

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

GODINA LIV, BROJ 632-633/2012, RUJAN-LISTOPAD, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka



naše zdravlje
ovisi i o drugima

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

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje:

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

Za izdavača:

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

Uređuje:

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i
promociju zdravlja

Redakcijski savjet:

Dr. sc. Suzana Janković, dr.
med.; Nikola Kraljik, dr. med.;
prof. dr. sc. Vladimir Mićović,
dr. med.; dr. sc. Sanja Musić
- Milanović, dr. med.; Ankica
Perhat, dipl. oec.; Tibor Santo,
dr. med.; Vladimir Smešny,
dr. med.; mr. sc. Ankica
Smoljanović, dr. med.

Urednik:

Dr. sc. Suzana Janković, dr. med.

Lektor:

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak:
AKD

Rješenje naslovne stranice:

Prof. dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.

Uredništvo:

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

Godišnja pretplata 36,00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.
"NZL" je tiskan uz potporu
Primorsko-goranske županije
i Odjela gradske uprave za
zdravstvo i socijalnu skrb Grada
Rijeke.

UVODNIK

**ODGOVORNOST ZA ZDRAVLJE
I ZAJEDNICA** 3

SOCIJALNO ZDRAVLJE

ZAJEDNO SMO ZDRAVIJI 4

SOCIJALNO ZDRAVLJE STARIJIH OSOBA

**KNJIGA, PRIJATELJI
I SMIJEH** 6

SOCIJALNE DEVIJACIJE KOD MLADIH

**TRANZICIJA
I U ODGOJU** 8

RODITELJSKA PREVENCIJA EMOCIONALNIH I PONAŠAJNIH PROBLEMA

VJETAR U KRILA 10



PRIHVAĆANJE I RAZVOJ ODGOVORNOSTI

**KOMPLEKSAN RAZVOJ
OSOBNOSTI** 12

PSIHOSOCIJALNE POSLJEDICE NEZAPOSLENOSTI

**KRIZA KUJE
NOVO ZNANJE** 16

SOCIJALNA SKRB

PUT KA ZDRAVLJU 19

RAT UDRUGA CIVILNOG DRUŠTVA

GRAĐANIN - PACIJENT 21



KONFORMIZAM

**NORME I SOCIJALNI
PRITISAK** 24

ZDRAVO JE NADATI SE

**NAJBOLJI LIJEK - PORICATI
NAJGORE I OČEKIVATI
NAJBOLJE** 26

KOŽNE PROMJENE LICA I VRATA

**ZA ZDRAVLJE
I LJEPOTU** 28

SVJETSKI DAN SRCA 29. RUJNA 2012.

**JEDAN SVIJET, JEDAN DOM,
JEDNO SRCE** 30

OSMOSMJERKA 31



Mnogi, općeobrazovani, znaju da ZDRAVLJE nije samo odsutnost bolesti, već i „stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog (društvenog) blagostanja“, ili su barem čuli za to tumačenje Svjetske zdravstvene organizacije.

Dobro je, povremeno, vraćati se na definicije da bi se neka rasprava bolje razumjela. Pažljivo čitanje te, netom navedene definicije, nažalost, upućuje da „blagostanje“ ni u jednom dijelu nije postignuto, a da u vremenima takozvanih kriza djeluje utopijski.

Nasreću, milijuni ljudi osjećaju se i jesu zdravi. To mogu zahvaliti svom genetskom naslijeđu i vlastitom odgovornom ponašanju, uz uvjet da ih zajednica u kojoj žive ne „tjera u bolest“.

Možda je riječ „odgovornost“ ključna u borbi za unapređenje i očuvanje zdravlja. Treba početi od one osobne, jer treba znati i spoznati da je svatko prvo sâm odgovoran za vlastito zdravlje, naravno, u dijelu u kojem može sâm odlučivati i djelovati:

- zdravo se hraniti, primjereno se kretati i odmarati, brinuti o zdravom i dostatnom snu - održavati fizičko zdravlje; trajno učiti i primjereno se ponašati - održavati vlastito i tuđe psihičko zdravlje; primjereno se truditi u osiguranju vlastite opstojnosti i samodostatnosti te one povjerenih osoba - osigurati osnovni preduvjet socijalnog ili društvenog blagostanja;
- primjereno se oblačiti i obuvati, održavati tjelesnu temperaturu;
- primjereno se starati i čuvati životnu i radnu okolinu;
- ne unositi u sebe suvišak (zdrave) hrane i pića, a potpuno izbjegavati one (poznato) štetne;
- ne unositi u sebe neprirodne i poznato štetne tvari, naročito one koje stvaraju naviku i ovisnost te neposredno ugrožavaju ne samo zdravlje, već i život ...

To je bio izvadak iz mnoštva poruka i preporuka koje je trebalo posebno podvući. Ipak, odgovornom ponašanju pojedine osobe prethodi odgovorno ponašanje zajednice. Pod pojmom zajednice treba podrazumijevati sve razine, od porodične, odnosno obiteljske, preko onih u okviru države, do onih regionalnih - kontinentalnih, sve do one globalne - svjetske.



ODGOVORNOST



ZA ZDRAVLJE I ZAJEDNICA

Nekoliko riječi o odgovornosti zajednice (obrnutim redom):

■ svjetska zajednica treba osigurati smanjivanje, a ne povećavanje razlika u društvenom bogatstvu i globalno se boriti protiv siromaštva, povrh nastojanja da znanje i mogućnost liječenja postanu svima dostupni te borbe protiv zaraznih bolesti koje se šire pandemijski;

■ država (u svim svojim razinama) treba osigurati sve preduvjete zdravlja, od odgoja i obrazovanja, preko osiguranja zdravog životnog i radnog okoliša - zraka, vode i hrane (neposredno ili posredno, donošenjem propisa koji obvezuju pojedince, tvrtke i organizacije), do sveobuhvatnog zdravstvenog osiguranja;

■ sustav institucijskog odgoja i obrazovanja organizira se i provodi također na svim organizacijskim razinama države pa je i najodgovorniji za usvajanje najnužnijih znanja i vještina unapređenja i očuvanja zdravlja, onih koji nadilaze mogućnosti i najodgovornijih porodica, odnosno obitelji;

■ porodica, odnosno obitelj, uz pretpostavku da nisu ugrožene do razine opstojnosti, vrlo su odgovorne za djecu i mlade sve do punoljetnosti, iako odgovornost prema sljedećim pokoljenjima nikad ne prestaje, pa ni onda kad se odgovornost mladih prema starijima čini potpuno prevladavajućom.

Svakodnevni odgoj i obrazovanje mladih u suradnji s institucijama (općeg i posebnog) odgoja i obrazovanja te onih zdravstvene zaštite, uz pretpostavku da su „više“ razine ispunile svoje zadaće, omogućit će unapređenje i očuvanje zdravlja. Nije to samo apstraktan pojam, već stvaranje preduvjeta za povećanje učešća zdravih u ukupnom životstvu, pa tako i za približavanje općeg blagostanja zajednice.

Institucijama zdravstvene zaštite ovom prigodom samo spomen, jer su inače dovoljno često spominjane i ocjenjivane kad se o zdravlju radi.

Ovom mukotrpnom nastojanju stoji na putu jedna (jako raširena) prirodna pojava, a to je parazitizam pojedinaca, ali i cijelih zajednica. To su svi oni koji, u cijelosti ili dijelom, žive na tuđ račun ili od tuđeg rada (gotovani, muktaši). I ovdje je riječ o znanju i vještinama, odnosno njihovom odsustvu. To su oni koji sprječavaju da broj slobodnih premaši broj podanika, iako su sami najčešće među ovim drugima. Uzrok je češće u nemaru i lijenosti nego u nemogućnosti (nesposobnosti) usvajanja. Jedan od primjera je „bolest“ koja je češće uzrok nemara, nebrige do namjernog štetnog ponašanja i djelovanja od svih prirodnih, odnosno razloga okoline. Ovaj se zaključak ne odnosi na one koji su nebrigom zajednice prešli granicu siromaštva i neimaštine, ili čak onu gladi. Broj takvih, nažalost, opravdava ocjenu da su državne, regionalne i svjetska zajednica neodgovorne. Naravno, ishod neodgovornosti ne može biti ni očuvanje zdravlja, a kamoli njegovo unapređenje.

Umjesto sažetka: zdravlje nije samo dar prirode ili Božji dar, već mnoštvo napora i odgovornosti, od svakog pojedinca do cijele svjetske zajednice.

Malo optimizma za sami kraj. Ovih se dana najavljuje (konačno) uvođenje u naše škole predmeta pod nazivom „Zdravstveni odgoj“. Nakon izgubljenih desetljeća, konačno! Prvi mali-veliki korak odgovornosti odraslih prema mladima i mladima. Pa ipak ima glasnih primjedbi, od onih kojima se ne da ili ne znaju, do onih koji su toliko zabrinuti za „spolnost“ mladih da ju vide i tamo gdje je nema ili, još gore, drugo ne vide. Primjer je to kako nastaju utisci bez obzira na to što je „pjesnik“ htio reći ...

Odgovorni se moraju boriti za odgovornost, to im je „poslanje“, a zdravlje ga zahtijeva i zaslužuje. Netom napisana slova neka budu mala potpora odgovornima od odgovornih ...

Vladimir Smešny, dr.med.



ZAJEDNO SMO ZDRAVIJI

Često se kaže da je čovjek socijalno biće. Što to ustvari znači i kako se odražava na zdravlje? To znači da živi u zajednici i ima interaktivni odnos s njom, tj. pojedinac utječe na stanje zajednice i zajednica na njega. U zdravstvenom smislu rečeno, bolest pojedinca utječe na zajednicu, ali i bolest zajednice na pojedinca. Naravno, isto tako i zdravlje.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti.

I dok su tjelesna (tjelesne bolesti) i duševna (duševne bolesti) komponenta uglavnom jasne, društvena se često zanemaruje i nije potpuno jasno što znači. Ipak, zdravlje je jedno i jedinstveno i sve komponente moraju biti zadovoljene da bi se osoba osjećala i doimala zdravo. Što je, dakle, socijalna ili društvena komponenta zdravlja?

Složena mreža odnosa

Socijalna komponenta zdravlja ovisi o zadovoljenju socijalnih potreba svakog pojedinca. Ako je npr. dijete, ne svojom voljom, socijalno izolirano i/ili maltretirano od vršnjaka, to će utjecati na njegovo zdravlje. To će dijete biti potišteno, usamljeno, postizati će lošije rezultate u školi, a može reagirati i agresijom. Kod odraslih ima mnogo primjera: nezaposlenost, manjak novca i osnovnih materijalnih potreba negativno utječu na socijalno zdravlje i zdravlje čovjeka u cjelini.

Dokazano je da se ljudi koji imaju bogat društveni život i širi krug prijatelja bolje brinu o svom zdravlju i pravilnije hrane. Čovjek najbolje funkcionira u društvu, u društvenoj zajednici. Udruživanje u zajednice odavna je svojstveno ljudima. Pripadnost zajednici snaži pojedinca, daje mu samopouzdanje i sigurnost. Unutar zajednice pojedinci se brinu jedan o drugome i razvijaju vrlo sofisticiranu mrežu međusobnih odnosa. Ako se netko nalazi na društvenoj ljestvici ondje gdje smatra da pripada i gdje mu je ugodno, njegove su socijalne potrebe zadovoljene; ako nisu, to može biti uzrok problema i konflikata unutar zajednice.

Ono što su nekada predstavljala različita plemena, danas simboliziraju razne supkulturne zajednice. One razvijaju vlastiti kodeks prihvatljivog ponašanja, vlastitu ikonografiju i rituale. Pripadnost nekoj supkulturi može pozitivno djelovati na pojedinca i njegovo zdravlje dok god je on dobrovoljno „član“ te skupine i ona ga prihvaća. Naravno, postoje neprihvatljive, agresivne skupine, čiji obrazac ponašanja uključuje vrijeđanje i omalovažavanje drugih, ili čak kršenje zakona, ali te skupine ne mogu pozitivno utjecati ni na koga i nisu tema ovog članka.



penzirati, teško narušena obiteljska stabilnost izrazito negativno utječe na zdravlje djeteta. Zanemareno i zlostavljano dijete ne razvija se poput svojih vršnjaka, narušeno mu je i tjelesno i duševno zdravlje. Sličan utjecaj na zdravlje ima obitelj i kod odraslih. Dok se harmonični obiteljski odnosi oslikavaju kroz vedru, samopouzdanu i uspješnu osobu, narušeni rezultiraju povučenom, nesigurnom, anksioznom ili depresivnom osobom.

Na vlastitom zdravlju možemo puno raditi sami. Jednako kao što možemo unaprijediti svoje tjelesno i duševno, možemo i socijalno zdravlje. Važno je još jednom napomenuti da je zdravlje jedno, i sve komponente utječu jedna na drugu. Čovjek ne može biti potpuno „tjelesno zdrav“, a „socijalno bolestan“. Što možemo, dakle, učiniti za svoje socijalno zdravlje? Materijalna komponenta vrlo je važna i mnogima izvor brige. Često se misli da sami ne možemo ništa napraviti u tom pogledu jer, ako nemamo posla, što se može? To je odgovornost države. Međutim, nije isključivo odgovornost države. Svatko pojedinačno snosi dio odgovornosti za svoje materijalno stanje (naravno, govorimo o radno sposobnom stanovništvu). Za radno nesposobne država mora preuzeti skrb u cijelosti. Ako se želimo zvati uređenim i naprednim društvom, moramo preuzeti brigu o svojim najranjivijim i najslabijim članovima. Briga o nemoćnima obogaćuje nas kao pojedinca i

kao zajednicu! Radno sposobni moraju aktivno tražiti posao, prilagoditi se situaciji, možda doškolovati ili prekvalificirati i raditi na sebi. To nije lako, ali ima rezultata.

Što se ostalog tiče, unaprijediti socijalno zdravlje uvijek se može aktivnim angažmanom. Otići u šetnju, popričati s prijateljem, prihvatiti nečiji poziv na kavu, sve to jača naše socijalne odnose i budi pozitivne osjećaje te povoljno utječe na zdravlje. Uvijek nastojte popraviti i unaprijediti svoj odnos s partnerom, djecom, članovima obitelji. Ponekad je samo jedna lijepa riječ dovoljna da se izgled narušeni odnosi. Praštajte i oprostite će vam se. Naučite reći oprost i volim te. Ako vas i odbiju, osjećat ćete se bolje.



Cjelina tjelesnog i socijalnog zdravlja

Sređeni i dobri obiteljski odnosi temelj su našeg socijalnog zdravlja. Od naše primarne obitelji očekuje se da bude izvor sreće, sigurnosti i „sigurna luka“ za dijete. Dok se blago narušeni odnosi mogu kom-

Socijalno zdravlje ne smije se zanemariti. U očuvanju socijalnog zdravlja ulogu imaju pojedinci, obitelji, institucije poput škola, vrtića, bolnica, centara za socijalnu skrb. Zdravlje zajednice počinje zdravljem pojedinca. Svatko ima svoju odgovornost i svatko može pridonijeti zdravlju, prvo pojedinci, a zatim ustanove i društvo u cjelini.

Svjetlana Gašparović Babić, dr. med. spec. javnog zdravstva

Starenje je prirodan fiziološki proces, normalan slijed u životnom ciklusu svakog od nas. Započinje već od začeća i traje sve do naše smrti. Za razliku od starenja, starost je stanje naše svijesti. Stari smo onoliko koliko se osjećamo starima.



KNJIGA, PRIJATELJI I SMIJEH

Ijaju novi izazovi i nove šanse razvoja uloge "čovjeka u mirovini".

Čarobni štapić za kvalitetnu starost

Od kada postoji, čovjek traga za čarobnim štapićem koji će mu omogućiti dugovječnost i dobro zdravlje, bez velikog truda i velikih odricanja. Jasno je da čarobni štapić postoji samo u bajkama, ali uz korekciju negativnih životnih navika i prihvaćanje zdravih stilova života, snovi ipak mogu postati stvarnost. Pa, kako ostati zdrav, sretan, u dobroj kondiciji i u poznim godinama?

