaštićivati dijete, istovremeno savjetodavno raditi i s roditeljima. Nasilnici u školi (12% ih je u cijelom uzorku) imaju sljedeća obilježja ponašanja: agresivnost (prema nastavnicima i roditeljima), impulzivnost, želju za vladanjem i moći, osjećaj neprijateljstva prema okolini, manjak empatije, naglašenu potrebu za materijalnom koristi, pozitivno mišljenje o sebi,



dječaci su fizički jači, prosječno su ili malo ispodprosječno omiljeni.

Obilježja su obitelji gdje odrastaju zlostavljači sljedeća: nedostatak empatije i topline, posebno u ranom razvoju, dobra skrb prema vanjskim, materijalnim kriterijima (hrana, odjeća, igračke), zanemarivanje djetetovih osjećaja i psiholoških potreba, popustljivi i hladni roditelji koji ne postavljaju granice, nisu zahtjevni, toleriraju agresivno ponašanje, nedosljedni su pri discipliniranju, češće tjelesno (pa time i agresivno) reagiraju kada izgube strpljenje i kad im djeca prijeđu nejasno postavljene granice.

Dakle, prva je skupina razloga zašto nam je kao roditeljima važno obratiti pažnju na kvalitetu i kvantitetu socioemocionalnih vještina naše djece - u prevenciji mogućeg položaja

žrtve, ali i nasilnika u zlostavljanju u školi (što je danas prisutno u baš svakoj školi). Kada na radionicama postavim roditeljima ova pitanja: „Tko od vas ima prikriven strah da mu dijete ne bi bilo zlostavljano u školi? A tko od vas ima strah da njegovo dijete ne bi bilo zlostavljač u školi?“, tada nitko ne kaže da bi radije da mu dijete bude žrtva. Da moraju birati, npr. u nekom glupom hipotetičkom eksperimentu, oni bi radije dijete - zlostavljača nego dijete - žrtvu, premda sva kriminološka istraživanja pokazuju jasnu vezu između nasilništva i kriminaliteta u odrasloj dobi. Do kraja adolescencije 60% zlostavljača bilo je osuđeno za prekršajna ili krivična djela, a 40% njih i više puta.

Druga je skupina razloga zašto je važno kod djece razvijati socioemocionalne vještine bolji napredak u akademskom uspjehu. Nedvosmisleno je sigurno da će dijete koje ima visoku samokontrolu i visoku empatičnost/suosjećajnost polaskom u prvi razred (ako, naravno, nema nekih drugih teškoća) vrlo vjerojatno jako dobro uspjeti poštivati zadana pravila škole kao ustanove i sudjelovati u njihovom formuliranju, vrlo se dobro uklopiti u društvo vršnjaka i biti zadovoljno svojim statusom.

Cijela takva situacija osigurava suradničko okruženje za učenje. Konačno, ono što nas još uvijek najviše zanima, zahvaljujući postizanju prva dva uvjeta naša će djeca bolje svladavati nastavno gradivo i dobivati bolje ocjene, što vodi i pozitivnoj slici o sebi i daljem osjećaju uspješnosti. Meni, kao roditelju, nije važno da samo moja djeca znaju surađivati u školi, jer ako to znaju i njihovi vršnjaci, cijeli će razred biti uspješan. Odnosno, završni testovi vanjskog vrednovanja vjerojatno će dati bolje rezultate u školi čija djeca znaju surađivati. A pretpostavljam i njihovo osobno zadovoljstvo i zdravlje.

Iz osobnog roditeljskog iskustva

Najprije želim reći kako sam imala ogromnu sreću da su mi djeca od svoje treće godine išla u vrtić u

kojem je jedan od osnovnih ciljeva postizanje socioemocionalnih kompetencija kod djece. Moja su djeca bila, mlađi sin danas je još uvijek, u vrtiću u periodu od otprilike 7 do 16 sati, a kod kuće s nama preostali dio vremena, plus vikendi. Zato mi je bilo izuzetno važno da odgojna filozofija i sustav vrijednosti kuće u kojoj moje dijete provodi većinu vremena korespondira onom koje moj muž i ja negujemo u svojoj kući. To smo u našem vrtiću pronašli i nikada nismo požalili. Naravno, radi se o osobnim procjenama kvalitete.

Moj stariji sin bio je prilično senzibilno dijete još u jaslama, i u tom trenutku nismo znali što bismo s tom informacijom. Kada je dobio brata, kao trogodišnjak, zahtjevi odgajanja su nam postali, kao roditeljima,

ga primjećujete i ističete onda kada čini ono što vam je poželjno, vrlo je vjerojatno da će dijete to ponašanje i ponavljati. Također, suvremena pedagogija preporučuje: kada malo dijete manifestira nepoželjno ponašanje (npr. dere se iz sveg glasa i zahtijeva neku igračku), ignorirajte ga. Kada vidi da time ne pridobiva pažnju, prestaje s tim ponašanjem. To je točno, ja sam to iskušala na svojoj djeci i ima odličan efekt. Međutim, ne mogu baš uvijek biti super mama pa izdržati poriv da ja ne povičem na njega ili ga potjeram u sobu kada me neki njegov postupak izbaci iz takta. Dajem si pravo na povremenu pogrešku.

