

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



**dojenje -
prvi dodir
djeteta s okolinom**

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

mjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje

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

Za izdavača

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju
zdravlja

Redakcijski savjet

mr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.;
mr.sc. Sanja Musić – Milanović, dr.med.;
dr.med.; Ankica Perhat, dipl.oecc.;
Vladimir Smešny, dr.med.; mr.sc.
Ankica Smoljanović, dr.med.; Vatroslav
Šerić, dr.stom.

Odgovorni urednik

Vladimir Smešny, dr.med.

Glavni urednik

mr. sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektor

Vjekoslava Lenac, prof.

Realizacija

“Welt” d.o.o. – Rijeka

Rješenje naslovne stranice

Doc. dr. sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo

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

Godišnja pretplata 36.00 kn

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

“NZL” je tiskan uz potporu Odjela
gradske uprave za zdravstvo i socijalnu
skrb Grada Rijeke.

OD DOJENJA DO OBITELJSKOG OBJEDA - UČENJE ZA ŽIVOT

Svjetski tjedan dojenja, koji se obilježava i ove, 2005. godine, dokazuje da se Svjetska zdravstvena organizacija ozbiljno primila, donedavno zapuštanog, a tako prirodnog, životnog postupka. Ideja je vodilja ove godine da je dojenje svojevrsni uvod u porodični – obiteljski objed, mjesto okupljanja, najmladima uvod u međugeneracijsko socijaliziranje. Poveznica porodica – obitelj posljedica je činjenice da porodica i obitelj nisu istoznačnice (porodica ne znači zajedničko obitavanje, a obitelj ne znači krvno srodstvo). Smisao je ovog štiva upravo u poveznici.

Bilo bi vrijedno, slijedom toga, nanizati nekoliko misli o porodičnom – obiteljskom objedu kao takvom:

- Naš današnji, uži, civilizacijski krug ne poznaje glad u nekadašnjem smislu, pa mladi za stolom najčešće imaju prednost.
- Moderna nutricionistička znanost (znanost o prehrani) kaže da se većina doživotnih prehrambenih navika stječe u prve četiri godine. To upućuje na vrlo veliku odgovornost roditelja ili drugih odraslih u oblikovanju tih navika. Za primjer kako to ipak, najčešće, krene naopako: majčino mlijeko, a naročito nadomjesci – “umjetno majčino mlijeko”, po mišljenju odraslih nije ukusno! Treba, misle oni, nešto “popraviti” – najčešće dodati sol ili šećer – učiniti obrok “ukusnijim”. Tako naše bebe, malu djecu guramo u područje pogrešnih prehrambenih navika, koje su (kad se radi o suvišku) uzrok mnogih budućih zdravstvenih teškoća (debljina, opterećenje srca i krvožilja ...).
- Zajednički obrok prigoda je da se djeci, već od najmlađeg uzrasta, prenosi čitav niz poruka zdravoga ponašanja: dobri međusobni odnosi, skromnost i umjerenost, strpljivost i pažljivost... Navedeno djeluje preidealistično, no upitajmo se kakve su posljedice suprotnosti? Loši međusobni odnosi izazivaju u mladima nesigurnost i tjeskobu; neskromnost i neumjerenost izazivaju otpor i slično ponašanje drugih – sukob; nestrpljivost i nepažljivost ne podupiru nježnost i ljubav ...

Možda je krajnje vrijeme da se zabrinemo ako nemamo nadomjestak za činjenicu da naši malci idu u jaslice i vrtiće, da naši školari ostaju u školama u produženom boravku ili idu u školu u popodnevnoj smjeni. Ako već ne možemo mijenjati otuđujući ritam kroz tjedan, treba li, pod svaku cijenu, očuvati porodično – obiteljske obroke vikendom i blagdanima? Ako vjerujemo da su odgoj i obrazovanje stup izgradnje sigurnosti, neophodne za odrastanje, odgovor je veliko DA!

ODGOVORNI UREDNIK

Simbolika hrane

HRANJENJE JE RITUAL

Hrana kao tema svakodnevno je prisutna u brojnim časopisima, emisijama, u svakodnevnom govoru. Razgovara se o receptima, "zdravoj i nezdravoj hrani", skupoći određenih namirnica ili njihovoj kvaliteti. Majke često pričaju o napretku svoje bebe kroz rast i tjelesnu težinu, tuže se na izbirljivu djecu. Roditelji, kada dolaze po dijete u vrtić, najčešće pitaju kakvo je bilo: je li jelo, je li spavalo...

S druge strane, svi smo svjedoci neopisivih gužvi uoči svakog blagdana: kupuju se velike količine hrane, kolica su prepuna, redovi pred blagajnama golemi. Kao da će taj jedan dan kada su trgovine zatvorene potrajati vječno!

Opet, većina poslova uključuje razne ručkove, večere. Proslave rođendana, vjenčanja, obljetnica, dobivanje diplome - baziraju se na hrani. Čak i smrt uključuje običaj da se ponudi nešto za jelo.

MAJKA "IZVOR" HRANE

Rijetko se pitamo zašto hrana ima tako važno mjesto u našem životu, a pretpostavljam, još rjeđe razmišljamo o simbolici hrane. Već sasvim malo, tek rođeno dijete svoj osjećaj mira i sigurnosti gradi na blizini majke ili osobe koja ga njeguje, ali koja je i "izvor" hrane. Nešto veće dijete, koje još nije usvojilo govor, često upravo preko hrane iskazuje svoje zadovoljstvo ili ljutnju. Naime, čvrsto zatvorena usta djeteta znak su odbijanja ne samo obroka, već često i situacije. U toj životnoj dobi hranjenje je ritual, specifičan odnos koji se gradi između majke i djeteta. Taj odnos temelji se na majčinoj sposobnosti da prepozna potrebe svoga djeteta i da im izađe u susret. Dijete koje plače jer se osjeća usamljeno, jer se nečeg plaši ili osjeća bol, svojim ponašanjem poziva majku da ga utješi. Utjeha, ovisno o situaciji, može biti sigurnost majčinog zagrljaja, umirujućí majčin glas, ritmičko ljuljanje, igra s djetetom ili bočica s hranom. Kroz pravilan odgovor majke, dijete uči o sebi, uči razlikovati svoje potrebe. Ako je bočica s hranom odgovor majke i na tugu, i na bol, i na želju za igrom, kao



i na glad, onda se može očekivati da niti dijete neće prepoznavati raznolikost svojih potreba. Također se može očekivati da će, kada odraste, svoje emocionalne potrebe pokušati umiriti hranom, bilo da je uzima u velikim količinama, bilo da je odbija.

Kako dijete raste, prestaje potreba za takvim simbiotskim odnosom između njega i majke, uključuju se drugi članovi obitelji, dijete je samostalnije, aktivnije sudjeluje za stolom. U ovom brzom ritmu života u kojem živimo, često se događa da djeca jedu u vrtiću, a roditelji kada stignu. Međutim, dijeliti obrok ne znači samo u društvu pojesti nešto. Obitelj na okupu, u kojoj svatko na svoj način pridonosi - spremanjem hrane, postavljanjem stola, sudjelovanjem u razgovoru koji se vodi, pruža osjećaj pripadanja, osjećaj sigurnosti i mira.

OTUĐENI JEDU SAMI

Poznato je da osobe koje boluju od anoreksije nervose ili bulimije rijetko jedu s ostalim članovima obitelji, čak rijetko jedu hranu koja je pripremljena. Obično same spremaju hranu za sebe i jedu u svojoj sobi ili kada su same za stolom. U podlozi je tih oboljenja, između ostalog, i jak osjećaj ne-

pripadanja ili otuđenosti u odnosu na vlastitu obitelj.

Isto tako, često se čuje, naročito kod manje djece, kako su izbirljiva, kako ne jedu određene vrste hrane, kako obrok dugo traje, uz puno nutkanja, pričanja, molbi i prijetnji, a pritom tu istu hranu jedu kod susjeda s velikim zadovoljstvom i ne pokazuju preveliku izbirljivost. Takva situacija, zapravo, direktno govori o tome da dijete preko hrane ukazuje na emocionalno nezadovoljstvo ili nezadovoljenost unutar obitelji. Može se govoriti i o tome da se dijete osjeća isključeno ili (emocionalno) zapostavljeno te da kroz tu "igru" s hranom zapravo dobiva željenu pažnju.

Od pantivijeka hrana ima važnu ulogu u životu čovjeka. Konačno, nužna je za život. No, ne treba zaboraviti i to drugo, simboličko značenje hrane. Vjerujem da se svatko od nas barem jednom u životu sjetio nekog mirisa ili okusa nekog jela iz djetinjstva, iz "bakine kuhinje", i s tugom konstatirao kako toga danas više nema. Zapravo, taj neki miris ili okus povezan je s čitavim nizom ugodnih sjećanja na emocionalno stanje zadovoljstva, brige, pažnje, zaštićenosti i sigurnosti. Sa svakim zalogajem koji dijete unosi u sebe ono unosi i dio atmosfere koja vlada u obitelji. Zajednički obroci, barem vikendom, vrijeme provedeno zajedno za stolom, gdje svaki član ima svoje mjesto (fizički i simbolički), razgovori koji nemaju ton ispitivanja i kritiziranja, planiranje obiteljskih društvenja, kao i obveza svakog člana, podrška, humor ili suosjećanje - neophodni su začini dobrog obiteljskog obroka.

Tamara Tić Bačić, dr.med.

Svjetski tjedan dojenja

BLAGODATI DOJENJA

Za dojenče:

1. Dojenje omogućava zaštitu od infekcija – dojenčad koja siše rjeđe obolijeva od infekcija dišnih organa, infekcija mokraćnih putova, proljeva, infekcija srednjeg uha.
2. Dojenje omogućava zaštitu od alergije, astme, ekcema.
3. Dojenje omogućava zaštitu od pojave šećerne bolesti (dječjeg dijabetesa).
4. Dojenje osigurava pravilan rast i razvoj dojenčeta.
5. Dojenje osigurava bolji psihomotorni razvoj, razvoj imunološkog sustava i dr. (dojena djeca pokazuju veći koeficijent inteligencije i bolji imunitet).
6. Dojenje smanjuje rizik od razvoja loših zuba, lošeg vida, pojedinih tumora specifičnih za dječju dob, povišenog krvnog tlaka i srčanih bolesti kasnije, tijekom života.

Za majku:

1. Dojenje smanjuje krvarenje iz maternice nakon poroda.
2. Dojiljama oboljelim od dijabetesa melitusa potrebna je manja doza inzulina.
3. Dojenje smanjuje rizik od raka dojke i jajnika.
4. Dojenje smanjuje rizik od bolesti kostiju u starosti.
5. Dojenje smanjuje pojavu postporođajne depresije.
6. Dojenje emocionalno povezuje majku i dijete, stvara bliskost, pa je zanemarivanje djece rjeđe.

Dojenje predstavlja prednost za obitelj i za društvo. Prednost je za obitelj u uštedi novca i vremena, ne mora se kupovati i pripremati umjetna hrana za dojenčad. Za cjelokupno društvo prednost je u manjem broju posjeta liječniku, manjoj potrošnji lijekova i, općenito, u zdravijoj populaciji.



Važno je naglasiti da u prvih šest mjeseci, ako je prisutno dojenje, nije potrebno u prehranu dojenčeta uvoditi vodu, čajeve, sokove ili bilo kakve druge napitke (niti kašice). Majčino mlijeko sadrži sve što je dojenčetu potrebno. Jedino što se zdravom dojenčetu daje, osim majčinog mlijeka, jest nadomjestak vitamina D, kao prevencija rahitisa, po preporuci specijalista pedijatra.

Učestalost, vrijeme i dužina podoja

Doji se na zahtjev bebe. Dojenje određuje dojenče, tj. kad zatraži dojku, treba mu je ponuditi. Nije samo plač znak da bebi treba ponuditi dojku, već i kada počne gurati prstić ili rukavčić u usta, kada počne glavicom vrtjeti lijevo-desno ili otvarati usta. Tada uvijek treba ponuditi dojku

Principi pravilnog dojenja

- ostvarivanje pravilnog položaja i prijanjanja djeteta na dojku majke – ako je ostvaren takav položaj, dojenje ne dovodi do bola;
- princip proizvodnje i potražnje mlijeka – omogućiti bebi da sisa onoliko koliko želi;
- princip samopouzdanja – majka koja je uvjerena da ima dovoljno mlijeka za svoju bebu i imat će ga.

Pravilno postavljanje bebe na dojku

Kod pravilnoga sisanja bitno je da dijete dobije dovoljno mlijeka i da se ne ozlijedi bradavica dojke. Kod nepravilnog hvatanja bradavice dijete neće dobiti dovoljno mlijeka pa će biti razdražljivo, a za majku takvo sisanje može biti bolno.

Ispravno je da dijete stavi u usta čitavu bradavicu i što veći dio areole ispod koje se nalaze mliječni sinusi iz kojih se istiskuje sakupljeno mlijeko. Ako dijete tako sisa, vrhom nosića i bradom dodiruje dojku. Da bi se to postiglo, prvo se vrhom bradavice nježno podraže djetetove usne, a kad ono dovoljno široko otvori usta, stavi mu se bradavica u usta, a glava privuče k dojci.

Kod djeteta postoji refleks traženja usnama. On se postiže tako da se djetetu podraži obraz uz kut usana. Dijete tada okreće glavu na podraženu stranu i otvara usta da bi prihvatilo bradavicu pa se i na taj način dijete može nagnati na njezino prihvaćanje. Problem se javlja ako majke ne znaju za postojanje tog refleksa, jer se može dogoditi da majka gura rukom djetetovu glavicu prema dojci, a dijete tada okreće glavu prema ruci, a ne prema dojci. To dovodi do frustracije majke i djeteta; majke zato što misli da dijete ne želi sisati, a djeteta zato što ne dobiva očekivanu dojku. Zato se majka mora upozoriti na taj refleks.

Učestalost podoja

U prvih sedam dana novorođenčad siše svakih jedan do tri sata, i češće. Noćni podoji su važni i, kada se uspostavi laktacija, u roku od 24 sata imamo 8-12 podoja.

Dužina podoja

U prosjeku dojenčad siše 10-30 minuta na svakoj dojci. Bitno je da je jedan podoj jedna dojka i obrnuto, ka-

ko bi dijete dobilo sve hranjive tvari. Mlijeko svojim sastavom nije isto na početku i na kraju podoja pa je bitno da dijete isprazni dojku do kraja.

Nema krutih pravila. Treba pustiti bebe da one prekinu sisanje kada to njima odgovara i pustiti da vode majke u pogledu dojenja, jer *one znaju što im je potrebno*.

Znaci koji pokazuju da je dojenče loše postavljeno

- kada se na kraju podoja izvadi iz usta dojenčeta, bradavica je spljoštena ili izbrzdana,
- za vrijeme dojenja majka osjeća bol,
- prisutna je napetost dojki – beba nije izvukla dovoljno mlijeka iz njih.

Higijena dojenja

Dojiti je najbolje na mirnom mjestu u stanu, gdje će majka i dijete biti neometani. Prije svakog podoja treba oprati ruke vodom i sapunom. Nepotrebna je, dapače i štetna, upotreba dezinficijensa.

Osim svakodnevnog tuširanja, posebno pranje dojki nije potrebno. Nije dobro koristiti agresivne sapune i jake mirise jer miris može smetati djetetu. Najbolji su blagi sapuni, bez mirisa, s pH 5,5. Ako između podoja istječe dosta mlijeka, prije sisanja može se dojka oprati čistom mlakom vodom i obrisati mekanim ručnikom. Dojka, a pogotovo bradavica, mora se nježno brisati, bez agresivnog trljanja jer je

koža bradavice vrlo nježna, a za vrijeme dojenja dodatno podložna pucanju i ragadama. Prečesto pranje dojki može odstraniti antibakterijski sekret posebnih žlijezda u areoli koji štiti od infekcija.

Završetak podoja

Kad se zasiti, dijete najčešće zaspi i jednostavno ispusti bradavicu. Ako ono to nije učinilo, bradavicu se ne smije nasilno vaditi iz usta jer se na taj način može ozlijediti i postati bolna. Bradavica se vadi tako da se u kut djetetovih usana umetne prst i tako smanji tlak sukcije u djetetovim ustima pa se bradavica lako i bezbolno izvadi.

Poruka majkama: Treba vjerovati u sebe da možete imati dovoljno mlijeka za svoju bebu pa će tako i biti!

Svjetski tjedan dojenja, 1.-7. kolovoza

Ovogodišnji Svjetski tjedan dojenja, koji se svake godine obilježava prvog tjedna u kolovozu, posvećen je hranjenju u obitelji, pod motom: **“Dojenje i obiteljsko hranjenje: zdravo i s ljubavlju”**.

Rizici uvođenja druge hrane i pića dojenoj djeci prije 6 mjeseci života

- Hrana može biti djeci preteška za hranjenje, probavljanje i izlučivanje.
- Djeca će pojesti manje majčinog mlijeka, što znači:
 - ukupni unos hranjivih tvari smanjen je jer je druga hrana manje hranjiva od majčinog mlijeka i može smanjiti biološku iskoristivost hranjivih tvari iz majčina mlijeka,
 - djeca dobivaju manje zaštitnih faktora koji se nalaze u majčinom mlijeku,
 - smanjenjem dojenja, smanjuje se stvaranje mlijeka.
- Rizik od teških proljeva i drugih infekcija povećava se jer je veća izloženost patogenim mikroorganizmima (iz hrane), a smanjena zaštita iz majčina mlijeka.
- Povećava se rizik od razvoja alergija, ekcema, teškog disanja, astme i prikrivene bolesti srca.
- Rano uvođenje umjetnog mlijeka utječe na kontrareceptivni učinak dojenja.

Sigurno hranjenje

Kod hranjenja male djece nužna je dobra higijena hranjenja, koja pokriva ovih pet glavnih mogućnosti zagađenja hrane:

1. **Ruke i posude** – prije hranjenja djeteta nužno je oprati ruke, ruke djeteta i posude u kojima se hrana priprema i daje. Prati se treba sredstvom za pranje i dobro isprati vodom. Šalice za hranjenje sigurnije su i lakše se peru nego bočice.
2. **Sirova hrana i sastojci hrane** – sirova hrana, osobito perad, mlijeko i povrće mogu sadržavati mikroorganizme koji uzrokuju bolesti. Kuhanje do stupnja vrenja uništiti će ih. Ako se voće ili povrće daje sirovo, kora mora biti oguljena ili mora biti temeljito oprano čistom vodom.
3. **Čuvanje kuhane hrane** – ako nije u hladnjaku, kuhana hrana idealna je podloga za razmnožavanje bakterija. Kuhanu hranu najbolje je dati djeci čim se dovoljno ohladi da se može jesti. Ako se pripremljena hrana ne može spremati u hladnjak, mora se iskoristiti unutar dva sata ili čuvati samo do sljedećeg obroka i ponovno prokuhati.
4. **Voda** – voda koja se daje maloj djeci za piće ili se miješa s hranom mora se kuhati tik do točke vrenja i zatim ohladiti. Može se čuvati u poklopljenoj posudi do 24 sata.
5. **Pohrana** – hrana se mora čuvati u zatvorenim posudama da se spriječi kvarenje ili kontaminacija izvana. Ostaci hrane i mrvice kruha mogu djelovati kao hranilišta za bakterije i privući kukce pa se površine na kojima se hrana priprema moraju držati čiste.

S Interneta

Dojenje

Kravlje mlijeko je za teličke

Majčino mlijeko bez sumnje je idealna hrana za novorođenče i isključivo dovoljno do dobi od 6 mjeseci. Ali dojenje je mnogo više od hrane - ono predstavlja komunikaciju s majkom, razmjenu ljubavi i topline, sigurnosti i nježnosti. Pretpostavlja se da ta primarna socijalna relacija osigurava zdrav psihički razvoj u daljem životu.

