

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

GODINA LXII, broj 728-729/2020

RUJAN / LISTOPAD ■ CIJENA

7,00 kn ■ ISSN 0351-9384 ■

Poštarina plaćena u pošti 51000 Rijeka

DODACI PREHRANI

samo uz pravilne
prehrambene izbore



NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

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

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

UREDNIKA

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

LEKTORICA

Vjekoslava Lenac, prof.

GRAFIČKA PRIPREMA I OBLIKOVANJE

Novi list d.d. / Ingrid Periša
Fotografije: iStockphoto

TISAK

Kerschhoffset Zagreb d.o.o.

UREDNIŠTVO

Radojka Grbac, bacc.paed.
Nađa Berbić
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
tel. 21-43-59, 35-87-92
fax 21-39-48
<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)
Godišnja pretplata 36.00 kn
Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.
"NZL" je tiskan uz potporu Primorsko-
goranske županije i Odjela gradske uprave
za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

VLADIMIR SMEŠNY, DR. MED.

Lijekovi, ili pomoćna sredstva, ili
dodaci prehrani.....3

PROBAVA I ZDRAVLJE

Probavni sustav – sjedište imuniteta4

SUPLEMENTI

Deset zabuda o
multivitaminским preparatima.....6

ANTIOKSIDANSI

Hvatači slobodnih
radikala – čuvari naših stanica8

ANALGETICI

U ljekarnu najčešće zbog boli i
temperature9

GLOBALNO DEFICITARAN

Taj čudesni životni
eliksir - Vitamin D310

KAŠALJ

Kašalj nije bolest nego simptom.....13

KUĆNA LJEKARNA ZA DJECU

Osam grupa lijekova, termometar i,
po mogućnosti, inhalator14

RIŽA

Riža je dobar izvor nutrijenata,
dijetetski korisna i prihvatljiva
namirnica.....16

RODITELJI I TINEJDŽERI

Odrastanjem do
neovisnosti17

SREDNJOŠKOLSKA DOB

Doživljaj sebe – ključ uspjeha18

PRIJEVREMENO NAPUŠTANJE
OBRAZOVANJA

Prijetnja učeniku i društvu.....21

ŽIVOT POD MASKAMA

"Novo normalno" kao dio
svakodnevice23

DA LI SE DIVITE ILI ZAVIDITE

Zašto toliko boli tuđa sreća.....25

KAKO POTICATI SMIJANJE

Sve je lakše uz smijeh29

SVJETSKI DAN SRCA 2020.

Koristite srce, za društvo, za svoje
najmilije i sebe!31

UMETAK

ŽELJEZO

Mineral važan za razvoj,
zdravlje i vitalnost



Piše **VLADIMÍR ŠMEŠNÝ**, dr. med.

LIJEKOVI, ILI POMOĆNA sredstva, ili dodaci prehrani

Već sam naslov navještava raspravu o još jednoj dvojbi ili o nedosljednosti u zaštiti zdravlja. Na ovom mjestu spomenute su mnoge dvojbe i zabrinutosti o budućnosti zaštite zdravlja, a posljedično i zdravstvene zaštite. Pritom se traži odgovor na pitanje: tko i čime u tome sudjeluje? Ovom prilikom, ne neposredno, i na pitanje: “pošto”. Tradicionalno, ili u najužem smislu, zdravstvenu zaštitu u punoj odgovornosti pružaju osobe koje su diplomirale medicinski odnosno dentalni te farmaceutsko-biokemijski fakultet. Nakon toga slijedi niz zanimanja koja pružaju razni fakulteti ako sudjeluju u zdravstvenoj zaštiti.

Čin liječenja obuhvaća mnoštvo tzv. neinvazivnih i invazivnih postupaka, ali i propisivanje supstanci koje popularno nazivamo lijek. Da bi neka “tvar” postala lijek, postoji vrlo strog postupak “registriranja”, a propisivanje mogu obavljati samo ovlaštene osobe, najčešće liječnici tzv. primarne zaštite.