Dosljednost je najvažnija

Vrtić i mi roditelji poticali smo pristup dijaloga, poticanja na samoiz-

Načelno, kao roditelj mislim da trebamo pokušavati razumjeti senzibilitet, osobitost svog djeteta, harmonizirati vlastiti život i napraviti dobre izbore u pogledu odgojnih institucija. Možemo li djelovati i na širem društvenom planu pa da nam, naprimjer, u parku pored kojega djeca idu u školu ne raspačavaju drogu i možemo li utjecati na cjelokupni kulturni milje iz kojeg nam djeca putem medija upijaju vrijednosti koje možda i ne bismo željeli - pitanje je za neku drugu raspravu.

vrlo naporni, ali i tada nismo podlegli savjetima okoline: vi njemu svašta dozvoljavate, morate ga jače stisnuti. Kod njega to nije bilo učinkovito. Kod njega je „palilo“ uvažavanje, pružanje povjerenja i davanje mu prava da pogriješi. Smatram da dijete mora imati priliku da pogriješi, jer tada uči. Želim reći da i mi sami sebi, kao roditelji, trebamo dati pravo na pogrešku.

Naime, nama je svima ideja o tome kako treba odgajati djecu duboko usađena iz razdoblja kada smo i mi bili djeca. Danas je suvremena pedagoška znanost preokrenula neke postulate. Naprimjer, danas se zna da je nagrađivanje poželjnog ponašanja mnogo efikasnije u odgoju nego kažnjavanje nepoželjnog. Kada dijete kaznite, ono će tog trenutka prestati činiti ono što ne želite, ali neće duboko u sebi usvojiti vrijednost o tome što treba činiti. A ako

ražavanje i samouvida u vlastite osjećaje te preuzimanja posljedica za svoje odluke. Što to znači? Poticali smo ga još od rane dobi da prepozna kod sebe kada je sretan, tužan, uplašen, ponosan i da to zna reći naglas. To učimo i mlađeg sina, naravno. Onda smo poticali da različite osjećaje zna prepoznati kod drugih ljudi, odraslih i djece. To je proces koji traje godinama. Pokušali smo da vrlo rano nauči, da razumije i da poštuje naše osjećaje. Učenje empatije, suosjećanja počinje od odnosa s roditeljima, a širi se na druge osobe iz socijalne okoline. Vrtić je tu odigrao veliku ulogu, jer se tamo svakodnevno kod djece nagrađivalo uzajamno poštovanje, briga o drugome, pogotovo mlađemu i nezaštićenijemu djetetu. Bez suviše patetike, uvjeren sam da je to dragocjeni kapital koji će djeca odnijeti u život.

Granice smo postavljali na način da ih nema puno. Stvarno smo izbjegavali neke nepotrebne zabrane, ali one za koje smo se odlučili, bile su željezna zavjesa za njega, ali i za nas, kao što je npr. vrijeme za spavanje ili pranje zubiju prije toga. Poticali smo ga da razmišlja o posljedicama nekih postupaka prije nego ih poduzme. To je znalo biti vrlo naporno i zahtijevalo da se sve drugo obustavi, npr. ako sam u tom trenutku prala suđe ili sl., sve bih ostavila i išla s njim raspravljati o tome što će se dogoditi ako on npr. sada bude gledao još jednu epizodu Nindža - kornjača. Prošli put je skakao po namještaju, ja sam se ljutila i nakon duge priče uvjerila bih ga da je bolje da sada ugasimo televizor i da se on igra s lego - kockama.

Također smatram da je važno da se dijete nauči nositi s frustracijama. To mu daje priliku da sazrijeva i uspostavlja samokontrolu. Nipošto ne podržavam da se djeci ispunjavaju sve želje. Ovisno o tome koliko je dijete zrelo, trebalo bi naučiti da se neke, osobito materijalne stvari ne mogu dobiti sada odmah, a možda niti kasnije. Odgoda zadovoljstva jako je važna vještina, koja se pokazuje ključnom u odrasloj dobi kada se radi u poslovnim timovima. Tolerancija na frustraciju i sposobnost samokontrole vlastitih osjećaja nešto je što mi kod svoje djece nagrađujemo uglavnom verbalnom pohvalom, zagrljajem.

Njegova mi je učiteljica u prvom razredu rekla, otprilike to, da je on jako dobro pripremljeno dijete za školu. Mislite da je znao čitati i pisati? Ne, nije, samo je prepoznavao slova i znao reći prvo slovo u riječi. Uopće nismo pridavali pažnju tome da nauči čitati u vrtiću, niti mi, niti njegove odgojiteljice. Bavili smo se njegovim socioemocionalnim razvojem. I nismo pogriješili. Danas je odličan učenik trećeg razreda i svaku večer prije spavanja čita, sa stvarnim uživanjem. Obvezna mu lektira nije više dovoljna.