Ishranom na prsima uspostavlja se čvrsta emotivna veza majka-dijete, stoga se novorođenče odmah po rođenju stavlja uz majku i na prsa i ta prisna veza mora ostati trajno, a dijete se stavlja na dojkicu na svaki njegov poziv (plač).

Svako drugo mlijeko u prahu industrijska je prerađevina kravljeg mlijeka i nije prikladna za dijete, nego je hrana iz nužde.

Povijest ljudske brige za potomstvo pokazuje da su majke nosile djecu uza se i dojile ih vjerojatno svaki čas, na traženje djeteta. Posljednjih 50 godina prehrana kravljim mlijekom uzima sve više maha u razvijenim i nerazvijenim zemljama. Hambraeus to naziva "jednim od najvećih nekontroliranih bioloških eksperimenata na svijetu". Dijete je preživjelo tu čudesnu i drastičnu transformaciju kroz nekoliko generacija, ali uz koju cijenu? Njezini evolucijski aspekti za sada nisu sagledivi.

Dojenje osigurava novorođenčetu, i poslije dojenčetu, optimalnu hranu, zaštitu od brojnih infekcija (*proljevi, infekcija dišnog sustava, infekcija mokraćnog sustava, upale srednjeg uha*), zaštitu protiv bolesti (*razvoj imunoloških mehanizama*), zaštitu od alergija (*atopijski dermatitis, astma*), pomaže sazrijevanje gastrointestinalnih funkcija, štiti od pretjerane tjelesne težine, smanjuje kasnije obolijevanje od zloćudnih bolesti i šećerne bolesti, utječe na zdravlje zubi te povoljno utječe na razvoj i inteligenciju.

Dojenje ima povoljne učinke i na blagostanje majke: žene koje doje imaju manju incidenciju karcinoma dojke i jajnika.

Na društvenom planu, majčino je mlijeko prvorazredan nacionalni izvor hrane, teško nadoknadiv, osobito za zemlje u razvoju. Napuštanje dojenja u jednoj zemlji znači gubitak specijalizirane hrane koju treba nadomjestiti proizvodnjom ili uvozom adaptiranog kravljeg mlijeka.

Na prijelazu u 21. stoljeće nalazimo se pred velikim zaokretom, vraćanjem kulturi dojenja.

Svjetsku organiziranu akciju povratka dojenju pokrenule su Svjetska zdravstvena organizacija i UNICEF prije nekoliko godina (Deklaracija Innocenti, Bolnice – prijatelji djece, Bolnice – prijatelji majke) i njome su razradili načine stvaranja uvjeta za isključivo dojenje svakog djeteta do 6 mjeseci života, a nakon toga, uz dodatak odgovarajuće miješane hrane, do navršene prve godine života.

Rodilišta imaju ključnu ulogu u promicanju dojenja. Kod nas se u svim rodilištima, kroz program "10 koraka



prema uspješnom dojenju", postigao značajan pomak u pogledu promocije dojenja, a 15 od 32 rodilišta nosi prestižan naslov "Bolnica (rodilište) – prijatelj djece".

Ako promatramo prema kriteriju **isključivo dojenje**, imamo:

po izlasku iz rodilišta	96,8%	isključivo dojenih
s navršena 3 mjeseca	46,8%	isključivo dojenih
s navršeni 6 mjeseci	3,1%	isključivo dojenih

Ako promatramo prema kriteriju **dojenje + nadohrana**, imamo:

po izlasku iz rodilišta	96,8%	dojenih
s navršena 3 mjeseca	66,0%	dojenih
s navršeni 6 mjeseci	53,2%	dojenih

Svi dostupni podaci govore u prilog često pogrešnom započinjanju dohranjivanja drugim vrstama mlijeka u tom ranom razdoblju kada se laktacija tek uspostavlja, što dovodi do njezina bržeg nepotrebnog prekida.

Osobina majčinog mlijeka

Mlijeko je sekret mliječnih žlijezda, koji se sastoji od vode i u njoj otopljenih ili raspršenih hranjivih tvari: bjelančevina, masti, ugljikohidrata, vitamina, minerala i oligoelemenata. Sadrži razne imunosno aktivne tvari, enzime, hormone te velik broj tvari čiji se sastav i uloga tek otkrivaju. Od prvog dana rođenja djeteta gotovo do kraja prvog mjeseca dojenja mijenjaju se sastav i količina mlijeka. Od 1. do 3. dana stvaraju se male količine kolostruma, koji sadržava više bjelančevina, a manje masti i ugljikohidrata, žučkaste je boje, glavna mu je vrijednost zaštita novorođenog djeteta jer mu daje imunoglobuline i protutijela koji ga štite od

infekcija. Od 4. do 14. dana javlja se prijelazno mlijeko, promjenjivog je sastava, raste koncentracija masti, laktoze i ukupni sadržaj energije. U 3. i 4. tjednu nakon poroda nastaje zrelo mlijeko, koje kakvoćom i količinom potpuno zadovoljava sve potrebe djeteta u prvoj polovici prve godine života. U punoj laktaciji žena može "proizvesti" dnevno od oko 800 ml, pa do 1000 ml, najviše 1200 ml mlijeka, a dijete će samo uspostaviti ritam pražnjenja na svaka 3-4 sata.

U samoj tehnici dojenja bitno je da se provodi u smirenoj i ugodnoj atmosferi, jer je udoban položaj majke i djeteta bitan preduvjet za uspješno dojenje. Dijete siše na

prsima 10 do 15 minuta, što je dovoljno jer u prvih pet minuta posiše glavninu obroka. Da li je dijete dovoljno posisalo, može se utvrditi samo promatranjem njegovog vidnog tjelesnog napretka i tjednim vaganjem.

Malo je razloga u majke i djeteta kada je dojenje kontraindicirano i mora se trajno ili privremeno prekinuti. Radi promicanja, zaštite i potpore dojenja potrebno je koordinirati brojne aktivnosti na svim razinama društva.

Jedna stara slovenska poslovica kaže: "Kravlje mleko je za teličke-mamino za otročičke", što bi značilo: kravlje mlijeko je za teliće, a majčino za dječicu!

Ivana Vučemilović, dr. med.

Okulistika

DOJENJE - VJEŽBA ZA OČI

Kako je priroda pametna! Čim se novorođenče rodi, čim ga prvi put okupaju i onako polumokro polože na majčin trbuh, zdrava se beba prikopča na sisu. Mali sisavac počne vući i mljackati na sav glas, kao da je to nešto što je već puno puta probao. A zapravo mu je prvi put u životu.

Bebe se toga sigurno ne sjećaju, ali mame možda pamte kako tada novorođenčad žmirka. Smeta im svjetlo. Naravno, dotad su rasla u potpunom mraku. Malo-pomalo, okice se otvaraju i, dok slasno sišu svoje prvo mlijeko, traže nešto prisno. Traže mamino lice, mamine oči, uspostavljaju svoju prvu emotivnu vezu s osobom koja će im od tada pa nadalje biti uporište u životu.

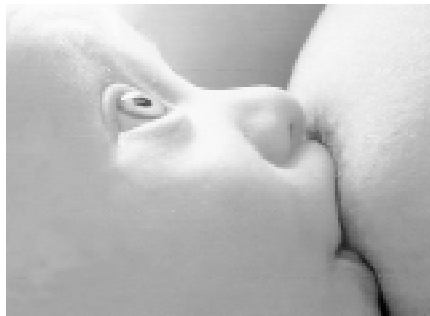
Koliko daleko vide tek rođene bebe

Tek rođene bebe vide taman od sise do majčinog lica. Sve ostalo im je mutno i baš ih briga. Vide taman toliko koliko im treba da prežive u početnoj fazi života. Od sise do maminih očiju. Klopica i sigurnost majčinog pogleda. Sva ljubav svijeta u tridesetak centimetara razmaka.

A to prvo mlijeko i nije pravo mlijeko. Žučkasta tekućina - kolostrum. Opet je priroda pametna. Novorođenčetu ni ne treba ništa više. Voda, proteini, imunoglobulini, malo masti i šećera i - za oči značajan karoten.

Zašto karoten

Karoten je sirovina od koje se stvaraju vitamin A, a od njega vidni purpur. U stanicama oka upravo će taj vidni



purpur, podražen prvim zrakama svjetlosti, poslije rođenja izazvati osjet vida. Kemijske promjene vidnog purpura uzburkat će vidni živac i val podražaja poteći će prema mozgu tek rođene bebe. Mozak tada još ne zna što predstavlja slika koju su oči upravo ugledale. Stalnim ponavljanjem istog prizora, pa još povezanim s ugodom sisanja, mozak novorođene bebe uči. Iskustvo pogleda prema majčinom licu i sigurnost majčinog zagrljaja bruse vidni put od oka do centra za vid u mozgu. Prekrasno iskustvo ostaje duboko u podsvijesti svakog od nas.

A što bi se dogodilo da nema karotena? Recimo da majka ne voli jesti mrkvu i obojeno voće i povrće. Zamislimo da je za vrijeme cijele trudnoće jela samo hamburgere i pizze. Fuij! U tom slučaju, vjerojatno, vidne stanice tek rođene bebe ne bi dobro reagirale

na svjetlost. Slika bi bila mutna. Ne bi imale privilegiju uživati u majčinom osmijehu i pogledu punom ljubavi, promatrajući drago lice udaljeno tridesetak centimetara od slasne sise.

Znam da to ne želite i zato, mame, preporučujem da se hranite zdravo. Sad kad znate čemu služe mrkve, sigurna sam da ćete navaliti na njih dok ste trudne, ali i dok dojite.

I željezo je važno

Većina trudnica uzima ga na preporuku svojeg ginekologa. Kojiput ne zna zašto. Da popravi "krvnu sliku"? Točno! Zapravo, da u krvi bude više kisika. Željezo u krvi prenosi ga posvuda po tijelu. I u oči, i u mozak.

Ona slika maminog lica, tek rođenom djetetu toliko važna, neće biti jasna ako je od majke naslijedilo krv slabije kvalitete. Tada će oči slabije vidjeti, a mozak raditi pod "slabijim naponom". Srećom, željezo koje pojede majka prenijet će se mlijekom u tijelo novorođenčeta i dati mu dovoljno snage za pravilan start u život.

Kad to znate, drage mame, nije teško popiti koju tabletu željeza više. Uostalom, tko bi ovom prizoru mogao odoljeti?!

Mr.sc. Inge Bošković Dragičević, dr.med.

Dojenje kao emocionalno hranjenje

NA POČETKU JE BIO DODIR

Svima nam je jasno da dijete dojenjem dobiva hranu, toliko potrebnu za njegov rast i razvoj. No, dojenje je i idealan način da dijete upotrijebi sva svoja instinktivna ponašanja kojima ga je priroda obdarila, kako bi nakon rođenja ostvarilo nov oblik osjećajne veze sa svojom majkom. Ti instinkti su: sisanje, hvatanje, grljenje, privijanje, traženje blizine, plakanje i smijanje. Baza su tzv. zdrave emocionalne privrženosti djeteta svojoj majci. O kvaliteti tog odnosa u najranijem periodu ovisit će djetetov osjećaj sigurnosti i povjerenje u odrasle osobe, a time i njegova buduća emocionalna stabilnost i socijalna kompetencija.

EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA

Emocionalni razvoj djeteta započinje već u majčinoj utrobi. Ono najprije postoji samo kao dio majčinog tijela, nakupina stanica koje se razvijaju u njoj. Postupno se grupe stanica specijaliziraju i formiraju organe i sustave. Paralelno se specijaliziraju i njihove funkcije. Jedna od njih je tzv. **tjelesno pamćenje**. Zahvaljujući njemu, fetus počinje razlikovati senzacije u sebi i svojoj neposrednoj okolini. Primijetit će da je nekad sve prilično opuštajuće, a nekad uznemirujuće. Ta vrsta pamćenja omogućit će mu razlikovanje ugođe od neugode, što je temelj za formiranje cijele lepeze različitih osjećaja.

Različita stanja koja fetus registrira posljedica su prehrambenih navika, probave te zdravstvenog i emocionalnih stanja majke. Majčino će tijelo sasvim drukčije reagirati ako jede hranu koju voli i u kojoj uživa, ili ako u žurbi guta nešto što ne voli. Tu različitost osjetit će i plod koji raste u njoj. Još će intenzivnije osjetiti kad mama uvlači dim cigarete, pije kavu, uzima alkohol ili drogu. Promjene koje se pri tome događaju u maminom tijelu i prenose na njega, toliko su intenzivne da ih ne može ne doživjeti. Upamtit će kako je to kad i njemu i mami srce ubrzano tuče i cijeli sustav odzvanja uzbunom. A uzbuna nije okruženje koje bismo poželjeli. Osjećat će se kao uljez kojeg se žele riješiti.

Drugi su izvor panike mamine neugodne emocije. Nešto je zasigurno ugrožavajuće kada hrana prestaje doticati, uobičajeni, stalno prisutni ritam postaje zaglušan, kad majčinim tijelom – djetetovim domom - odzvanjaju jecaji ili vika, kada se potresa zbog straha, borbe ili bijega. Emocije mijenjaju kemizam cijelog tijela. Zar je onda čudno što beba u utrobi na njih reagira, iako još dugo neće znati uzroke svojih neugoda?



PLJESKANJE PO GUZI

A onda porod. U relativno kratkom periodu prestat će sve djetetu znano. Trudovi će buduću majku ispuniti strepnjom i najaviti mu opasnost. Počet će gubljenje plodove vode koja mu je do tada pružala zaštitu. Dijete biva pritiješnjeno mišićima koji se grče i guraju ga. Sa stalne temperature izlazi u hladnije okruženje, u kojem ga dočekuje zasljepljujuće svjetlo reflektora. Više ne čuje ritam maminog srca. Vu-

ku ga za noge i plješću po guzi, da bi udahnulo na način na koji još nikad nije. Prerežu mu dotok hrane i poliju ga vodom. Nije baš neka dobrodošlića! Na kraju torture, jedina je utjeha majčin zagrljaj i grudi poznato tople, u kojima otkucava onaj znani ritam i iz kojih dolazi topla hrana. Jest - ne teče, treba sisati, ali ipak je utjeha poslije svega.

Iako fizički odvojeno, dijete ne može odmah razlikovati sebe od svoje majke. Ono i dalje, preko dodira i ostalih pažnja, preuzima sva njena stanja.

Ako je mama sretna što je beba tu, njeno će tepanje, boja glasa i izraz lica nositi poruku: "Sve je u redu! Volim te! Na sigurnom si! Ovaj svijet je dobro mjesto za tebe!" Najdirektniji način da se ta poruka dobrodošlića preda malom biću sigurno je dojenje. Majka je tada izvor zadovoljstva na svim razinama. Ona štiti, utažuje glad, mazi, umiruje. Povezanost je ponovo snažna i neposredna.

UZAJAMNA PRIVRŽENOST

Dakle, nakon rođenja, za majku i dijete započinje period uspostavljanja kvalitetno bitno drugačijeg odnosa privrženosti. Djetetove psihološke potrebe za blizinom majke i dodirom toliko su izražene da ih John Bowlby smatra razlogom zbog kojeg je priroda obdarila dijete ne samo sisanjem, već i instinktivnim reakcijama hvatanja, prijanjanja, priljubljanja, slijeđenja i

traženja blizine. Upravo zbog toga, dojenje je idealan način da se istovremeno odgovori na sve djetetove bazične potrebe.

Kako je dodir prvi jezik i prvi kôd koji dijete nauči razumjeti, senzibilnost majke i njena osjetljivost na bebe ne potrebe za dodir i sisanjem neobično je važna u prvih petnaest tjedana života. Njime dijete prihvaća ne samo hranu, već i pažnju, njegu, brižnost svoje okoline i podršku, što rezultira osjećajem sigurnosti.

Praćenje beba koje odrastaju u domovima, tamo gdje imaju adekvatnu njegu, ali nemaju nježnost i dodir kakav pružaju tople majčine grudi, pokazuje da bebe zaostaju u rastu i razvoju, da su osjetljive na bolesti, da duže boluju i da im je čak i smrtnost veća. Isto tako, poremećaj odnosa emocionalnog vezivanja u tom periodu baza je kasnijem pojavljivanju teških psihičkih smetnji.

BLAGOTVORAN UNUTARNJI MIR

No, da bi dojenje u potpunosti postalo i emocionalno hranjenje, izvor emocionalne potpore i sigurnosti malog bića, neobično je važno da se mama pripremi za taj obred. Kako s hranom prenosi na dijete i svoja emocionalna stanja i kako ih dijete prepoznaje još iz utrobe, njezin će unutarnji mir



biti posebno blagotvoran. Ako je uznemirena, cijelim će tijelom i glasom prenositi poruku opasnosti. Beba će ubrzo postati razdražljiva. Ako to stanje dugo traje ili se često ponavlja, ugrožit će njen osjećaj bazične sigurnosti i ritam njenog razvoja, iako doji. Gora je varijanta jedino staklena bočica koju beba dobiva ležeći u krevetiću, bez ikakvog dodira i kontakta.

POKLON OPUŠTANJA I NJEŽNOSTI

Kada dijete plače jer je gladno, teško je raditi neke dugotrajne vježbe opuštanja. Ipak, postoji vrlo efikasan i brz način da se riješite napetosti. Odlazeći u kupaonicu oprati ruke, zastanite

na trenutak, udahnite duboko i zategnite sve mišiće u svom tijelu. Pojačajte i osvijestite napetost zadržavajući dah. A onda, s izdahom svjesno opustite jednu po jednu grupu mišića. Kada to uvježbate, bit će vam dovoljno proći mislima kroz tijelo i već ćete osjetiti opuštanje.

Tada pritisnite prstima dva, tri centimetra ispod pupka, pomaknite pažnju u svoj trbuh i osjetit ćete kako pristanjate stopalima uz pod i kako vas počinje ispunjavati osjećaj mira i stabilnosti.

Već nakon jedne minute bit ćete spremni uzeti dijete u naručje. Zaokružite ga tada, u svojim mislima, ružičastom svjetlošću i počnite hraniti. Iznenadit ćete se kako taj, vama već znani odnos, može biti nekako drukčiji i bliškiji. Dok hranite bebu, dišite trbuhom kao i ona, omatajte je u mislima ružičastom bojom, uživajte i ostavite sve probleme za kasnije. Neka dojenje bude poklon opuštanja i nježnosti i vama i djetetu.

Kada se sjetite da su sadašnji trenuci dojenja ujedno investicija za dobru budućnost, bit će vam još draže ulagati u taj odnos. Priroda je sve pripremila i samo je treba slušati. Djeca koja nisu na silu gurana iz majčinog naručja, niti su zadržavana mimo svoje potrebe, izrastaju u sigurna i samosvjesna bića.

Vesna Špalj, prof.



Promidžbeni prostor

u Narodnom zdravstvenom listu!