Vrlo je važno znati da starost i bolest nisu sinonimi, da star čovjek nije nužno i bolestan čovjek. Naime, prema rezultatima znanstvenih istraživanja, "ljudi koji su pobijedili vrijeme" obično su osobe koje se bave nekom sportskom aktivnošću, ne puše, ne konzumiraju alkohol, jedu zdravo, uravnoteženo, intelektualno su aktivne, više čitaju, a manje gledaju televiziju, psihički su uravnotežene, duhovno zadovoljne, dobro spavaju, imaju normalan ili niži krvni tlak, znatizeljne su, osjećaju se odgovorne za svoju sudbinu, zadovoljne su svojim dosadašnjim životom, okružene su ljudima, druže se te imaju predodžbu o vrijednosti i svrsi svoje budućnosti.

Čovjek je društveno biće

Brigom o tjelesnom zdravlju, uravnoteženom prehranom, fizičkom aktiv-

nošću, redovitim spavanjem i odmorom može se znatno usporiti djelovanje zuba vremena, zadržati svjež, mladenački izgled, dobro zdravlje i vitalnost. No, nikako se ne smije zanemariti važnost socijalizacije i psihičke ravnoteže koje, s prethodno navedenim smjernicama, omogućavaju da se što bolje uživa u punoći života. Ako težimo kvaliteti življenja i nastojimo postići zdrave međuljudske odnose, tada treba znati da je društveni život vrlo važan u životu svakog čovjeka jer pomaže očuvanju osobnosti, daje osjećaj pripadnosti - povezanosti i vrijednosti. U svim se ljudima skriva potreba za druženjem, potreba za razgovorom, razumijevanjem mišljenja, potvrđivanjem vlastitih stavova i ideja, pomaganjem i širenjem dobra.

Osamljenost

Osamljenost je patnja koja tjera na plač, a u težem obliku vodi u depresiju i smrt. Ona je pasivno stanje, a pasivno stanje samo potiče osamljenost. Češće se javlja u starosti, iako nije karakteristika samo starije životne dobi. Uzroci pojave osamljenosti u starijoj životnoj dobi mogu biti u smanjenoj radnoj sposobnosti starije osobe zbog bolesti, nemoći, u prestanku radnog odnosa i odlasku u mirovinu, odlasku djece iz roditeljskog doma, odvojenosti od djece i unučadi, gubitku člana obitelji, najčešće gubitku bračnog partnera.

Starost obično smještamo u „kasnije“ životno razdoblje, a ovisno o nama samima možemo je percipirati kao poželjno ili loše stanje.

Granica starosti

Uobičajeno umirovljenje predstavlja presudan trenutak u percepciji starosti, pa se kao početak starosti, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, uzima dob od 65 godina. No, ne postaje se odjednom star kada se ode u mirovinu, kada se ugasi svih 65 svjećica na rođendanskoj torti, kada se postane djed ili baka. Starim se postaje tek onda kad osoba pomisli da je tako, kad prihvati stav o ovisnosti o drugima, ograničenosti svojih tjelesnih i mentalnih aktivnosti, o smanjenju broja ljudi s kojima se viđa...

Starost je i životno doba u kojem se povećava mudrost stjecana akumuliranim životnim iskustvom, jer je vrijeme velik učitelj. To je vrijeme kada život poprima nove duhovne dimenzije, kada se otvaraju novi vidici, novi pogledi na život i prednosti kojih u mlađoj životnoj dobi nije bilo. To je vrijeme prilagodbe na nove uvjete života i nove aktivnosti nakon prestanka redovitog radnog odnosa, vrijeme kada se jav-

Odlazak u mirovinu može kod nekih ljudi biti velika frustracija koja vodi u potištenost i depresiju jer osoba naviknuta na svakodnevni rad, sada više nema tih obveza te se osjeća izgubljeno, pomalo bezvrijedno, povlači se u sebe i jednostavno ne zna kamo sa sobom. Kod drugih, pak, umirovljenje predstavlja „blagoslov“, konačnu slobodu. Odlazak u mirovinu vrijeme je za početak novog, zanimljivog života, u kojem se starija osoba može baviti svim onim stvarima za koje prije nije imala vremena, posvetiti se sebi, svojim hobbijima, putovati ili se posvetiti u potpunosti obitelji, unucima... Kao razlog osamljenosti u starijoj dobi navodi se i odlazak djece iz roditeljskog doma. Kad ostanu sami, roditelji se osjećaju staro bez obzira na svoje stvarne godine. U starosti je roditeljima važno da djeca s njima provode dio vremena, da razgovaraju s njima, da im pruže nježnost i toplinu, isto što je potrebno i djeci kad su bila mlađa.

Gubitak bračnog partnera u starosti predstavlja jedan od najtežih stresova u životu. Stres je intenzivniji što je zajednički život bio duži. U većini slučajeva javlja se osjećaj tuge, napuštenosti, samoće, koji može voditi u depresiju. Važno je da osoba prihvati da je osjećaj tuge normalan dio procesa žalovanja i da će se s vremenom smanjiti.

Prepuštanje osamljenosti, odnosno tuzi, potištenosti i bespomoćnosti isto je što i ne činiti ništa. Ispravni postupci u borbi protiv osamljenosti jesu bavljenje korisnim aktivnostima, hobbijima (slikanje, pisanje, čitanje...), kućnim ljubimcima, kretanje, bavljenje fizičkim aktivnostima, učenje, druženje...

Važnost druženja

U čovjeku je usađena težnja za društvom jer su ljudi društvena bića. Njegovanje društvenih odnosa i kvalitetnih sadržaja unapređuje kvalitetu osobnog života jer dobri međuljudski odnosi pospješuju zdrav život i donose zadovoljstvo, a razgovor u društvu pokretač je pozitivnih misli i djela. Druženje s prijateljima posebno je važno u starijoj dobi.

Bliski socijalni kontakti - druženje i prijateljstvo, najmoćnija su oružja protiv bolesti, oni su vrhunski pomagači za brži oporavak, moćna sredstva za izlazak iz depresivnog raspoloženja te karta za dugu starost. Prijateljstvo smanjuje negativ-

JOŠ NEKOLIKO SAVJETA ZA SRETNU STAROST...

- ❖ Neka vam prehrana bude zdrava, raznovrsna; jedite češće, a manje obroke, raspoređene u 3 glavna i 2 međuobroka,
- ❖ pijte dovoljno tekućine - preporučuje se barem 8 čaša vode ili čaja dnevno,
- ❖ pronađite sportsku aktivnost/vježbu koju ćete rado provoditi i koja odgovara vašem zdravstvenom stanju,
- ❖ vježbajte najmanje 2-3 puta tjedno, najbolje svaki dan po 30 minuta,
- ❖ budite mentalno aktivni; čitajte, rješavajte križaljke, rebuse, učite - za učenje nije nikad kasno,
- ❖ redovito se kontrolirajte kod svoga liječnika i pridržavajte se njegovih uputa; jednom godišnje obavite opći liječnički pregled,
- ❖ družite se, nemojte biti sami, zapamtite da je u društvu lakše i ljepše nego biti sam,
- ❖ budite, što je više moguće, od koristi drugim starijim ljudima, mladima i djeci, šireći svoje znanje, životno i radno iskustvo,
- ❖ odišite dobrim raspoloženjem, ljubavlju i dobrotom i vidjet ćete kako je svijet oko vas bolji i ljepši,
- ❖ što više boravite u prirodi,
- ❖ i smijte se što češće, a kada vam je najteže, „nabacite“ osmijeh na lice, visoko dignite glavu i krenite hrabro naprijed...



ne utjecaje stresa na tjelesno i mentalno zdravlje. Pozitivan učinak prijateljstva i druženja očituje se i u radu mnogih organa i organskih sustava u tijelu. Naime, osjećaj bliskosti i podrške znatno pomaže u ublažavanju negativnih učinaka stresa, koji je pokretač nastanka mnogih bolesti. Osobe koje imaju prijatelje s kojima mogu podijeliti svoje probleme, povjeriti im svoje osjećaje, lakše izlaze na kraj s krizama koje sa sobom nosi starenje. Stručna literatura, isto tako, navodi da su ljudi skloniji prihvatiti zdrav način prehrane, redovito vježbati te su uspješniji u odvikavanju od pušenja ako su okruženi prijateljima. Većina starijih osoba koja ima bliske prijatelje sretnija je i zadovoljnija od onih koji su osamljeni. U dobrom društvu ljudi se i češće smiju. Često i glasno smijanje aktivira obrambene snage organizma, potiče izmjenu tvari i opskrbljenost krvlju srca i pluća te snižava krvni pritisak i razinu šećera u krvi. K tome, smijeh razgrađuje hormone stresa, potiče lučenje hormona „sreće“ pa na taj način relaksira čitav organizam.

Čovjeku je danas više nego ikad potrebno buđenje, povratak prirodi od koje svi potječemo i stapanje s njom. Potrebno je podignuti razinu svijesti do te mjere da shvatimo da najvrednije stvari nisu one materijalne. One su stalno tu, u nama i svuda oko nas. To su one male stvari koje i ne primjećujemo, a koje zapravo čine život, kao što je topla riječ ili zagrljaj, poljubac ili dobar prijatelj... Tek kada to shvati, čovjek može postati sretan i počinje istinski uživati u najvećoj privilegiji koja mu je dana - biti živ i živjeti život.

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

TRANZICIJA I U ODGOJU



Svako društvo posjeduje istinski kapital u svojim mladim članovima. Pretpostavka je da će zdravi mladi, obrazovani i zadovoljni ljudi koristiti vlastite potencijale za osobni i društveni napredak, stvarajući socijalni, kulturni, umjetnički i ekonomski potencijal neke zemlje, tj. društva.

Uloga je društva da osigura uvjete zdravog razvoja i sazrijevanja svojih mladih članova. Poznato je da odgoj počinje u obitelji. To je prirodno. Međutim, postoje različite obitelji koje nisu uvijek sposobne prepoznati prave potrebe svojih najmlađih članova i biti im podrška na zahtjevnom putu sazrijevanja u samostalne osobe, sposobne za donošenje odluka i zauzimanje stava prema određenim situacijama u okolini. Uz obitelj, važno mjesto u odgoju mladih ima škola gdje se, uz obrazovanje, uči uspostavljanju međupersonalnih odnosa, etičkih načela, moralnih vrijednosti i sl., nadopunjujući iskustva koja su stekli u primarnim obiteljima.

Prepoznajte prve znakove

Obitelj i škola (kao svojevrsni vanjski okvir) pružaju vrijednosti koje po-

mažu mladoj osobi da usvoji vrijedna načela i zauzme vlastiti stav prema događajima i odnosima u okolini (okruženju). Prve promjene ponašanja, odstupanja od očekivanog, primjećuju se upravo u školi i obitelji. Izostajanje s nastave, nepažnja na satu, ometanje predavanja, gomilanje neopravdanih izostanaka mogu biti prvi pokazatelji ozbiljnog odmaka od socijalno prihvatljivog ponašanja. Ako se ti signali zanemare, devijantna će skretanja progradirati. Mladi će, radi zadovoljavanja svojih trenutnih prohtjeva, udovoljavanja tjelesnoj ugodu i udobnosti ili ispunjavanja materijalnih želja, produbljivati socijalno neprihvatljivo ponašanje osobito ako nema značajnijih prepreka ili sankcija za takvo ponašanje. Devijacije se produbljuju jer mlada osoba nije razvila kapacitete da može odgovoriti trenut-

ni doživljaj ugođe za neko primjerenije mjesto i vrijeme.

Bez odgoja i potrebnog nadzora, mladi su prepušteni sami sebi, okreću se uzorima među svojim vršnjacima, s kojima lakše komuniciraju, imaju osjećaj potpunog razumijevanja, pripadnosti i bezuvjetne podrške, koja često nije u skladu s autoritetom roditelja ili nastavnika. Zbog propusta u odgoju, mladi možda nikada neće razviti osobne snage i kapacitete zdravog funkcioniranja. Tako nastaju nezrele osobnosti (psihopatske crte osobnosti) koje kasnije u životu teže postizu psihičku ravnotežu ili empatiju i razumijevanje za druge osobe, jer su u vrijeme kada se organizirala njihova osobnost trebale kvalitetni nadzor, a on je izostao.

Hoće li institucije (obitelj i škola) ispuniti svoje uloge, ovisi o brojnim činiteljima.

ma, a najvažnije je osobno sazrijevanje svakog pojedinca. Na tom osjetljivom putu psihološkog sazrijevanja nalaze se brojne zamke. Psihološki procesi su spori, a mladima često nedostaje strpljenja. Žele sve znati (ili probati), znatiželja je ogromna, a vlastite snage nisu dovoljne da želje i znatiželju održavaju u ravnoteži.

Svi, pa i ja

Na teoretskoj razini svi će se složiti da su laži, prevare, krađe, agresivnost i nasilje nedozvoljeni i socijalno neprihvatljivi, ali teško je odoljeti kada se prilika sama ponudi, osobito kad tako nešto rade vršnjaci ili druge bliske, poznate ili na svoj način važne osobe. Jednako tako, društveno je neprihvatljivo ponašanje konzumiranje psihoaktivnih supstanci koje neminovno vodi u ovisnost. Mladi su dobro informirani da to nije zdravo, ali znanje im je površno te ne mogu sagledati posljedice ovisničkog ponašanja i lošeg funkcioniranja koje stvara izrazito nisku kvalitetu osobnog života, a osim toga opterećuje bližnje, iscrpljuje njihove snage, kao i kapacitete društva u širem kontekstu (liječjenje, radna nesposobnost ...).

Utjecaj medija na formiranje mladih osobnosti golem je. On može biti pozitivan, kada se mladi, tražeći uzore u svom sazrijevanju, identificiraju i nastoje postati uspješni, možda i slavni, kao što su osobe s estrade, iz sporta ili neke druge imponirajuće osobe iz javnog života, poput političara, znanstvenika, umjetnika i

sl. Na drugoj strani, odsustvom cenzure i etičkog kodeksa mediji šalju poruke da je sve dozvoljeno i važna je „samo zabava“, što je i službeni slogan jedne naše TV-mreže. Propagira se nemoralno ponašanje, prikazuju se filmovi koji sadrže nasilje, nude grubost i agresivnost, junaci TV-serija su negativci i sl.

Kako zaštititi djecu od negativnog utjecaja interneta, mogućeg nasilja na društvenim mrežama (Facebook, YouTube...), koje se koriste za objavu i prikaz osobnih podataka koji mogu postati instrument maltretiranja, zlostavljanja ili ismijavanja, a mladi provode veliku količinu vremena svakodnevno uključeni u taj virtualni svijet?

Brzo i bez muke

Igre na sreću predstavljaju poseban izazov za skretanje u socijalno devijantna ponašanja, naročito mladih, koje pri-

Odsjek za promociju i zaštitu mentalnog zdravlja pri Nastavnom zavodu za javno zdravstvo u Rijeci ima savjetovalište za mlade i odrasle (roditelje, nastavnike, liječnike) koji rade s mladima i ponekad traže pomoć u tom poslu. Savjetovalište je otvoreno svaki radni dan od 8 do 20h i nije potrebna uputnica. Telefoni za kontakt: 321 551 ili 335 920.

Obratite se s povjerenjem stručnom kadru liječnika i psihologa.



vlače svijetlećim reklamama i porukama „brzo i bez muke do dobitka“, što je prava zamka i zabluda. Slučajni dobitak je sreća; međutim, nema pravila, mnogi godinama igraju, ulažu nadajući se dobitku koji redovito izostaje, a navika i poriv za igranjem ostaju trajno. Osoba se mijenja, spremna je podrediti sve stečene vrijednosti kako bi se zadržala u igri bez granica.

Socijalne devijacije kod mladih u većoj su mjeri prisutne u tranzicijskom društvu, koje samo po sebi obiluje problemima socijalne nesigurnosti i naglašenog rizika (Ilišin i Radin, 2002.) Tranzicija se posebno odražava na mlade ljude i njihovo formiranje životnog svjetonazora, pa i njihov položaj u društvu. Odrastanje mladih u tranzicijskom društvu obilježeno je dvostrukom tranzicijom ili prijelaznošću: s jedne strane oni prolaze kroz univerzalno razdoblje sazrijevanja i pripremanja za preuzimanje trajnih društvenih uloga, a s druge strane taj se proces zbiva u društvu koje i samo prelazi iz jednog državnog ustrojstva u drugo. Da bismo uspostavili sustav vrijednosti, trebamo aktivniju ulogu društva i obitelji, uspostaviti kontakt s djecom i adolescentima, razgovarati s njima kako bismo razumjeli njihove probleme i na vrijeme reagirali odgovarajućim intervencijama.