Dr. sc. Nataša Vlah
dipl. defektolog - soc. pedagog

NAPASNI LETEĆI ZUJAVCI

Komarci su insekti koji mogu prenositi zarazne bolesti (malaria, dengue groznicu, žutu groznicu i različite tipove encefalitisa). Pri sisanju krvi komarac unosi u čovjeka sekret u kome može biti i uzročnik bolesti. Prilikom uboda mogu uzrokovati kožne promjene i alergijske reakcije. Uznemiruju i ometaju odmor, aktivnost, šetnje i boravak na otvorenom.

- ☐ polažu jajašca u vode stajačice,
- ☐ u vodi se iz jajašaca razvijaju ličinke komaraca,
- ☐ iz ličinki nastaju kukuljice,
- ☐ iz kukuljica izlijeću odrasli komarci.

Kako ih suzbiti

Epidemiološke službe županijskih zavoda za javno zdravstvo predlažu godišnji program mjera zaštite od raznih bolesti, a jedinice lokalne samouprave usvajaju ga te osiguravaju njegovu provedbu. Za program mjera suzbijanja komaraca zavod prvo provodi: otkrivanje i evidentiranje legla komaraca (prirodna i umjetna staništa), uzorkovanje komaraca - za utvrđivanje prisutnih vrsta i za prosudbu brojnosti komaraca.

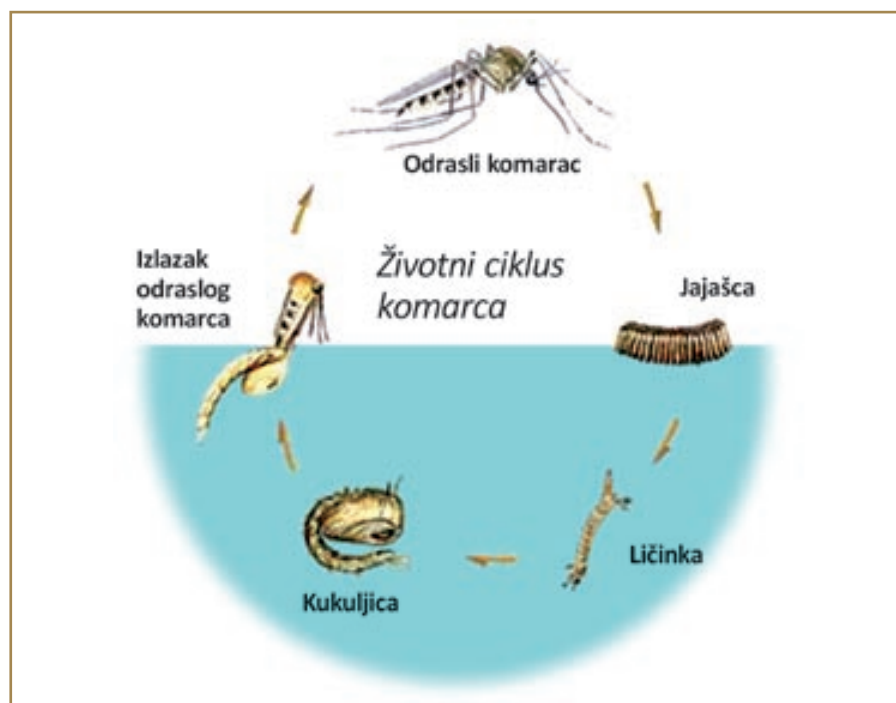
Suzbijanje komaraca može se provoditi na više načina:

1. Suzbijanje odraslih letećih oblika komaraca (tzv. adulticidni tretmani koje provode ovlaštene izvođači mjera dezinfekcije - „DDD izvođači“) obavlja se nanošenjem insekticidne otopine u obliku aerosola, magle, u okoliš. Ta metoda je najmanje učinkovita te istovremeno zagađuje okoliš, a može uništiti i ostale insekte koji su se zatekli na području tretmana (tzv. neciljne vrste). Rezultati adulticidnih tretmana uz to su kratkotrajni i zbog toga izuzetno skupi u odnosu na ostale metode suzbijanja komaraca.

2. Tretiranje legla komaraca u vodama stajačicama radi uništavanja ličinki komaraca (tzv. larvicidno tretiranje), da bi bilo učinkovito, mora se ponavljati svakih 20 - 25 dana.

3. Jedan od načina suzbijanja može biti i naseljavanje ribica vrste *Gambusia affinis* u vode stajačice u kojima neće ugroziti biološku raznolikost (razna pojilišta, umjetna ukrasna jezera i sl.).

4. Najučinkovitiji, ekološki, a usput i najjeftiniji je način suzbijanja komaraca sprečavanje razmnožavanja tako da se uklanjaju primarna legla, tj. onemogućava nakupljanje



Komarci su najaktivniji u sumrak ili u rano jutro, odnosno tijekom noći, kada je izraženija vlažnost zraka i niža temperatura. Izuzetak od toga čini Azijski tigrasti komarac (*Aedes albopictus*), koji je stigao i u Hrvatsku, a koji bode tijekom čitavog dana, agresivniji je i potiskuje domicilnu vrstu komaraca. Ta vrsta komarca vrlo je prilagodljiva te se razvija u različitim vrstama umjetnih legla, brzo se razmnožava i osvaja nova staništa.