Ako želite oglašavati u našem listu, javite se Uredništvu na telefon:

21-43-59

Kalendar prehrane dojenčadi

(prema preporukama Europskog udruženja za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu - ESPGHAN)

	1. obrok	2. obrok	3. obrok	4. obrok	5. obrok	6. obrok	7. obrok
1. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO
2. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	•
3. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	•
4. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	•	•
5. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO + eventualno ŽITARICE BEZ GLUTENA (heljda, riža, kukuruz)	•	•
6. mjesec života	MLIJEKO	MLIJEKO VOĆNI SOK IZMEĐU OBROKA (jabuka, mrkva)	MLIJEKO	MLIJEKO	MLIJEKO + ŽITARICE BEZ GLUTENA (heljda, riža/rižolino, kukuruz, palenta)	•	•
7. mjesec života	MLIJEKO	VOĆNE KAŠICE (jabuka, mrkva, kruška)	POVRĆE (mrkva, blitva, špinat s maslinovim uljem ili maslacem)	MLIJEKO	MLIJEKO + ŽITARICE (pšenica / griz ili ječam)	•	•
8. mjesec života	MLIJEKO	VOĆNE KAŠICE (marelica, breskva)	POVRĆE (brokula, koraba, tikvice, krumpir) + MESO (piletina, puretina, janjetina, kunić)	MLIJEKO + VOĆE ili SVJEŽI KRAVLJI SIR ili JOGURT	MLIJEKO + ŽITARICE (pšenica / griz ili ječam)	•	•
9. mjesec života	MLIJEKO	VOĆNE KAŠICE (jabuka, mrkva, kruška, marelica, breskva)	POVRĆE (mahuna, grašak, svježi kupus) + MESO (teletina, janjetina) ili RIBA (bijela)	MLIJEKO + VOĆE ili SVJEŽI KRAVLJI SIR ili JOGURT ili VRHNJE	MLIJEKO + ŽITARICE (pšenica / griz ili ječam)	•	•
10-12. mjesec života	MLIJEKO + KRUH ili MLIJEČNA ŽITNA KAŠICA	VOĆNE KAŠICE (banana, šumsko voće)	POVRĆE (poriluk, rajčica) + MESO ili RIBA (bijela) ili TVRDO KUHANO ŽUMANCE	JOGURT ili SVJEŽI SIR ili VRHNJE ili TOPLJENI SIR ili SIRNI NAMAZ	MLIJEKO + ŽITARICE (pšenica / griz ili ječam)	•	•
Iza 12. mjes. života	MLIJEKO + KRUH + MASLAC ili KUHANNA ŠUNKA	CITRUSNO VOĆE (naranča, mandarina, limun, kivi)	POVRĆE + MESO ili RIBA (plava) ili CIJELO TVRDO KUHANO JAJE	JOGURT ili SVJEŽI SIR ili VRHNJE ili TOPLJENI SIR ili SIRNI NAMAZ	MLIJEKO + ŽITARICE (pšenica / griz ili ječam) ili isto kao 3. obrok	•	•

NAPOMENA: Sve nove namirnice treba uvoditi postupno.

Preporuke za prehranu dojenčadi i male djece:

- majčino mlijeko idealan je način prehrane dojenčeta,
- u nemogućnosti dojenja, isključivo upotrebljavati adaptirano mlijeko, u dogovoru s pedijatrom,
- kravlje mlijeko postupno uvesti nakon prve godine života djeteta,
- izbjegavati obrana mlijeka do kraja druge godine života djeteta,
- upotrebljavati sigurne namirnice,
- upotrebljavati prokuhanu vodu tijekom prve godine života,
- izbjegavati slatka pića,
- izbjegavati soljenje hrane, osobito u prvih godinu dana života.

Još nekoliko korisnih preporuka

- obavijestiti pedijatra o eventualnim alergijama u obitelji,
- redovito vagati i mjeriti dijete kod pedijatra,
- izbjegavati hranjenje na bočicu,
- zube nježno čistiti dva puta na dan, od njihova pojavljivanja,
- provoditi druge zaštitne mjere prema uputama pedijatra ili stomatologa radi sprečavanja nastanka karijesa,
- redovito uzimati vitamin D po uputama pedijatra radi sprečavanja nastanka rahitisa,
- uvijek slijediti savjete pedijatra.

Preporuke za prehranu dojilja

- hraniti se raznoliko,
- uzimati dovoljno tekućine,

- svakodnevno uzimati svježe voće i povrće,
- izbjegavati namirnice s konzervansima i začinicima,
- izbjegavati strogu vegetarijansku prehranu tijekom trudnoće i dojenja,
- isključivo prema preporuci liječnika uzimati lijekove i dodatke hrani (vitamine, minerale),
- izbjegavati pušenje cigareta i druga sredstva ovisnosti,
- čim manje piti kavu i crni čaj.

Kalendar prehrane dojenčadi dostupan je u obliku letka koji su izradili Klinički bolnički centar Rijeka - Klinika za pedijatriju i Dom zdravlja PGŽ, Ispostava Rijeka - Pedijatrijska služba i Savjetovalište za prehranu dojenčadi. Letak je tiskan uz potporu Grada Rijeke, Odjela gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb, u Rijeci, 2005. godine.

Pravo iz socijalne skrbi 2005

Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb, temeljem Odluke o socijalnoj skrbi ("Službene novine" PGŽ-e, br. 1/03, 6/04, 1/05.), osigurava hrvatskom državljaninu koji ima prebivalište na području Grada Rijeke.

PRAVO NA BESLATNU PREHRANU DOJENČADI

To pravo može ostvariti dijete u dobi do 12 mjeseci života, tijekom razdoblja od najviše 6 mjeseci, ako ispunjava jedan od sljedećih uvjeta:

1. **SOCIJALNI UVJET** – ako korisnik, na temelju rješenja Centra za socijalnu skrb Rijeka, ostvaruje: pravo na pomoć za uzdržavanje, pravo na doplatu za pomoć i njegu, pravo na pomoć i njegu u kući ili pravo na osobnu invalidninu.

Dokazi za ostvarivanje prava:

- rodni list na ime djeteta (original na uvid i njegova preslika),
- rješenje Centra za socijalnu skrb Rijeka (original na uvid i njegova preslika),
- potvrda pedijatra o potrebi prehrane,
- osobna iskaznica jednog od roditelja (na uvid).

2. **UVJET PRIHODA** – ako je prosječni mjesečni prihod kućanstva isplaćen u posljednja tri mjeseca:

- dvočlano kućanstvo do 2.600,00 kuna
- tročlano kućanstvo do 3.500,00 kuna
- četveročlano kućanstvo do 4.500,00 kuna
- kućanstvo s više od 4 člana: cenzus prihoda za svakog člana povećava se za 600,00 kuna.

Dokazi za ostvarivanje prava:

- rodni list na ime djeteta (original na uvid i njegova preslika),
- uvjerenje MUP-a o prebivalištu za sve članove kućanstva,
- potvrda o prihodima svih članova kućanstva isplaćenim u posljednja 3 mjeseca te za sve članove obitelji dokazan status za posljednja tri mjeseca prije podnošenja zahtjeva odgovarajućom potvrdom (npr. za nezaposlene uvid u evidencijski karton Zavoda za zapošljavanje za po-

sljednja tri mjeseca; za samohranog roditelja potvrda o statusu – preslika rješenja o razvodu braka ili izvod iz matične knjige rođenih na ime majke, ne stariji od šest mjeseci; za redovite učenike srednje škole/fakulteta - potvrda o redovitom školovanju/studiranju i sl.),

- potvrda pedijatra o potrebi prehrane,
- osobna iskaznica jednog od roditelja (na uvid).

3. **POSEBNI UVJET** (dijete HRVI-a iz Domovinskog rata – sve skupine oštećenja organizma sukladno zakonu).

Dokazi za ostvarivanje prava:

- rodni list na ime djeteta (original na uvid i njegova preslika),
- rješenje nadležnog tijela o statusu HRVI-a (original na uvid i njegova preslika),
- potvrda pedijatra o potrebi prehrane,
- osobna iskaznica jednog od roditelja (na uvid).

4. **UVJET KORIŠTENJA DOPLATKA ZA DJECU** (temeljem ostvarivanja prava na doplatu za djecu)

Dokazi za ostvarivanje prava:

- rodni list na ime djeteta (original na uvid i njegova preslika),
- rješenje o ostvarivanju prava na doplatu za djecu za tekuću godinu u izvorniku i preslika tog rješenja,
- potvrda pedijatra o potrebi prehrane,
- osobna iskaznica jednog od roditelja (na uvid).

NAPOMENA: Zahtjev za ostvarivanje prava na prehranu dojenčadi podnosi se, u pravilu, Savjetovalištu za prehranu dojenčadi, putem odabranog liječnika pedijatra i Patronažne skrbi Doma zdravlja Rijeka.

Adresa Savjetovališta za prehranu dojenčadi: Rijeka, Cambierijeva 7, tel. 336 046.

Radno vrijeme Savjetovališta: ponedjeljak, srijeda i petak 7 – 13 sati, utorak i četvrtak 13 – 19 sati.

Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

Psihologija

ZDRAVO DIJETE BIT ĆE I ZDRAV ČOVJEK

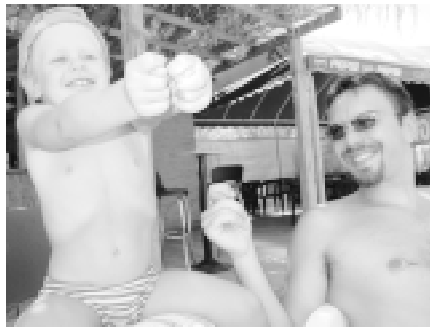
Dijete nije odrasla osoba u malom, ono je samo dijete. Treba oko dva desetljeća da se formira odrasla osoba. Temelji zdravim navikama stvaraju se u mladoj dobi; tako fiksirane navike zadržavaju se cijeli život i jamac su dugom i zdravom životu. Na razvoj i stvaranje navika u mladoj dobi u većoj mjeri djeluju primjeri i uzori iz okoline, tzv. stečena svojstva, a u manjoj mjeri trajnu ulogu imaju genetska, nasljedna svojstva.

Već u trudnoći stvara se humoralna veza s majkom. U ranom djetinjstvu, to su prve tri godine života, dominantan utjecaj na dijete ima majka, za sada uz podršku oca majci i djetetu. Tako odgoj i razvoj djeteta počinju u obitelji, uz oba roditelja. Dijete prihvaća i dobre i loše kriterije roditelja i bit će onakvo kakvi su roditelji. Obitelj je najsnažniji čimbenik odgoja i razvoja; njeno se snažno djelovanje nastavlja u predškolskoj i u mladoj školskoj dobi. U djetetu se stvara osjećaj pripadnosti obitelji, ono prihvaća u svoju svijest primjere i uzore materijalnog, mentalnog i etičkog načina života te osnovne ljudske zajednice i njenih članova. Dijete upija njihove postupke i utjecaj, njihov način života, na primjer: odnose u obitelji, proces socijalizacije, higijenske navike, način ishrane, aktivnosti, razgovore i komunikaciju, igru, ritam sna i odmora.

I DIJETE JE ODGOVORNO

Dijete oponaša odrasle i njihov način života, uzor mu je njihovo djelovanje, njihovi primjeri, bili dolični ili nedolični. Ako odrasli imaju te običaje, i dijete pere ruke i zubiće, sprema uredno igračke, poštuje i prihvaća pravilan vremenski raspored ishrane, sna, zajedničkih obroka, stvara saznanja o svijetu u kome živi.

U drugoj fazi djetinjstva, u predškolskoj dobi, svi se nabrojani utisci pojačavaju i umnažaju, prihvaćaju i upijaju. Dijete postaje aktivnije u težnji da zadovolji svoju znatiželju. Ono traži iskaze zajedništva i vezanosti uz obitelj. Otac pomalo biva prihvaćen jednako kao i ranije majka. Dijete radije prihvaća obitelj nego dječji vrtić, iako ono i bez vrtića širi svoje društvene horizonte u odgovarajućim društve-



nim kontaktima s djecom iz susjedstva i kruga šire obitelji. To je vrijeme kad članovi obitelji moraju često biti na okupu i kad njihovi kontakti s djetetom moraju biti prisniji: igranje s djetetom, šetnje i izleti cijele obitelji, zajedničko uživanje obroka i provođenje higijenskih navika, odlazak u dječje kazalište, bavljenje športom s djetetom, pokazivanje kako se biraju i obrađuju namirnice i kako se kuha. Tako se razvijaju higijenske navike, osjećaj za urednost i čuvanje igračaka, odgovornost da se pomogne pri kućnim radovima, briga za prirodnu okolinu, za kretanje.

U mladoj školskoj dobi, između 7. i 11. godine života, još je dominantan utjecaj obitelji, ali se on postepeno smanjuje zbog utjecaja okoline, prvenstveno zato što se javlja nov i vrlo važan čimbenik – školska sredina. Dijete je sve rjeđe u obitelji. U školi je opterećeno prenapregnutim programima naobrazbe, zato je u školi komponenta odgoja svedena na malu mjeru. Time su roditelji opterećeniji nego u ranijoj dobi jer je u manje vremena što su s djetetom, na njima sve veći teret odgoja djeteta, koje je uz to izvrgnuto pojačanim vanjskim utjecajima i doživljajima, pozitivnim ili negativnim, ugodnim ili neugodnim. Dijete je sve razumnije pa nastoji procijeniti, is-

pravno ili neispravno, prihvatljivost novih vanjskih uzora, onih iz škole ili oko škole. Roditelji to moraju otkriti i pomoći djetetu pri izboru, svojim autoritetom, ne autoritarnošću.

POTICAJNO OKRUŽENJE

Autoritet označava ugled, autoritarnost moć. Gdje prevladava autoritarnost, nedostaje pravi autoritet, zato dijete odbija autoritarni odgoj. Dijete prihvaća pomoć roditelja pri učenju ako se ona temelji na znanju roditelja, ne na njihovim grdnjama. Roditelji će autoritetom svog primjera uvjeriti dijete u potrebu kretanja, izleta, športa, vlastitim izbjegavanjem sjedilačkoga života pred televizijom, u autu. Dijete će uvrstiti u svoje kasnije životne navike zdravu ishranu, pažljivo promatrajući izbor namirnica i način pripreme hrane. Dijete se ne može natjerati da prisustvuje zajedničkom uživanju dnevnih obroka, nego tek primjerom autoriteta, kad vidi roditelje da u obrocima uživaju zajednički, ne svatko za sebe.

Nenametljivi komentari televizijskih emisija stvaraju u djetetu poimanje o autoritetu roditelja pri njihovom odabiru televizijskih programa. To je sve pravi zdravstveni odgoj, gdje se primjerom dnevnih običaja u dijete usađuju navike kretanja, pravilne ishrane, ispravnih moralnih zasada, solidarnosti s najbližima, usađuje se vjera u vlastite procjene vrijednosti raznih navika i življenja široke strane okoline. Takav pristup djetetu, i u ranoj i u školskoj dobi, stvorit će od njega tjelesno i mentalno zdravo biće; to su temelji koji predstavljaju pravi pristup prevenciji od kasnije ateroskleroze i posljedičnog moždanog ili srčanog udara, od poremećaja sustava za kretanje u obliku degenerativnih bolesti kostiju, zglobova i kralježnice, od pretilosti i

kasne šećerne bolesti, od stresnih poremećaja i posljedičnih neurovegetativnih bolesti, neurotskih nestabilnosti i smanjivanja mentalne moći. Tako se u mladosti osigurava zdrava, čila i duga starost.

U SREDNJOJ ŠKOLSKOJ dobi, između 7. i 14. godine života, distanca između roditelja i djece još je veća, odgojni napor roditelja tim teži, a pomoć roditelja pri izboru djetetovog društva potrebna.

Najteža je borba djeteta, i roditelja, u dobi kad hormonalni vrtlozi uzdrmaju težnje da se dijete pretvori u zdrava odrasla čovjeka. To je STARIJA školska dob, između 14. i 18. godine, dob bremenita pubertetskim adolescentnim previranjima i opasnostima. Mlada osoba niti je dijete niti je čovjek, na granici je nezrelosti i zrelosti. Još je više opterećena obrazovnim programima, roditelji još opterećeniji potrebom da na se posve preuzmu odgoj djeteta mladog čovjeka. Još se upornije nastavlja zdravstvenim odgojem, kome je temelj uzor i primjer roditelja s punim autoritetom.

Mladi je čovjek pred velikim opasnostima: prerani spolni život, promiskuitet, ovisnosti od pušenja i alkohlizma do marihuane i teških droga, odvajanje od obitelji i škole u društva neprikladnih istovremenika, stanja depresije ili agresivnosti. Velik je to izazov za odgovorne roditelje da, u kratko

vrijeme što su dnevno zajedno s djetetom, pruže potrebni maksimum u njegovu odgajanju.

RODITELJI ILI TELEVIZIJA

Nameće se ključno pitanje: je li tako zamišljen i željeni put iz djetinjstva i mladosti u dob odrasla čovjeka u suvremenim okolnostima ostvariv? U predindustrijsko doba, kad su zajedno živjele tri generacije porodice, uz prosječne ekonomske prilike, to je bilo ostvarivo. U industrijsko doba, do nedavno, porodica se svela na roditelje i djecu, svi su bili radno prenapregnuti i već je bilo teže ostvarivo. U sadašnje doba elektronike obitelj je na pragu raspada, život se pretvorio u rad, obitelj se svela na roditelje i, obično, tek na jedno dijete. Dijete mora učiti sve i svašta, kako bi u zrelosti imalo kvaliteta da radi i zaradilo još više i još više, kao što i roditelji rade da bi imali sve, i to što ranije: i stan, i auto, i tehničke potrepštine. Ujutro svi žure na posao ili u školu, radi se što duže da se što više zaradi. Dijete dođe kući, roditelja nema jer rade. Jedino dijete osamljeno je, televizija mu zamjenjuje roditelje, a mobitel mu je veza sa svijetom. Dijete nema kad osjetiti da je voljeno. Kad se na večer svi skupe – umorni su. To je prijelomni trenutak – roditelji se ne smiju obazirati na umor, moraju komunicirati s djecom. Dok pripremaju jelo, mole djecu da im pomažu, uz razgovor. Djeca im pomažu pri pospre-

manju stana. Usput naprave koju kratku vježbu. Pomažu djeci pri učenju onoga što djeca ne znaju. Ručak ili večera zajednički su, pri tome slušaju dječje doživljaje i daju svoje primjedbe. Potom, umjesto sjedenja pred televizijom, slijedi žustro hodanje ili trčanje s djecom oko kuće. I to je to! To je za dijete svakako sudbonosnije nego da sluša gundanje o umoru, da gleda oca gdje sjedi pred televizijom i majku pred štednjakom, da roditelji trube djeci da ih puste na miru, da svi kukaju o svemu.

Ključni je problem želja da se ima što više i što prije – i ima se na kraju, ima se svega osim sreće, zadovoljstva i zdravlja. Dva su čimbenika koji trebaju omogućiti zajednički obiteljski život, makar s nešto manje materijalnih dobara.

Prvi je da političari, koji upravljaju državom i ljudima, omoguće koji slobodan čas pripadnicima obitelji; drugi je velika ljubav roditelja prema djeci, temeljena na skladu u obitelji. Teško je osigurati oba čimbenika, ali širom svijeta ima primjera da je to ipak moguće, bar u razvijenim zemljama: izabrati prave političare i odgojem usaditi u ljude osjećaj ljubavi i odgovornosti od malih nogu. Tada se obitelj neće raspasti, a njeni članovi propasti. Bit će bogati bez bogatstva.

Prim. dr. Ivica Ružička

Psihologija i psihijatrija

ODSJEK ZA ADOLESCENTE I OBITELJ

Odsjek za adolescente i obitelj osnovan je 1998. godine i organizacijski pripada Odjelu za psihološku medicinu Klinike za psihijatriju Kliničkog bolničkog centra Rijeka.

U prve tri godine postojanja Odsjek je ponudio samo ambulantni način rada. Početkom 2001.g. pokreću se bolnički i dnevno-bolnički programi liječenja adolescenata.

Prostorije u kojima se provodi ambulantni, dnevno-bolnički i bolnički rad odvojene su od ostalih dijelova Klinike, adaptirane i prilagođene specifičnim potrebama adolescenata.