Široko područje marketinške anarhije

Nakon toga “strogo kontroliranog” utjecaja na nečije zdravlje, otvara se široko područje, nazovimo ga, “slobodarskog” ili, po mnogim strogima, pomalo anarhičnog utjecaja i djelovanja na zdravlje. Suština je razlike u odgovornosti. Svi koji promiču razne pripravke ili pića, ističu ovakvu ili onakvu ljekovitost, ali pažljivo izbjegavaju riječ “lijek”. Odgovornost je na osobi koja se upušta u “vjerovanje” jer liječnik ili ljekarnik nisu i za to dostupni, pogotovo ne kad se “prebire” po policama omiljenog “marketa”, a simpatična blagajnica nije ta.

Živimo u čudnim vremenima. Između milijuna gladnih (i žednih) i manje ili više pretilih, sve je manje umjerenih ili



Kad bi šira javnost znala više o tome kako složiti zdrav jelovnik za raspoložive novce i koja pića su stvarno suvišna, i kada postaju štetna, bilo bi manje potrebe za raznovrsnim “dodacima prehrani”

primjerenih (sve u milijunima). Za mnogo toga se zna u široj javnosti da je suviše ili štetno (trenutno bez osvrta na ono pogubno), ali u sve većoj ponudi “dobro činećeg” nedostaje znanje ili nastupa podružje potpunog neznanja.

Nepostojeća samoodgovornost

“Žrtve” zavodničke propagande ili reklame polako stvaraju navike koje se

takvima i ne opisuju. Kad je “doza” pod kontrolom, obično ne nastaju štete, ali, kao i u jelu i piću, količine mogu izbjeći kontroli. Tada nastupa jedan od najvećih problema solidarne zaštite zdravlja, a to je, bez grižnje savjesti, svoje slabosti s posljedicama “pokloniti” zajednici. Puno se govori o “gubicima” u sustavu zdravstvenog osiguranja, ali se nitko ne usudi kvantificirati koliko su toga “krivi” sami osiguranici i do kada će u tome prisilno sudjelovati “nevin”.

Kad bi šira javnost znala više o tome kako složiti zdrav jelovnik za raspoložive novce i koja pića su stvarno suvišna, i kada postaju štetna, bilo bi manje potrebe za raznovrsnim “dodacima prehrani”.

Istovremeno, razumno dodavanje vitamina i pojedinih minerala može nadomjestiti “loš jelovnik”. To proturječje mogao bi razriješiti izabrani liječnik kad bi za to imao dovoljno vremena. Stoga, na kraju “spirale” traženja izlaza opet je znanje, koje je iz dana u dan sve dostupnije. Za one koji “znaju, ali neće” i za one kojima se “ne da” ima lijeka: diferencirana premija osiguranja ili drugi oblik participacije u troškovima vlastite zdravstvene zaštite.

Učenje i znanje najjeftiniji ako počnu od dječje dobi

Na kraju, uvijek isti savjet za manje vrludanja u “bespućima zdravlja i negaciji bolesti”: učenje i znanje najjeftiniji su ako usvajanje počne u dječjoj dobi, u školi, kad velikoj većini učiti i znati predstavlja veselje, pogotovo ako se odnosi na samoga sebe. Oni koji to uporno sprječavaju, čine isto što i nosioci SIDE ili AIDS-a kad se “druže” sa zdravima ili, aktualnije, kad oni koji znaju da su koronavirus pozitivni idu na “druženja” s mnoštvom...

PROBAVA I ZDRAVLJE



PROBAVNI SUSTAV – središte imuniteta

Crijevne bakterije grubo se dijele na “dobre” i “loše”, a upravo njihova ravnoteža utječe, ne samo na funkcioniranje probavnog sustava, nego i na zdravlje cjelokupnog organizma

Piše **Ivona Kalebić Miškulin**, mag. pharm.

Probava utječe na naše sveukupno zdravlje jer inače tijelo ne dobiva dovoljno hranjivih tvari koje jačaju imunitet i funkcioniranje mozga. Loša probava manifestira se simptomima opstipacije (potpuni izostanak spontanog pražnjenja crijeva) i konstipacije (otežano pražnjenje tvrde stolice). Simptomi koji prate zatvor stolice jesu bolovi u trbuhu, slabljenje apetita, žgaravica, nadutost, osjećaj punoće i pritiska u rektumu, ali i umor i slabost, jer

se organizam ne oslobađa toksina. Zatvor se može javiti naglo ili periodično, a vrlo često može trajati i dulje vrijeme.