Komarci su leteći insekti (kukci) za koje je karakteristično da im je za razvoj neophodna stajaća voda. Prirodna su legla komaraca nepresušene lokve, močvare, privremeno poplavljene površine. Umjetna legla najčešće nastaju ljudskim aktivnostima, a čine ih npr. otklonjeni spremnici za vodu, začeplje-

ni slivnici i oluci, različiti odbačeni predmeti u kojima se nakuplja kišnica.

Koji im je životni ciklus

Ženka komarca polaže u stajaću vodu jaja iz kojih se razvijaju ličinke. Iz stadija ličinki nastaju kukuljice, a iz kukuljica se razvijaju odrasli komarci. Prva tri stadija životnoga ciklusa komarca odvijaju se u vodi, a odrastao komarac je leteći kukac. Razvoj odrasle jedinke traje otprilike od tjedan dana do nekoliko tjedana, ovisno o temperaturi vode.

S javnozdravstvenog aspekta značajno je da ženka komarca mora imati krvni obrok kako bi mogla razviti i položiti jaja i zato napada, između ostalog, i čovjeka.

Komarci se legu u vodama stajačicama:



i zadržavanje vode u različitim medijima (razne posude, gume, olupine, oluci kuće i dr.). Ako nema vode, komarci se ne mogu razmnožavati, pa dodatnog kemijskog tretmana neće ni trebati.

Bez vode nema komaraca

Najučinkovitije suzbijanje komaraca usmjereno je na uklanjanje legla (vode stajačice).

Što trebamo napraviti kako bi komaraca bilo što manje:

- ❑ jednom tjedno očistiti vaze i podloške posuda za cvijeće te izmijeniti vodu u njima,
- ❑ jednom tjedno mijenjati vodu u posudama za zalijevanje, u pojilima za životinje i drugim posudama na otvorenom,
- ❑ ukloniti i isprazniti vodu iz svih predmeta u dvorištima, vrtovima, na balkonima, terasama i na javnim površinama ako je ne skupljamo radi potreba zalijevanja, pranja i sl.,
- ❑ prazne posude, kao vaze, limenke, kante, lonce, bačve i druge, prekriti, okrenuti naopako, spremiti u natkriveni prostor ili drugačije spriječiti nakupljanje vode u njima,
- ❑ redovito čistiti začepljene krovne oluke i podne kanale da ne zadržavaju vodu,
- ❑ održavati ispravnim sustave za odvodnju, drenažu i prikupljanje vode: sustave pitke vode, vode za grijanje i hlađenje te kanalizaciju da se voda ne bi zadržavala,

- ❑ dvorišne slivnike, koji se rijetko koriste, držati pokrivene,
- ❑ rupe u drveću, betonu ili kamenu (vanjski podovi, zidovi) u kojima se nakuplja i zadržava voda, ispuniti pijeskom ili betonirati,
- ❑ zatrpati jame, bare i slične površine kako se ne bi zadržavala kišnica ili drugi izvori vode,
- ❑ postaviti najlonske folije, tende i cerade na način da se onemoguću zadržavanje vode na njima,
- ❑ održavati zelene površine vrtova i dvorišta (redovito kositi travu i nisko raslinje, uklanjati suvišno grmlje, obrezivati drveće i dr.) da se spriječi nakupljanje komaraca na njima (gdje borave nakon uzimanja obroka krvi),
- ❑ redovito jednom tjedno ukloniti otpad i nepotrebne predmete u kojima se nakuplja i zadržava voda (autogume, igračke, limenke, staklenke, kante, lonce, bačve i druge predmete),
- ❑ odlagati krupni otpad isključivo na za to predviđena mjesta (kontejneri za krupni otpad) ili angažirati tvrtke koje se bave skupljanjem krupnog otpada, a čije su usluge često besplatne;
- ❑ odlagati smeće u zatvorene plastične vrećice, a kontejnere držati zatvorene,
- ❑ vaze sa svježim cvijećem na grobljima redovito tjedno čistiti, izmjenjivati vodu, osobito od travnja do studenoga, kada se preporuča vaze napuniti vlažnim pijeskom (vlaži cvijeće, a onemogućuje prisutnost komaraca) ili pak koristiti umjetno cvijeće u tom razdoblju,
- ❑ održavati ispravnima slavine i slivnike u dvorištu i na drugim otvorenim površinama da se spriječi kapanje i nakupljanje vode,
- ❑ spremnike za vodu hermetički zatvoriti poklopcima, gustim mrežama, folijama ili na neki drugi prihvatljiv način; spremnike držati otvorenima samo kad je nepohodno,
- ❑ fontane i ukrasna jezercu redovito čistiti te povremeno isušiti i ostaviti oko 12 sati prazne prije nalijevanja nove vode; održavati protočnost

Osobna zaštita

- **postaviti mreže za insekte ili gusto tkane zavjese na prozore i vrata,**
- **nositi odjeću s dugim rukavima i nogavicama,**
- **koristiti kemijska sredstva (repelente) koja odbijaju komarce (prema uputama proizvođača).**

vode; ukrasne fontane i jezercu koji nisu u uporabi isprazniti; bazene propisno pokrivati ako se ne prazne nakon sezone,

- ❑ vodena staništa održavati čistima i uklanjati vegetaciju,
- ❑ uskladištena plovila (barke) držati preokrenuta ili prekrivena,
- ❑ odložene automobilske gume složiti u obliku piramide i prekriti ih folijom ili ih napuniti pijeskom,
- ❑ spriječiti nakupljanje stajaće vode unutar zatvorenih prostora (podrumi, drvarnice, kotlovnice i sl.).