TIM ODSJEKA

Tim čine tri psihijatra, psiholog, socijalni pedagog, art-terapeuti, viša medicinska sestra i pet medicinskih sestara / tehničara te pridruženi članovi tima (specijalizanti psihijatrije i psiholozi na stažu).

Svi stalni članovi tima, uz bazičnu edukaciju, imaju i psihoterapijsku edukaciju koja je neophodna za terapijski rad s adolescentima.

ZAŠTO JE ODSJEK FORMIRAN

Razloge za formiranje Odsjeka nazivamo, s jedne strane, u podacima iz stručne literature koji ukazuju na trend porasta problematike u adolescentnoj populaciji, kao i na krizu obiteljskog sustava.

Nadalje, veoma je bitno da se u situacijama koje zahtijevaju stručnu pomoć intervenira na vrijeme, uz pomoć organiziranog, strukturiranog i, prije ➤

svega, adekvatno educiranog tima.

Ranijih su godina adolescenti bili tretirani skupa sa svim drugim pacijentima Klinike, što se pokazalo neadekvatnim i nedostatnim.

Konačno, najvažniji je razlog za formiranje Odsjeka za adolescente i obitelj u tome što LIJEČENJEM PSIHIČKIH SMETNJI U DOBA ADOLESCENCIJE SUSTAVNO RADIMO NA PREVENCIJI DUBLJIH PSIHIČKIH SMETNJI U ODRASLO DOBA i time PROVODIMO KONTINUIRANU ZAŠTITU MENTALNOGA ZDRAVLJA.

TKO SU KORISNICI RADA ODSJEKA

Korisnici su:

adolescenti svih dobnih podskupina (preadolescenti, adolescenti i postadolescenti), s različitim manifestacijama kriza koje su karakteristične za taj period odrastanja;

roditelji, čije se psihičko zdravlje na direktan ili indirektan način reflektira na njihovu djecu ili adolescente;

djeca s faznim poteškoćama odrastanja;

djeca i adolescenti sa specifičnim potrebama;

djelatnici čiji je profesionalni angažman usko povezan s djecom i adolescentima.

AMBULANTE, DNEVNA BOLNICA I BOLNICA

Ambulante Odsjeka prilagođene su dobi korisnika (za djecu, adolescente, mlađe odrasle i roditelje) i one su raspoređene u odvojenim terminima.

Dnevna bolnica Odsjeka ima prednost u odnosu na bolničko liječenje jer je manje traumatizirajuća. Primjenjujemo je kod adolescenata čije psihičko stanje zahtijeva intenzivniji tretman, a nije nužno primijeniti hospitalizaciju.

Programi DNEVNE BOLNICE prilagođeni su dobi adolescenata, specifičnostima i konfliktima pojedinih razvojnih faza, a temelje se na teorijskim konceptima grupne psihoterapije i psihodinamike.

U okviru Dnevne bolnice funkcioniraju tri različita programa: „-14“, „+14“ i „+18“.

Dnevna bolnica „-14“ namijenjena je učenicima VII. I VIII. razreda osnovnih škola, kao i njihovim roditeljima.



Dnevna bolnica „+14“ programski je usmjerena na srednjoškolce i njihove fazno specifične konflikte.

Studenti riječkog univerziteta najčešće su uključeni u rad Dnevne bolnice „+18“, a nerijetko i adolescenti koji su završili srednju školu, nezaposleni ili zaposleni.

Bolničko liječenje primjenjujemo u rjeđim situacijama, najčešće u “kriznim stanjima”, nadalje kada se adolescenti ne mogu uključiti u program dnevne bolnice jer stanuju izvan Rijeke i bliže okolice, ili kada se traži timska procjena psihičkog stanja adolescenta, za što je nužno praćenje u bolničkim uvjetima.

Ambulante, bolnica i dnevna bolnica međusobno su povezane organizacijske cjeline.

Odsjek za adolescente i obitelj očekuje suradnju s institucijama i udrugama koje skrbe za mentalno zdravlje djece i adolescenata radi jačanja socijalne suportivne mreže.

Odsjek za adolescente i obitelj otvoren je za suradnju s pedijatrijskim, školskim i studentskim ambulantom, korisnicima projekata namijenjenih djeci i adolescentima u Gradu i Županiji, Centrom za socijalni rad (tim za maloljetnike), stručnim službama (psiholozima, pedagogima) u osnovnim i srednjim školama Grada i Županije.

KADA SE TREBA JAVITI NA ODSJEK

Znakovi koji ukazuju na potrebu konzultacije sa psihijatrom za adolescente mogu biti: promjene na planu postizanja školskog uspjeha, poteškoće u svladavanju dnevnih aktivnosti i svakodnevnih problema, značajne promjene u spavanju i hranjenju, intenzivan strah od debljine bez obzira na ak-

tualnu tjelesnu težinu, ograničavanje unosa hrane ili upotreba “sredstava za čišćenje”, trajne smetnje sna, česte pritužbe na tjelesne smetnje, poremećaji raspoloženja, osobito dugotrajno neraspoloženje praćeno gubitkom apetita, smetnjama spavanja ili mislima o smrti, konzumacija alkohola ili droga, česti izljevi ljutnje i agresije, prijetnje bijegom od kuće, povređivanje prava drugih, opozicija autoritetima, izostajanje s nastave, prijetnje samopovređivanjem ili povređivanjem drugih, neadekvatno seksualno ponašanje, čudne misli i osjećaji, općenito neobično ponašanje.

Ako se neki od navedenih problema uočava tijekom dužeg vremenskog perioda, a posebice ako su i drugi iz okoline adolescenta zabrinuti (u školi, na treningu itd.), treba potražiti psihijatra za adolescente i porazgovarati.

Promjene uvjeta života djece i adolescenata najčešće djeluju stresno i traže prilagodbu na novonastale situacije (npr. rastava roditelja, gubitak ili bolest roditelja, bolest djeteta ili adolescenta, promjene mjesta življenja i školovanja).

U navedenim stresnim situacijama kod djece i adolescenata možemo očekivati promjene u ponašanju, učenju ili pak pojavu opetovanih tjelesnih smetnji.

NAČIN DOLASKA

Dolazak na konzultaciju (pregled) na Odsjek za adolescente i obitelj veoma je jednostavan.

Uz uputnicu, koju izdaje liječnik školske ili obiteljske medicine, adolescent ili roditelj, telefonom ili osobno, dogovara svoj termin kod psihijatra.

KLINIČKI BOLNIČKI CENTAR RIJEKA
KLINIKA ZA PSIHIJATRIJU
ODJEL PSIHOLOŠKE MEDICINE
ODSJEK ZA ADOLESCENTE I OBITELJ
Tel. 051/ 658-334

Sa zadovoljstvom ističem da se adolescenti, koji nam se obraćaju za pomoć, znatno ugodnije osjećaju u obnovljenim i adaptiranim prostorijama Odsjeka zahvaljujući donacijama i pomoći brojnih poduzeća i pojedinaca iz našeg grada i Županije.

Ovom prigodom im se u ime naših adolescenata i tima Odsjeka želim zahvaliti.

Dr.sc.Mirjana Graovac, dr.med.

Školska medicina

PREVENCIJOM DO RADNE SPOSOBNOSTI

Suvremena zdravstvena zaštita školske djece i mladih bitno se razlikuje od nekadašnje.

Promjene u organizaciji zdravstvene zaštite nastale su zbog promjena u pobolu i pomoru te populacijske skupine. Klasične zarazne bolesti pomalo nestaju zahvaljujući suvremenim metodama prevencije, a u prvi plan izbijaju relativno nove skupine javnozdravstvenih problema, vezanih za ranije spolno sazrijevanje te stil života mladih, kao što su rizično spolno ponašanje, tjelesna neaktivnost, nepravilna prehrana, a s njom u vezi i prekomjerna tjelesna težina, pušenje duhana, pijenje alkoholnih pića, zloraba droga i slično.

Pokazalo se da je za mlade ljude s takvim poremećajima potrebno osigurati posebnu zdravstvenu skrb u obliku polivalentnih savjetovališta, takozvanih centara za mlade - savjetovališta otvorenih vrata, za sve mlade ljude kojima je potrebna pomoć, bez obzira na to jesu li redovni učenici osnovnih i srednjih škola, studenti ili su van sustava redovnog obrazovanja.

U takvim centrima za mlade, u sklopu Odjela školske medicine Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, pored liječnika specijalista školske medicine i više medicinske sestre, rade psiholozi, defektolog, pedagog, a od 2005. godine i ginekolog. Tako je školska medicina prerasla klasične metode djelovanja i postala suvremena multidisciplinarna struka.

GINEKOLOŠKA AMBULANTA ZA MLADE

Za adolescentnu dob karakteristično je rizično spolno ponašanje. Relativna fizička i spolna zrelost, ali emocionalna nestabilnost i nezrelost, uz nestalnost spolnih veza u adolescentnoj dobi, vode rizičnom spolnom ponašanju, ranom stupanju u spolne odnose, mijenjanju partnera, slučajnim i povr-

šnim spolnim vezama, a bez korištenja zaštite pri spolnim odnosima. Rizično spolno ponašanje mladih, rana spolna aktivnost i veći broj spolnih partnera, bez dosljedne primjene zaštite pri spolnim odnosima, povećavaju rizik i obolijevanje od spolno prenosivih bolesti i njihovih posljedica, neželjenih trudnoća i pobačaja, adolescentnih trudnoća i poroda te seksualnog zlostavljanja.



Upravo su ti zdravstveni problemi ukazali na potrebu za ginekološkom zaštitom koja mora biti dostupna.

Početkom 2005. godine otvorena je prva ginekološka ambulanta za mlade u Centru za mlade u sustavu Odjela školske medicine Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, gdje mladi ljudi, djevojke i mladići, mogu doći bez uputnice, direktno s ulice, bez straha i srama od stigmatizacije okoline. Dosadašnje iskustvo pokazuje da i roditelji naših učenika rado dolaze na savjetovanje u vezi s reproduktivnim zdravljem i s

problemima spolnog sazrijevanje njihove djece.

Ginekološka ambulanta smještena je na Zametu, na adresi Zametska 63/I, u prostorima školske preventivne ambulante NZZJZ PGŽ, i radi srijedomna parne datume ujutro, a na neparne poslije podne.

AMBULANTA ZA PREVENCIJU BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA

Zdravstveni problemi adolescenata mnogostruki su i različiti te zahtijevaju složen pristup. Mnoga ponašanja i navike stečene u školskoj dobi, kao što su nepravilna prehrana, nedostatak kretanja i sjedilački način života, koji mogu rezultirati povećanom tjelesnom težinom, te eksperimentiranje s cigaretama, odnosno pušenje u mladoj dobi, imaju dalekosežne utjecaje na zdravlje u odrasloj dobi. To su ujedno glavni čimbenici rizika za nastanak bolesti srca i krvnih žila, koje su vodeći uzrok smrtnosti odrasle populacije u razvijenim zemljama.

Zato je, povodom Svjetskog dana nepušenja, 31.05.2005.godine, otvorena ambulanta za prevenciju bolesti srca i krvnih žila u prostorima Centra za mlade ambulante školske medicine u Studentskoj ulici 1 – NZZJZ PGŽ. Ambulanta je opremljena EKG-aparatom, ergometrijskim sustavom i spirometrom, s namjerom proširenja obujma sistematskih pregleda učenika srednjih škola i prve godine studija. Predviđene su konzultacije kardiologa i internista, ovisno o zdravstvenom problemu.

Osnovni je cilj rano otkrivanje poremećaja, edukacija i usvajanje po zdravlje korisnih stilova življenja te razvijanje odgovornosti za osobno zdravlje, sa svrhom smanjenja pomora i pobola od najučestalijih kroničnih bolesti današnjice, bolesti srca i krvnih žila.

Prim. mr. sc. Jagoda Dabo, dr.med.

Roditelj i njegov adolescent

RAZGOVOR, POVJERENJE, LJUBAV

Adolescencija (lat. adolescentia = mlado doba) razdoblje je prelaska iz djetinjstva u odraslu dob. Iako je teško reći kad počinje, a kada završava, obično se pod tim pojmom smatra razdoblje između 12. i 19. godine (engl.: teen-ages).

U tom razdoblju mlada osoba:

1. postaje seksualno zrela,
2. razvija vlastiti identitet neovisan o obitelji,
3. suočava se s egzistencijalnim odlukama.

Još unatrag nekoliko generacija, razdoblje adolescencije u današnjem smislu nije ni postojalo. Za život se počinjalo zarađivati u znatno mlađoj dobi nego danas, tako da su se i problemi, i ponašanje, i život tadašnjih tinejdžera znatno razlikovali od današnjih. No, nestanak potrebe za primarno fizičkom radnom snagom i produljenje normalnog obrazovanja uzrokovali su da je prelazak iz djetinjstva u svijet odraslih postao dulji i postupniji. To, dakako, ima mnogo prednosti, jer mlada osoba ima vremena i mogućnosti postupno se pripremiti na buduću život, ali može dovesti i do određenih problema. Najznačajniji su među njima kriza ostvarivanja vlastitog identiteta i življenje u konfliktu između potrebe za samostalnošću i ovisnosti o drugim osobama.

SVIJET NIJE IDEALAN

Na prelasku iz razdoblja srednjega djetinjstva u razdoblje adolescencije nastaju bitne promjene u kognitivnom funkcioniranju čovjeka. Mišljenje nije više vezano samo za konkretna zbivanja, objekte i stanja, nego se može odnositi i na neka nepostojeća, potencijalna stanja i zbivanja. Drugim riječima, to je prijelaz iz faze konkretnih u fazu formalnih operacija, prema Piagetovim terminima. Formalno mišljenje omogućuje apstrakciju i predviđanje. Sposobnost formalnog mišljenja ne samo da povećava uspješnost adolescenta u rješavanju problema koje prije nije mogao riješiti, nego dovodi i do idealizma tipičnog za adolescente.



Sposobnost zamišljanja dovodi do stvaranja "idealne" slike o svijetu: slike o tome kakav bi svijet, prema mišljenju adolescenta, trebao biti. Kako se ta idealna slika poprilično razlikuje od slike realnoga, "roditeljskog" svijeta, to je čest uzrok sukoba adolescenta s roditeljima i okolinom.

Kod mladih ljudi te dobne skupine česta je pojava dosada. Naime, aktivnosti kojima su se bavili kao djeca sada su im djetinjaste i glupe, a nove nisu još usvojili i razvili. Biološke promjene u pubertetu znatno utječu i na psihičke promjene pojedinca. Već su davno autori nazvali pubertet razdobljem "bura i oluja", imajući pritom na umu promjene u temperamentu i naglost reakcija osoba u pubertetu. Istraživanja su pokazala da pubertet znatno utječe na sliku o sebi, na raspoloženje, na impulzivnost i na odnose s roditeljima i osobama suprotnog spola. Pokazalo se, također, da bilo prerani bilo prekasni ulazak u pubertet može utjecati na neke psihičke i socijalne karakteristi-

ke. Psihološke promjene koje se zbivaju u pubertetu većinom su privremene i obično nestaju u sljedećim životnim fazama.

Kod mladih se prema svemu što ih okružuje javlja svojevrsni negativizam. Taj je negativizam češći kod djevojaka nego kod dječaka. To otežava društvenu adaptaciju. Dvije su najčešće manifestacije tog negativizma: prva je želja za izolacijom - dolazi do raskida nekih prijateljstava; druga je neraspoloženje prema radu - dosad marljivo dijete postaje apatično, popušta u učenju i javlja se antagonizam prema odraslima općenito.

U obitelji dolazi do suprotstavljanja autoritetu, prije svega ocu i majci, dolazi do izrugivanja i neposlušnosti. Potom se antagonizam proširuje i na izvanobiteljsku sredinu.

U svojim maštanjima sebe zamišljaju kao junake, i to najčešće kao "heroje koji pate". Misle da su svi protiv njih te u tom maštanju često dočaravaju svoju smrt i onda uživaju u tome kako njihova okolina zbog toga pati. Maštanje je u toj dobi oblik obrambenog mehanizma ličnosti. Nažalost, neki u toj dobi doista i realiziraju svoja maštanja te počine samoubojstvo.

A GDJE SAM JA

Postizanje potpune spolne zrelosti ne znači i izlazak iz burnog razdoblja adolescencije. Problemi s kojima se adolescent sada susreće i situacije koje mora rješavati bitno su različiti od onih s kojima se susretao u dječjoj dobi. Već i seksualna zrelost sama po sebi donosi niz problematičnih i konfliktnih situacija. Tzv. seksualna revolucija ostavila je trajan utjecaj. Još prije trideset godina vrhunac seksualne slobode iskazivao se fotografijama golih djevojaka, a danas u novinskom kiosku možemo naći desetak domaćih porno-

grafsakih časopisa koji se prodaju isto kao i dječji stripovi. Iznajmljivanje pornografskih VHS-kaseta i DVD-a, od kojih neki imaju bolesno nastrane sadržaje, vrlo je jeftino i adolescentima potpuno dostupno.

Znanstvene statističke analize kažu da je u zapadnome svijetu do navršene devetnaeste godine života 50% populacije imalo seksualni odnos. Formalne edukacije o seksualnosti u školskom sustavu nema. Zapažamo da ima trudnoća, a nažalost i pobačaja u adolescentnoj dobi. U porastu su emocionalne krize te dobne populacije. Statistike bilježe porast spolnih bolesnika. AIDS ipak još nema kod nas razmjere kakve je poprimio u drugim, tzv. razvijenim zemljama.

Problemi povezani sa seksom nisu jedini problemi koji opterećuju adolescentno razdoblje. Glavna je značajka tog razdoblja **TRAŽENJE VLASTITOG IDENTITETA**. U dječjoj dobi životne vrijednosti i stavovi vrlo su slični roditeljskim. Težnja za ostvarivanjem samoidentiteta dovodi do toga da adolescenti napuštaju dječje, dakle i roditeljske poglede na svijet, a traže vlastite. Temeljna su pitanja "tko sam" i "kamo idem". Roditeljski odgovori sada su nedovoljni. Umjesto identificiranja s roditeljima i obitelji, dolazi do drugih identifikacija, i to s vršnjacima i s junacima iz filmova ili javnosti. Teži se za promjenom svijeta, za buntovništvom bez razloga. Dolazi do tzv. generacijskog jaza, pa su roditelji i njihova velika, ali ipak još neodrasla djeca u sukobu. Sukobi izbijaju zbog bilo čega, najčešće zbog trivijalnosti, kao što je npr. dozvoljeno vrijeme izlazaka ili sl. U takvim sukobima roditelji se trebaju sjetiti da su i oni bili adolescenti, a adolescenti se trebaju sjetiti da će i oni biti roditelji.

Većina adolescenata, na sreću, sve te identifikacijske, obiteljske i socijalne krize s uspjehom prevlada. Nažalost, ima mladih koji ne uspiju prevladati sve konflikte s kojima se susreću, nego se priklone aktivnostima koje mogu ostaviti posljedice za cijeli život. Najopasnija od njih je narkomanija, a prate je maloljetnička delinkvencija, pa neurotski poremećaji, pa suicidnost.

Osobni stav odraslih prema mladima uvijek je ambivalentan. Odrasli uvijek malo zavide današnjim mladi-

ma; primjer su uzdasi: "Koliko im je lakše nego li je bilo nama; kakvih sve tehničkih pomagala imaju koje mi nismo imali" i sl.