**Karmen Jureško, dr. med.,
psihijatar
konzultant za psihodinamiku
psihosocijalnih
poremećaja kod djece
i adolescenata**





VJETAR U KRILA

Zaštita prava i interesa djece rizičnog ponašanja i djece koja manifestiraju poremećaje u ponašanju važno je područje djelovanja. Razlozi takvog stanja izrazito su složeni te zahtijevaju pojačanu pažnju stručnjaka i znanstvenika, kao i intenzivno koordinirano djelovanje nadležnih, kako bi se poboljšala zaštita svih skupina djece.

Prevencija poremećaja u ponašanju nužna je ne samo radi zaštite djece s tim poremećajima, već i kao uvjet za uspješno odvijanje odgojno-obrazovnog procesa te radi zaštite prava i interesa sve djece, počevši od predškolskog odgoja i obrazovanja pa dalje u razredu i školi. S tim ciljem izrađena je i Nacionalna strategija za prevenciju poremećaja u ponašanju kod mladih.

Iščitavajući pažljivo te vrlo vrijedne dokumente, nameće se zaključak da oni ne daju jasnu sliku roditelju laiku, pa ni stručnom pedagoškom osoblju, što konkretno napraviti u odgoju djeteta kako bi se spriječila manifestacija nepoželjnih ponašanja. Zato ću ovim tekstom pokušati približiti praktičan život kroz primjere koji mogu pomoći roditeljima i odgajateljima/učiteljima u prevenciji emocionalnih i ponašajnih poteškoća kod djece u svakodnevnom životu.

Počnimo od početka....

Svi roditelji svjesni su kako je važan oprez kada se radi o fizičkom zdravlju i sigurnosti naše djece: prije nego beba stigne kući iz bolnice, stavljaju se zaštitni aparatići u utičnice, postavlja zaštitna ograda na stepenište; kasnije se mala djeca uče prati zube nekoliko puta na dan i čuvati se oštih predmeta; vezujemo ih u automobilima zaštitnim pojasom i provjeravamo da li je biciklistička kaciga pravilno stegnuta... Za svaku su pohvalu ta ponašanja, ali se previše roditelja ovdje zaustavlja i ne vodi brigu o sprečavanju emocionalnih problema (poremećaj prehrane, neuspjeh u školi, povučenost, neprihvaćenost u skupini vršnjaka...).

Jer...

Djeca se ipak ne rađaju kao prazne ploče - donose na svijet vlastiti jedinstven temperament, koji je dostupan oblikovanju kroz sazrijevanje. Tijekom odrastanja naći će se pod utjecajem mnogih ljudi, uključujući vršnjake, roditelje, odgajatelje, učitelje, rodbinu, a medije da i ne spominjem. Glavni odnos u životu djeteta, onaj koji sadrži najviše postojanosti i povjerenja, posebno važan za stvaranje **privrženosti** (engl. attachment) i **bazičnog povjerenja prema**

sebi i drugima, kao bitnih psiholoških odrednica svakoga od nas, jest onaj s roditeljima. Jedino je roditelj tu uvijek da preoblikuje životno iskustvo, vodi dijete kroz opasne brzake životnih izazova i pomaže da se oblikuje u emocionalno zdravu osobu. Ističem da je roditeljima važna pomoć i uzdanica odgajatelj dok je dijete u jaslicama i vrtiću, a kasnije učitelji, profesori i stručno pedagoško osoblje u školi te treneri u sportskim i izvanškolskim aktivnostima (za koje je važno znati/provjeriti da prvenstveno budu dobri pedagozi našem djetetu, uz stručne kompetencije koje se pretpostavljaju).

Kratak vodič za prevenciju problemskih situacija

- ❑ **Popustljivo roditeljstvo ozbiljan je čimbenik rizika za dijete** - današnji roditelji nastoje podignuti djecu koja nikada neće biti nesretna (kad se dijete požali da ne može čekati pet minuta da ručak bude gotov, odmah izvadimo sendvič; ako tenisice nisu jako skupe, smatramo da će dijete biti tužno; oslobađamo djecu obveza škole, pospremanja sobe i pomoći oko kućanstva i sl.). Osim činjenice da ćete tako razmaziti djecu i da to može izazvati problematično ponašanje, pretjerana popustljivost suprotna je prevenciji.
- ❑ **Tehnike za bolje korištenje emocionalne inteligencije** - stručnjaci često preporučuju te tehnike za djecu koja imaju problema sa samosvladavanjem ili su izrazito agresivna, no ustvari tehnike samosmirivanja bit će blagotvorne za svu djecu (a pomažu i odraslima). Najčešće korištene metode za poučavanje djece kako da se opuste i smire uključuju sljedeće:
 - duboko disanje koristi se uza sve druge niže navedene metode,
 - slušanje tihe klasične glazbe petnaest do dvadeset minuta,
 - vođeno zamišljanje (fantazije); postoje mnogi CD-ovi za šetnju kroz opuštajući okoliš, kao što je duboka šuma, prostrana pjeskovita plaža, zelena mirisna livada isl.,

- sustavno opuštanje mišića (progresivna mišićna relaksacija); dijete sjedi naslonjeno u udobnoj stolici i svjesno, uz vođenje, opušta skupinu po skupinu mišića; obično se kreće s većim mišićnim skupinama (grudi, trbuh, ramena, vrat) i ide prema manjim mišićima (ruke, noge, šake, prsti, stopala i nožni prsti),

- masaža, koja uključuje masažu cijeloga tijela ili samo čela, ruku, nogu ili dijelova tijela koji su najnapetiji.

- ❑ **Roditeljski stil** - Djeca koja odrastaju u autoritarnom kućnom okruženju, baš kao i ona u prepopustljivom, vjerojatno će razviti emocionalne probleme i probleme u ponašanju. Ako je previše krutih pravila i previše nerealnih očekivanja, koja nameću nepopustljivi roditelji, djeca mogu postati ljutita, depresivna i bez samopouzdanja. U nemogućnosti da imaju nadzor nad bilo kojim dijelom svoga života, nemaju priliku razviti osjećaj vlastite vrijednosti. Isto tako, ne dopiru do drugih i ne odnose se prema njima brižno ako to nisu dovoljno iskusila u vlastitom životu. S druge strane, u obiteljima gdje je premalo pravila i roditelji popuštaju pred svakim hirom, djeca postaju zaplašena vlastitom moći. Ona mogu postati mali tirani, stalno nešto zahtijevajući, a granice su ono što zaista žele. Konačno se razvije sumnja u društvena pravila i teškoće u stvaranju bliskih odnosa.

- ❑ Za razliku od navedenoga, **autoritativno roditeljstvo** uspostavlja ravnotežu između autoritarnog i popustljivog okruženja; pravila i granice su jasni, ali djecu se saslušaju, poštuju i ona sudjeluju u donošenju odluka kada je to moguće. Mnoga istraživanja pokazuju da djeca imaju manje emocionalnih problema kada rastu u domu u kojem su roditelji autoritativni. Takvi roditelji imaju visoka očekivanja od svoje djece i pružaju im emocionalnu potporu u postizanju ciljeva.

- ❑ **Prehrana i vježbanje** - Zdrava prehrana i vježbanje sprečavaju poremećaje prehrane i prekomjerne težine, što su faktori rizika za druge emocionalne poteškoće. Siromašna prehrana (mnogo šećera, soli i masnoća, premalo vlakana) i pomanjkanje vježbe mogu utjecati na raspoloženje i raspon pozornosti vašeg djeteta, a temeljito pogađaju rad u školi i društveni razvoj. Slab uspjeh u školi i/ili neuspjeh u društvu mogu navesti dijete da se tješi hranom i da se premalo kreće. Loše prehrambene navike i nedostatak vježbe slabe imunološki sustav i fizičko zdravlje djeteta za cijeli život. Zato je važno da roditelj posveti pažnju kuhanim obrocima, s velikom zastupljenošću ribe, povrća i voća, a što manje suhe hrane i slatkiša.

- ❑ **Nesloga roditelja** - Ne iznenađuje da je neslaganje među roditeljima, bez obzira na to jesu li u braku ili razvedeni, važno u predviđanju hoće li dijete imati mentalnih problema. Sigurno je da se svi roditelji katkad prepiru i nije ništa loše da i djeca to čuju, no treba također vidjeti da je prepirka riješena i treba objasniti da je povremeno neslaganje i prepiranje dio svakog bliskog odnosa. Roditeljska svađa postaje faktor rizika za djecu ako se ponavlja (više nego jedanput tjedno), ako je prijetjećeg tona i ako nema rješenja ili isprike. Kada roditelji viču i grubo se ponašaju (lupanje vratima i bacanje stvari), ili dođe do nasilja, djeca su ugrožena.

- ❑ **Društvena uključenost** - Roditelji bi trebali poticati djecu na društveno uključivanje, i to tako da i sami budu uključeni jer je najbolji način učenja po modelu roditelja. Najvažnije je pokazati djeci da cijenite priliku da budu s drugima i da to daje dodatnu vrijednost i smisao životu. Djeca koja imaju poteškoća u sklapanju prijateljstava obično više vole skupine koje imaju zajednički interes, za razliku od skupina za općenite aktivnosti (to može biti kompjutorski klub, klub za modeliranje, sportski klub). Važno je da se skupina redovito sastaje i da pruža djetetu iskustvo koje je izazovno i zabavno te se dijete lakše uklapi u skupinu djece sa sličnim interesima. Takve su skupine važne jer razvijaju osjećaj pripadnosti, timskog rada (pogotovo sportski timovi), svrhovitosti u obitelji i društvu, a istodobno smanjuju opći faktor rizika za djecu bilo koje dobi.

Optimizam roditelja - najbolja prevencija

Ne radi se o čarobnoj formuli niti o psihološkoj floskuli, radi se o sljedećem: vaše dijete otporno je na sve stresove koji će ga snaći u životu. Mnoga se djeca rađaju s osobinama koje su dio njihove emocionalne inteligencije, čineći ih prirodno otpornima na faktore rizika, kao što su djeca s jakim imunološkim sustavom otporna na bolest.

Koliko je vaše dijete prirodno otporno? Da li je rođeno s genetskom opremom koja može poništiti faktore rizika?

Mr. sc. Darko Sambol, prof. psiholog-mentor

Sprečavanje emocionalnih i ponašajnih problema kod djece višeslojan je zadatak. Uključuje smanjivanje rizika, povećanje otpornosti te postizanje uravnoteženog i primjenjivog roditeljskog ponašanja koje ostavlja vašem djetetu potrebnog prostora, ali mu također postavlja granice i daje potrebnu podršku. Vaši roditeljski naponi, posvećivanje odgoju i životni optimizam zasigurno će pridonijeti da se vaše dijete razvija u samostalniju, snažniju i zdraviju osobu, a to će vam dati vjetar u krila na putu sprečavanja emocionalnih poteškoća u razvoju djeteta.



KOMPLEKSAN RAZVOJ OSOBNOSTI



***Mi postajemo ono što
jesmo putem odnosa koje
imamo s drugima.***

(H.R.Maturana, F.J.Varela)

Kao majka osamnaestogodišnjaka mogu se, kao i ostali roditelji, pitati: kako da djeca prihvate svoj dio odgovornosti? Jedino u što sam potpuno sigurna jest da s rođenjem djeteta ne dobivamo garanciju za proizvod. Svako je dijete jedinstveno, a koliko poznamo neku osobu ovisi o našoj posvećenosti u aktivnostima upoznavanja.

U razmišljanju o roditeljstvu pitala sam se što nas to „definira” kao roditelje. Na svu sreću, evolucija nas je „isprogramirala” na način da se zaljubljujemo, vodimo ljubav i to je još uvijek najčešće način kako postajemo roditelji. Većina nas može se prisjetiti nekih ugodnih iskustava koja smo proživjeli s tim u vezi. Naš mozak poznaje „božju farmakopeju” i može lučiti svoj *morfin* (*endorfin*, raniji naziv *enkefalin*, tvar koja ublažuje bol i izaziva stanje zanosu) i svoju vlastitu marihuanu (poznatu kao *anandamid*). Postati roditelj svakako je povezano s ugodom; „majka priroda”, odnosno evolucija, prilagodila nas je za

to. Evolucijom smo stekli sposobnost stvarati „tvari sreće” radi kojih smo spremni učiniti koješta, ali nadasve održati i unaprijediti ljudsko društvo.

Genetski isprogramirani neuroni

Razvoj djeteta počinje in utero (u maternici). U majčinom tijelu započinje se stvarati novo biće, događa se dioba i diferencijacija stanica, „čudo” stvaranja.

Već nekoliko tjedana nakon *konceptije* (začeća) započinje i intenzivni razvoj ljudskog mozga. Najviše neurona (moždane, živčane stanice) stvara se tijekom šestog mjeseca trudnoće. Razvoj mozga in utero dinamičan je,

dinamičniji no ikada kasnije, neuroni se stvaraju i putuju na točno određene lokacije kroz složene procese, a genetski su isprogramirani da izabiru i pronalaze put i mjesto gdje će im biti sjedište, tj. koji će dio mozga tijekom života činiti. Dok se mozak stvara *in utero*, čitav neuron putuje. Kasnije se tijekom života mijenjaju uglavnom nastavci tijela živčanih stanica, koji se „granaju” i na taj način stvaraju se veze, bolje rečeno složene prostorne mreže među neuronima. Neuronalna migracija uglavnom je gotova do rođenja. Čovjek ima oko sto milijardi neurona, kao osnovu daljnjeg razvoja i baze učenja.

Budući da je dio razvoja trenutkom rođenja završen (i u interakciji je s okolinom kroz ponašanja roditelja), malo je biće rođenjem, iako još „nezrelo”, ipak jedinstveno, različito od svih ostalih bića. To dijete posjeduje mnoga nesvjesna znanja: refleksno hvata ručicama, okreće glavu na suprotnu stranu od opasnosti, traži majčinu dojku i sisu. Dijete se ne rađa kao „*tabula rasa*”, prilagođeno je da izbjegava opasnost i traži sigurnost i zaštitu drugog bića, aktivno traži odnos.

Današnja saznanja o neurorazvoju potvrđuju ono što smo odavno znali, da smo različiti i jedinstveni. Svaki roditelj ili budući roditelj mogao bi se podsjetiti na to. Ne mali broj puta u svojoj praksi roditelji bi mi s čuđenjem govorili kako ne razumiju zbog čega s jednim djetetom imaju „problem”, dok je drugo dijete „sasvim drukčije”, a oba su isto odgajali.

Moje je pitanje: „Kako je moguće biti isti u različitim vremenima?”

Rodio se potencijal

Čak i kada bi bilo moguće preslikati iste obrasce naših akcija u različitim vremenima i okolnostima, bilo bi dobro imati svjesnost o tome da će različito ljudsko biće različito reagirati na iste okolnosti.

U trenutku kada se dijete rodi, rodio se potencijal. Malo je biće poput spužve željne saznanja, spremno je aktivno učiti. „Nezreli” mozak, odnosno više od 100 milijardi neurona, mora stvoriti mrežu međusobne komunikacije. Tijela neurona imaju nastavke (*akson i dendrite*) koji se granaju poput grana u krošnji drveta. Stanice, odnosno njihovi nastavci, međusobno se povezuju u neizmjernom broju kom-

binacija. Stvaranje veza, tzv. sinaps, između moždanih stanica, odnosno između nastavaka moždanih stanica, baza je učenja.

U dobi od pet godina dječji je mozak dostigao 95% svog volumena. Današnja saznanja potvrđuju da *neurogeneza* (stvaranje neurona), a osobito *sinaptogeneza* (stvaranje veza među moždanim stanicama) traje čitav život. Kako će teći taj razvojni proces ovisi o nama samima po principu „use it, or lose it” (koristi ili ćeš izgubiti), što znači da, npr., učenjem, vježbom, konverzacijom stvaramo neurone, dok neuroni koje ne koristimo „zakrhljaju” i konačno propadnu.