Uvijek bolje povećanje volumena i viskoznosti stolice od povećanja pokretljivosti crijeva

Potrebno je naglasiti da je zatvor bolje liječiti povećanjem volumena i smanjenjem viskoznosti stolice nego povećanjem pokretljivosti crijeva. Bisakodil je učinkovit stimulatívni laksativ koji djeluje u donjem dijelu probavnog sustava, ali

dugotrajnom primjenom može dovesti do tzv. lijenosti crijeva, poremećaja ravnoteže tekućine i elektrolita te hipokalijemije, zbog čega se ne smije koristiti dulje od pet dana. Makrogoli se koriste s određenom količinom tekućine, razmekšavaju stolicu te omogućuju defekaciju bez boli. Čajevi i tablete koji sadrže senozoide (*Senna angustifoliae*) koriste se od davnina, ali to ne znači da su bezopasni. Njihovom primjenom često dolazi do oštrog grčeva u trbuhu, učestalih proljeva, praćenih dehidracijom i gubitkom elektrolita, koji se moraju nadoknaditi. Kronična primjena može dovesti do bolesti jetre. Zatvor se kod djece i trudnica učinkovite rješava primjenom laktuloze (sirupi), čepića za debelo crijevo (glicerinski čepići ili tzv. šumeći čepići) te biljnih ekstrakata šljive, smokve i kruške. Laktuloza

u debelom crijevu veže vodu, omekšava stolicu, potiče pražnjenje, stimulira rast laktobacila i bifidobakterija (bakterija koje sudjeluju u razgradnji neprobavljivih tvari, važnih za dozrijevanje crijevnih sluznica, kao i za razvoj imunološkog sustava crijeva), tj. ima prebiotski učinak. Crijevna mikroflora je najvažniji sudionik probave jer mikroorganizmi probavnog sustava osiguravaju neke od vrlo vrijednih i važnih nutrijenata, kako za crijevo, tako i za cijeli organizam.

Više od 60 posto imunoloških stanica u probavnom sustavu

Poznato je da se u probavnom sustavu nalazi više od 60 posto svih imunoloških stanica. Crijevne bakterije grubo se dijele na "dobre" i "loše", a upravo njihova ravnoteža utječe na funkcioniranje probavnog sustava i na zdravlje cjelokupnog organizma.

Poremećaj crijevne mikroflore može nastati zbog bolesti (dijabetes, atopijski dermatitis), stresa, uzimanja antibiotika ili drugih lijekova, izlaganja toksinima i prekomjerne konzumacije alkohola. Dokazani su povoljni učinci probiotika kod proljeva, intolerancije laktoze, konstipacije, alergija, infekcija mokraćnog sustava, kandidijaza... gdje probiotske kulture sprječavaju stvaranje toksina i razvoj nepoželjnih, patogenih vrsta u crijevima.

Probiotici i prebiotici

Najčešće korištene vrste probiotskih

Zdrave navike sprječavaju zatvor

Zatvor se sprječava uvođenjem "zdravih navika":

- *ujutro, natašte (barem 30 min. prije prvog obroka) popiti šalicu čaja,*
- *dobro žvakati hranu, crijeva teško probavljaju veće komade hrane,*
- *unositi topiva vlakna, koja čine stolicu mekšom, te netopiva vlakna, koja ubrzavaju pražnjenje,*
- *baviti se fizičkom aktivnošću (nekoliko 10-15 minutnih šetnji, jedan sat nakon obroka),*
- *smanjiti unos prerađene hrane (suhomesnati proizvodi, začinjena hrana, rafinirani šećeri),*
- *unositi više manjih obroka,*
- *jesti voće s većim udjelom vlakana (bobičasto voće, breskve, marelice, šljive),*
- *bijelo brašno i rižu zamijeniti integralnom rižom, zobi, ječmom jer sadrže veću količinu vlakana.*

bakterija jesu bakterije mliječne kiseline (Lactobacillus) i bifidobakterije (Bifidobacterium). Dosadašnja znanstvena istraživanja upućuju na to da probiotici ne mogu zamijeniti uništenu crijevnu mikrofloru, ali mogu privremeno pomoći tako da obavljaju iste funkcije, dok se crijevna mikroflora oporavi. Danas se na tržištu nalaze probiotske kulture u obliku tableta, prašaka, kapsula te u tekućem obliku, a da bi bile učinkovite,