Edukacija javnosti

Kako je najbolji način borbe protiv komaraca sprečavanje njihovog razmnožavanja na način da im se uklanja osnovni medij za razvoj - stajaća voda, važna je informacija i edukacija javnosti. To provodi Nastavni zavod

za javno zdravstvo za područje PGŽ (Epidemiološki odjel u Rijeci i ispostave Zavoda: Cres, Mali Lošinj, Crikvenica, Delnice, Krk, Opatija, Rab).

Prepoznavajući aktualnost ove problematike i javnozdravstveni značaj suzbijanja komaraca, jedinice lokalne samouprave: Grad Rijeka, Grad Rab, Grad Novi Vinodolski, Grad Cres i Općina Matulji dodatno sufinanciraju Program edukacije stanovništva i koordinacije nadležnih službi za postizanje boljih rezultata u suzbijanju komaraca na njihovom području.

Dodatne informacije o ovoj problematici možete dobiti na web-stranici Zavoda: www.zzjzpgz.hr,

Epidemiološki odjel Rijeka, Odsjek za DDD, na tel: 358-757, ili e-mail: ddd@zzjzpgz.hr

Ispostava Cres: 572-218

Ispostava Mali Lošinj: 233-574

Ispostava Crikvenica: 214-521

Ispostava Delnice: 811-925

Ispostava Krk: 221-925

Ispostava Opatija: 718-067

Ispostava Rab: 725-991

Pozivamo vas da nam javljate za legla komaraca i vode stajačice u vašem okruženju, kako bismo ih evidentirali i proveli odgovarajuću mjeru suzbijanja.

Mr. sc. Đana Pahor, dr. med.
Mr. sc. Vesna Šušnić, dipl. san. ing.

Promidžbeni prostor u

NARODNOM ZDRAVSTVENOM LISTU

Ako želite oglašavati u našem listu javite se na telefone:

UREDNIŠTVO
051/35 87 92, 051/21 43 59

PREPOZNAJMO GRANICE

Seksualnost je izrazito osobna i intimna tema i mnogim je roditeljima teško i neugodno započeti s djecom razgovor o seksu. Razmišljajući, roditelji si postavljaju razna pitanja: Da li uopće započinjati konverzaciju i time možda potaknuti rano upuštanje djeteta u seksualne odnose? Ako da, kada i kako pri-mjereno započeti razgovor? Što im objasniti u kojoj dobi?

Roditeljima se, zbog nela-gode i zbunjenosti koju osjećaju, često čini lakšim izbjegavati razgovor, no na taj način problem se zasigurno neće riješiti. Ponekad se, pak, tješe da dje-ca već znaju sve što bi trebala znati

te im nemaju što više reći. Ako se ipak odluče na razgovor, većina rodi-telja ne razgovara o svim aspektima spolnosti. Najviše pričaju o trudnoći, a vrlo malo o temama kao što su spolni odnos, kontracepcija i spolno prenosive bolesti.



Korist otvorenoga razgovora

Suprotno mišljenju da će znanje potaknuti ranije stupanje u spolne odnose, istraživanja pokazuju da je pružanje informacija o seksu djeci povezano s odgađanjem seksualne aktivnosti u adolescenata. Otvoren razgovor o seksualnosti, ljubavi i intimnim vezama može vašem djetetu omogućiti:

- spremnije prihvaćanje vaših obiteljskih vrijednosti,
- razvoj komunikacijskih i socijalnih vještina,
- pomoć u suočavanju s pritiskom vršnjaka,
- preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke i ponašanje.

Većina roditelja želi da njihova djeca poštuju svoje tijelo; izražavaju ljubav, nježnost i intimnost na prikladan način; mogu kontrolirati svoje seksualno ponašanje; brinu o svom seksualnom zdravlju, što uključuje samopreglede i redovite odlaske liječniku, a kontinuirani razgovori najbolji su put ka tome cilju.

Prevladajte neugodu

Prije započinjanja razgovora s djetetom, **bitno je stvoriti odnos povjerenja** te preispitati svoje osjećaje vezane uz seksualnost i intimne veze. Ako vam je neugodno razgovarati o toj temi, pročitajte knjigu ili popričajte s bliskim prijateljima ili rođacima. Čak

i ako ne možete sasvim prevladati osjećaj neugode, ne bojte se to priznati djeci. Recite im otvoreno: "Neugodno mi je razgovarati o seksu. Moji roditelji nikada nisu sa mnom pričali o tome, ali ja želim da mi pričamo o svemu. Slobodno me pitaj što te zanima. Ako i ne znam odgovor, pokušat ću saznati nešto više o tome." Ne brinite ako ne znate sve odgovore na djetetova pitanja, bitniji je način na koji ste odgovorili, odnosno davanje poruke da ne postoje teme koje su zabranjene u vašem domu. Ako ne znate što biste odgovorili na neko od dječjih pitanja ili je neprikladno vrijeme i situacija, sasvim je u redu odgoditi razgovor za kasnije, ali ne i izbjegavati davanje odgovora.