Mozak je plastičan, dinamičan i cirkularan sustav, neurogeneza traje čitav život, moždane stanice i sinapse u stalnom su dinamičnom procesu promjene, neke stanice se uništavaju, a neke aktiviraju. Mi jesmo ono što činimo.
(H.R.Maturana, F.J.Varela)

Kao drvo u proljeće

Mozak šestogodišnjaka ima veći broj sinapsi no ikad prije ili kasnije u ži-

votu. Iskustveno, ljudi su to znali i prije no što su saznanja neurofiziologa u istraživanjima mozga to eksperimentalno potvrdila. Dijete je tada spremno za školu, ima veliku sposobnost učenja i svladavanja različitih vještina. Roditelji djece te dobi mogu primijetiti da ona između šeste i sedme godine odjednom „sazriju” i pokažu da su spremna za školu.

Roditelji adolescenata pak često primijete da su im „djeca” postala osjetljivija, smušenija, neobično se ponašaju. Brojni hormoni, među kojima i spolni, imaju značajan utjecaj na svaku tjelesnu stanicu, kao i na moždane stanice.

Adolescencija je izuzetno važno razdoblje u sazrijevanju mozga i stoga vam se vaš adolescent odjednom može učiniti drukčiji. To je razdoblje kada se pred mladog čovjeka postavljaju visoki zahtjevi, što je donekle „prirodno”, jer se upravo tada mozak ponovno intenzivno razvija. Nastavci moždanih stanica „granaju” se poput drveta u proljeće, stvaraju se i učvršćuju brojne nove veze (sinapse) kao supstrat novog učenja. To je i razdoblje izrazite vulnerabilnosti, jer tada oko 50% nepotrebnih sinapsi propadne. Upravo ta selekcija predstavlja normalan razvojni proces sazrijevanja u odraslu dob. To je razdoblje specijalizacije, intenzivira se kognitivni, emocionalni i motorički razvoj. Adolescent treba izgraditi sebe kroz buduće zvanje, nastoji ostvariti nove emocionalne i društvene veze, osamostaliti se, bolje rečeno „odlijepiti” od roditelja i prilagoditi društvenoj zajednici. Važno je kroz vlastitu aktivnost pridonijeti adekvatnom razvojnem procesu (prisjetimo se postavke „use it, or lose it”).

S pozicije „odraslog” možemo se prisjetiti bajkovitih starih vremena, ali, zapravo, razdoblje adolescencije vrlo je zahtjevno.

„Neuspjesi” tog razdoblja mogu stoga dovesti do nezrelih i neadekvatnih načina „potvrđivanja sebe” kroz rizična ponašanja, ponekad opasna po život i tjelesni integritet: brza vožnja, samopovređivanje, rizični spolni odnosi, zloraba psihoaktivnih tvari...

Neurona više nego zvijezda

Roditelji se mogu „izgubiti” u procesu prilagođavanja i izgradnje novih, zrelih odnosa sa svojim adolescentom koji

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

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

051/21 43 59, 35 87 92

ili pošaljete dopisnicu sa svojim
podacima

(ime, prezime, adresa) u

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

Odjel socijalne medicine
51 000 Rijeka, Krešimirova 52a

se mijenja (kao uostalom i roditelj), pa bi krajnosti izgledale tako da se ili „forsira” stari odnos u kojem se adolescenta drži ovisnim o obitelji, ili ga se prepušta samom sebi.

Svaka od 100 milijardi moždanih stanica na kraju razvije oko 10 000 sinapsi u različitim kombinacijama. Naš mozak ima više neuronskih veza no što ima zvijezda u znanom nam svemiru.

To je naš potencijal i neizmjeran raznolikost.

Uz to, mozak je samo dio „komunikacijske mreže” našeg organizma. Hormoni imaju značajan utjecaj na nas tijekom čitavog života, brojne različite molekule naših emocija putuju čitavim našim tijelom tjelesnim tekućinama, utječući na naše raspoloženje, ponašanje, sposobnost zapamćivanja, motoričke sposobnosti, na sve naše organe i naše zdravlje općenito. Svaka stanica našeg tijela dobija i šalje poruke koje su uvijek unutar interakcije s drugim ljudskim bićima, a jedna od najintenzivnijih interakcija koju poznajemo svakako je dijete-roditelj. Naš um procesira poruku koju mi tada prepoznamo i imenu-

jemo, kao što su tjelesna senzacija, bol, trnci, poriv da se izrazimo, osjećaj, ugoda, nelagoda, nezadovoljstvo, radost, ljubav. Posjedujemo mnoga nesvjesna znanja i potencijale. Po čitavom našem tijelu nalaze se brojni receptori koji primaju cirkularne poruke. Poruka može doći iz vanjskog svijeta ili od nas samih, primili smo je kroz svoja osjetila vida, sluha, okusa, mirisa, dodira, dubokog kinestetičkog osjeta. Poruka se obrađuje u mozgu, šalje po svim dijelovima tijela, vraća natrag u mozak. U stalnoj smo interakciji sa svijetom i samim sobom. Kao svjesna bića, svojim voljnim aktivnostima, npr. „zdravim” izborima, mijenjamo kemizam i strukturu naših tjelesnih sustava.

Učenje korak po korak

Čovjek je društveno biće i bez zajednice ne bi bilo moguće razviti civilizacijske, a niti ljudske potencijale. Mi smo u stalnoj interakciji s drugim ljudskim bićima. U tom kontekstu, odnos roditelji-djeca od presudne je važnosti.

Kako učimo? Zašto djeca lako uče (strani) jezik? Kako stječu društvene vještine?

Prije se smatralo da u dječjoj glavi vlada zbrka. Danas se zna da je novo-

rođeno dijete inteligentno i ima razvijen istraživački duh. Uči „korak po korak”.

Provedena su brojna istraživanja koja su nastojala pronaći odgovor na pitanje: kako dijete uči jezik? Kada bi bilo najbolje početi s učenjem drugog jezika? Koji bi način učenja stranog jezika bio najefikasniji?

Da djeca lakše nauče strani jezik, znalo se i prije. Nakon otkrića sofisticirane tehnologije, uz pomoć koje možemo snimiti moždanu aktivnost i funkcionalnost u raznim dijelovima mozga, provedena su brojna istraživanja koja su potvrdila sljedeće: zbog specifične moždane aktivnosti u ranoj dječjoj dobi, djeca lakše svladavaju strani jezik do pete godine života. U tom razdoblju mozak pohranjuje novi jezik u istom području velikog mozga kao i materinji jezik. Kasnije se za nove jezike moraju stvoriti posebni centri. Djeca će tada, ako imaju mogućnosti učiti od izvornog govornika, svladati strani jezik u potpunosti. Ako jezik usvojimo u kasnijoj životnoj dobi, u govoru prevladava akcent jednog (materinjeg) jezika.

Nakon objavljivanja tih znanstvenih rezultata i brzopletog preuzimanja neuroznanstvenih spoznaja, „ambiciozni”



roditelji počeli su svoju djecu bombardirati kasetama za učenje stranih jezika, ali rezultati su bili poražavajući. Mala djeca uče nijanse nekog jezika samo u *izravnom doticaju s roditeljima ili drugom osobom identifikacije*. Kada slušaju tekst snimljen na vrpici ili pak televiziji, to ne donosi rezultate.

Samo ljudska blizina, emocionalnost i interakcija dovode do efekta učenja.

Kopija osmjeha

Na svu sreću, majke i očevi imaju znanja o tome. Roditelji, čuvate li sjećanja na svoja iskustva? Dobili ste dijete i u interakciji s vašom bebom odjednom se javljaju sjećanja na brojalice, priče, uspavanke i igre za koje ste mislili da ste ih davno zaboravili.

Neverbalna komunikacija čini 70% komunikacije. Djeca uče prepoznavati geste, pokrete, izražaje facijalne muskulature, boju glasa. Mi smo socijalna bića. Čovjek van ljudske zajednice ne bi mogao razviti svoj ljudski potencijal. Jeste li čuli za „divlju djecu”? Ona su, nekim čudom, preživjela u divljini, odbačena od društva. Na svu sreću, životinje su pokazale veću sposobnost urođene empatije, vodeći brigu o nemoćnim bićima. Takva su se, kasnije pronađena djeca ponašala poput bića (vuk, pas) koja su ih „odgajala” i nikada u potpunosti nisu uspjela razviti svoj ljudski potencijal. Dijete je od trenutka rođenja u intenzivnom odnosu s roditeljem ili skrbnikom: promatra, zrcali, vrlo brzo nauči prepoznavati roditeljske emocije, tj. afektomotorne izričaje koje im nudimo. Na smiješak odgovara smiješkom, kopira.

Imate li, možda, vlastita iskustva? Npr., vama se žuri, a beba baš tada nikako da zaspi? Prepoznavanje roditeljskih emocija vezano je za opstanak, dijete je dugo u potpunosti ovisno o roditeljskoj brizi i ljubavi. Ta briga i ljubav djetetu su od egzistencijalne važnosti, ono duboko u sebi osjeća da mu o toj brizi i ljubavi ovisi život.

Ljudska sposobnost oponašanja urođena je.

Roditelji nameću svoje mišljenje

Konačno, djeca nauče jezik. Jezik nam služi za kreiranje opisa stva-

ri, doživljaja, interpretiranje, kroz jezik možemo stvarati sjećanja, kroz unutarnji monolog možemo sebi postavljati brojna pitanja o svojoj prošlosti, sadašnjosti i budućnosti, birati i kreirati budućnost, drugim riječima, imati svjesnost. Najvažnija svrha jezika jest sporazumijevati se s drugim ljudskim bićem, naravno, ako govorimo istim jezikom. Jezik s vremenom najčešće za nas postaje nešto što se podrazumijeva.

Mi smo utopljeni u jezik.

Roditelji mi znaju govoriti o tome kako oni razgovaraju sa svojom djecom. Pohvalno. Upitajte li se ikad nakon takvog razgovora: što sam danas u tom odnosu naučio/la o sebi? Npr. naučio/la sam da danas nisam imao/la dovoljno strpljenja čuti što mi dijete govori, činilo mi se da je presporo, preopširno opisuje „banalni” događaj ili problem.

Djeca su potrebni roditelji koji ih mogu razumjeti, zaštititi, umiriti, podržati, postaviti granice. Naša uloga kao roditelja svakako nije samo savjetodavna, iako često kompenziramo nedostatak vremena, bolje rečeno strpljenja, na način da djecu savjetujemo, odnosno namećemo im svoje (odraslo) mišljenje, svoja iskustva koja dijete često uopće ne razumije. Na kraju, sve se može svesti na „Ne rečenice”: NE čini to, NE smiješ ovo, a u ekstremnim slučajevima nema nikakvih rečenica. Konačno, na takav način dijete nauči prepoznavati i tumačiti svijet, pa rezultat može biti: NE mogu ovo, NE da mi se sada ili nema rečenica, konverzacija se prekida. Bilo bi dobro kada bismo bili afirmativni u komunikaciji s našom djecom, a i u komunikaciji općenito, jer afirmativne poruke tipa: „Što bismo sve mogli činiti? Kako da pokušam riješiti?”, pozitivno utječu na naše odnose i naš mozak, nesvjesno na naše sinapse (sjećate li se sinapsi?). Tada nastavljaju raditi i aktiviraju naš um u smjeru traženja rješenja (što je znanstveno potvrđeno brojnim istraživanjima).

Svoja životna iskustva ne možemo izravno prenijeti na djecu jer naša djeca stječu vlastita iskustva. Možemo i imati odgovornost biti im podrška, prepoznavati i omogućiti im vlastite kreacije. Djecu ne možemo zaštititi od svijeta, ne možemo uvijek spriječiti da učine iste greške koje smo možda mi činili. Loše iskustvo ipak je iskustvo, a isku-

stva čine nas same (sjećate se: „use it, or lose it”). Npr., možemo pomoći djeci oko gradiva u školi, ali definitivno nema smisla učiti gradivo umjesto njih. Trebamo im pomoći, ali djeca će stjecati svoje prijatelje, stvarati emocionalne veze, vlastito seksualno iskustvo. Mi to definitivno ne možemo učiniti umjesto njih. Ne možemo ih zaštititi od „opasnog” svijeta: dobit će lošu ocjenu, razočarat će se u prijatelja, prijateljicu, roditelja, imati neuzvraćenu ljubav, jer to je njihov svijet.

Kakvog „učitelja,” trebaju djeca? Učitelja koji neće „poludjeti” kada učenik napravi pogrešku, koji se raduje napretku i svaku pogrešku strpljivo ispravlja. Naša nas djeca promatraju, procjenjuju i kopiraju (kao, uostalom, i mi njih).

Genom je vremenski univerzalan

Neki od nas mogu se prisjetiti velikog iščekivanja: što će razotkriti istraživanje ljudskog genoma? Mislili smo, konačno će se otkriti „mapa, program” koji nas određuje i koji će objasniti čudo ljudske misli, uma koji je stvorio piramide, svemirske letjelice, operu, književnost, balet, sportske rezultate, ekstraterinu oplodnju, kloniranje, genetski modificiranu hranu, hidrogensku bombu, motore s unutrašnjim sagorijevanjem, heroin, ekologiju. Rezultat je bio iznenađenje: svemir je ponovno pokazao koliko je nepredvidljiv.

Ljudski je genom zapravo minimalno različit od genoma psa, a pogotovo čimpanze. Spiljski čovjek, koji je živio prije 30 000 godina, ima isti genom kao današnji čovjek. Možemo pretpostaviti da bi se novorođeno dijete, koje bi nekako iz tog vremena prenijeli u sadašnjost, razvijalo i postiglo isti stupanj znanja koji postiže čovjek sadašnjosti.

Razvoj je mozga više kulturni produkt nego posljedica genetskih mutacija. Mozak je usađen plastično u kulturu. Razvoj je mozga zapravo manje produkt, a više proces.

Mozak se razvija u stalnoj interakciji s okolinom i samim sobom; okolina i vršitelj nisu odvojeni.

Mozak nije stroj koji skuplja informacije izvana. Mozak je samokorektivan sustav u dijalogu sa samim sobom.

Lidija Butković-Andelić, dr. med.

KRIZA KUJE NOVO ZNANJE



Materijalna sigurnost, aktivan život, raznolikost dnevnih sadržaja i društvenih uloga, raznolikost socijalnih interakcija, vremenska i organizacijska struktura dana, kao i ostvarenje osobnog identiteta kroz radnu ulogu, blagodati su koje pruža zaposlenje.

No, gubitak zaposlenja, kao i nemogućnost pronalaženja posla, mogući su izvori stresa koji za sobom povlače i specifične promjene kod pojedinca na području osjećaja i ponašanja, izazivajući psihološke posljedice: anksioznost, depresiju, nezadovoljstvo životom, napetost, sniženje samopoštovanja, osjećaj bespomoćnosti, nisku samoefikasnost, fatalizam, nisku razinu aspiracija, sumnju u sebe i svoje sposobnosti, ali i dublje emocionalne poremećaje.

Nova „potklasa”

Nezaposlenost je fenomen koji ne pogađa samo nezaposlenog pojedinca, već i obitelj nezaposlenog, ali i širu društvenu zajednicu te, osim psiholoških, govorimo i o socijalnim posljedicama nezaposlenosti, poput promjene u radnoj etici i radnim vrijednostima, o tzv. „postmaterijalizmu”, pojavi kriminalnog, delinkventnog ponašanja i nasilja te o mogućoj pojavi nove klase - „potklase” nezaposlenih.

Provedena istraživanja (prema članku Vlaste Matko: Psihološke posljedice nezaposlenosti i posredujući faktor), uspoređujući zaposlene s nezaposlenima, ukazuju na veću socijalnu izolaciju nezaposlenih, kao i na njihovu nižu razinu dnevne aktivnosti. Također, postoji slaganje među rezultatima o tome da je fizičko i psihološko zdravlje nezaposlenih, kao grupe, niže od zdravlja zaposlenih. No, zanimljivi su podaci koji pokazuju da je **razina psihološkog stresa**, kao jedna od varijabli psihološkog zdravlja (nervozne, glavobolje, napetosti, strah, dosada, usamljenost, problemi sa spavanjem, pomanjkanje energije), kod nezaposlenih u odnosu na zaposlene ispitanike katkad i **manja** (Fryer, 1998).