ODRASTANJE JE NAPORNO

Unatoč velikim razlikama s obzirom na osobne, obiteljske i kulturalne uvjete, možemo ustvrditi da se, u glavnim crtama, svi adolescenti moraju suočiti s četiri temeljne zadaće glede daljeg razvoja:

1. prihvatiti tjelesne promjene i spolnost, ugrađujući u vlastito ja to novo tijelo i njegove nove poticaje,

2. stvoriti novi identitet napustivši dječji identitet, kako bi se mogli uspješno uklopiti u vanjski svijet; normalno je u tom razdoblju postojanje "difuznog identiteta", to je stanje u kojem se kušaju različite uloge u službi oblikovanja buduće osobnosti,

3. trebaju postati neovisni o roditeljima, ne samo u materijalnome pogledu, nego i na području osjećaja; to djelomično "emocionalno otuđenje" od članova obitelji omogućuje potom ulaganje osjećajne energije u izvanjske osobe, u prvom redu u budućeg životnog partnera, ali također u neki životni plan (primjerice svećeništvo ili redovništvo),

4. trebaju stvoriti ljestvicu vrednota i ciljeva koji će im pružiti odgovore na važna pitanja o smislu života.

Tražimo li uzroke mladenačke neodgovornosti, možemo reći da je zastoj moguć na svakom od spomenutih područja: na fiziološkoj razini - nesnalaženje glede spolnosti, potom izgubljenost glede pronalaska odgovora na pitanje "tko sam ja", izgubljenost na području osjećaja vezanosti na roditelje i istodobno pobune protiv njih, a na području vrednota - nepronalaženje odgovora o smislu života.

Roditelj adolescenta treba u komunikaciji s djetetom asertivno postaviti granice. Evo zašto je djeci potrebno postaviti pravila i granice:

- Ako svojoj djeci postavite granice, ona će naučiti poštovati granice drugih ljudi.
- Pravila i granice daju djetetu osjećaj sigurnosti.
- Ako djetetu postavite granice, ono shvaća da se o njemu brinete. Djeca koja se odgajaju popustljivo, osjećaju da su zanemarena, kao da roditeljima nije stalo do njih. Granice po-

mažu djetetu da nauči socijalne vještine: što je društveno prihvatljivo, a što nije.

- Djeca moraju naučiti da, ako prijeđu određene granice, slijede i posljedice, koje ponekad u životu neće biti bezazlene.

PROSTOR ZA KRETANJE

Ono što će djetetu uliti sigurnost u postupnom "osvajanju svijeta" jesu granice koje mu postavljaju roditelji. Unutar njih dijete se kreće i nužno je da unutar njih doživljava podršku i ohrabrenje.

Ali, prije svega, pri odgoju roditelj svjedoči vlastitim primjerom, vlastitom osobnošću, a može svjedočiti samo one vrijednosti u koje i sam doista vjeruje.

Zapravo je cijela mudrost, ali ujedno i najteže, odrediti te granice, jer to zahtijeva stalnu komunikaciju između roditelja i ostalih članova obitelji, dosljednost i strpljenje s djetetom i sređen i organiziran obiteljski život. Takvi će roditelji učiti svoje dijete, uporno i smireno, što se smije, a što ne smije, jasno će djetetu dodijeliti njegovo mjesto unutar obitelji u kojoj svi članovi imaju svoje potrebe, a njihove odgojne intervencije uvijek će biti primjerene, podržavajuće i usmjerujuće. Takvo dijete zna da uvijek postoje stvari koje će moći raditi i stvari koje su mu zabranjene, i to bez obzira na trenutno raspoloženje roditelja.

Roditelji koji dijele zajednički sustav vrijednosti i razgovaraju o svojem stilu odgoja, imaju čvrste stavove pa im nisu potrebne "čvrste" metode odgoja. "Čvrsta ruka" često je potrebna tamo gdje nema čvrstih stavova roditelja, a često niti zdrave komunikacije među njima.

Roditelji koji ne znaju jasno reći "da" i "ne", zapravo šalju dvoznačne poruke djetetu, dovode ga u nepodnošljivu situaciju, u kojoj je sve nekako neodređeno i nedefinirano. Ono ne može predvidjeti reakcije roditelja i nije sigurno ni u jedan njihov stav. Djeca postaju veliki borci za vlastitu sigurnost čim im je ona ugrožena. Takvo dijete će se povući ili u depresivnost, ili pak u agresivnost. Ono radije bira razaranje nego ostanak u neizvjesnosti jer ima iskustvo da izazove jasnu reakciju svoje majke tek kada npr. udari drugo dijete.

Na djetetov psihički život teške posljedice ostavljaju "ekstremni" odgoji: ili su te granice postavljene preusko te dijete nema prostora za kretanje i iskazivanje vlastitih osjećaja, ili tih granica ni nema.

Naime, dijete se tijekom svog odrastanja mora buniti da bi odraslo, ono se ne može stalno pokoravati. Ono malo-pomalo uči obuzdavati svoje želje i nagone, ako za "protuvrijednost" dobiva ljubav, postupno se učeći samokontroli. Međutim, postoje roditelji koji se ne mogu pomiriti sa zapravo niskom razinom samokontrole svog djeteta, koji svom djetetu ne dopuštaju iskazati nikakve negativne emocije, niti prkos koji je sastavni dio odrastanja. Autoritativni odgoj ne priznaje činjenicu da se dijete ne može stalno pokoravati, da se ono mora buniti da bi odraslo. Neprimjereno uske granice, bez ljubavi, ostavljaju teške posljedice na ličnost, takva djeca često su depresivna, potištena, za svoju patnju osvećuju se drugoj djeci, često manjoj od sebe, i slično.

RODITELJI NISU SAVRŠENI

Nasuprot tome, na drugom ekstremu previše je permisivan odgoj, odgoj bez jasno postavljenih granica, koji stvara sindrom tzv. "malog tiranina". Takva djeca stalno umnožavaju svoje pretjerane želje, rastući s iskrivljenom slikom svijeta oko sebe, odrastaju u sebičnjake, često sklone samosažaljevanju. U jednom i drugom slučaju riječ je o nesretnoj djeci koja nemaju ono što im je nužno - sigurnost i oslonac.

Istina je da dijete postaje ono što i doživljava: mora biti voljeno da bi naučilo voljeti, mora biti poštivano da bi znalo poštivati, mora osjetiti nježnost da bi i samo bilo nježno. Naravno da niti jedan roditelj nije savršen i da svaki dan učinimo mnogo pogrešaka, ali ljubav koja ne posustaje i ne predaje se kompenzira te pogreške. S druge strane, ako bezuvjetna ljubav izostane, niti jedan savjet o odgoju ne može funkcionirati. Samo dijete koje je sigurno u bezuvjetnu ljubav svojih roditelja može graditi o sebi pozitivnu sliku, imati povjerenje u ljude oko sebe i biti motivirano za dobre odnose. Mudro postavljene granice drugi su potreban uteg na vagi odgoja.

Obitelj je društveni sustav u kojem su svi članovi međusobno ovisni; ona stvara norme s obzirom na prihvatljivo

ponašanje, svakom članu naznačuje njegovo mjesto i ulogu, ali također nameće zahtjeve i granice. Pritom je glavno sredstvo nadzora za osiguranje zahtijevanog ponašanja pružanje podrške, odnosno njezino uskraćivanje, što postaje sredstvo socijalizacije.

Što se tiče uloge majke, uglavnom su se razvila dva mita o majci: pretjerano "zabrinuta majka" ne dopušta slobodan prostor za autonomni razvoj osobnosti djeteta, a "odsutna majka" ne brine se za dijete. Normalna majka trebala bi biti negdje između krajnosti.

S obzirom na ulogu oca, treba reći da važnost uloge više varira s obzirom na dob djeteta, odnosno mlade osobe. Očevi koji često komuniciraju s djetetom, postaju poslije uvjerljiviji agensi socijalizacije. Kako dijete raste, tako otac postaje sve važniji kao model za učenje socijalnih i psihoseksualnih uloga. Postoji određeni kontinuitet između interakcije oca s djetetom u ranom djetinjstvu i potonjoj dobi: ako otac zanemari dijete u ranom djetinjstvu, teško će u doba adolescencije ostvariti uvjerljiv kontakt s njim. Otac ne može biti zamjena majčinske uloge jer je njegov utjecaj specifičan. Osim tog direktnog utjecaja, otac ima i indirektan utjecaj u smislu podrške majci; njegov pozitivan ili negativan odnos prema majci ima stabilizirajući ili destabilizirajući utjecaj na emocionalnu stabilnost čitavog obiteljskog sustava.

OBEĆANJE TREBA ODRŽATI

Sama je obiteljska struktura već u sebi takva da predstavlja odgojno ozračje. Roditelji nerijetko stavljaju prevelik naglasak na izravan odgoj, željeli bi odmah vidjeti konkretne plodove svojih odgojnih zahvata, stoga obilno dijele pouke, ukore, kazne. Jednako je važan, ako ne i važniji, neizravan odgoj: opće ozračje u kući, odnos uvažavanja i poštivanja između roditelja, odnos prema drugima u društvu itd. Mladi se čovjek razvija u tom ozračju. Nema ništa opasnije od dobrog savjeta popraćenog lošim primjerom.

Kada odrasli optužuju mlade, često očituju svoje životne promašaje. Često tako roditelj u dijete projicira svoje psihičke sadržaje. Roditelj treba naučiti razlikovati "ono što sin ili kći za njega osobno znače" od pitanja "što je zaista njegov ili njezin osobni značaj".

Odgojni postupci roditelja budućih delinkvenata obično su neprimjereni,

tj. odveć strogi i povremeni, temeljeni više na tjelesnom kažnjavanju nego na životnom svjedočenju.

I na kraju ovog izlaganja, donosim roditeljima nekoliko praktičnih savjeta o kojima bi uvijek trebali voditi računa:

Povjerenje se gradi održavanjem obećanja.

Djeca ne smiju služiti za popunjavanje manjaka u roditeljskoj osobnoj sreći i ambicijama.

Važno je prihvatiti dijete onakvo kakvo ono jest, a ne zahtijevati da se ono ponaša u skladu s roditeljskim fantazijama.

Djeci se ne smije nuditi svađa kad traže razgovor.

Djeci treba bezuvjetna ljubav i ne smiju dobivati uvjetovanu ljubav.

Djeca teže svom odrastanju pa ih se ne smije zbog posesivne roditeljske ljubavi prisiljavati da ostaju pokorna djeca prema potrebama roditelja.

Dijete će biti zbunjeno ako se roditelji ne slažu oko pravila. Budite svjesni da vi uvijek imate ulogu modela vašem djetetu. Djeca uče oponašanjem onoga što vide. Riječi neće imati značenja ako dijete ne vidi djela.

Ohrabrujte dijete kad vam povjераva stvari koje su njemu važne.

Razmislimo o svom vlastitom djetinjstvu kako bismo djetetu pružili ono što sami nismo imali, a željeli smo.

Dopustimo male pogreške svog djeteta. Pomirimo se s činjenicom da ne možemo imati potpunu kontrolu.

Razvijajmo rutine. One stvaraju okolinu koju dijete doživljava kao postojanu i sigurnu.

Kada razgovaramo s djetetom, važno je da taj razgovor bude u razini očiju u oči.

Jako je važno da dijete stječe samopoštovanje. Ojačajmo dijete tako da mu pokažemo njegovu važnost u funkcioniranju obitelji.

Dijete treba naučiti priznati pogrešku, a ne optuživati druge.

Dijete treba naučiti održavati obećanja. A najbolja je pouka primjer roditelja.

Naučite se govoriti: Volim te. Ti si moj ponos. Znam da možeš. Ta se pogreška može ispraviti. Što misliš o...?

Roditelji koji zanemaruju odgoj svog djeteta propuštaju neponovljivu priliku da opet budu mladi.

Mr.sc. Dario Miletić, prof.

Umjetnost življenja

ČOVJEK SE RAĐA TRI PUTA

Činjenica je da se "bolji život" mora graditi. Gradimo ga idući iz iskustva u iskustvo, ma kakvo ono bilo. Svi mi na svijet dolazimo dramatično, s tišim ili glasnijim krikom. Time dajemo svima do znanja da postojimo i da krećemo u borbu za život.

Topla majčina utroba bila nam je tijesna za dalji duhovni i tjelesni rast, porođajem smo izišli van, a kako će naš život dalje teći zavisi od mnogo čimbenika, kao npr. od psihofizičke kondicije s kojom smo rođeni, načina na koji smo rođeni, kako smo njegovani kao bebe, od kvalitete odnosa s majkom, a potom s ocem i sa svim drugima koji su nas podizali, od uvjeta u kojima smo rasli i razvijali se, od opće atmosfere porodičnih odnosa, od načina obrazovanja i stvaranja osnovnih životnih stavova koje smo sami stvorili na osnovi ranih iskustava, a kasnije od stavova koje su nam ugradili roditelji, a potom i društvo preko učitelja. Naš život zavisi od svega toga i treba ga proživjeti na najbolji mogući način. Život je nekome skloniji, s više radosti i cvijeća na životnoj stazi, a nekima s više patnji, trnja i boli. Tko ne proživi prošlost, osuđen je na ponavljanje. Priroda ima svoje zakone i, dok smo mali i nespособni za samostalan život, ona nas štiti na različite načine, kao npr. psihološkim mehanizmima obrane, koji nas čuvaju od prejakih duševnih boli, koje nam život nanosi od namjernih i nenamjernih, svjesnih i nesvjesnih, tjelesnih i duševnih ranjavanja od onih od kojih zavisimo. Kad odrastemo, imamo svoje iskustvo, svjesne i nesvjesne stavove, koji nam omogućavaju da lakše ili teže odemo dalje. Zavisno od najranijih iskustava i na njima zasnovanih osnovnih stavova i osjećanja, gradimo svoj odnos prema sebi, prema porodici, prema prijateljima, prema okolini. Oni koji imaju bazične stavove da je život lijep, da su oni dobri i da su drugi dobronamjerni, grade svoje odnose drugačije od onih koji smatraju da je život patnja, da su oni loši i da su drugi zli. Osnovni stavovi stvoreni su na ra-

nom životnom iskustvu, a služe kao stepenice i kao orijentiri u životu. Oni imaju potrebu da se potvrđuju kroz iskustvo i tako nam uljepšavaju ili zagorčavaju život dok ih ne osvijestimo. "Novac ide na novac, bogatstvo na bogatstvo, a bijeda na bijedu, nijedna nesreća nikad ne dolazi sama" - istine su, izvori mudrosti o prirodi, stavovima s kojima se krećemo kroz život. Ono u što vjerujemo i dešava nam se. Krug određenog stila življenja nastavlja se iz generacije u generaciju zbog dugog hoda po kružnoj stazi bazičnog stava.



Neki se tvrdoglavo drže svojih stavova iako im oni donose nezadovoljstvo, tjelesne i duševne boli, životne neuspjehe i razočaranja. Da bi nam život bio bolji, moramo sagledati sebe, vidjeti da li su nam stavovi konstruktivni ili destruktivni, da li zbog njih napredujemo u životu ili stagniramo, da li su nabijeni pozitivnim ili negativnim emocijama i reakcijama, da li oni imaju onu vrijednost, važnost i značenje, koje su imali dok smo bili mali, kad smo ih stvarali, ili na njima istrajavamo iako su nerealni i nefunkcionalni u sadašnjem životu, dok želimo kroz njih živjeti svoj život opterećen prošlošću i da budemo u pravu, ili da ga prihvatimo onakvim kakav zapravo jest iz trenutka u trenutak, iz situacije u situaciju.

ŽIVOT JE PROMJENLJIV I RAZNOVRSTAN

Život je promjenljiv, i lijep je, i ružan, i veseo, i tužan, i težak, i lak, i ne da se staviti u okove. Život je tijek, a stav je okov za život i vrlo često izraz jednog, davnog, bolnog iskustva, koje smo potisnuli, zaboravili i uramili. Koliko god je on štit od starog zaboravljelog bola, on je izvor bola kroz ponavljanje sličnih, manje strašnih iskustava i time je on okov za spontan i pun život. Sami moramo otkriti koliko nam naši stavovi koriste ili štete u ostvarenju punoće i radosti življenja. Borba je sastavni dio života, a život je ono što od njega učinimo. Kako ga shvaćamo, tako i živimo. Kakve stavove imamo o njemu i sebi, tako prolazimo u životu. Ako o životu imamo čvrste, betonske, okorjele stavove, teško se probijamo kroz život, jer on se ne da uhvatiti ni u jedan stav. On teče, mijenja se, pulzira, raznovrstan je, šarolik i pun mogućnosti, pa oni što se čvrsto drže nekog stava (pozitivnog ili negativnog), ne žive, ne trče trku života, ne pulziraju u njegovom ritmu; oni su okamine, fosili, zarobljeni u sjećanju, ne žive sadašnjost, već prošlost, ne uklapaju se u tijekove života, vrte stari film pa imaju utisak da život teče bez njih i pored njih. Oni ne žive, ne rastu, ne razvijaju se, boje se života kojemu se ne prepuštaju niti prilagođavaju. Oni su živi mrtvaci. Potreba za sigurnošću jedna je od najjačih ljudskih potreba i istovremeno jedna od najvećih prepreka u životu. Zbog nje činimo razne gluposti i ispadamo smiješni, jer život čini neizvjesnost, a ne sigurnost. Potreba za sigurnošću stalno se u nama bori s potrebom za promjenom, koja nas plaši. Na nama je izbor: da li ćemo se držati nekih stavova, koji nam daju osjećaj sigurnosti i

tako ćemo statirati u životu, trpeći niz neizbježnih frustracija zbog takvog načina života, ili ćemo energiju potrošiti rješavajući pitanje hoću – neću, ili ćemo donijeti odluku da hrabro idemo kroz život, poštujući i uklapajući se u neminovnost promjena.

BEZ RIZIKA NEMA USPJEHA NI NAPRETKA

Bez hrabrosti da krenemo u rizik i probamo se u nečemu novom nema ni osobnog napretka, razvoja ni uspjeha. Kako nas nepoznato plaši, tako nam otvara i mogućnosti: ako ne pokušamo, nikad nećemo saznati što smo i koliko mogli učiniti i uživati u životu. Ponekad nas neka muka, teškoća i zlo natjeraju da skupimo hrabrost, da donesemo odluku, da učinimo nove pokrete usprkos neizvjesnosti, i tada nam se otkrivaju naše skrivene moći i sposobnosti. Tako su naše muke i nedaće postale naši učitelji i pokretači života, jer nikad se ne zna zašto je nešto dobro. Život je želja za životom i pun je mogućnosti i onda kada nama i ne izgleda baš tako. Oni što od života traže previše, nerealni su i nezahvalni, izlažu se riziku razočaranja i nepotrebnog uzrujavanja, odbijaju od sebe prijatelje, jer očekuju da će se događaji u njihovom životu odvijati na predvidiv način te da će se drugi ljudi ponašati u skladu s njihovim željama i planovima, a kada od toga nema ništa, obuzme ih jad i savlada stres. Kada te osobe smanje svoja očekivanja, posao i život postanu im lakši. Očekivanja koja se ne događaju po planu neće ih dotući u nedorazumima i sukobima mišljenja, neće reagirati negativno, bit će pribirani pa će riješiti ono što ih muči i živcira; nešto što treba, zaboravit će i potražiti drugačiji način rješavanja problema. Važno je znati da je život raznolik i šaren, ne ide "po špagi", a ljudi su različiti po prirodi, pa svatko isti problem shvaća i tretira na drugačiji način, a kada se desi nekakav nesporazum, nisu svi u jednakoj pregovaračkoj poziciji.