Učenje djece o seksu trebalo bi početi čim ranije, primjerice, kad učite svoje dijete staro dvije godine gdje mu je nos, a gdje prsti, recite mu "to ti je penis", odnosno "to ti je vagina". Dakle, **koristite točne nazive za muške i ženske spolne organe**. Ako koristite samo nadimke, djeca se mogu zbuniti ili im može biti neugodno kad ih drugi ljudi ne razumiju. Kako dijete raste, možete nastaviti s edukacijom, dodajući postepeno više informacija, tako da razumije temu.

Uz razgovor o tijelu, obvezno pričajte i o osjećajima i, naravno, o ljubavi. Djeca trebaju čuti kako spolnost nije vezana samo uz tijelo. Važno je da vaše dijete nauči biološke činjenice o seksualnosti, no još je važnije da

shvati kako seksualni kontakti uključuju osjećaje, brigu i odgovornost. Razgovorom o emocionalnim aspektima seksualnog odnosa pomažete djetetu u razvoju zdrave seksualnosti. Također, razgovarajte o važnosti međusobnog upoznavanja, vezama, „hodanju”. Iznimno je bitno da to bude **kontinuiran proces, a ne „jedan veliki razgovor”**. Pokušajte povezati temu sa svakodnevnim situacijama, a **razgovor prilagodite djetetovoj dobi**. Na dječja pitanja odgovarajte kratko, jasno, na način koji dijete može razumjeti. Neka odgovor sadrži samo informacije koje je dijete tražilo od vas, bez širih objašnjenja. Primjerice, dok mlađoj kćeri mijenjate pelene, stariji sin vas pita gdje je sestri penis. Tada mu možete objasniti kako ga ona nema jer je djevojčica.

Iskoristite priliku

Budite otvoreni za dječja pitanja o seksu i dočekajte ih smireno. Pažljivo slušajte pitanje, pitajte dijete što ono misli, potaknite raspravu. Tako ćete doznati što vaše dijete već zna i moći ispraviti netočne informacije. Uz to, slušanjem i otvorenim razgovorom razvijate međusobno povjerenje. Pokušajte ne šokirati se, ne napadati i osuđivati, time biste mogli poslati poruku da razgovor o spolnosti nije u redu ili da je to nešto loše. Ako dijete primijeti neugodu ili čuđenje na vašem licu, možda sljedeći put neće doći k vama. Ako vas dijete nije



počelo ispitivati o seksu, pronađite priliku da mu to sami iznesete. Naprimjer, majka prijatelja vašeg sedmogodišnjaka trudna je. Možete mu reći: “Jesi li primjetio da je trbuh Karlove mame narastao? To je zato jer će roditi dijete, koje raste u njenom trbuhu. Znaš li kako je dijete došlo tamo?” i nastavite dalje s razgovorom.

Razgovor nemojte vremenski ograničavati. Ako se na dječja pitanja odgovara na brzinu, veća je vjerojatnost da neće biti potpuno zadovoljni odgovorom i ponuđenim objašnjenjem. Nekim roditeljima neugodno je razgovarati o seksu s djetetom suprotnog spola. To je sasvim razumljivo, ali nemojte dozvoliti da vam to postane izgovor da ne pričate sa svojim djetetom o tim temama. Ako dijete živi s oba roditelja, najbolje je da, ako je to moguće, s djetetom razgovara istospolni roditelj, kako bi se izbjegle situacije koje bi mogle potaknuti incestuozne fantazije. Djecu svakako treba ohrabrivati da postavljaju pitanja o seksualnosti, a da se pri tome ne osjećaju nelagodno. Također, treba poštivati njihovu želju da se o tome ne govori pred ostalim članovima obitelji.

Pripremite ih za sljedeći stupanj razvoja. Djeca se uplaše i zbune kod naglih promjena na tijelu koje se događaju u razdoblju puberteta. Kako biste spriječili konfuziju i strah, popričajte s djecom o njihovom tjelesnom razvoju te stadiju u kojem se trenutno nalaze i koji ih očekuje. Osmogodišnja djevojčica već je dovoljno odrasla da sazna što je menstruacija, isto kao što je i dječak iste dobi već dovoljno odrastao da sazna kakve ga tjelesne promjene čekaju. Podijelite s djetetom svoje stavove, uvjerenja i vrijednosti, objasnite mu da drugi ljudi mogu imati drukčije vrijednosti i razmišljanja i, naravno, dopustite da ima svoje, koji mogu biti različiti od vaših.