Tome u prilog govore i iskustva provođenja savjetodavnog rada (individualnog i grupnog) u Obiteljskom centru, gdje osobe koje nam se obraćaju tražeći stručnu pomoć i podršku, najčešće ističu osjećaj bespomoćnosti, rezignacije, letargiju, depresiju, pri čemu činjenica nezaposlenosti može biti tek jedan od uzroka zbog kojeg je došlo do napetosti, neugodnih emocija, nezadovoljstva životom, lošijih odnosa s bliskim ljudima, partnerima, djecom i prijateljima. Odnosno, može se smatrati da nezaposlenost nije primarni razlog njihovog dolaska, već je to nesnalaženje i neprihvatanje novonastale situacije, neposjedovanje vještina i sposobnosti da se s promjenama nose, neprihvatanje emocija te, posljedično, osjećaj osobne degradacije.

Osjećaj samopoštovanja i samopouzdanja važan je pokretač promjena pa je, budući da postoji opasnost i rizik da materijalna recesija povuče za sobom i moralnu recesiju, nužno napraviti odmak od trenutne situacije u kojoj se osoba nalazi, kako ne bi došlo do poistovjećivanja materijalnog i moralnog s negativnim potkrepljenjem (ne radim, nemam novaca, ne vrijedim). Važno je stvoriti kontekst za mogućnost promjene i samoaktualizaciju (nemam posla, ali poduzimam sve da ga što prije dobijem). Dopusti li se da negativne misli i reaktivno ponašanje (ljutnja i povlačenje) ovlađaju (sve je uzalud, nikada neću uspjeti, svi dobivaju otkaze) i, uz to, krive li se drugi za situaciju u kojoj se pojedinac nalazi, usmjerenost na „druge” ukopava osobu, troši dragocjenu energiju, umjesto da se pokrenu osobni resursi i usmjere se na sebe i osobne promjene. K tome, ako oko sebe imaju ljude koji ih vole, uvažavaju i cijene, lakše će se nositi s novonastalom situacijom.

„Sretni ljudi procjenjuju sebe, nesretni druge”
(W. Glasser)

Nažalost, dugotrajne loše misli utječu na fiziologiju. Stoga je neupitno, a na što ukazuju i studije, da su nezaposleni lošijeg zdravlja od zaposlenih, iako se ne može isključiti mogućnost da na to utječu i lošiji materijalni uvjeti života (slabija prehrana, manjak aktivnosti i sl.). Pozitivan je i podatak Fryer i Warr da nezaposleni imaju manje kognitivnih poteškoća (koncentracija, pamćenje, razumijevanje) nego što misle da imaju. Istraživanja su pokazala da je subjektivni doživljaj kognitivne deterioracije veći od stvarnih promjena.

Kako bismo bili što uspješniji u prepoznavanju psihosocijalnih posljedica nezaposlenosti i suočavanju s njima, važno je znati da su varijante koje mogu biti izazvane u iskustvu nezaposlenosti, odnosno posljedicama nezaposlenosti, brojne. Vjerojatnost pojavljivanja određene psihosocijalne posljedice ovisi i o određenim karakteristikama pojedinca, i o situacijskim faktorima, kao i o njihovom međudodnosu.

Prema Vlasti Matek, ovo su neke od posljedica nezaposlenosti:

- **Psihološko zdravlje** opada unutar razdoblja od nekoliko prvih tjedana do tri mjeseca nakon ostanka bez posla, nakon čega ostaje stabilno ili se čak popravlja (Fryer i Payne, 1986) pa izgleda da je trajanje nezaposlenosti mnogo nevažniji faktor od činjenice da je pojedinac izgubio posao. Iako istraživana trajanja nezaposlenosti nisu bila dovoljno dugačka da bi se donijeli općeniti zaključci, gotovo je sigurno da psihološke posljedice nezaposlenosti ovise o vremenskoj točki u kojoj su prikupljeni podaci. Za precizno utvrđivanje vremenske dinamike psiholoških posljedica nezaposlenosti nedostaju istraživanja koja uključuju osobe koje su dugo nezaposlene.

- Odnos između **dobi i intenziteta reakcija na nezaposlenost** nije linearan (Daniel, 1974; Hepworth, 1980; Warr i Jackson, 1984). Psihološke posljedice nezaposlenosti najveće su za ljude srednjih godina (od 30 do 59 godina).

- Kod **žena** su zabilježene teže psihološke posljedice. No, uzrok takvim rezultatima vjerojatno ne leži u biološkim predispozicijama, nego u različitim situacijama koje muškarce i žene zadese nakon gubitka posla (Fryer i Payne, 1986).

- Mjereći **privrženost zaposlenju**, to jest percipiranu važnost radne uloge, nekoliko je studija potvrdilo pretpostavku da će psihološke posljedice biti teže što je privrženost zaposlenju veća (Warr, 1987). Taj je medijator važan jer se njegovom promjenom, pomoću savjetovanja, podučavanja ili socijalnih pritisaka, relativno lako može utjecati na njegovo smanjenje, a time i na bolje psihološko zdravlje nezaposlenih.

- Što je **lokalna nezaposlenost** veća, to je pogoršanje psihološkog zdravlja zbog nezaposlenosti manje. To je vjerojatno posljedica eksternalne uzročne atribucije vlastite nezaposlenosti, kao i većeg broja kontakata s drugim nezaposlenima, što smanjuje doživljaj osobnog odstupanja od normativnih očekivanja društva.

- **Socijalna potpora obitelji i prijatelja** pruža svojevrsan štiti od stresa, no rezultati o tome nisu potpuno jasni i nužna su dalja istraživanja (Warr, 1983).

- **Pohađanje različitih programa za pomoć nezaposlenima** nedvojbeno pruža kratkotrajnu korist. Njihovo psihološko zdravlje popravlja se nakon takvih programa (Kemp i Mercer, 1982).

- Psihološko zdravlje pojedinca ovisi o atribuiranom uzroku nezaposlenosti tako što će biti bolje ako se **uzrok pripisuje vanjskim okolnostima, a lošije ako se pripisuje vlastitim osobinama** (Warr, 1983).

- Stupanj osobne aktivnosti pozitivno utječe na psihološko zdravlje (Fryer i Payne, 1986).

- Studije pokazuju da je **financijska sigurnost** visoko pozitivno povezana s psihološkim zdravljem. Utjecaj će biti još veći ako o nezaposlenom financijski ovise i drugi članovi obitelji (Warr, 1983). Nadalje, izgleda da viši socijalni status korelira s manjom promjenom u psihološkom zdravlju pri gubitku posla (Fryer i Payne, 1986), no rezultati nisu jednoznačni.

Strategije suočavanja s nezaposlenošću

Irena Nekić, u svom članku „Socijalne posljedice nezaposlenih”, s obzirom na strategije suočavanja s dugoročnom nezaposlenošću, razlikuje četiri specifične „kulture nezaposlenih”:

- ❖ **Konformisti** - s tradicionalnim gledištem na posao i rad, gledaju na rad kao na svoju dužnost pa nezaposlenost kod njih izaziva osjećaj beskorisnosti i izostavljenosti. Oni su socijalno integrirani (jake veze s obitelji, prijateljima i susjedima) i trude se pronaći posao. Socijalnu pomoć doživljavaju kao pravednu, ali je se srame jer za svoj život ne zarađuju sami.

- ❖ **Individualisti** - imaju široku mrežu prijatelja izvan granica susjedstva, pa njihov život nije vođen snažnom socijalnom kontrolom. Zastupaju vlastita pravila i vrijednosti, što im pomaže da zaobiđu pravila vanjskog autoriteta. Na rad gledaju utilitistički: rad je važan jer jamči novac i druge pogodnosti. Oni preferiraju prednosti svoje situacije u odnosu na zaposlenost te cijene slobodu i slobodno vrijeme koje imaju dok žive od pomoći države.

- ❖ **Autonomni** - ti su pojedinci bolje obrazovani, a njihova socijalna okolina je karakterizirana slabim vezama i beznačajnom socijalnom kontrolom. Uživaju u svojoj neovisnosti, socijalni kon-



takti ispunjavaju njihove intrinzične potrebe, ne traže posao, ali i odbijaju nepoštene i ilegalne strategije ostvarivanja prihoda. Ova skupina ima alternativne radne vrijednosti.

❖ **Fatalisti** - imaju slabe veze s drugima, ali posjeduju snažne vanjske regulacije. Oni su socijalno izolirani i izrazito ovisni o socijalnoj pomoći. Vanjske regulacije i kontrola autoriteta dominiraju svakim aspektom njihovog života. Povlače se, više ne traže posao, dosađuju se.

Mladi češće pripadaju kulturama konformista i individualista, dok su stariji nezaposleni pojedinci češće fatalisti. Upravo fatalisti čine najveću proporciju "potklase". Njihove su ekonomska i socijalna pozicija snažno marginalizirane, a razina samoefikasnosti izrazito niska. Mladi ljudi iz konformističke kulture također su izloženi riziku. Ako se stanje nezaposlenosti nastavi, a traženje posla je bezuspješno, kao posljedice mogu se razviti rezignacija i fatalizam.

Iskustva u Obiteljskom centru

Pružanje poticaja i podrške u suočavanju s novonastalim situacijama, kao i u prihvaćanju odgovornosti za promjene i donošenje odluka, pokazuju važnim sljedeće:

❖ U radu s nezaposlenom osobom nema generalnog pristupa, primjenjivog za sve. Svatko je jedinstven i poseban, svatko ima svoje specifične resurse i kapacitete, interese, zanimacije, hobbije, jake strane i mogućnosti koje posjeduje i može iskoristiti za svoju dobrobit. Svatko ima pravo na vlastite odgovore, pitanja i rješenja izlaska iz novonastale situacije. Svaki pojedinac za sebe nosi rješenje, a bitno je da se potaknu pozitivne promjene, samostalno ili uz stručnu pomoć.

❖ Nerijetko se nezaposleni smatraju „izgubljenim slučajem“, razmišljaju što su propustili, a trebali su učiniti u prošlosti, a katastrofična im je svaka pomisao o budućnosti. Ta razmišljanja uzimaju svoj danak - VRIJEME (sate, dane, mjesece). Razmišljajući o greškama u prošlosti i o neizvesnoj budućnosti, zaboravljaju živjeti sadašnjost, a jedino na što mogu utjecati i što mogu promijeniti jest upravo sadašnji trenutak. Sadašnji je trenutak najvažniji, presudan za donošenje odluka i promjenu.

„Uzmi si vremena za razmišljanje, ali kada stigne vrijeme za djelovanje, prestani razmišljati i kreni.“

(A. Jackson)

❖ Svaka negativna misao u sebi nosi afirmaciju. Teške, bolne životne situacije daju čovjeku mogućnost da propita sebe, istraži svoju kreativnost te da, ako je uspije riješiti, samostalno ili uz podršku, postane bogatiji i bolji, spremniji za nove izazove.

❖ Bitno je imati sustav podrške: roditelje, obitelj, porodicu, prijatelje, koji će u trenutku kada smo u potrebi biti uz nas. Ako je nemamo ili je ne tražimo (želimo), nerješavanje problema i prepuštanje lošim mislima mogu biti okidači i za druge loše stvari, u koje spada i pojava zdravstvenih problema koji do tada nisu bili prisutni.

❖ Stalno i uvijek važno je održavati odnose (partner, djeca, roditelji, porodica, prijatelji, kolege), biti aktivan, usmjeravati i širiti svoje interese i hobbije, raditi na osobnom obogaćanju kako bi lakše prebrodili krizna životna razdoblja, izbjegli sagorijevanja.

❖ Mnogi ljudi rade poslove koji ih ne zadovoljavaju (sadržajem posla koji obavljaju, odnosima s kolegama, nadređenima, uvjetima u kojima rade), što ih čini nesretnima i nezadovoljnim. No, smatraju da je promjena posla „hir ili luksuz“, ne shvaćajući da su se vremena promijenila, da živimo u vremenu u kojem je znanje relativno - stalno se mijenja, sposobnosti i vještine su nove, a promjene zaposlenja normalne.

„More ne možeš prijeći zureći u vodu.“
(R. Tagore)

❖ Bitno je, osim činjenice nezaposlenosti, prihvatiti i emocije koje se uz novonastalu situaciju vežu (strah, bespomoćnost, ljutnja, letargija) i izraziti ih na prihvatljiviji način.

❖ Pojedinac mora znati koje je područje, sadržaj u kojem želi raditi, koji su njegovi kapaciteti i očekivanja, koja znanja posjeduje i želi pokazati, na kojem poslu i u kojem području se vidi i želi raditi jer prihvaćanje „ma kakvog“ posla može još produbiti osjećaj bespomoćnosti.

❖ Obitelj može biti velika podrška, no tome treba pristupati s OPREZOM jer, ako je obitelj stalno štaka za rješavanje problema (roditelji nerijetko „djeci“ predugo pružaju raličite oblike pomoći), ako se stalno dobivaju gotova rješenja, ne stvara se mogućnost za osnaživanje, osamostaljivanje, donošenje odluka i pravljenje izbora, odnosno preuzimanje odgovornosti za vlastite izbore.

❖ Nezaposleni mladi ljudi imaju snažne veze s društvom i snažnu radnu etiku, što im pomaže da prihvate svoje nezaposleno stanje; tek manjina nema inhibirajućih faktora, zbog čega poseže za ilegalnim poslovima (zbog materijalne dobiti).

❖ Reakcija na nezaposlenost može ovisiti o percepciji uzroka: ako se nezaposlenost atribuirava vanjskim uzrocima (manjak angažmana vlade), može se razviti ljutnja i bijes, agresivno ponašanje. No, ako se nezaposlenost atribuirava unutarnjim uzrocima (vlastiti postupci i pogreške), moguća su autoagresivna ponašanja u najširem smislu (ovisnosti, poremećaji spavanja, hranjenja, psihosomatika).

❖ Dugoročna nezaposlenost percipirana uvjetima neučinkovitosti vanjskih faktora, navodi mlade ljude na zaključak da će biti ekonomski uspješniji pristupe li ilegalnim tržištima (raspačavanje droge), ali i na nasilno iskazivanje očaja i frustracije. Gubitak ili nemogućnost nalaženja posla, moguće, generira osjećaj ljutnje (zbog nepoštenja s kojim se susreće) kao ključni aktivator agresije i nasilja koje će smanjiti, makar trenutačno, utjecaj inhibiranih procesa.

❖ Svaka nezaposlenost može biti izazov za otkrivanje nečeg novog, može imati pozitivne efekte, biti prilika za bolje upoznavanje samoga sebe: Koji su moji potencijali - iskorišteni i neiskorišteni? Što me sve zanima, raduje, pokreće, u čemu sam kreativan? Što me ispunjava? Postoje li programi kojima mogu nadopuniti svoja znanja ili uz koje se mogu dodatno usavršiti? Što mi je potrebno da promijenim život (stavove i uvjerenja) kako bih bio sretniji i zadovoljniji? Jer ne treba sumnjati da:

„Krizna stvara vatru u kojoj se kuje novo znanje.“

Nina Vela Vrabec, dipl. soc. pedagoginja



PUT KA ZDRAVLJU

Prema definiciji Zakona o socijalnoj skrbi (Narodne novine 33/12), socijalna skrb je djelatnost od osobitog interesa za Republiku Hrvatsku, kojom se osiguravaju i ostvaruju mjere i programi namijenjeni socijalno ugroženim osobama, kao i osobama s nepovoljnim osobnim ili obiteljskim okolnostima, a uključuju prevenciju, promicanje promjena, pomoć u zadovoljavanju osnovnih životnih potreba i podršku pojedincu, obitelji i skupinama, s ciljem unapređenja kvalitete života i osnaživanja korisnika u samostalnom zadovoljavanju osnovnih životnih potreba te njihovom aktivnom uključivanju u društvo.

Iako se paradigma socijalne skrbi kroz povijest mijenjala, još uvijek postoji poprilična neupućenost u to što sve ona podrazumijeva. Mnogi, naime, još smatraju kako socijalna skrb uključuje samo distribuciju materijalnih oblika pomoći, dok su preventivne aktivnosti i promicanje i unapređenje kvalitete života nepoznati. Međutim, moderno poimanje socijalne skrbi u širem se smislu može smatrati

U sustavu socijalne skrbi postoje prava i usluge koje se pružaju zbog prisutnosti bolesti u onom užem, medicinskom smislu. Ali sustav socijalne skrbi kao cjelina postoji zato da pomogne korisnicima i zajednici kao cjelini da se približe zdravlju kako ga definira Svjetska zdravstvena organizacija.

upravo promicanjem zdravog života, mentalnog zdravlja, zdravog načina suočavanja sa životnim problemima. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti.