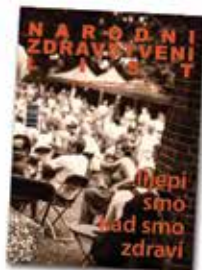
moraju se uzimati redovito. Nemaju svi probiotici jednaku učinkovitost u svakoj pojedinačnoj indikaciji. Probiotski sojevi Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) i Saccharomyces (S) boulardii imaju neupitne znanstvene dokaze o učinkovitosti kod antibioticima uzrokovanih proljeva. Soj LGG učinkovit je i u skraćenu trajanja respiratornih infekcija, dok soj Lactobacillus reuteri DSM smanjuje količinu bakterija Helicobacter pylori u želucu i tako poboljšava učinak antimikrobne terapije. Prebiotici (najpoznatiji je inulin) su tzv. hrana za probiotske kulture i oni stimuliraju rast i aktivnost probiotika, skraćuju vrijeme prolaska hrane kroz probavni kanal te povećavaju bioraspoloživost minerala, osobito kalcija i magnezija. Budući da probiotici djeluju u prevenciji bolesti, ali i kod akutnih stanja, izuzetno je važno izabrati pravilan probiotski soj (ili kombinaciju sojeva) za određenu indikaciju.

Biljna pomoć imunitetu

Osnaživanje organizma radi preveniranja infekcija provodi se i biljkama, kao što su: Echinacea (antiinfektivnim učinkom na respiratorne infekcije, kao što su prehlada i gripa), antivirusne biljke – čempres za odrasle, bazga za djecu, crni ribizl sa svojim protuupalnim učinkom. Pri izboru preparata koji će riješiti neku od zdravstvenih tegoba svakako treba sudjelovati stručna osoba, a najdostupniji je upravo vaš farmaceut!

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PROMIDŽBA



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

051/21 43 59 ili 051/35 87 92

SUPLEMENTI



DESET ZABLUDA O multivitaminiskim preparatima

Dodaci prehrani upravo su to, dopuna, a ne zamjena za neophodnu raznovrsnu ishranu koja, također, ne pokriva uvijek sve potrebe organizma za vitaminima i mineralima

Piše **Petar Radaković**, dr. med.
Specijalist hitne medicine

Multivitaminiski preparati najpopularnija su vrsta suplemenata, koja se najčešće uzima radi poboljšanja općeg stanja i zdravlja. Njih prate različite dezinformacije, koje mogu umanjiti pozitivne efekte i odvratiti ljude od uzimanja dodataka ishrani. Vrijeme je da konačno odvojimo istinu od laži pa evo i pravih činjenica:

Zdrava ishrana osigurava sve najvažnije nutrijente

Iako bi idealna ishrana teorijski trebala osigurati hranjive materije u potrebnim količinama, to je teško ostvarivo u realnom svijetu, a znanstvene studije pokazuju da su nutritivni deficiti zastupljeniji kod ljudi koji ne uzimaju suplemente. U jednom američkom istraživanju na 10 000 osoba zapaženo je da osobe koje ne uzimaju suplemente 24 puta češće pate od deficita vitamina D, osam puta češće pate od deficita vitamina E, najmanje dva puta češće pate od deficita vitamina A, C i K, kao i magnezija. Vitamin D ima esencijalno značenje za zdravlje kostiju, vitamin E štiti od oštećenja DNA, vitamini A, C i K neophodni su za dobru funkciju oči, imunosnog sistema i srca. Magnezij je ključna komponenta u više od 300 internih funkcija tijela.

Suplementi ili dodaci ishrani upravo su ono što im ime kaže – samo dopuna, a nikako ne i zamjena za raznovrsnu ishranu, i oni ne pokrivaju kompletnu dnevnu potrebu za nekim vitaminima i mineralima.

Način uzimanja multivitaminiskih preparata, uz hranu ili između obroka, nema utjecaja na njihovo djelovanje

Neki nutrijenti otapaju se u vodi, kao vitamini B - kompleksa i vitamin C, i apsorbiraju se u organizmu bez hrane, a nutrijente topive u mastima, kao što su vitamini A, D, E i K, treba uzimati s masnom hranom da bi se pravilno apsorbirali. Kako multivitaminiski preparati sadrže obje vrste nutrijenata, uvijek ih uzimajte s

hranom koja sadrži nešto masti, a uzimajući je nutrijenata na prazan želudac može izazvati smetnje u probavi.