ŽIVOT JE ONO ŠTO NAM SE DOGAĐA

Bez strasti, interesa i ljubavi prema nekom zanimanju ne može se potpuno živjeti. Neki ljudi vole pećanje, drugi pijacu, treći troše vrijeme pored TV-ekrana, četvrti vole sportska natjeca-

nja. Svi oni pasivno primaju život. Starenjem, srca se polako pune bolom, rezignacijom, besmisлом, a to se amortizira pretjeranim spavanjem i prejedanjem – jednim kanalima životne radosti. Neki ljudi utapaju patnju i bol u alkoholu ili drogi, pa su tako mučeni osjećajem krivice, zbog osude većine, koja lažno ističe superiornost svog vrijednosnog sistema. Antoni De Melo rekao je da je život ono što nam se događa dok smo mi zaokupljeni nekim drugim planovima. Takav život nema smisla ako ga sagledavamo u rasponu od nešto više od sedamdesetak godina koliko u prosjeku traje život sadašnjeg čovjeka. Oni se pitaju kako im je iscurilo vrijeme, strasne nade i zavide djeci kad ih vide kako radosno jure po parku i hrabro idu iz avanture u avanturu i stječu nova iskustva. Po psiholozima, čovjek se rađa tri puta u jednom životu: prvi put rađa se iz maternice svoje majke, drugi put iz maternice društva, a treći se put rađa iz maternice svoga ega.

Svaki čovjek voli stvarati, izražavati svoju kreativnost kroz pisanje, kleisanje, komponiranje, slikanje, igranje nogometa, košarke, rukometa, vaterpola itd. To je priznavanje vlastite želje za nesputanim stvaranjem, ali kod većine ljudi prisutna je nemoć stvaranja. Otkuda takav raskorak između naših želja za stvaranjem i onoga što se stvarno dešava na polju našeg izražavanja? Iako nas patnja prati od prvog krika kroz život i zatvara više ili manje kanale izražavanja našeg bića, neki su stvaraoci, noseći neizmjernu bol u sebi, ipak bili uspješni na kreativnom planu.

BOL JE PRISUTNA IZ VREMENA RAĐANJA

Bol nam se javlja u sadašnjosti, a kada je potisnemo u prošlost, pretvara se u strah od ponavljanja boli i postaje sjenka boli, tajni mehanizam zatvaranja pred izazovima koje život pred nas svakodnevno postavlja, a taj proces počinje rođenjem i ne prestaje cijeloga života. Bol je prisutna iz vremena rađanja, iz prvih bolnih fascinacija prilikom dolaska na svijet, u kome je patnja rastopljena i sveprisutna kao sol u oceanu. Djeca u najranijoj mladosti nisu prepunila rezervoare boli, pa su spontana, veoma radoznala, obožavaju igru u svakom obliku, bezazlena su,

imaju više dobronamjernosti nego zlobe upućene drugima. Odrastanjem pune se rezervoari boli, jer se intenziviraju bolni društveni kontakti. Strah od društvene osude ili vrednovanja kao suptilnog oblika osude jedan je od najdublje ukorijenjenih društvenih strahova. On paralizira gotovo svaku ljudsku kreativnost, a pogotovo onu koja se odvija pod budnim okom javnosti i prepreka je razvoju ljudskih potencijala. Svaki je čovjek odgovoran za svoj strah, a ne društvo, jer je u svakom čovjeku ugrađen mehanizam za natjecanje, za suprotstavljanje drugim ljudima, jer u borbi za opstanak protivnici ili suparnici su ti koji ugrožavaju osobne interese, pa se njima pripisuju nesuradničke namjere i zlonamjernosti, a to je poznati mehanizam projekcije svojih motiva drugima: "nisam ja njihov, nego su oni moji protivnici".

Kada čovjek misli ružno o drugima i poduzima neprijateljske akcije protiv njih, to kao posljedicu proizvodi strah od osvete. Sebičnost je konstanta u ljudskom životu i agresivnost je stalna aktivnost u međuljudskim odnosima, koja uvijek rađa strah, koji je tamna strana bilo koje ličnosti. Nemir, strepnja, briga, očaj, mržnja, kritika, reuma u kostima, bol u želucu i svađa oblici su straha koji se materijalizira u obliku otjelotvorenog bola. Strah je naša druga priroda, koja regulira sve naše postupke i stilove življenja. Strah od bližnjeg svog određuje naše ponašanje i izbor socijalnih vrijednosti prema kojima se orijentiramo, usvajamo ih ili odbacujemo. Većina ljudi nikada ne prevladava socijalne strahove, nikad se nisu rodili iz svoje socijalne maternice, odlaze iz ovog života prazni, s gorčinom neispunjenih želja.

STRAH SPRJEČAVA NAŠU KREATIVNOST

Što nas sprječava u kreativnom izražavanju i komunikaciji sa svijetom? To je samo strah, strah! Ne možete se osloboditi straha i ući u svijet kreativnosti dok ne razumijete taj začarani krug Ja – Ti. Ja sam ja, Ti je društvo, netko drugi. Dokle za svoje nevolje proglašavamo krivim društvo, dotle se vrtimo u tom začaranom krugu. Društvo je samo površina, ekran na koji projiciramo sve svoje mane, slabosti i zablude. Ja je jedini krivac za sve osobne neuspjehe. Tko to razumije,

taj se rodio iz maternice svog ega, zaista se rodio i može početi izražavati svoju istinsku kreativnost. Čovjek okovan strahom ne može biti kreativan jer prisilan rad nije stvaralaštvo, već mučenje i lagano odumiranje. Mi se plašimo osude jer smo osudili druge, proglasili ih svojim neprijateljima. Svijet je za nas bojno polje borbe na život i smrt, na pobjedu i poraz, na uspjeh i neuspjeh, na "ja sam bolji od tebe". Kad počnemo živjeti život pun ljubavi, bez pritajenog motiva natjecanja i pobjeđivanja, tada se rađamo iz maternice svog ega i otvaramo svoje kanale stvaralaštva, kreacije i izražavanja sebe. Kada niste motivirani da druge povrijedite, možete raditi sve: učiti strane jezike, voziti bicikl, ići u kino ili kazalište, pogledati kakvu utakmicu ili koncert, učiti svirati gitaru, pjevati, ići u crkvu itd. Požurite da polako otvarate svoje biće, da vas smrt ne iznenadi kao što je Horge Luis Borges pjevao u "Trenucima":

*"Kada bih mogao svoj život ponovo proživjeti,
pokušao bih u sljedećem napraviti više grešaka,
ne bih se trudio biti tako savršen, opustio bih se više.
Bio bih gluplji nego što bijah,
zaista vrlo malo stvari bih ozbiljno shvatio.
Bio bih manje čistunac.
Više bih se izlagao opasnostima,
više putovao,
više sutona promatrao, na više planina*

*se popeo,
više rijeka preplivao.
Išao bih na još više mjesta na koja nikad nisam otišao,
jeo manje boba, a više sladoleda,
imao više stvarnih,
a manje izmišljenih problema.
Ja sam bio od onih što razumno i plodno prožive
svaki minut svog života.
Imao sam jasno i časaka radosti,
ali kada bih mogao nazad da se vratim,
težio bih samo dobrim trenucima,
jer ako ne znate život je od toga sačinjen.
Od trenova, samo nemoj propustati Sada.
Ja sam bio od onih što nikad nigdje nisu išli
bez toplomjera, termofora, kišobrana i padobrana.
Kad bih opet mogao živjeti,
lakše bih putovao.
Kad bih ponovo mogao živjeti,
s proljeća bih počeo bosonog hodati
i tako išao do kraja jeseni.
Više bih se na vrtešci okretao,
više sutona promatrao
i s više se djece igrao,
kada bih život ponovo pred sobom imao,
ali vidite imam 85 godina i znam da umirem."*

TRAŽIMO U ŽIVOTU LIJEPU STRANU STVARNOSTI

Svaka neprilika, problem ili bolest prilika je da nešto naučimo o sebi i da

se, uz pomoć tih iskustava i te mudrosti, ubuduće lakše nosimo sa životnim okolnostima, jer svaka situacija i svaka osoba imaju svoje lice i naličje, vrline i mane, ljepote i ružnoće. Obraćanje pažnje samo i uvijek na ružnu stranu stvarnosti rađa i ružna osjećanja, a ona truju našu dušu i tijelo, zato trebamo obraćati pažnju na lijepu stranu stvarnosti, što rađa lijepa osjećanja, koja su prirodni eliksir zdravlja. Što treba činiti ako smo već puni važnih iskustava i utisaka, puni negativne energije: bijesa, mržnje, zavisti, ljubomore, agresivnosti?

Smijeh rješava te probleme vrlo uspješno. Neki ljudi pričaju, pišu ili slušaju tuđe viceve, aforizme, grafite, humoreske, i smiju se, smiju i tako se na socijalno prihvatljiv način oslobađaju agresije, izražavaju svoju superiornost bez omalovažavanja određenih osoba, autoriteta, institucija, pripadnika određenih socijalnih grupa, izražavaju svoju potisnutu seksualnost ili se brane od teške i ružne stvarnosti i prevladavaju svoje konfliktne, mane i muke. Humor je sigurnosni ventil kojim se djelomično prazni nagomilana negativna energija. Ljudi tako osiguravaju duhovnu ravnotežu i oslobađaju se potisnutog nagona. Vic je relaksacija kod prevelike psihičke napetosti zbog trenutnog uzbuđenja ili zbog dugotrajnog potiskivanja izvjesnih nedopuštenih želja. Smijeh je lijek koji okrepljuje i dušu i tijelo.

Dr. Petar Radaković

Duševni poremećaji u prijelaznoj dobi

OTKRITI LJEPOTU NOVE ŽIVOTNE DOBI

Srednja i starija životna dob može se s psihijatrijskog gledišta podijeliti u tri faze:

- 1. klimakterij** – prijelazna dob spolnih organa s pripadajućim pojavama,
- 2. involucijska dob** – karakterizirana specifičnim prijelaznim pojavama koje se završavaju i laganim otpočinjanjem starenja,
- 3. staračka dob** – u kojoj pojave razgradnje dostižu vrhunac i krajnji cilj.

Smatram da je klimakterij samo specifičan period, poput puberteta za jedno drugo životno razdoblje. Normalna je žena još više od dva desetljeća sposobna za stvaralački rad.

Psihičke promjene tijekom normalnog klimakterija

Kod osoba ženskogospola tijekom klimakterija nesumnjivo nastaje niz

tjelesnih promjena, od vanjskog izgleda i raspodjele tjelesne masti, preko pigmentacije kose, koštanih i zglobnih pa sve do niza endokrino-vegetativnih promjena (promjena u lučenju i učinku hormona).

Međutim, kada se radi o popratnim psihičkim promjenama tijekom tzv. normalnog klimakterija, svakako da

određenu ulogu igraju i razni faktori pored osnovnog biološkog učinka. To su vanjski faktori, kao životna situacija, doživljaji i drugi učinci okoline.

Od bioloških faktora, najvjerojatnije je da vazomotorni poremećaji (poremećaji krvnih žila) mogu izazvati osjećaj straha. No, isto tako treba reći da su zapažena i teška psihična sta-

nja straha bez vazomotornih poremećaja. Kao biološka promjena tijekom klimakterija zapaža se ponekad porast spolnih hormona i spolnih potreba. U pogledu djelovanja bioloških faktora na psihičke pojave u klimakteriju, ima još dosta nejasnoća, osobito oko istovremenog sudjelovanja drugih, tzv. unutrašnjih ili vanjskih faktora, čiji utjecaji nisu mogli biti isključeni.

Pri promatranju psihičkih promjena kod umjetnog gašenja funkcije jajnika kastracijom kod žena, opisuju se promjene raspoloženja k melankoničnom, srdito-razdražljivom i povišenom hipomaničnom raspoloženju. Tu se pridaje značenje astenično-ptotičnom tipu žena, za koje je spolni život i ranije uglavnom predstavljao problem, a u klimakteriju pate od povećane razdražljivosti i pokazuju bogatiju sliku popratnih psihičkih reakcija, naročito lako u konfliktnim situacijama, kada nisu sposobne svoje, eventualno pojačane, seksualne potrebe potpuno zadovoljiti.

Za osobe muškoga spola možemo reći, iako se kod manjeg broja muškaraca mogu uočiti slične promjene kao kod žena, da klimakterij nema takav značaj kao kod žena. Kao naročite psihičke osobitosti navode se slučajevi suprotnosti između dobrog tjelesnog izgleda i lošeg subjektivnog raspoloženja, tuga, mizantropija, razdražljivost, hipohondrija ili pak potreba za mirom, inspiracijom, fantazijom, koncentracijom, naginjanje misticismu i sl.

Psihičke promjene tijekom normalne involucije

Ta dob obuhvaća period od 45 do 60 ili 65 godina života. Nesumnjivo je da osnovu psihičkih poremećaja treba tražiti u prvom redu u biološkim promjenama koje se u tom periodu odvijaju u ljudskom organizmu. Jedna od prvih i najčešćih je, svakako, pojava arterioskleroze, koju prate i druge promjene, poput smanjenja izmjene tvari u organizmu, promjene odnosa tekuće i krute tvari, istrošenosti visokodiferenciranih stanica, promjene u radu žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem i dr.

Međutim, osim tih faktora važni su, kao i u klimakteriju, vanjski faktori koji dolaze iz okružujuće životne sredine, životnih faktora i životne sudbine koju pojedinac doživljava. Psihičke promjene koje u toj dobi najvjerojatni-

je nastaju pod utjecajem fizioloških promjena, očituju se u slabosti upamćivanja, popuštanju pažnje i zadržavanju sjećanja na ranija vremena, popuštanju intenziteta spolnog nagona, smanjenju aktivnog ponašanja pored još održane snage, sveopćem popuštanju voljnih dinamizama i dr.

Psihoze prijelazne involucijske dobi

Direktna uzročna ovisnost između psihoza i bioloških promjena u klimakteriju, osobito hormonalnih promjena i poremećaja, nije mogla biti nikako dokazana. Može se pretpostaviti da su promjene u klimakteriju od velikog značenja za razvoj psihoza, ali biološko-znanstvenih dokaza, i pored svih napora, za sada nema. Isto tako, ne može se ni sa sigurnošću isključiti da involutivne promjene sudjeluju u razvoju psihoza.

Iz toga proizlazi da nije moguće potpuno razlučiti klimakterične od involucijskih psihoza, jer među njima ima puno prijelaza i sličnosti.

Paranoidna stanja u klimakteriju i involuciji

U klimakteriju i involuciji često postoji paranoidna obojenost sumanitosti, to uostalom i jest jedna od karakteristika mnogih psihoza u odraslijoj životnoj dobi. Moraju se uzeti u obzir: nasljedna opterećenost, psihotični karakter, konstitucijska predispozicija, osobite životne situacije kod kojih izbija psihoza, psihogeni faktori čija je uloga manje-više očita, kao i faktor biofizioloških promjena koje u periodu klimakterija i involucije nastaju u organizmu, a posebno u mozgu oboljelog.

Obuhvaćajući sve to u cjelini, može se reći da u većini slučajeva hipoparanoična konstitucija predstavlja u involuciji direktan patogeni faktor. Pored toga, u razvoju psihoze nesumnjivo djeluje i niz drugih, različitih faktora. Treba ukazati i na činjenicu da mnoga dodirna pitanja još uvijek nisu dovoljno razjašnjena: odnos te psihoze prema paranoidnim kliničkim stanjima, odnos tog oboljenja prema arteriosklerozi i dr.

Endokrine promjene

Endokrine promjene (promjene lučenja hormona) čine osnovu zbivanja u klimakteriju. U tom životnom razdoblju dolazi do postupnog gašenja aktivnosti jajnika. S obzirom na fazu ga-

šenja aktivnosti jajnika u lučenju hormona, menopauzu se dijeli na premenopauzu, menopauzu i postmenopauzu.

U premenopauzi jajnici slabije reagiraju na stimulaciju hormona hipofize; javljaju se aciklična krvarenja i izostanak menstruacije u nekoliko ciklusa; žene se žale na mnoge smetnje, poput težine u grudima, pojačanog znojenja, vrtoglavice, mučnine, površnog i isprekidanog sna, osjećaja umora i povremenog straha.

U menopauzi, zbog prestanka lučenja hormona iz jajnika, dolazi do potpunog prestanka menstruacije. Zbog hormonskih poremećaja (pojačanog rada hipofize) dolazi do porasta krvnog tlaka i pojačanog lučenja hormona štitnjače.

U postmenopauzi javlja se pojačano znojenje, osjećaj mravinjanja i trnaca, hladnoća ili toplina prstiju ruku i nogu, osjećaj napetosti u trbuhu.

Pored tih hormonalnih promjena, koje su rezultat funkcionalne involucije jajnika, dolazi do regresivnih promjena na maternici, rodnici i dojkmata te se mijenja i vanjski izgled žene.

Za ženu u menopauzi spolni odnos može postati izvor straha i zato ga odbija, govori da joj se muškarci gade ili nema više nikakvog zadovoljstva u spolnom odnosu. U vezi s tim znaju se javiti ljubomora i optuživanje partnera za njegove ranije grijehe.

Muškarci u klimakteriju mogu iskazivati smetnje seksualne aktivnosti u obliku nekontroliranog izbacivanja sjemena ili prolaznih neuspjeha u realizaciji spolnog nagona. Takva vrsta smetnji može poljuljati samopouzdanje muškarca, nagnati ga da potraži mlađu partnericu ili probuditi u njemu želju da upravo sada dobije (još jedno) dijete.

Liječenje

Prevladava mišljenje da su hormonalne promjene u klimakteriju presložene da bi se nadomjesnom hormonskom terapijom moglo utjecati na korekciju nastalih hormonskih zbivanja. Mogu se dati blaža sedativna sredstva, npr. benzodiazepinski preparati osobama kod kojih su vrlo izražene neurovegetativne smetnje i psihoterapija za pojedince s jačim smetnjama, da im se pomogne da otkriju smisao i ljepotu nove životne dobi i da život što potpunije prilagode svojim novim biopsihičkim mogućnostima.

Mr.sc. George Salebi, dr.med.

Psihijatrija

Spolni identitet

Poput edipskog mladca, komu je preteško suparništvo s roditeljem istog spola, pa odustaje od boja i ponizno se pokori svom roditelju, mlada osoba često prolazi kratkotrajnim razdobljem homoseksualnosti.

Prijateljstva često prekrivaju homoseksualni poriv, a dječaci i djevojčice između petnaeste i dvadesete godine ponekad izvode spolne pokuse. Često, obrnuti se Edipov kompleks može pretvoriti u iskrenu ljubav za neku stariju osobu (nastavnika, šefa...itd). U mnoštvu takvih ljubavi nikada ne dolazi do pravih homoseksualnih odnosa. Te su ljubavi duševne i nespolne.

Kad mladića ili djevojčicu podulje privlači neka osoba istog spola, takvi osjećaji pobuđuju strahovite tjeskobe. Da bi se nekako zaštitile od neugodnih homoseksualnih tlapnji, mlade osobe mogu postati vrlo slobodnog ponašanja. Ako taj sukob ne riješe na vrijeme, unose ga, naravno, i u brak.

Oženjena (ili udata) osoba s pritaženim homoseksualnim željama nesvjesno žudi da svog bračnog druga pretvori u osobu vlastitog spola.

Budući da se osjećaju nekako nelagodno u braku, ali ne znaju odakle ta napetost, muž ili žena s nesvjesnim homoseksualnim žudnjama niječu te želje upuštanjem u izvanbračne odnose, kako bi dokazali svoju heteroseksualnost.

Primjer

Toni, 35 godina, došao je na liječenje da bi lakše shvatio zašto "uvijek bježi iz braka". U pet godina braka imao je deset izvanbračnih veza, uvijek s neudatim ženama, koje su bile vrlo vatrene i imale bogato iskustvo s muškarcima. Uspoređujući svoju ženu Hilenu sa svojim ljubavnicama, Toni je Hilenu prikazao kao dragu i srdačnu, ali spolno neprivlačnu, premda mu



je bila vjerna i vrlo lijepa. Prema onome što reče Toni, Hilena nije "imala ono glavno".