Socijalna skrb nikada neće moći nikakvim svojim djelovanjem eliminirati sve probleme i krizne situacije u životu čovjeka jer će uvijek postojati bolesni ljudi, sami i stari ljudi i drugi kojima je potrebna pomoć. Socijalna skrb, međutim, može ojačati čovjeka kako bi pronašao odgovarajući način prihvaćanja i nošenja životnih problema, dok god mu njegove sposobnosti to omogućuju.

Aktivna uloga korisnika

Za ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi u prvom su stupnju nadležni centri za socijalnu skrb. Osim centara, u obavljanje te djelatnosti uključene su i druge ustanove socijalne skrbi: domovi socijalne skrbi, obiteljski centri, centri za pomoć i njegu te brojne nevladine organizacije.

Načela po kojima se provodi djelatnost socijalne skrbi u Republici Hrvatskoj pobliže opisuje aktualni Zakon o socijalnoj skrbi (Narodne novine 33/12). To su načela supsidijarnosti, socijalne pravičnosti, slobode izbora i dostupnosti socijalne skrbi, individualizacije, uključenosti korisnika u zajednicu, pravodobnosti, poštivanja ljudskih prava i integriteta korisnika, zabrane diskriminacije, informiranosti o pravima i uslugama, sudjelovanja u donošenju odluka, tajnosti i zaštite osobnih podataka, poštivanja privatnosti te podnošenja pritužbe. U nabrojenim načelima zapravo je sažet suvremeni pogled na socijalnu skrb. Prvenstveno, načelom supsidijarnosti propisano je da sustav pomaže onima koji sami, ili uz pomoć svojih obveznika uzdržavanja, ne mogu naći rješenje svojih problema i životnih situacija. Tim načelom izbjegava se nešto što je godinama bilo naučeni obrazac korisnika prava i usluga

socijalne skrbi, a to je njihova pasivizacija.

Nadalje, načela naglašavaju aktivnu ulogu korisnika socijalne skrbi, koji ima slobodu izabrati pravo ili uslugu koju želi koristiti (ako za nju ostvaruje uvjete), ima pravo biti partner u procesu pružanja socijalne skrbi. Od toga su, naravno, izuzeti slučajevi gdje su službene osobe na temelju javnih ovlasti dužne postupati po službenoj dužnosti, kao npr. radi zaštite djece i maloljetnih osoba ili osoba lišenih poslovne sposobnosti i slično. Stručnjak sada, dakle, ne čini sve za ili umjesto korisnika, već ga vodi tijekom procesa, potiče ga da sudjeluje, bira ciljeve koje želi postići, a samim time čini njega samog odgovornim za ono što će se događati. Takav pogled na sustav podrazumijeva da stručnjaci koji pružaju usluge socijalne skrbi budu kompetentni i profesionalni u svojim postupanjima, uz nužno poštivanje etičkih načela svoje profesije.

Pravedno društvo

Sustav socijalne skrbi širok je i svojim djelovanjem obuhvaća brojne kategorije tzv. ranjivih skupina stanovništva. Naprimjer, uvijek je aktualna skrb o djeci bez odgovarajuće roditeljske skrbi budući da je društvo uvijek najosjetljivije za probleme djece. U posljednje je vrijeme vidljivo da društvo u cjelini postaje sve više osjetljivo i na problematiku osoba s mentalnim teškoćama pa i na tom području postoje brojni stručni pomaci. Međutim, ono što još nije u potpunosti sazrelo u svijesti današnjeg društva jest činjenica da bi preventivno djelovanje socijalne skrbi trebalo biti ono primarno i nešto na što odlazi glavina financija i stručnih kapaciteta, a kurativa nešto što bismo mogli nazvati „nužnim zlom” koje se, realno gledajući, ne može izbjeći. Socijalna skrb svojim djelovanjem, naime, ne treba zahvaćati samo osobe s određenom „dijagnozom”, odnosno već manifestiranim problemom. Njezin je zadatak da osobe iz skupina koje su zbog određenih svojih osobina „rizične” osposobi za zdrave načine suočavanja s njihovim problemima. Takve preventivne aktivnosti redovito zahtijevaju izdvajanje većih količina financija, ali su dugoročno uvijek isplativije za društvo.

Što bi, dakle, podrazumijevalo „zdravo društvo” iz perspektive socijalne skrbi? Pa, vjerojatno bi to bilo pravedno društvo u kojem nema diskriminacije, gdje se poštuju ljudska prava i integritet čovjeka, gdje svaki pojedinac ima jednake mogućnosti, u kojem svaku potrebnu informaciju i oblik pomoći dobiva od strane kompetentnih stručnjaka i pružatelja usluga, i to pravodobno te uz mogućnost da sam sudjeluje u odlučivanju o svojem životu. To bi bilo društvo u kojem njegovi najranjiviji članovi dobivaju pomoć koja je prilagođena njihovim potrebama.

No, pogrešno je govoriti samo o institucionalnom djelovanju jer je potrebno da se svatko od nas zamisli nad svojim ponašanjem i vrati vrijednostima koje su pomalo zaboravljene u današnjem užurbanom svijetu. Potrebno je, naime, da se prisjetimo sitnih gesti prema bližnjima, dobrosusjedske pomoći, da zaboravimo okretanje leđa problemima koji se događaju ljudima koji su pored nas. Solidarnost je nešto što ne smijemo zaboraviti i čemu se trebamo približiti što je više moguće.

Martina Kalčić, dipl. soc. radnica





***We don't want our doctors to
work for us but with us!
(Ne želimo da naši liječnici rade
za nas, nego s nama!)***

Jack Apfel, Diabetes UK

***Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja
sve je ništa!***

Arthur Schopenhauer

GRAĐANIN - PACIJENT

Kao aktivisti organizacija civilnoga društva takvim bismo se porukama morali obraćati različitim strukturama koje su profesionalno odgovorne za zdravstvenu politiku i brigu o zdravlju građana, što bi trebao biti poticaj za promjene u zdravstvenom sustavu. Pitanje je: koliko smo mi kao građani-pacijenti spremni prihvatiti takve promijenjene stavove, koliko smo educirani o zdravlju i koliko naše okruženje pogoduje preuzimanju brige za vlastito zdravlje?

Civilno društvo kao okruženje

Pod okruženjem ovdje ću govoriti samo o organizacijama civilnoga društva za koje se općenito smatra da mogu pomoći građanima u ostvarenju specifičnih potreba i prava. Takve se organizacije, prema zakonu iz 2001. godine osnivaju kao dobrotvoljačke, dobrotvorne, neovisne, neprofitne ili nevladine, a spadaju u segment društva često nazvan "treći sektor". Svima je zajednička osnova sloboda udruživanja i poduzimanje zajedničkih akcija u interesu svojih članica i članova, iako neke od njih imaju takve programe zbog kojih im pripada status udruga koje obavljaju djelatnosti za opće dobro. Od nevladinih udruga očekuje se da, ispunjavajući svoju kontrolnu i korektivnu ulogu u društvenim zbivanjima, u ime građana uspostavljaju partner-

ski odnos s druga dva sektora, javnim i profitnim sektorom, i da je u njihovom djelovanju osnovna motivacija solidarnost i spremnost za samoorganiziranje, posebice u pružanju socijalnih usluga, odnosno provođenju socijalnih programa.

Za rad civilnih udruga u svijetu se koriste različita rješenja, u ovisnosti o socijalnoj i zdravstvenoj politici pojedinih država, ali uloga civilnih udruga postaje sve više prepoznatljiva u svim modernim socijalnim režimima, a često je njihov rad potaknut upravo tamo gdje državne zdravstvene ustanove ne ispunjavaju u potpunosti svoju funkciju. Tako je uključivanje nevladinih organizacija ovisno o specifičnim potrebama društva, a njihov rad ovisi o mogućnostima države da potiče razvoj i organiziranost civilnih udruga i pruža potporu.

Upravo je zdravlje takva osjetljiva javna djelatnost od posebnog društvenog interesa koja se tiče svih građana i za koje društveno okruženje, zbog objektivnih okolnosti, ali često i subjektivnih razloga, ne osigurava uvjete u kojima bi se moglo ostvariti pravo na zdravlje kao jedno od temeljnih ljudskih prava (prema Deklaraciji o ljudskim pravima iz 1948.). To se može čuti u svim raspravama o reformi zdravstvenog sustava u Republici Hrvatskoj, koje pokazuju brojne nedostatke zdravstvenog sustava u kojem građani ne mogu ostvariti pravo na



pravodobnu i kvalitetnu zdravstvenu zaštitu. Kakav je mogući doprinos civilnih udruga u iznalaženju boljih rješenja? Može li pojedinac pomoći da vlastitim angažmanom kroz nevladinu udrugu utječe na promjene sustava u vlastitom i općem interesu? Postoje li zakonski okviri koji to omogućavaju?

Kao i u većini tranzicijskih država, legislativa koja bi pomogla uključivanju civilnih udruga u socijalnu politiku sporo se oblikuje. Uvjereni smo da će pristupanje Europi značiti poticaj promjenama, u prvom redu da se civilne udruge u državi, ali i kroz međunarodnu suradnju, prihvate kao partneri u provođenju sadržaja u kojima kao laici mogu dati svoj doprinos. Takva suradnja podrazumijeva primjenu načela kao što su otvorenost i odgovornost, a sadržaji se odnose na konzultacije i dijalog, pri čemu se vodi računa o očuvanju vlastitog identiteta država.

A kako je sa zdravstvom?

Sadašnja iskustva onih koji se u Hrvatskoj bave civilnim udrugama u zdravstvu kao volonteri, pokazuju da je ključni problem opći stav, najčešće negativan, prema građanskim inicijativama i volonterskom radu (često uz komentar: to je za one koji nemaju drugog posla!). Zbog toga je neophodno, na razini države, uložiti poseban napor da se postigne veći publicitet za aktivnosti civilnih udruga, što bi potaklo promjene u svijesti građana, ali i stavova svih struktura društva s kojima nevladin sektor mora surađivati ostvarujući svoju ulogu.

U postojećim dokumentima koji se odnose na **strategiju zdravstva** vrlo se malo spominje mogućnost angažmana

i organiziranog djelovanja civilnih udruga, čak niti u području informiranja opće populacije i preventivnih aktivnosti kroz rad civilnih udruga, iako se očekuje aktivan odnos građana u preuzimanju odgovornosti za svoje zdravlje i provođenje mjera samozaštite. Sigurno je, međutim, da bi se moglo više očekivati od onih koji se aktivno bave radom civilnih udruga ako im se pruži mogućnost za uspostavljanje partnerskog statusa.

Što nam u Hrvatskoj nudi postojeća legislativa? U zakonodavnom smislu imamo osnovni dokument koji omogućuje organiziranje i djelovanje udruga: Zakon o udrugama iz 1997. zamijenjen je 2001. novim Zakonom (Narodne novine, broj 88/2001.), a doneseni su i drugi dokumenti, koji bi trebali pomoći financiranje rada civilnih udruga. Primjena Zakona u nadležnosti je Vladočinog Ureda za udruge, koji je osnovan krajem 1998. kako bi se unaprijedila međusektorska suradnja s nevladinim sektorom, ali i unutar sektora, a posljednjih godina Ured poduzima izuzetno korisne akcije. Međusektorskoj suradnji također pridonosi i Savjet za razvoj civilnoga društva, koji je osnovan u ožujku 2002., kao savjetodavno tijelo Vlade RH, i koji je posebno odgovoran za izradu Strategije razvoja civilnoga društva.

Promociji civilnoga društva značajno pridonose okupljanja prigodom Dana udruga, koja se odnedavno organiziraju u različitim regijama RH. Veliku pomoć civilne udruge imaju i od Zaklade za razvoj civilnoga društva, koja je osnovana 2003. godine, ne samo zbog natječaja kojima se financiraju projekti organizacija civilnoga društva, nego i zbog organiziranja tribina, okruglih stolova i rasprava, kao i tiskanja informativnih materijala, među njima i časopisa **Civilno društvo**, u elektroničkom obliku.

Potrebno je mijenjati stavove!

U području zdravstva registrirano je više od 300 udruga, od kojih se velik broj susreće sa sličnim problemima: malo-brojno članstvo zbog nedovoljnog interesa građana za aktivno sudjelovanje u radu udruga, pronalaženje volontera koji ne gube entuzijazam zbog nerazumijevanja na koje nailaze u okolini, privatno ili u kontaktima s institucijama vlasti, zbog teškoća oko pribavljanja financijskih sredstava za aktivnosti udruge, nedovoljno educiranih suradnika o sve kompleksnijim zahtjevima za funkcioniranje udruge. Za udruge u zdravstvu pojavljuje se specifičan problem nedovoljne podrške i nespremnosti struke da civilnu udrugu prihvati kao partnera u rješavanju zajedničkog cilja: boljeg zdravlja građana.

To je bio, uz ostalo, i razlog za osnivanje **Koalicije udruga u zdravstvu (KUZ)** 2004. godine. Ideja za osnivanje rezultat je radionice Partnerstvo za zdravlje, koju je 2000. godine organiziralo Ministarstvo zdravstva, u kojem je u to vrijeme pomoćnik ministricе prof. Ane Stavljenić Rukavina bio sadašnji ministar zdravlja prof. Rajko Ostojić. Predavači iz Amerike, u vrlo inspirativnoj raspravi s predstavnicima pedesetak udruga, objasnili su prednosti koordiniranog djelovanja srodnih udruga i zajedničkog nastupa prema institucijama s kojima surađuju. S takvim je namjerama, na inicijativu Hrvatskog saveza dijabetičkih udruga, održan prvi susret zainteresiranih udruga na Danima udruga 2003.godine, kada je osnovan Inicijativni odbor, koji je u travnju 2004.godine održao osnivačku skupštinu Koalicije udruga u zdravstvu.



KUZ je osnovan s vizijom da pomogne razvoju organizacija civilnoga društva u zdravstvu te da zajedničkim aktivnostima umreženih udruga pacijenata utječe na sva zbivanja koja se tiču unapređenja zdravstvenog sustava (više u Statutu na web-stranici KUZ-a www.kuz.hr).

Danas je, izravno ili kroz svoje saveze, u KUZ učlanjeno više od 220 udruga, što predstavlja glas javnosti od tridesetak tisuća angažiranih građana! Kao nacionalni savez udruga, KUZ djeluje kao centar potpore neprofitnog sektora, jačajući unutar-sektorsku i međusektorsku suradnju, i tako unapređuje održivost razvoja svojih članica. Kao članica Međunarodne zajednice udruga pacijenata IAPO (Internation Alliance of Patient's Organizations) i Europskog saveza za javno zdravstvo EPHA (European Public Health Alliance), KUZ aktivno sudjeluje i u međunarodnim događanjima.

Naš je moto: **NIŠTA O NAMA BEZ NAS!** smisao kojega je osnaživanje uloge pacijenata u zdravstvenom sustavu, a ostvarujemo ga provodeći trajnu kampanju **“Pacijent u središtu zdravstvene zaštite”**, koja uključuje kontinuirane aktivnosti u interesu javnog dobra i svih građana, kroz partnerstvo s drugim subjektima zdravstvenog sustava. Na taj način KUZ želi pridonijeti očuvanju zdravlja pojedinaca i napretku hrvatskoga zdravstvenog sustava.



Sve što je napisano o KUZ-u treba biti argument za prednosti umrežavanja organizacija civilnog društva jer udruženi možemo poduzimati energičnije korake za postizanje ciljeva, u našem slučaju boljeg zdravlja i kvalitete života građana.