Oprezno s dodirivanjem

Razgovarajte s djecom o privatnosti. Važno je da nauče i razumiju kad smiju biti goli (npr. u kupaonici), a kad trebaju nositi odjeću (npr. u školi ili trgovini). Ako primijetite da vaše dijete masturbira u javnosti, treba mu objasniti, ali tako da ga se pritom ne posrami, da se takve stvari rade kad smo sami, u spavaćoj sobi ili u kupaonici, ali nipošto pred drugim ljudima. **Recite djetetu da je njegovo tijelo samo njegovo.** Nitko ga ne smije dirati ako se njemu to ne sviđa i ako ono to ne želi. Recite mu da, ako ga ikad itko bude dirao na način da se osjeća čudno ili loše, treba reći toj osobi da prestane i odmah sve ispričati vama. **Razgovarajte s dje-**

tetom o dobrim i lošim dodirima. Dobri dodiri su, primjerice, zagrljaji ljudi koje vole. Isto tako, u redu je kad mame, tate ili liječnici diraju djecu kako bi im pomogli. Loši dodiri su kad ih netko dira na način koji njima nije ugodan. Objasnite mu da želite znati sve zbog čega se osjeća loše. **Pomozite djeci da imaju dobre osjećaje o vlastitom tijelu.** Ne postoje dobri ili loši, prljavi ili zločesti dijelovi tijela. Naučite ih brinuti o vlastitom tijelu.

UKRATKO

- Počnite rano.
- Koristite svakodnevne prilike za razgovor.
- Sami inicirajte razgovore s djetetom.
- Stvorite ugodnu i otvorenu atmosferu.
- Podijelite s djetetom svoje osobne vrijednosti i stavove.
- Slušajte dijete.
- Budite iskreni i strpljivi.
- Odgovarajte na djeci razumljiv način, uzimajući u obzir njihovu dob.
- Stalno razgovarajte, djeci je to potrebno.

Psihoseksualni razvoj djeteta

Kako bismo razgovor što bolje prilagodili djetetovoj dobi, kratko ćemo prikazati osnovne karakteristike sek-



sualnog razvoja po dobnim područjima. Navedene faze služe kao smjernice i pomažu u boljem razumijevanju ponašanja vašeg djeteta te je, zahvaljujući njima, lakše procijeniti ako nešto nije u redu. Stoga se nemojte zabrinuti ako vaša djeca preskoče neku od ovih faza ili ranije uđu u nju:

- do 2. godine:

- Istraživanje vlastitog tijela.
- Nasumično podraživanje genitalija.

- od 2. do 5. godine:

- Pokazivanje genitalija drugoj djeci.
- Zanimanje za zahodske aktivnosti.
- O dijelovima tijela govori dječjim (prostim) rječnikom.
- Igre "doktora" i "mame i tate".
- Zanimanje za razlike u genitalijama i istraživanje razlika.

- Masturbacija (katkad i u javnosti).

- od 5. do 8. godine:

- Žargonski i vulgarni izrazi za genitalije.
- Pitanja o menstruaciji, trudnoći i seksualnom ponašanju.
- Osjećaj privatnosti i sram zbog nagosti.
- Masturbiranje u tajnosti.

- od 8. do 13. godine:

- Odbojnost/privlačnost prema suprotnom spolu.
- Igre ljubljenja.
- Početak bioloških promjena povezan s ulaskom u pubertet.
- Masturbacija u tajnosti.

- od 13. do 16. godine:

- Zaljubljivanje i hodaње.
- Fizička intimnost (ljubljenje, peting).
- Masturbacija u tajnosti.

Najčešće pitanje upućeno roditeljima - Kako nastaje dijete?

Što reći predškolcu?

- Potrebni su i muškarac i žena da bi nastalo dijete.
- Djeca rastu u mami, na posebnome mjestu koje se zove maternica.
- Mame rađaju djecu, ali tata je potreban kako bi dijete nastalo.
- Kad odrastu, curice mogu biti mame, a dječaci tate.
- Djeci su jednako važni i mama i tata.

Što reći djetetu u dobi između šest i 12 godina?

- Muško i žensko tijelo jednako je posebno.
- Za nastajanje djeteta potrebni su i muškarac i žena.
- Kod muškaraca postoje spermiji, a kod žena jajne stanice koje im omogućuju razmnožavanje.
- Spolni odnos između dvoje ljudi odvija se iz ljubavi, zadovoljstva i kako bi dobili dijete.

Razgovor s adolescentom o seksu

Prije nego što uđu u adolescentno razdoblje, mladi bi trebali znati sljedeće:

- točna imena i funkcije muških i ženskih spolnih organa,
- što je to pubertet i kako se tijelo mijenja,

- što su menstruacija i polucija,
- što su spolni odnos i rizik od trudnoće i spolno prenosivih bolesti, uključujući AIDS,
- roditeljska uvjerenja i stavove o izlascima i vezama mladića i djevojaka, spolnoj aktivnosti, cigaretama, alkoholu, drogi.

U adolescenciji, vaši bi se razgovori o seksu trebali više osvrtni na socijalne i emocionalne aspekte seksualnosti i na stavove i uvjerenja. Moguće je da vaš adolescent razmišlja o pitanjima poput ovih:

- Kako ću znati da sam spreman/na za seks?
- Neće li mi seks pomoći da zadržim dečka/curu?
- Što misliš, je li seks prije braka u redu?
- Je li oralni seks uistinu seks?
- Kako reći NE?
- Što da radim ako me netko pokuša prisiliti na spolni odnos?