Već poslije tri-četiri mjeseca liječenja Toni je počeo shvaćati da je njegova prisilna izvanbračna pustopašnost povezana s njegovim homoseksualnim žudnjama. Uvidio je da, u usporedbi s njegovim ljubavnicama, Hilena nije imala spolnog iskustva s drugim muškarcima. Ta spoznaja pomogla mu je da ispita što ga je to privlačilo ženama s bogatim spolnim iskustvom. Analiza je otkrila da su Toni mnogo više zanimali drugi muškarcima s kojima su spavale njegove ljubavnice i glavom mu se vrzmalo mnoštvo tlapnji o njima. Toni je sanjao o raskalašenim gozbama s muškarcima, a u svom prenesenom odnosu s terapeutom neprekidno je maštao kako on i terapeut imaju spolni odnos. Sve su te tlapnje izvirale iz strahovite čežnje za likom OCA "koji bi uvijek bio uza me i štitio me svojom snagom". Pošto je Toni ispitao svoje homoseksualne tlapnje, nije više osjećao potrebu da potvrđuje svoju spolnu moć, pa je i njegov brak bio sretniji.

Autoritetu je to primjer koliko je

bitan Tonijev odgoj. Generacijama smo učili da je prihvaćanje neke misli i ideje, samo zato što je njezin izvor u autoritetu, preživjeli oblik skolastičkog naučavanja. No, ne možemo se oteti iskušenju da u novinama ne citiramo masnim slovima izjave autoriteta iz javnog ili znanstvenog života.

U mladenačkoj se dobi ponavljaju sve faze razvoja. Ako to nije riješeno kako valja, posljedice tih sukoba izbit će i u mladenačkim godinama.

Premda su sukobi u mladenačkoj dobi u mnogočemu zapravo neriješeni sukobi iz prijašnjih razvojnih razdoblja, samo jače izraženi, mladu osobu između 15 i 20 godina vrlo često muče sukobi identiteta, more tjeskobe zbog seksualne požude – heteroseksualna i homoseksualna podvojenost, koja se tiče ovisnosti i neovisnosti. Da bi se obranili od svojih napasnih čežnji za ovisnošću, mladići i djevojke između 15 i 20 godina žele se ponašati vrlo neovisno; da bi svladali spolne nedoumice, mogu postati vrlo slobodnog moralnog ponašanja; da bi dokazali svoj identitet, mogu postati pobunjenicima i odmetnicima.

Oženjena (ili udata) osoba, koja nije riješila zadatke iz mladenačke dobi, često se i rado upušta u izvanbračne veze. Takav odnos može potaknuti klimav spolni identitet, dati zadovoljstvo onome tko prkosi svom tiranskom Nad-Ja, poreći ovisnost o supružniku i udaljiti nas od zabranjena rodoskrvna objekta. Na kraju, međutim, glas Nad-Ja nadjača sve i počnu nas mučiti zbrkani osjećaji za izvanbračnog partnera. Tada obično potražimo pomoć psihoterapeuta.

Mr.sc. George Salebi, dr.med.

Zašto umiru brakovi



SVATKO NA SVOME KOLOSJEKU

U nas je budućnost približno svakog četvrtog braka – razvod. Polovica je brakova polumrtva.

Zašto toliki brakovi polako umiru? Odgovor na to pitanje pokušalo je svojevremeno naći Društvo za racionalnu psihologiju (Gesellschaft für Rationelle Psychologie) iz Münchena, anketirajući 1241 bračnog druga o problemima s njihovim bračnim partnerom. Odgovori iz ankete sabrani su u ove dvije tablice:

PROBLEMI ŽENA S NJIHOVIM MUŽEVIMA (u %)

Dob žene	18-29	30-39	40-55
Nevjeran	76	40	57
Nepošten	69	39	38
Neizgrađena ličnost	45	-	-
Nije osjećajan	42	71	46
Škrt	38	-	-
Seksualno bez mašte, dosadan	36	59	52
Sebičan i netolerantan	-	48	41
Zakazao i neuspješan u poslu	-	-	58
Bolesno tašt	-	41	-

PROBLEMI MUŽEVA S NJIHOVIM ŽENAMA (u %)

Dob muža	18-29	30-39	40-55
Nevjerna	61	66	40
Netolerantna	56	45	56
Nepoštena	49	32	-
Frigidna i osjećajno hladna	40	52	46
Stalno nešto kritizira	35	50	37
Ljubomorna	26	-	35
Neuredna i neatraktivna	-	38	59

Dobro proučite sve detalje iz obje tabele! Usporedite obje tabele. Iako su ankete izvršene u Njemačkoj, među Nijemcima, one su vrijedan i objektivan izvor saznanja o zbivanjima u braku i u Hrvatskoj. Pronađite svoje vlastite probleme u tim tabelama i koristite zapažanja za unapređenje vašeg braka.

Novinari časopisa "Quick" zamolili su berlinskog psihologa i bračnog savjetnika Konrada W. Spraija da komentira podatke s tih tabela. On smatra da je srž problema u tome što bračni partneri postavljaju jedan drugome sve

veće zahtjeve pa se razočaraju kad im partner ne može ispuniti te teške zahtjeve, koji su više rezultat želje iz maštanja nego iz realnosti. Za njega su za neuspjeh u braku odgovorne dvije katastrofične situacije i šest smrtnih grijeha.

Katastrofične situacije su: prvo, kad je jedan od partnera alkoholičar i, drugo, kad dođe do ozbiljne izvanbračne ljubavi (ne misli se pritom na prolazni seksualni izlet).

Smrtni grijesi koji dovode do postupnog odumiranja braka jesu:

1. odveć velika očekivanja od partnera, tolika da se onog drugog čini odgovornim za vlastitu sreću; žena: -evo me tu, sad sam s tobom u braku, sad moraš sve napraviti da me činiš sretnom; muž: -moraš biti savršena kućanica i majka, savršena ljubavnica i nježna žena;
2. zapostavljanje ili preforsirani zahtjevi na području seksualnog života; jedan partner je temperamentan, drugi hladan; kad jedan hoće, drugi je umoran;
3. zavist i ljubomora na poslovne uspjehe i na društveni autoritet partnera; to izaziva osjećaj manje vrijednosti u drugog partnera, nesigurnost i strah od vrjednije konkurencije;
4. podcjenjuju se i ne uzimaju se za ozbiljno brige i nevolje partnera, obezvrjeđuju se njegovi naponi;
5. zbog nemarnosti i zaboravnosti partner sve više misli da on drugom partneru sve manje znači; zaboravljate li često na partnerove rodendane ili neke obiteljske obljetnice?
6. partneru dajete na znanje da on nije atraktivan niti "seksi", pogotovo ako mu pritom ukazujete na drugog muškarca ili ženu kao atraktivnije, romantičnije ili inteligentnije.

Ponavljate li takve greške mjesecima i godinama, brak polako umire, vi i vaš partner zajednički vegetirate. Prema tome – činite suprotno od svega nabrojenog! Ne predbacujte partneru što se vaši životni snovi nisu ispunili onako kako ste to očekivali. Smišljajte znakove pažnje prema svom partneru. Trudite se da ispunjavate njegove životne i erotske želje, kad on/ona to zapazi, vratit će vam istom mjerom. Sreća ne dolazi sama po sebi, morate joj oboje mnogo pomoći da dođe i u vaš brak i da ostane u njemu!

Prim.dr. Ivica Ružička

Trafficing

Zločin bez kazne

«Kad se netko nalazi u opasnosti, treba ga prvo spasiti, a onda pitati kako je u nju dospio.»
Njemačka mudrost

Pod pojmom trafficking podrazu- mijeva se prodaja djece, malo ljetnika, djevojaka i žena bordelima i osobama koje se bave organiziranim prostitucijom. Namame ih putem oglasa ili privatnih agencija, na prijevaru i lažnim obećanjima o lagodnom životu, lakoj i dobroj zaradi u inozemstvu, obećaju posao konobarice, manekenke, fotomodela, pjevačice, glumice i sl.

Kriminalci kidnapiraju djevojke i djecu, silom ih odvođe u druge zemlje radi prodaje i prostitucije. Tako te maloljetnice, žene i djevojke postaju bijelo roblje u vlasništvu bordela, makroa i svodnika koji ih kupe. One toga postaju svjesne tek kad stignu na određite.

U nepoznatoj sredini prisiljene su na prostituciju jer ne znaju jezik, gazda im oduzme putovnicu i ostale dokumente, drži ih u kućnom pritvoru, ucjenjuje i prijeti. Ako se neka opire, brzo je «urazumi», natjera na pokornost batinama, silovanjem i raznim mjerama prisile.

Trafficing ili trgovina ljudima, uglavnom ženama i djecom, te njihovo beskrupulozno eksploatiranje kroz prostituciju jedan je od izuzetno teških zločina. Zbog pohlepe, svodnici ne skrbe o nedužnim i bespomoćnim žrtvama i njihovu zdravlju, nego ih tjeraju da svakodnevno pružaju seksualne usluge muškarcima koje im oni pronalaze, ne pitajući jesu li oni zdravi, imaju li neku spolno prenosivu bolest. Time ne izlažu riziku i opasnosti od zaraze samo djevojke, nego i sve one ljude koji se koriste njihovim seksualnim uslugama. Najbolji je primjer za to slučaj mlade 21-godišnje Ukrajinke koja je zbog njihove bezdušnosti oboljela od teških bolesti i AIDS-om zarazila mnogo muškaraca.

Vijest o smrti te ukrajinske prosti-

tutke u Mostaru uzdrmala je «savjest» mnogih ljudi koji su se koristili njezinim seksualnim uslugama, pokrenula veliku i zastrašujuću lavinu uznemirenosti, neizvjesnosti, panike i straha od moguće zaraze sidom te ukazala na brojne prijeteće probleme prostitucije i traffickinga koji se u svijetu šire poput epidemije.

Strepnja i strah vladaju kod brojnih muškaraca, u mnogim gradovima BiH, dijelovima Hrvatske, Slovenije, Srbije i Crne Gore u kojima se bavila najstarijim zanatom na svijetu, koji je odavno iz obrta prerastao u pravu industriju seksa. Iako je oboljela od tuberkuloze, sifilisa, AIDS-a i hepatitisa C, dnevno je u prosjeku primala po tri klijenta, a u situacijama veće potražnje i puno više. Prisiljavali su je na to svodnici i vlasnici koji su je kupili. Sada su svi, čak i oni koji nisu imali odnos s tom, već s drugim prostitutkama, uplašeno pohrlili na testiranje jer nitko ne može biti siguran da nije «zaradio» taj smrtonosni AIDS. Ne žive u strahu samo muškarci koji su bili klijenti prostitutki, već i njihove supruge, djevojke, djeca...

Naime, te mobilne, ulične prostitutke rade ilegalno, bez sanitarnog nadzora i ne idu na liječničke preglede, a klijente ne biraju, već seksualne odnose imaju sa svima koje im uputi svodnik. Njihov je cilj zaraditi što više novaca i izbjeći budnom oku policije. Zato se vješto skrivaju i u potrazi za klijentelom često mijenjaju gradove. Kad je manja potražnja, prodaju prostitutke, a kad je veća, kupuju ih ili iznajmljuju od makroa ili trgovaca ženama. Prema tim prostitutkama odnose se kao prema robinjama. To su mlade žene između 21 i 24 godine, lošeg imovinskog stanja i obrazovanja (15% Albanci – žrtava traffickinga – uopće nije išlo u školu).

Prostitucija žrtvin izbor ili pritisak

Po definiciji prostitucija je oblik devijantnog i socijalno-patološkog ponašanja pojedinih žena i djevojaka koje, nudeći muškarcima seks za novac, prodaju vlastitu mladost, ljepotu, ugled i dostojanstvo. Bez prinude su spremne na seksualni odnos sa svima koji dobro plate.

Prostitutke o kojima je ovdje riječ ne udovoljavaju toj definiciji jer su na prijevaru ili silom odvedene u stranu zemlju i prisiljene na pružanje seksualnih usluga. Tu jesu velike zarade i pravi biznis, ali djevojke dobiju vrlo malo, gotovo ništa, jer prvo moraju otplatiti troškove puta koji se kreću 5 – 10 tisuća eura, podmiriti trošak izdržavanja, odjeće i sl.

Prema podacima nekih američkih ženskih organizacija, čak 86% prostitutki bilo je seksualno iskorištavano, a 98% emocionalno zlostavljano u djetinjstvu. Čak 84% žrtava traffickinga izjavljuje da su ih svodnici prisilili na prostituciju. Gotovo polovica, točnije 49%, žrtve su kidnapiranja (otmice). Kad stignu na određite, gazde im oduzmu ispravu, jezik zemlje ne poznaju, a da bi izbjegle batine, silovanja i teror kojima im prijete svodnici, nemaju drugi izbor nego da se pokore njihovu zahtjevu i bave prostitucijom. Strogo su nadzirane, obično zatvorene u «četiri zida», praktično bez slobode kretanja i veze s vanjskim svijetom.

O nemoći, patnji i očaju svjedoči izvješće da ih je 73% razmišljalo o samoubojstvu, a 65% ga i pokušalo, jer nisu vidjele drugi izlaz iz užasa i paklene industrije seksa u kojoj su primorane svakodnevno seksualno zadovoljiti nekoliko muškaraca, a svodnik ubire zaradu.

Da bi otupjele svoju emocionalnu patnju, tugu i bol, izazvane tim stra-

šnim seksualnim zlostavljanjem, beskrupuloznom eksploatacijom i iskorištavanjem, najčešće se opredjeljuju za konzumiranje alkohola i droga kojima ublažavaju i olakšavaju svoj očaj i robovski položaj.

Trafficing i prostitucija globalne pojave

Trafficing je globalna pojava koja je u stalnom porastu u cijelom svijetu. Nema točnih statističkih pokazatelja o broju žrtava traffickinga ni o organiziranoj mafiji koja se njime bavi.

U godišnjem izvješću o traffickingu za 2004., američki State Department procjenjuje da je između 600 i 800 tisuća ljudi u svijetu, pretežito žena i djece, bilo žrtvom traffickinga.

Nakon pada sovjetskog bloka, u srednjoj i istočnoj Europi buknuła je industrija seksa koja ni uza sve poduzete represivne mjere ne jenjava. Naime, trafficking je vrlo unosan biznis koji donosi golemi profit pa ga se mafija, makroi i svodnici ni pod koju cijenu ne žele odreći.

U izvješću Amnesty Internationala navodi se da su pripadnici misije UN-a na Kosovu i mirovnih snaga KFOR-a pridonijeli širenju traffickinga na području Balkana. Od lipnja 2003. do lipnja 2004. identificirane su 5.203 žrtve trgovine ljudima na području BiH, Albanije, Srbije i Crne Gore te Rumunjske. Stvarna je brojka, zasigurno, nekoliko puta veća.

Albanija je s 43% vodeća zemlja u traffickingu, slijede Rumunjska, Moldavija, Bugarska – kao zemlje podrijetla, a BiH, Kosovo, Makedonija, Srbija i Crna Gora odredišne su i tranzitne zemlje. Prema procjeni dobrih poznavatelja te problematike, samo u BiH ima oko 4.000 domaćih i stranih prostitutki, među kojima je pozamašan broj žrtava traffickinga.

U Hrvatskoj, koja je zasada zemlja tranzita, a vrlo rijetko i odredišta, ima strankinja (Moldavke, Poljakinje, Rumunjske, Ruskinje, Ukrajinke...) koje su uključene u prostituciju u organizaciji pojedinih kriminalnih ljudi, koji ih nemilosrdno i beskrupulozno iskorištavaju.

U 2002. godini bilo je 5.415 ilegal-

nih prelazaka naše granice, a u 2003. zabilježen je pad za 25%, odnosno u prekršaju je uhićeno 4.311 osoba. Među njima bilo je 556 žena, od kojih bi neke, da nisu uhićene, zasigurno postale plijenom svodnika i dospjele u prostituciju.

Naša je policija 2002. otkrila 34 žrtve traffickinga, među kojima je bilo 7 Hrvatica. Godine 2003. podneseno je 8 kaznenih prijava za trafficking; u



2004. u Hrvatskoj je identificirano 17 žrtava traffickinga s jugoistoka Europe – iz Bosne i Hercegovine, Moldavije i Ukrajine.

Što se čini u Hrvatskoj

Za borbu protiv traffickinga potreban je sustavan pristup, organizirana i znalački vođena akcija na nacionalnoj, pa i međunarodnoj razini, jer je riječ o globalnom svjetskom problemu.

Od 2002. djeluje Povjerenstvo za suzbijanje trgovine ljudima, izrađen je Nacionalni plan i strategija borbe protiv traffickinga. Naša je policija stručno, tehnički i kadrovski dobro opremljena i, u suradnji s Interpolom, vodi uspješne bitke protiv tog ljudskog i društvenog zla koje ženama i djeci nameće ropstvo, narušava ljudsko dostojanstvo, zadaje tešku patnju, bol i očajanje, a pojedinim svodnicima, makroi i međunarodnoj mafiji donosi pravo bogatstvo.

Borba se protiv trgovine ljudima mora voditi na svim područjima i segmentima, od zemalja podrijetla, preko tranzitnih država do zemalja boravka. Zakaže li samo jedno od tih područja, lanac se neće moći prekinuti, ni žrtve spasiti, niti počinitelji procesuirati i primjereno kazniti.

Hrvatski ured, osim planom predviđenih aktivnosti i zadaća, priprema kampanju koja će biti usmjerena ne samo na svodnike i prostitutke, nego i na potencijalne korisnike njihovih usluga, a u suradnji s Interpolom i policijama drugih zemalja uništavati mreže traffickinga.

Nije dovoljno apelirati samo na moralne i etičke norme, deklarativno se izjašnjavati protiv trgovine ljudima i djecom, njihova pretvaranja u roblje i prostitutke, već valja odlučno djelovati na potencijalne opasnosti i njezine izvore, kidati lance traffickinga, otkrivati trgovce ženama i maloljetnicama pa pojavu spriječiti u samom začetku, prije nego što se počne širiti.

U posljednje vrijeme trgovina mladim osobama, djecom i ženama u vidnom je porastu. To je bilo razlogom da se, izmjenom i dopunom Kaznenog zakona RH, pooštire mjere protiv traffickinga. Članak 175. za trgovanje ljudima i ropstvo propisuje kaznu zatvora od 1 do 10 godina, a u slučaju da su žrtve djeca ili maloljetnice, počinitelju se može izreći zatvor od 3 do 15 godina.

Kako spasiti žrtvu i otkriti počinitelja

Trafficing je teško zaustaviti jer je to jedan od, istina izuzetno rizičnih, ali najunosnijih poslova. On beskrupuloznim kriminalcima donosi visoku dobit. Teško im je ući u trag i doći do informacija koje bi ukazivale na trgovinu ljudima i pomoću njih otkriti trafficking.

Djevojke nemaju mogućnost da se same izbave iz dužničkog odnosa. Ne mogu pobjeći ni prijaviti se policiji jer su pod stalnim nadzorom, često zatvorene u «četiri zida» u kojima, čak i pod prijetnjom smrti, pružaju seksualne usluge muškarcima koje im gazda pronalazi i šalje. Žrtve su zaplašene, ucijenjene, nerijetko premlaćivane, silovane, drogirane. Neznanje jezika dotične zemlje dodatni je problem, koji čitavu situaciju čini još težom i bezizlaznijom.

Ako poneka uspije pobjeći, mora se javiti prvom policajcu ili ambasadi, gdje će dobiti potrebnu pravnu, psihološku, medicinsku i svaku drugu pomoć te biti vraćena u domovinu.