Mreža udruga predstavlja povoljniji okvir za koordinirano djelovanje i veću učinkovitost, poticaj je za socijalnu koheziju, a pri tome su zadržana temeljna načela udruživanja radi ostvarivanja zajedničkih nastojanja, bazirana na povjerenju, solidarnosti i uzajamnosti. Kao i u svakom početku, javljaju se problemi s kojima se u rješavanju snalazimo u postojećim uvjetima, u uvjerenju da ćemo postizanjem osnovnih ciljeva - jačanja kapaciteta, novim aktivnostima i sadržajima rada postati prepoznatljivi i imati veću podršku svih struktura u sustavu koje brinu o zdravlju i zdravstvenoj kulturi građana.

Što poduzeti, što očekivati?

U sadašnjem stupnju organiziranosti civilnoga društva opravdano je pitati se: što država može prepustiti civilnim inicijativama u području zdravstva? Za aktiviste udruga bio bi ohrabrujući osjećaj da državne institucije i poslovni sektor pokazuju povjerenje u vrijednosti samoorganiziranja i mogućnost davanja doprinosa općem boljitku. Preduvjet je aktivno partnerstvo između sva tri sektora, uzajamnost i nužan protok informacija. U tom bi se slučaju pokazalo opravdanim osnivanje udruga za samopomoć, koje su bliže problemima građana u svakodnevnom životu, a članovi udruga rado bi ulagali svoje vrijeme i energiju za programe od opće koristi, pri čemu se podrazumijeva i njihovo sudjelovanje u odlučivanju i kreiranju politike.

Dodatni poticaji odnedavno dolaze od državne administracije u zdravstvu, posebice od kada ministar prof. Rajko Ostojić sa svojim suradnicima, kao i predstavnicima Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, svake srijede redovito održava sastanke s predstavnicima civilnih udruga, za što je kao koordinator zadužen KUZ.

Od aktivnosti bih istakla:

1. Svakodnevno informiranje građana:

- ❖ putem vlastite web-stranice;
- ❖ upućivanjem elektroničkih newslettera i elektronskih poruka brojnim korisnicima;
- ❖ distribucijom vlastitog letka **“Korisne informacije o pravima pacijenata”**;
- ❖ distribucijom vlastitih priručnika **„Kliničko ispitivanje - priručnik za bolesnike i njihove obitelji”** i **“Ponašanje kroničnih bolesnika prema propisanoj terapiji”**;
- ❖ distribucijom letka **“IAPO Deklaracija”**; putem infotelefona KUZ-a za građane;
- ❖ izravno, kontaktirajući građane kroz razna događanja (tribine, predavanja, okrugli stolovi, sajmovi i sl.).

2. Organiziranje javnih rasprava u kojima građani mogu izreći svoje mišljenje i dobiti informacije od stručnih i nadležnih državnih institucija;

3. Reagiranje na događanja u hrvatskom zdravstvu i predlaganje konkretnih mjera za unapređenje zdravstvenog sustava preko predstavnika - pacijenata koji su članovi udruga članica KUZ-a;

4. Sudjelovanje na raznim događanjima koja se tiču zdravstvenog sustava i uključivanje KUZ-a u osmišljavanje, provođenje i nadzor zdravstvene politike u RH.

Mensura Dražić

Za usklađeno djelovanje neke skupine ili grupe važno je da se članovi ponašaju u skladu s određenim pravilima ili normama. Obitelj bi teško usklađeno djelovala ako bi svaki član u različito vrijeme odlučio objedovati, gledati televiziju, spavati... Što bi se tek dogodilo u gradskom prometu kada se ne bi poštivali prometni znakovi, npr. ako se na znak crvenog svjetla ne bi propuštala vozila iz drugog smjera i slično...

stojećim normama. U ljudskom društvu, ponašanje koje nije usklađeno s ponašanjem većine može imati za posljedicu prijekor, odbacivanje ili ismijavanje.

Konformizam, u užem smislu, definiramo kao promjenu ponašanja ili uvjerenja izazvanu grupnim pritiskom.

Eksperiment psihologa Solomona Ascha

Zašto se podliježe grupnom pritisku i u kojim se uvjetima postaje konformist? Odgovore na ta pitanja nastoje dati brojna psihologijska istraživanja. Američki psiholog Solomon Asch primijenio je sljedeći postupak:

Ispitanik dolazi u ispitnu prostoriju i sjeda na preostalo slobodno mjesto (broj 6) uz stol za kojim već sjedi šest ispitanika. Te su osobe eksperimentatorovi suradnici koji su već prethodno dogovorili što će činiti.

Eksperimentator im čita uputu, tj. objašnjava da će sudjelovati u istraživanju točnosti percepcije. Svaki ispitanik će nekoliko puta procjenjivati dužine linija. Bit će im prezentiran predložak



NORME I SOCIJALNI PRITISAK

Stoga se ljudi ponašaju u skladu s društvenim ili grupnim normama. Norme definiramo kao pravila o općeprihvaćenim, prikladnim oblicima ponašanja koji se očekuju ili zahtijevaju od pripadnika socijalne zajednice ili grupe. Priklanjanje normama je konformizam u širem smislu riječi. Kada ljudi to ne čine, izlažu se negativnoj prosudbi drugih, odnosno izlažu se socijalnom pritisku.

Socijalni pritisak definiramo kao socijalni utjecaj koji proizlazi iz stvarnog ili pretpostavljenog očekivanja ili zahtjeva neke osobe ili grupe. Socijalni pritisak pojedinac doživljava kao opasnost za osobni integritet. Stoga najčešće reagira u skladu s ponašanjem drugih, najčešće s ponašanjem većine, dakle konformira se po-

na kojemu je jedna okomita linija. Na drugom predlošku bit će tri okomite linije označene kao A, B i C. Zadatak je ispitanika reći kojoj liniji na tom predlošku (dakle, da li A, B ili C) odgovara po dužini linija prikazana na prvom predlošku. Procjenu će izreći naglas, redom kako sjede (od 1 do 7).

U prvom zadatku svi ispitanici procjenjuju da je to linija B, što je točan odgovor. Kod drugog zadatka svi kažu A, što je točan odgovor. Naivni ispitanik već se pomalo dosađuje. U trećem zadatku, međutim, prvi ispitanik kazuje pogrešan odgovor: C. Pa tako i drugi, treći, četvrti i peti. Dolazi red na naivnog ispitanika.

Asch je, dakle, želio naći odgovor na pitanje kako će reagirati naivni ispitanik suočen s jednoglasnom prosudbom većine koja

je oprečna njegovom doživljaju. Hoće li podleći grupnom pritisku ili mu se oduprijeti?

U eksperimentu je ustanovljeno da se više od 33% ispitanika priklanjalo pogrešnoj procjeni većine. A više od 75% naivnih ispitanika barem se jednom priklonilo pogrešnoj procjeni većine.

Normativni i informativni socijalni utjecaj

Zašto se u takvim situacijama, kao u ovoj opisanoj u eksperimentu, ljudi priklanjaju pogrešnom mišljenju većine? Pribojavaju se negodovanja većine, zamjerki i predbacivanja. Čovjek ima tendenciju ponašati se slično ostalima da bi izbjegao odbacivanje i zadobio naklonost. Sami Aschovi ispitanici, u intervjuu nakon eksperimenta, opisivali su da su osjećali zbunjenost i neugodu.

Važan izvor konformizma je u činjenici da reagiranje većine izaziva kod pojedinca sumnju u valjanost osobne prosudbe. Tako su i odgovori nekih Aschovih naivnih ispitanika koji su se konformirali bili sljedeći: "Možda nije dobro razumio uputu", ili "Možda doživljava perceptivnu varku", ili "Možda s tog mjesta na kojemu sjedi ne vidi dobro kao ostali"...

Od najranijih dana mladosti pojedinac uči da ga ljudi prihvaćaju kada je s njima usuglašen. Socijalizatori - dakle, roditelji, nastavnici, prijatelji - potkrepljuju ponašanje koje je slično njihovom. Konformizam je, dakle, posljedica normativnog socijalnog utjecaja koji dovodi do promjena ponašanja koje se očituju u priklanjanju očekivanjima drugih.

Pojedinac se često u svom socijalnom okruženju oslanja na prosudbu drugih. Njihovi su postupci izvor informacija koje mu olakšavaju razumijevanje situacije; stoga je informativni socijalni utjecaj važan izvor konformizma. U nejasnim, neodređenim situacijama češće će nastupiti konformističko ponašanje. Konformizam se povećava u potpuno suglasnoj grupi, kada je grupa ugledna, privlačna pojedincu i ako se pojedinac ne osjeća dovoljno prihvaćenim u grupi.

Konformiranje s manjinom

Istraživanja u području konformiranja jasno pokazuju kako mišljenje većine može snažno mijenjati ponašanje i razmišljanje pojedinca. No, mogu li pojedinci i manjina u nekoj grupi mijenjati ponašanje i razmišljanje većine? Odgovor je: da; mnoge utjecajne ideje u početku su bile ideje pripadnika manjine. Isus Krist je bio manjina od jednog čovjeka, isto tako i Budha, i mnogi velikani povijesti. Dosljednim i upornim iskazivanjem svoga mišljenja njihovi učenici uspjeli su pridobiti većinu.

U jednom eksperimentu skupina istraživača prikazivala je ispitanicima određene nijanse plave boje. Većina ispitanika je to prepoznavala kao plavu boju. No, kada je manjina konzistentno izjavljivala da je riječ o zelenoj boji, 8% pripadnika većine tada je promijenilo mišljenje. Dakle, manjina očito nije utjecajna kao većina, ali i taj utjecaj postoji. Naravno, taj je utjecaj bio veći u situaciji kada je manjina zastupala mišljenje koje je točno. Manjina mora biti dosljedna u zastupanju svojih stajališta. U navednom istraživanju, ako bi se pripadnici manjine povremeno priklonili većini, njihov je utjecaj tada minimiziran.

Primjer iz života: slučaj Patricije Hearst

Takozvana "Ujedinjena oslobodilačka armija" otela je u veljači 1974. godine Patriciju Hearst, kćerku američkog bogataša, vlasnika mnogih novina, Randolfa Hearsta. Osam dana nakon

otmnice obitelj je dobila magnetofonsku traku s Patricijinom porukom: "Mama, tata, ja sam dobro. Zadobila sam nekoliko ogrebotina, no oni su ih očistili i sad zarastaju. Čula sam da mama jako brine i boji se za mene, kao i svi ostali u kući, pa se nadam da će vas ova poruka malo umiriti. Želim izaći odavde, ali to mogu postići samo na način na koji to oni žele. Samo mi je stalo da izađem i da vas sve vidim, kao i svoga Stevea."

Patricijin glas zvučao je normalno i poruka je doista umirila Patricijine roditelje i zaručnika. Četrdeset dana nakon prve poruke stigla je nova traka. Roditelji su jedva prepoznali glas svoje kćeri. Predstavila se kao Tanja i osorno obratila ocu: "Pouzdamo znam da tvoji i majčini interesi nisu interesi naroda. Ti si jedan običan lažljivac u dosluhu s vlastima. Reci jadnim i eksploatairanim ljudima ove zemlje što im se sprema. Upozori crnce i siromašne da im prijeti istrebljenje." S trakom je stigla i od tada poznata fotografija: Tanja - Patricia s automatskom puškom ispred simbola organizacije koja ju je otela - skupčane sedmoglave kobre.

Otac je pred tv-kamerama izjavio: "Paty je s nama bila dva deset godina. S njima je niti dva mjeseca. Ne mogu vjerovati da je za tako malo vremena mogla promijeniti svoju životnu filozofiju i odnos prema roditeljima."

Dva tjedna nakon toga kamere u jednoj banci snimile su pljačku u kojoj je sudjelovala i Patricia zajedno sa svojim otmičarima. U trećoj poruci javlja roditeljima da bi ih željela vidjeti - kao svinje.

Nedugo potom Patricia Hearst je uhapšena i osuđena na kraću zatvorsku kaznu. Po izlasku iz zatvora vratila se svom prijašnjem načinu života bogate nasljednice. Godine 1979. udala se za Bernarda Shawa, postala je domaćicom i majkom, vrlo angažirana u humanitarnim aktivnostima.

U svojoj autobiografiji, napisanoj 1981. godine, piše da zapravo nije vjerovala u ono što grupa radi niti je bila zadojena njihovim maoizmom. Grupa ju je učinila članom tima i ona je željela djelovati kao član tog tima osjećajući da im to duguje.

Konformistička ličnost

Suprotno nekim shvaćanjima, nije nađeno da postoji konformizam kao stabilna crta ličnosti ili tzv. konformistička ličnost. No, ispitivanja pokazuju da se nesigurne osobe, koje više sumnjaju u svoje mogućnosti, češće konformiraju. Tako onda stječu veću sigurnost. Isto tako, pojedinci s izrazitom potrebom za socijalnim priznanjem češće se konformiraju. Tako, naime, nastoje zadobiti naklonost drugih.

Konformizam u dvjema socijalnim situacijama, primjerice u školi i vršnjačkoj grupi, ne služi zadovoljenju istih socijalnih potreba. Osoba koja želi zadobiti naklonost nastavnika, ponašat će se konformistički u učionici, a ne u interakciji s vršnjacima. Druga osoba, konformirat će se s grupom vršnjaka da bi bila prihvaćena, a bit će otporna na pritiske koji proizlaze iz zahtjeva nastavnika i škole.

Konformističko ponašanje često je potaknuto socijalnim motivima i prije svega je način zadovoljavanja socijalnih potreba. Stoga podložnost socijalnom utjecaju ovisi o uzajamnom djelovanju grupe, situacije i osobina pojedinca. Ne postoje osobe koje će uvijek podleći grupnom pritisku, bez obzira na njegov izvor, niti takve koje će mu se uvijek oduprijeti.

Mr. sc. Dario Miletić, prof. psihologije



NAJBOLJI LIJEK - PORICATI NAJGORE I OČEKIVATI NAJBOLJE

Pacijenti koji idu na operaciju obično slijede jednu od dviju mentalnih strategija: poricanje ili oprez. Oni u grupi "poricanje" izbjegavaju detaljno razgovarati o svojoj operaciji s bilo kim, niti žele mnogo znati o rizicima. Za razliku od njih, oni iz grupe "oprez" raspravljaju o svakom detalju operacije, o svakom detalju svoje bolesti, žele znati sve rizike operacije, kao i rizike ako se ne podvrgnu operaciji, sve potencijalne komplikacije itd.

Istraživanja su pokazala da oni iz grupe "poricanje" uglavnom prolaze bolje, imaju manje postoperativnih komplikacija i budu ranije otpušteni iz bolnice. Isto tako, kod srčanih bolesti rezultati liječenja uglavnom su bolji u onih koji znaju kad prestati prekomjerno brinuti.

Mjesto za nadu

Jedan od razloga za ta saznanja može biti taj što poricanje napravi mjesta za nadu ili barem za pozitivan pogled na budućnost, čak i u najneugodnijim uvjetima. Razumljivo, nitko nema namjeru poricati dijagnozu, ali psiholozi preporučuju: "Poričite negativan sud, mišljenje koje možda ide uz dijagnozu." Zašto? Zato što neugodna upozorenja u vezi s bolesti dolaze od statistika prosječnih slučajeva. Suvremeni psiholozi smatraju da većina

pacijenata, ako su ispunjeni nadom u ozdravljenje i odlučnošću, ima dobre šanse da nadvisi prosjek. Pacijentu nije preporučljivo biti potpuno zaoкупljen mišlju o rizicima - zabrinutost može pogoršati zdravlje.

Najbolje je "iskopčati" iz svojih misli medicinske opasnosti i brige kad ne postoji ništa što sam pacijent može učiniti u vezi s tim, recimo, nakon što je odlučio podvrgnuti se operaciji. Zašto razbijati glavu sa svim onim što može krenuti loše ili vidjeti u mislima svaki sablastan detalj? Umjesto toga, mnogo je uputnije koncentrirati se na ono što će vjerojatno krenuti dobro.

S druge strane, razumljivo, treba uvijek biti na oprezu što se tiče stvari koje se mogu kontrolirati, to jest valja obratiti pažnju na simptome bolesti i, na osnovi pregleda i pretraga, isključiti ili potvrditi stvarnu bolest.

Nada povećava otpornost organizma

Međutim, postoje bezbrojne medicinske situacije nad kojima čovjek nema kontrole. Ali, nada čini svoje. Bez obzira na to koliko je situacija teška, čovjek treba u njoj tražiti pozitivne elemente i u njih se uzdati: "Svjestan sam toga da ležim na koronarnoj jedinici intenzivne njege. Međutim, mnogo je ljudi ozdravilo od ovoga od čega ja bolujem." Takva zrela nada i zadržava-

vanje pozitivnog stava u životu, ustvari, povećavaju šanse čovjeku za preživljavanje.