Multivitamini se uzimaju samo u slučaju pada energije ili bolesti

Upravo suprotno, rezultati studija pokazuju da svakodnevno uzimanje multivitamina ili bar većinu dana, osigurava najviše koristi. Korisnici suplemenata uzimaju ih tek svaki peti i najmanje 21 dan svakog mjeseca.

Ako ne popijete dnevnu dozu multivitamina, narednog dana treba popiti duplu dozu

U ljudskom organizmu ne mogu se stvarati rezerve većine vitamina B (B12 je izuzetak), vitamina C i cinka, a te su nam materije potrebne svakog dana. Ako dupla doza sadrži više nego što organizam može apsorbirati, višak će se izlučiti iz tijela, što znači da se dupliranom dozom ne može kompenzirati propušteno. Od nekih vitamina i minerala mogu se stvarati rezerve, ali ih je mnogo korisnije uzimati svakodnevno.

Uzimanje multivitaminskih preparata naročito je važno tijekom trudnoće

Ova tvrdnja je točna, ali to ne znači da trebate postati trudni da biste uzimali multivitamine. Deficit folne kiseline uvećava rizik od oštećenja neuralne cijevi, koja se formira u prvom mjesecu trudnoće, a to je period u kojem mnoge žene i ne znaju da su zatrudnjele. Sve žene u reproduktivnim godinama života trebaju dnevno uzimati 400 mg folne kiseline, a ta se količina nalazi u većini multivitaminskih preparata. Tijekom trudnoće preporučuje se dnevna doza folne kiseline od 600 mg.

Ne treba kombinirano uzimati multivitamine i terapijske lijekove

Postoje brojna upozorenja o štetnosti kombinirane primjene terapijskih lijekova i suplemenata, ali znanstvenici su, nakon iscrpnih istraživanja, zaključili da multivitamini koji ne sadrže više od 100 posto



dnevno preporučene doze vitamina i minerala obično ne uzrokuju nikakve probleme, niti su u negativnoj interakciji s medikamentima, osim u jednom slučaju: ako ste na terapiji varfarinom (antikoagulans), vitamin K može smanjiti njegovo djelovanje i u tom slučaju liječnik može korigirati dozu lijeka ili možete uzimati multivitaminske preparate bez vitamina K.

Ako se multivitaminski preparat uzima svakodnevno, onda nije toliko važan izbor hrane

Prema definiciji, suplementi ili dodaci ishrani upravo su ono što im ime kaže - samo dopuna, a nikako zamjena (to i piše na većini tih preparata). Ako u vašoj ishrani manjka mnogo namirnica, onda suplementi mogu pomoći, ali to je bitka na duge staze, koju ne možete dobiti, jer hrana sadrži znatno više hranjivih materija nego što ih bilo tko može "spakirati" u tablete.

Ako je urin tamnožut ili narančast, to je znak da nešto nije u redu

Vitamin B2 (riboflavin) boji urin u zagasitožutu ili narančastu boju jer se višak

vitamina izlučuje mokraćom. Ako vas boja urina i dalje uznemiruje, pijte više vode.

Svi multivitaminski preparati u osnovi su isti

Broj nutrijenata u multivitaminskom preparatu varira od nekoliko do više od 20. Većina ljudi ne uzima dovoljno holina (vitamin B8), koji je esencijalno važan za rad mozga i nervnog sistema, a nije uključen u mnoge multivitaminske preparate. Neki preparati namijenjeni su ženama ili muškarcima određene dobi jer se i nutritivne potrebe tada razlikuju. Željezo je potrebno ženama u perimenopauzi u dnevnoj dozi od 18 mg, dok je ženama nakon menopauze, kao i muškarcima, dnevno potrebno 8 mg, a više doze mogu biti toksične.



ANTIOKSIDANSI

HVATAČI

SLOBODNIH

RADIKALA

- ČUVARI

naših stanica

Piše Ivona Kalebić
Miškulin, mag. pharm.