Spolni identitet

Ostale teme o kojima treba razmišljati tijekom razgovora s adolescentima o seksualnosti jesu pritisak vršnjaka, spolno prenosive bolesti, zaštita te spolni identitet. Spolni identitet osobito je teška tema za roditelje, no mnogi mladi prolaze fazu kad se pitaju: "Jesam li homoseksualac?" To se često događa kad adolescenta privuče prijatelj/ica istog spola ili se zaljubi u profesora/icu istog spo-



la. To je uobičajeno i ne znači nužno da je vaše dijete homoseksualac ili biseksualac. Moguće je da se spolni identitet ne razvije u potpunosti sve do odrasle dobi. Ali ako se pokaže da je vaše dijete homoseksualac ili biseksualac, vaša ljubav i prihvaćanje od osobite su važnosti.

Odgovori na dječja pitanja

(preuzeto iz priručnika Krmek, M., Milanović Lambeta, A. (2006): Spolni razvoj djeteta, Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba)

Kako će beba izaći iz mame?

“Beba će izaći kroz posebni otvor između maminih nogu koji se zove vagina. Otvor se povećava i širi kako bi beba mogla izići.”

A kako beba dođe u mamu?

“Mama i tata naprave bebu.” ILI: “Svaka žena u sebi ima malo jajašce,

ali drukčije od onih koja mi jedemo. To jajašce raste i raste i pretvori se u bebu.” ILI: “Tata ima spermu. Kad se jajašce i sperma spoje, beba počinje rasti.”

Hoće li beba narasti u meni?

“Ne, ti si još premala za to. To se događa samo kod odraslih” ILI: “Ne, ti si dječak, beba može narasti samo u tijelu odrasle žene.”

Mogu li vidjeti tvoj penis (vaginu)?

“To je nešto osobno, što ne pokazujemo drugim ljudima, ali možemo pogledati slike u ovoj knjizi.”

Zašto ja nemam penis kao braco?

“Dječaci i djevojčice različiti su. Dječaci imaju penis, a djevojčice vaginu.”

Roditeljska pitanja

Što učiniti kad uhvatim dijete kako se igra “doktora”, primjerice, dira-

jući intimne dijelove tijela drugog djeteta?

Prekinite igru bez davanja kazne. Nakon toga razgovarajte. Razgovor može biti nešto poput ovog: "Čini mi se da si znatiželjan. Možemo pogledati ovu knjigu i razgovarati o svemu što te zanima."

Treba li s djecom razgovarati o spolnosti prije nego što se sami obrate roditeljima?

Nemojte uvijek čekati da dijete postavi pitanje. Naite načine da i sami počnete raspravu ili potaknete postavljanje pitanja. Ako dijete samo ne postavlja pitanja o seksualnim odnosima, ne znači da ne postoje odgovori koje bi htjelo znati.

Sin nam je slučajno uletio u spavaću sobu dok smo suprug i ja imali odnos. Što napraviti u takvoj situaciji?

Nemojte paničariti. Mirno izvedite dijete iz sobe i objasnite mu kako radite nešto osobno i, kad su vrata zatvorena, ne smije ulaziti u vašu sobu. Moguće je da u takvim situacijama djeca roditeljski spolni odnos protumače kao nasilje, pa je zato važno objasniti im kako je to čin ljubavi i prisnosti.

Vidio sam kako se moja kćer hrve i valja po podu s ujakom. Je li to zlostavljanje?

Tri su kriterija za definiranje zlostavljanja:

- Razlika u moći - jedna osoba je nadmoćnija i kontrolira drugu,

a seksualni susret nije obostrano početak i izveden. Moć može proizaći iz veće snage i sposobnosti zlostavljača koji manipulacijom ili fizičkim zastrašivanjem prisiljava žrtvu na seksualnu aktivnost. Uz to, moć može proistći iz uloga koje imaju žrtva i zlostavljač, a zbog kojih dijete osjeća obvezu učiniti ono što zlostavljač traži. Takvu moć imaju, primjerice, članovi obitelji, nastavnici, obiteljski prijatelji, susjedi...

- Razlika u znanju - taj kriterij implicira da je zlostavljač ili stariji, ili razvojno napredniji, ili inteligentniji od žrtve te u većoj mjeri razumije važnost i implikacije seksualnog čina. Što je dijete mlađe, manje je sposobno razumjeti značenje seksualnih aktivnosti.
- Razlika u zadovoljenju - kod zlostavljanja cilj susreta nije obostrano zadovoljenje, nego je primarna svrha seksualnih aktivnosti postići zadovoljenje zlostavljača.

Znači, slobodno šaklajajte, ljubite, mazite, grlite i na prikladan način pokazujte svojoj djeci da ih volite. Ako vaše aktivnosti ne zadovoljavaju navedene kriterije, riječ je o uzajamnom iskazivanju osjećaja, bez straha da će takvo ponašanje dovesti do negativnih posljedica.

Ana Rajić, prof. defektolog