U Centru za proučavanje psihologije stresa, na sveučilištu u Haifi (Izrael), došli su do zanimljivih otkrića. Nada, ako je ozbiljna, stvarna i dugotrajna, dovodi do fizioloških promjena koje mogu poboljšati otpornost organizma. U svojim su ispitivanjima našli da stav ispunjen nadom

Ima jedna izreka koja kaže "izgubiti kontrolu znači izgubiti sve". Međutim, najozbiljniji problemi - strašna nesreća, teška bolest - oni su u kojima smo objektivno беспомоћни. Tada je najbolje pronaći način kako živjeti s time. U redu je nastaviti se boriti kada čovjek može promijeniti svoju situaciju. Međutim, kad ju čovjek ne može promijeniti, neka je prihvati. To je ključ za zdravlje - i mudrost.



jako utječe na dva hormona (kortizol i prolaktin). Premda se još ne zna točna veza, rezultati ukazuju na jak međusobni odnos između tih neurokemijskih spojeva i imunološkog, obrambenog sustava u tijelu. To je možda razlog zašto lakše i brže obolimo kad smo pod stresom, a otporniji smo kad smo u dobrom raspoloženju, puni volje i nade.

Nada je posebno važna kad ne postoji ništa što čovjek može učiniti. Ona je pasivni oblik svladavanja svakodnevnih problema. Ljudi s jakom vjerom, bila ona religiozna ili jednostavno posljedica dobrog iskustva s nadom, ljudi su koji često "isplivaju" i u najgorim okolnostima. Oni zauzmu stav: "Ne znam kako ću se izvući iz ovih neprilika, ali i prije sam bio u velikim nezgodama pa je u većini slučajeva ispalo dobro."

Ivo Belan, dr. med.

ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

I danas vlada mišljenje, čak i među nekim liječnicima, da kirurški zahvat nije preporučljiv za liječenje kožnih izraslina, pogotovo u području glave i vrata, zbog vidljivosti regije i estetskog značaja za čovjeka.

Operacija bez tragova

Stoji činjenica da sve probleme nije moguće riješiti kozmetičkim preparatima kod kozmetičara, već je to više tretman namijenjen njezi kože, odnosno održavanju kože u najboljem stanju, koliko je moguće duže. Jasno da uz to idu i određene navike ponašanja vezane uz boravak na suncu, isušivanje kože, prehranu, pušenje i slično, a o čemu se mnogo govori i piše. Posebnu pažnju čovjek treba obratiti u slučaju kada se na koži lica i vrata, koja je bezuvjetno najizloženija sunčevim zračenjima (jasno, i na drugim dijelovima tijela), pojavi promjena koja ranije nije postojala. Uputna je konzultacija s liječnikom. Preporuča li liječnik obiteljske medicine ili dermatolog liječenje, kirurški zahvat ne treba biti zastrašujuća metoda.

Za čovjeka je značajno da zna kako za lice i vrat stoji važna činjenica: što manja promjena koja se uoči i odmah operira, to je manji i jednostavniji zahvat, s odličnim estetskim rezultatom. To je osobito važno naglasiti za neke estetski izuzetno zahvatljive regije lica, kao npr.: kapak, rub kapka, vanjski i unutarnji očni kut, područje usana, kožu vrška nosa i oko nosnih krila te na samom nosu, crvenilo usnice i dio kože na gornjoj usni ispod nosa.

Takav mali kirurški zahvat izvodi se ambulantno, s injekcijom lokalne anestezije, prema svim principima estetske kirurgije, kratko traje, a kod pacijenta koji je

**Koža je najveći
čovjekov organ, vidljiv,
estetski značajan,
vrlo različit kod
svakog čovjeka,
genetski uvjetovanog
izgleda i, kao
svaki drugi organ,
podložna bolestima.**

**Na koži mogu
postojati različite
promjene**

**- pigmentacije, madeži,
razne dobroćudne
izrasline (fibromi,
dermoidne ciste,
dobroćudni tumori
od žlijezda znojnica,
lojnice, folikula
dlake i dr.), ali i
zloćudni tumori.**

odmah riješen nema gubitka radnih sati zbog višekratnih obilazaka liječnika, mazanja raznim mastima, naručivanja na preglede i slično.

Svako odstranjeno tkivo, uzorak, šalje se rutinski na patohistološki (mikroskopski) pregled specijalistu patologu. To nam osigurava točno saznanje o kakvoj se promjeni radi i, što je jako važno, da li je ona u cijelosti odstranjena. Ta informacija ima poseban značaj u slučaju da se radi o zloćudnom tumoru, jer je tada biopsija ujedno i terapijski kirurški zahvat i odstranjenje promjene u cijelosti, odnosno izlječenje, a sve to jednim malim operacijskim zahvatom koji čovjeku nije traumatičan, nema posljedica, estetski je prihvatljiv, a pruža medicinsku sigurnost.

Znati nešto o tim kirurškim postupcima nije na odmet, pogotovo u današnjoj eri uporabe lasera u različitim situacijama, pa i kod skidanja zloćudnih tumora. Jasno je da odstranjenje zloćudnog tumora laserom ne daje podatak o tome je li promjena (izraslina) odstranjena „do u zdravo“, jer nema patohistološke pretrage rubova odstranjene promjene koja bi potvrdila da nema zaoštalih tumorskih stanica.

Zato, ako se na koži lica i vrata pojavi promjena bilo kakve vrste (izraslina, pigmentacija ili slično), a ranije nije postojala, ne treba čekati da ona raste, već se treba obratiti liječniku. Naime, stav koji i danas nije rijedak, kao: „Gledaj, prati i nemoj dirati dok ne treba“, nije dobar, a nekad može biti i poguban po pacijenta (kao u slučaju ako se u promjeni krije zloćudni tumor - melanom, koji ne mora redovito biti tamno pigmentiran i lako prepoznatljiv, već može izgledati i kao nepigmentirana izraslina).



Slika 1. Aktinične keratoze raznih veličina označene bojom (takve izrasline vrlo često prelaze u zloćudno)



Slika 2. Tipična klinička slika nodularnog tipa bazeocelarnog karcinoma (BCC)



Slika 3. Nodularni BCC (najčešći karcinom kože lica) može izgledati poput cistične promjene

Zašto je čekanje da bilo koja novonastala promjena na koži lica raste i da se odugovlači s odstranjenjem, greška?

❖ Ako je promjena i dobroćudnog karaktera (npr. masno tkivo i slično), stalnom iritacijom mehaničke (i/ili kemijske) naravi - umivanje lica, brisanje, mazanje kremama i sl., dovodi do iritacije i upala. Upalno crvenilo i širenje promjene koja se upalila u okolna tkiva izrazito otežavaju i odugovlače liječenje (antibiotici, incizije gnojnog sadržaja,) s posljedičnim estetski ružnim vidljivim tragovima - ožiljcima.

❖ Za zloćudne novotvorine kože ne treba posebno naglašavati što znači čekanje i povećanje tumora.

Kada se radi o kirurškim zahvatima drugdje na tijelu, „milimetarsko povećanje izrasline“ nema toliko značaj kao na licu (glavi i vratu). Povećanje izrasline od nekoliko milimetara na koži kapka ili kuta, ili u kutovima kapaka, ili uz usno crvenilo, znači da se umjesto jednostavnog, malog operacijskog zahvata, kratkog trajanja, primarnog ušivanja rubova rane, mora raditi neki od rekonstruktivnih zahvata.

Stoga je kirurško liječenje upravo ono što treba ljudima preporučiti kod svih novotvorina na glavi i vratu, a posebno na licu, jer je sigurno, brzo izvedivo, netraumatično, pruža mogućnost dobivanja ispravne histološke dijagnoze i estetski je u potpunosti prihvatljivo, što je za taj dio tijela čovjeka jako značajno.

U specijalističkoj ambulanti maksilofacijalne kirurgije KBC Rijeka svakodnevno radi liječnik specijalist (specijalist lica, usne šupljine i vrata). Pregled je bez naručivanja, operativni zahvat se vrlo brzo, u roku 7-14 dana, obavi u malenoj operacijskoj sali, koja se također nalazi u prostorima maksilofacijalne ambulate na Poliklinici, s kirurškim materijalom za estetsku kirurgiju (naša specijalizacija je upravo educirala specijaliste koji se nazivaju estetskim kirurzima iako je svaka operacija na licu na neki način estetska). Zahvat provodi rutinski uhodan tim, a patohistološki nalaz dobije se nakon 8 - 10 dana, odnosno, najčešće, kada se vade šavovi. Pacijent dobije sve upute o njezi i mazanju operiranog dijela kože lica i sve informacije o dijagnozi i eventualnim daljim kontrolama.

Sanja Franjkić Suljanović, vms
Prof. dr. sc. Mirna Juretić

Još jednom ponavljamo jasnu činjenicu: svaku izraslinu potrebno je kontrolirati i, ako liječnik preporuča, odstraniti u cijelosti.

Što je promjena manja, manji je, i estetski prihvatljiviji, terapijski postupak.



JEDAN SVIJET, JEDAN DOM, JEDNO SRCE

Predrasuda je da srčane bolesti i moždani udar pogađaju samo starije, muškarce i bogate. Srčano - žilne bolesti pogađaju žene jednako kao i muškarce iako je njihov rizik za obolijevanje jako podcijenjen.

Žene i djeca

Da bi obilježila Svjetski dan srca 2012, Svjetsko kardio-loško društvo i njeni članovi potiču sve da poduzmu mjere za spašavanje života žena i djece koje vole.

Nova istraživanja pokazuju opterećenje koje bolesti srca i krvnih žila predstavljaju u cijelom svijetu i otkrivaju mjere koje mogu biti poduzete za zaštitu zdravlja srca žena i djece. Ustvari, srčane bolesti vodeći su ubojica žena, uzrokujući smrt jedne od tri žene: šokantno, to je oko jedne smrti svake minute! Nužno je da žene spoznaju istinu o svom riziku za obolijevanje i poduzmu odgovarajuće mjere te tako zaštite sebe i svoju obitelj.

I djeca su ranjiva: rizik za kardiovaskularne bolesti može početi još prije rođenja, za vrijeme fetalnog razvoja, i dalje raste kroz djetinjstvo s izloženosti nepravilnoj prehrani, nedostatnoj tjelesnoj aktivnosti i pušenju. Moderno društvo može izložiti djecu faktorima rizika, kao što su prehrana s

premalo kalorija ili s previše loših masti i šećera; aktivnosti poput računalnih igara koje smanjuju tjelesnu aktivnost; i, u nekim zemljama, reklamiranje duhanskih proizvoda koje potiče potrošnju duhana ili okoliš zagađen duhanskim dimom.

Ove godine cilja se na djecu u dobi 7-10 godina, da ih se poduči ponašanju zdravom za njihovo srce.

Jeste li spremni preuzeti inicijativu?

Da bi se zaštitilo zdravlje srca i krvnih žila djece, moraju se poduzeti hitne mjere kojima bi se spriječio tjelesni, duševni i financijski utjecaj srčanih bolesti i moždanog udara.

1. Pokrenite se

Tjelesna neaktivnost globalno uzrokuje šest posto smrti. Faktori rizika poput debljine, šećerne bolesti i manjka tjelesne aktivnosti prisutni u djetinjstvu, mogu znatno povećati vjerojatnost da će dijete u odrasloj dobi razviti srčanu bolest.

Samo 30 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta, pet puta na tjedan smanjuje rizik od srčanih bolesti i moždanog udara.

Tjelesna aktivnost ne mora biti vježbanje! I druge aktivnosti, poput obavljanja kućanskih poslova, računaju se - provedite dan vrtlarci ili potaknite djecu da vam pomognu s čišćenjem!

Postavite ostvarive ciljeve - postupno podizanje razine intenziteta tjelesne aktivnosti bit će znatno manje naporno od trčanja maratona prvog dana.

2. Jedite hranu zdravu za srce

Sve više ljudi poseže za rafiniranom hranom, koja često sadrži previše šećera, soli, zasićenih ili transmasnih kiselina. Nezdrava prehrana povezana je s 10 vodećih faktora rizika koji uzrokuju smrt.

Prehrana zdrava za srce, bogata voćem i povrćem, pomaže u prevenciji srčanih bolesti i moždanog udara.

Prestati jesti hranu koju volite može se učiniti preteško. Umjesto potpunog izbjegavanja slatke hrane, zamijenite čokoladu i ostale slastice drugim poslasticama poput manga i ostalog voća.

Učinite zdravu hranu djeci zanimljivom - izaberite šarene namirnice i uključite djecu u kuhanje.

Ograničite unos soli na manje od 5 grama dnevno (oko jedne čajne žličice).

Uzmite u obzir veličinu porcija - koristite manje tanjure i osigurajte veću porciju voća i povrća nego mesa i ugljikohidrata.

3. Recite NE duhanu

Svaki drugi pušač umrijet će od bolesti uzrokovane pušenjem. Na nesreću, sve više djece i adolescenata počinje pušiti. Pasivno pušenje ubija više od 600 000 nepušača svake godine, uključujući djecu. Kod novorođenčadi, pasivno pušenje može uzrokovati iznenadnu smrt.

Prestanak pušenja i izbjegavanje pasivnog pušenja smanjuje rizik od srčanih bolesti i moždanog udara.

Da biste zaštitili svoju obitelj, važno je da zabranite pušenje u svom domu.

Podučite djecu o štetnosti pušenja kako bi njihov izbor bio da ne puše.

Ako vam je teško samom prestati pušiti, posjetite svog liječnika i pitajte ga za savjet i pomoć, ili tražite podršku od poslodavca.

4. Upoznajte svoje brojeve

Poduzimanjem navedenih mjera, vaša obitelj i vi možete smanjiti rizik od bolesti srca i krvnih žila, gdje god u svijetu da se nalazite, ali važno je redovito kontrolirati svoje zdravlje.

Posjetite liječnika koji će vam izmjeriti krvni tlak, kolesterol i glukozu u krvi, težinu i indeks tjelesne mase (BMI - body mass index).

Kada vidite kakav je vaš kardiovaskularni rizik (rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila), možete napraviti plan kako poboljšati zdravlje svog srca. Postavite taj plan na jasno vidljivo mjesto u vašem domu kao podsjetnik! Liječnik će vam, ako je potrebno, propisati i potrebnu terapiju.

Bolesti srca i moždani udar mogu se spriječiti i često su uzrokovani faktorima rizika poput visokog krvnog tlaka, visokog kolesterola, prekomjernom tjelesnom težinom i debljinom, pušenjem ili šećernom bolešću. To može u velikoj mjeri biti prevenirano pravilnom prehranom, redovitom tjelesnom aktivnošću i izbjegavanjem pušenja.

Svjetsko kardiološko društvo (World Heart Federation)

A	J	I	M	E	N	A	N	G	I	N	A
C	T	Z	A	M	U	A	R	T	D	R	R
I	R	I	N	T	U	I	C	I	J	A	U
D	O	K	K	A	P	K	K	V	T	Lj	T
A	V	L	O	A	I	O	I	E	I	E	A
R	A	I	N	N	Z	N	M	N	T	R	R
B	Nj	C	R	I	T	O	F	E	O	O	E
I	A	A	C	O	M	U	M	A	E	T	P
O	N	E	B	R	Z	A	Z	I	R	I	M
L	D	L	E	I	P	A	T	I	L	K	E
O	O	T	J	K	A	Nj	D	E	J	A	T
G	L	A	V	A	J	I	R	A	L	A	M

ANDOL, ANEMIJA, ANGINA
BIOLOG, BRADICA,
EROTIKA, ETAMIN,
GLAVA, GRIPA,
INFARKT, INFUZIJA, INTUICIJA,
JEDNJAK,
KLICA, KONTUZIJA, KOZICE,
MALARIJA, MALI MOZAK,
OBLOG,
PAMET,
TEMPERATURA, TERMOMETAR,
TONIKUM, TRAUMA, TROVANJA,
VIROZA.

Rješenje: _ _ _ _ _

Autorica: LAURA