Mr. sc. Ivica Stanić

Porod u vodi

NJEŽAN DOLAZAK NA SVIJET

U većini naših rodilišta još je uvijek tradicionalna "klasična" metoda poroda. Ipak, sve više pozornosti pridaje se alternativnom pristupu vođenja poroda. Rodilja postaje aktivni sudionik u svom porodu i ne očekuje pasivno kraj poroda.

Porod u vodi jedan je od alternativnih načina rađanja radi što prirodnijeg pristupa porodu. Takav način rađanja poznat je od davnina. Prvi zabilježen porod u vodi obavljen je u Rusiji 1963. godine, kao neformalna djelatnost izvan sustava zdravstva. Godine 1987. dr. Michael Odent uvodi takav način rađanja u bolničku praksu koja se širi u Americi, Njemačkoj i Engleskoj.

U Hrvatskoj je prvi porod u vodi obavljen 25. 2. 2003. godine, u Klinici za ginekologiju i porodništvo KBC-a Rijeka kada je, na zadovoljstvo roditelja i zdravstvenog osoblja, uspješno porođena prva djevojčica.

Cilj je poroda u vodi aktivno sudjelovanje roditelje u porodu i postizanje vrhunskog odnosa između majke i djeteta. Jedan je od važnijih ciljeva uspostava prisnog kontakta, povjerenja i suradnje roditelje i primalje. Porod u vodi omogućava novorođenčetu nježniji dolazak na svijet, jer se rađa iz vode u vodu pa se zatim iznosi na zrak, što ublažava stres koji dijete proživljava prilikom promjene temperature pri dolasku na svijet. Za roditelju koja odabere takav način rađanja porod je olakšan zbog blagodati tople vode, a relaksacija koja se postiže učinkom tople vode može biti vrlo pozitivno iskustvo. Smanjenje težine tijela u vodi omogućava lakšu i dublju relaksaciju. Topla voda ublažava bolove i druge smetnje tijekom poroda. Olakšava kretanje, budući da tijelo u vodi pluta i lakše, je te djeluje opuštajuće,



što potiče brže napredovanje poroda te skraćuje prvi dio poroda. Rodilja lakše podnosi trudove i ugodnije se osjeća u pauzama među trudovima, što šteti energiju pa će roditelja biti manje umorna i iscrpljena. Sloboda pokreta i mijenjanje položaja tijela puno su lakši u vodi. Boravak u vodi daje osjećaj privatnosti, uz prisustvo osobe bliske roditelji. Prostor u kojem se odvija porod u vodi mora biti ugodan, smirujući, temperatura zraka 24°C, bez strujanja. Temperatura vode odgovara tjelesnoj temperaturi od 37°C, odnosno roditelja može sama podešavati temperaturu vode, ali ne preko 37°C. Voda u kadi za rađanje protočna je i ujedno lagano masira.

Želja roditelje za rađanjem u vodi prvi je uvjet takvog načina rađanja. Svaka zdrava trudnica, koja nije izvan trudnoće bolovala te nema rizičnih čimbenika za ishod trudnoće, niti je tijekom trudnoće imala zdravstvenih problema, može rađati u vodi. Sve trudnice s jednodnom trudnoćom u terminu, s plodom u stavu glavicom i spontano započetim trudovima kandidatkinje su za porod u vodi. Kandidatkinje za porod u vodi obavljaju informativni razgovor s glavnom sestrom rađaonice na kojem se upućuju na potrebne pretrage koje su obvezne učiniti. Potrebne su pretrage na oboljenja koja se prenose krvlju i izlučevinama. Tri do četiri tjedna prije termina, porodničar izvrši pregled kako bi se utvrdilo ispunjava li trudnica uvjete za rađanje u vodi. Preporuča se da budući roditelji pohađaju psihofizičke tečajeve pripreme za porod, kako bi se upoznali s osnovnim značajkama normalne trudnoće i normalnog tijeka poroda. Važno je znati i koja su očekivanja budućih roditelja te ih upoznati sa stvarnim mogućnostima.

Priprema roditelje za porod u vodi

Rodilja se odmah nakon dolaska pregleda vanjskom i unutarnjom pretragom. Prisutnost dobrih porođajnih trudova i ušće maternice otvoreno 3-4 cm, rodnički dio u nestajanju, znak su početka poroda. Rodilja se priprema kao i za normalni porod na krevetu, s prethodnim klistiranjem i tuširanjem. Aparatom se dvadesetak minuta isto-

vremeno snimaju srčana akcija djeteta i trudovi. Prije ulaska u vodu poželjno je da roditelj koristi gimnastičku loptu koja potiče prirodno pojačavanje trudova i pokretljivost zdjelice. Nakon spontanog početka poroda trudovima ili prsnućem plodovih ovoja uz pojavu trudova te utvrđivanja aktivne faze poroda, roditelj ulazi u bazen s vodom gdje će provesti prvo i drugo porodno doba ako porod uredno napreduje.

Prvo i drugo porodno doba

Tijekom boravka u vodi obvezatno se prate vitalni znaci roditelje, temperatura vode i zraka te snimaju otkucaji dječjeg srca i trudovi. Prednost je takvog načina praćenja djeteta u tome što se roditelj može slobodno kretati i nije vezana uz uređaj. Roditelj tijekom boravka u vodi treba poticati da što češće mijenja položaj i da zauzme onaj koji joj najviše odgovara, što potiče bolje napredovanje poroda. Tijekom poroda roditelj smije unositi tekućinu. Svakih dva sata roditelj izlazi iz vode ako nije završeno prvo porodno doba. Međutim, vrlo je često jedan boravak u vodi ujedno i jedini jer porod vrlo brzo napreduje. Otvaranje ušća i spuštanje glavice utvrđuju se unutarnjim pregledom, koji se može obaviti u vodi. Kada je ušće potpuno otvoreno, započinje drugo porodno doba, odnosno doba izgonja djeteta. Urez medice ne radi se kod svake roditelje ali, ako je potreban, može se učiniti u vodi. Primalja prihvaća novorođenče na isti način kao i na stolu za rađanje, no dijete drži potpuno pod vodom, kako bi se spriječio refleks udisanja dok je još u vodi. Nakon poroda cijelog tijela novorođenče se još kratko drži pod vodom, a zatim licem prema površini vadi iz vode i stavlja majci na grudi. Slijedi presije-

canje pupkovine nakon prestanka pulsacija i prva opskrba novorođenčeta. Novorođenčad rođena u vodi obično slabije i manje plače, a ostanak uz majku pridonosi boljoj emocionalnoj povezanosti majke i djeteta. Odmah po porodu djeteta ispušta se voda iz bazena jer slijedi porod posteljice.

Treće porodno doba – doba posteljice vodi se izvan vode. Nakon poroda posteljice roditelj izlazi iz bazena za rađanje, odjene se i potom utopljuje se. Ako je potrebno, učini se kirurška opskrba porođajnih putova. Obvezno se kontroliraju vitalni znaci i količina krvarenja. Da li će roditelj roditi u vodi, ovisi o pravilnom napredovanju poroda i procjeni primalje, odno-



sno porodničara u slučajevima nekih nepravilnosti utvrđenih kod roditelje ili djeteta.

Prednosti rađanja u vodi

Zadovoljstvo žene prva je prednost rađanja u vodi, budući da pridonosi razvoju pozitivnog odnosa prema rađanju uopće. Roditelj sama donosi odluku o načinu na koji će rađati, što joj daje sigurnost i samopouzdanje. Bol je u vodi smanjena i do 50%, budući da se djelovanjem tople vode pojačano luče endogene tvari koje smanjuju bol. Tijekom poroda u vodi u pravilu se ne primjenjuju lijekovi. Roditelj u vodi

lakše diše i lakše postiže relaksaciju. Rjeđe je potrebno učiniti urez medice, jer je medica u vodi smekšana i podatna, a ujedno su i rjeđi njezini razdori. Bolja je opskrbljenost djeteta kisikom. Ocjene vitalnosti novorođenčeta u 1. i 5. minuti u pravilu su visoke.

Uzimanje briseva

Nakon obavljenog poroda u vodi, dezinficira se kada za rađanje te se uzimaju brisevi za mikrobiološku pretragu.

Zaključak

Rađanje u vodi pokušaj je i doprinos humanizaciji odnosa prema roditeljama, pri čemu se uvažava izbor žene o načinu rađanja i njeno aktivno sudjelovanje. Cilj je osloboditi roditelju straha od poroda, pomoći joj da pozitivno doživi porod i svoje pozitivno iskustvo prenese drugim ženama. Rađati u vodi mogu samo potpuno zdrave roditelje, uz pomoć posebno motiviranog i obučenog zdravstvenog osoblja, prvenstveno primalja i liječnika porodničara koji su dužni brinuti o fizičkim i psihičkim potrebama roditelje.

Ksenija Zečević, vms
Silvana Tomić, primalja



NARODNI
ZDRAVSTVENI
LIST

AKO SE ŽELITE PRETPLATITI NA NARODNI ZDRAVSTVENI LIST,
DOVOLJNO JE DA NAZOVETE TELEFONSKI BROJ 21-43-59 ILI
POŠALJETE DOPISNICU SA SVOJIM PODACIMA
(IME, PREZIME, ADRESA)
U ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO, ODJEL SOCIJALNE MEDICINE,
51000 RIJEKA, KREŠIMIROVA 52A.

Ljekovito bilje



LAVANDA

(*Lavandula officinalis chaix ex vill.*)

Cvjetovi lavande, kao i čitava biljka, imaju karakterističan, balzamičan miris, dok je okus pomalo gorak.

Vrijeme cvatnje: od srpnja do kolovoza.

Sabiru se cvjetovi, listovi i čitava biljka u cvatu. Za proizvodnju ulja sabiru se cvjetni klasovi sa stapkama, koji se režu, a zatim ih se ostavi da povenu i tada se destiliraju.

Pretpostavlja se da je skup mirisnih tvari u osušenoj biljci dvostruko veći nego u svježe ubranoj biljci.

LJEKOVITOST LAVANDE

Lavanda se primjenjuje kod nadutosti, migrene, nesvjestice, vrtoglavice, iznutra kao čajni oparak, a izvana kao sredstvo za trljanje.

Kod gubitka apetita, nadutosti, navale krvi u glavu, glavobolje, kod osjećaja vrtoglavice i mučnine treba uzeti 5 kapi lavandina ulja (jedanput dnevno) na komadiću šećera ili u čajnoj žličici vode. Razumljivo, dijabetičari ne koriste šećer.

Prema novijim rezultatima istraživanja, ulju lavande pripisuje se i djelovanje na uništavanje klica pa se opravdava njegova veća primjena kod svih probavnih smetnji uzrokovanih procesima truljenja i vrijenja u crijevima.

Lavanda pospješuje rad jetara i slezene, a čini se da je korisna i kod žutice.

Lavanda prelivena vrućim, ali laganim bijelim vinom preporuča se kod bolesti mozga i živaca. Pije se nekoliko dana (u gutljajima) po 1/8 litre - dnevno. To se piće može uzimati i kod boležljive pospanosti, kod naklonosti grčevima i padavicima, kod naklonosti moždanom udaru s pojavama uzetosti te kod drhtanja udova.

Ako se biljka u cvatu stavi na močenje u jaku rakiju i time trljaju udovi, područje srca i sljepoočice, pospješit će se oživljavanje, naročito kod sklonosti moždanom udaru.

Na pola litre rakije stavi se pet jušnih žlica sitno narezanih vrhova lavande u cvatu te drži na toplom mjestu 10 dana. Nakon toga lavandina tinktura pripremljena je za uporabu.

ČAJ PROTIV NESANICE

Pomiješajte dobro usitnjene jednake količine cvjetnih vrhova lavande, gospine trave (kantariona), matičnjaka i paprene metvice.

Kod nesаницe pijte, navečer prije spavanja, jednu šalicu toplog čaja zaslađenog medom.

PRIPREMA: jednu punu čajnu žličicu mješavine ovog čaja prelijte s dva decilitra uzavrele vode. Nakon što čaj odstoji 5 minuta, procijedite ga i pijte.

Kod nervoznog lupanja srca, grčeva u crijevima, migrene, neurastenije, histerije i naklonosti napadajima nesvjestice, piju se dnevno tri šalice čaja od cvjetova lavande.

PRIPREMA: jednu punu čajnu žličicu cvjetnih vrhova lavande prelije s dva decilitra uzavrele vode i ostaviti da odstoji 5 minuta. Ocijediti i piti - zaslađenom medom.

Ako je vodena bolest u početnom stadiju, tada se pije čaj od lavande, a čaju se dodaje nešto sjemena komorača i malo cimetove kore.

Borislav Ostojić

Ljekovito bilje

BAZGA

(*Sambucus nigra L.*)

Mladi izdanci i listovi bazge beru se u travnju i svibnju, a cvjetovi u vrijeme cvatnje. Cvjetovi se beru po lijepom, sunčanom i suhom vremenu, čim se cvjetići počnu otvarati. Cvjetovi koji nisu ubrani po sunčanom i suhom vremenu brzo izgube mliječnobijelu boju, koja prelazi u smeđu i crnu i tada više nisu za uporabu.

Plodovi bazge beru se u rujnu. Sirove bobice bazge, kao i nekuhan sok od njih, ne smiju se koristiti jer mogu dovesti do neželjenih posljedica - mučnine, proljeva, povraćanja i groznice.

Pekmez od bobica bazge potiče pražnjenje crijeva. Posebno je pogodan za liječenje zatvora kod djece.

Mladi listovi i cvjetovi bazge potiču znojenje i izlučivanje mokraćne.

Cvjetovi bazge liječe prehladu, kašalj, hripavac, gripu, bronhitis, početni stadij upale pluća, hunjavicu, reumatske bolesti...

Bazga poboljšava funkciju bubrega i odstranjuje nagomilanu vodu u organizmu. Koristi se kod liječenja vodene bolesti te reumatizma mišića i zglobova.

Mladi listovi bazge pomažu kao dopunsko sredstvo u liječenju šećerne bolesti. Sokom od bazginih boba s velikim se uspjehom liječi neuralgija trigemina (neuralgija ličnog živca).

Pekmez od bazginih boba, sok ili vino uklanjaju nervozne srčane smetnje.

ČAJ OD BAZGE I.

Uzmite 50 grama suhих cvjetova bazge i prelijte ih litrom kipuće vode. Ostavite da odstoji, poklopljeno, 10 minuta, ocijedite, dodajte tri jušne žlice meda, sok od pola limuna i pijte - 5 puta dnevno - po dva decilitra.

Taj čaj dobar je za liječenje hunjavice, bronhitisa, groznice, početnog stadija upale pluća te kod reumatičnih oboljenja, odnosno kod svih bolesti kada se preporuča znojenje.



ČAJ OD BAZGE II.

Čaj od 10 grama bazgina cvijeta, poparenog jednom litrom kipuće vode, treba odstajati, poklopljen, pola sata.

Pije se svaka dva sata po jedna šalica (od 2,5 dcl) - protiv prehlade, nazeba, gripe, boli u nogama, glavobolje, upale srednjeg uha i krajnika.

Pojačava znojenje i mokrenje. Dobro je zasladiti ga medom.

Djelovanje je jače ako se pomiješaju 4 dijela bazge i po 3 dijela lipe i kamilice.

KUPKA ZA REUMATIČARE

Napravite jak odvar od cvjetova bazge, kadulje i ružmarina (u dva litra vode stavite tri jušne žlice bazgina cvijeta i po dvije žlice kadulje i ružmarina). Vodu u kojoj ste kuhali (10 minuta) navedene biljke ulijte u vodu (što topliju) za kupanje (u kadi) i ostanite u kupki 15 do 20 minuta.

PREHLADA I KAŠALJ

Za sve vrste prehlade, kašlja i upale sluznice usta dobar je čaj od jednakih dijelova cvijeta bazge i cvijeta lipe. Zasladi se medom i doda limunova soka.

BAZGINO VINO

Od 4 cvjetna štitca bazgina cvijeta, 5 litara vode, pola kilograma šećera, jedne čaše vinskoga octa, soka i razrezane kore jednog limuna, pošto odstoji 24 sata na toplome, uz češće mućkanje, dobiva se ukusno i osvježavajuće bazgino vino, koje pijemo poslije jela - po jednu malu čašicu (0,5 dc).

Borislav Ostojić

IN MEMORIAM

NEVENKA VINSKI – OSNIVAČICA MLIJEČNE KUHINJE



Nevenka Vinski rođena je 1921. godine, u Vrbovskom, kao treće dijete u obitelji financijskog službenika. Po potrebi očeve službe, obitelj seli u Kraljevicu, gdje Nevenka završava osnovnu školu i upisuje Državnu žensku realnu gimnaziju, koju završava s odličnim uspjehom i pohvalom. Dobiva stipendiju za školovanje iz Rocheffelerove fondacije te od 1939. do 1942. godine pohađa i završava Školu za medicinske sestre na Mlinarskoj cesti u Zagrebu.

Po nalogu (dekretu) Ministarstva za narodno zdravlje, odlazi na svoje prvo radno mjesto u Županju, a zatim u Dječji dom u Osijeku, gdje po potrebi radi u dispanzerskoj službi u Belom Manastiru. U Rijeku je premještena 1947. godine, gdje dobiva mjesto glavne sestre u Domu za majke i djecu "Casa del bambino" – današnji Dječji dom I. Brlić – Mažuranić na Potoku. Iz temelja mijenja neodgovarajuće metode rada i način života za 150-ero djece u dobi do 3 godine života. Zbog velikih potreba za educiranim kadrom, osniva prvu školu za dječje njegovateljice, gdje i predaje uz ostale predavače. U spomenutom Dječjem domu formira Mliječnu kuhinju zatvorenog tipa, u kojoj se priređuju gotovi obroci hrane prema preporukama tadašnjih pedijatar.

Godine 1953. započinje s radom u tadašnjem Domu narodnoga zdravlja Rijeka, gdje radi na osnivanju Mliječne kuhinje i Laktarija ili sabir-

nice ženskoga mlijeka (današnje Savjetovalište za prehranu dojenčadi), gdje sa svojim timom sestara radi do umirovljenja.

Rad u Mliječnoj kuhinji bio je vrlo zahtjevan i odgovoran, fizički naporan. Radilo se dvokratno, od 5-12 sati te od 16-18 sati, i nedjeljom, i praznikom, a za to je trebalo imati veliku sklonost i puno ljubavi za posao, koje Nevenki nije nedostajalo. Pored pripreme mliječnih obroka za dojenčad, Mliječna kuhinja bila je i nastavna baza za učenice škole za medicinske sestre i primalje te za vježbe za studente Medicinskog fakulteta iz predmeta Pedijatrija.

Tijekom svog rada objavila je nekoliko radova iz područja svog sestriinskog djelovanja.

Godine 1967. dobiva Orden zasluga za narod sa srebrnom zvijezdom za svoj požrtvovni rad.

Mnoge generacije sestara i pedijatar sjećaju se sestre Nevenke Vinski po samozatajnosti, ozbiljnosti i zainteresiranosti za rješavanje svakodnevnih problema djece i roditelja. Govorila je "Sestra treba biti uspješan koordinator između želja roditelja i odredbi pedijatrijske struke te treba uspostaviti ravnotežu na obostrano zadovoljstvo."

Otišla je tiho i dostojanstveno, 10. svibnja 2005. godine, kao majka jedne kćeri, baka tri unuka i dva praunuka, u 84-oj godini života, otpraćena na groblje u Kraljevici.

Kao utemeljiteljici današnjeg Savjetovališta za prehranu dojenčadi, zahvalne su joj sadašnje sestre, a i mnoge generacije djece i roditelja za čiju je dobrobit radila.

Za Savjetovalište za prehranu dojenčadi
Đurđa Bralić, vms



1.-7. kolovoza
Svjetski tjedan dojenja