Antioksidansi su molekule koje mogu spriječiti oksidaciju drugih molekula. Naime, kisik je nužan za funkcioniranje našeg organizma, ali u povećanoj koncentraciji djeluje toksično. Procesom oksidacije u našem organizmu nastaje iz organskih spojeva energija važna za održavanje života, ali nastaju i slobodni radikali. Naziv slobodni radikali dobili su zbog prisutnosti jednog ili više nesparenih slobodnih elektrona u svojoj vanjskoj ljusci, koji se čim prije žele povezati u stabilniji oblik, spoj. Uzimanje slobodnih elektrona, tzv. vezanje tuđih elektrona lančanim reakcijama, događa se na nama važnim staničnim strukturama (bjelančevine, ugljikohidrati, lipidi) i naziva se oksidativni stres. Kao produkt oksidativnog stresa nastupa parcijalno ili trajno oštećenje stanice.

Koža prva i najizloženija linija obrane

Antioksidansi su upravo molekule koje spašavaju stanice od štetnog djelovanja oksidativnog stresa tako što doniraju jedan ili više elektrona slobodnim radikalima, čime ih stabiliziraju i sprečavaju niz kemijskih reakcija koje uzrokuju. Koža je,

Kao produkt oksidativnog stresa nastupa parcijalno ili trajno oštećenje stanica, od čega ih spašavaju druge molekule - antioksidansi, koji popravljaju štete i djeluju protektivno

kao najveći ljudski organ, prva linija obrane od štetnih utjecaja izvana, snažno izložena stvaranju slobodnih radikala. U koži, pod utjecajem UV-zračenja, onečišćenja iz zraka i pušenja, dolazi do niza imunoloških reakcija kojima nastaju slobodni radikali, a oni će uzrokovati iritaciju i oštećenja vlakana koja izgrađuju srednji sloj kože (kolagen i elastin). Zbog toga koža gubi čvrstoću i elastičnost te dolazi do njezinog ubrzanog starenja. Upravo antioksidansi onemogućavaju stvaranje novih slobodnih radikala u organizmu, neutraliziraju postojeće slobodne radikale te popravljaju oštećenja stanične strukture nastala djelovanjem slobodnih radikala.

Vitamini C, A, E

U našem tijelu nastaju antioksidansi glutation i mokraćna kiselina. Glutation se nalazi u svakoj stanici, a njegova razina starenjem opada. On smanjuje upalu, uklanja teške metale i toksine, čuva mitohondrije koji proizvode staničnu energiju, sudjeluje u proizvodnji žuči, a time i u probavi.

Antioksidansi koje unosimo hranom jesu vitamini C, A, i E, karotenoidi (beta-karoten, likopen, lutein), cink, koenzim Q.

Vitamin C glavni je antioksidans. Nalazimo ga u citrusima, šipku, rajčici, paprici, kupusu, brokuli. Važan je u sintezi kolagena, bitan je za rast i obnavljanje stanica, stvaranje hemoglobina, povećava resorpciju željeza te sudjeluje u većini oksidoreduktivnih procesa i važan je za jačanje imunološkog sustava.

Preporučena je dnevna doza za žene 75mg/dan, a za muškarce 90mg/dan. Dopusštena gornja dnevna granica je 2000 mg, ali se preporučuju manje doze, 200-400 mg, jer sve iznad 500 mg, uzeto jednokratno, brzo će se izlučiti mokraćom. Zato se sugeriraju preparati s vremenskim otpuštanjem koji osiguravaju kontinuiranu apsorpciju i stalnu količinu vitamina C u organizmu. Nedostatak vitamina C očituje se simptomima kao što su umor, anemija, gingivitis te, kroz duže vrijeme, kao skorbut.

Vitamin E, tokoferoli topivi su u mastima. Sprečavaju oksidativni stres,

Karotenoidi, likopen, selen, koenzim Q10

Karotenoidi djeluju zaštitnički na kardiovaskularni sustav. Betakaroten je provitamin A koji u organizmu prelazi u vitamin A. Nalazimo ga u mrkvi, brokuli, špinatu, marelicama, dinjama.

Likopen, koji nalazimo u rajčici, crvenoj paprici, ima nekoliko puta veća antioksidativna svojstva od betakarotena. Svoju pravu moć pokazuje kada su u pitanju teška oboljenja poput karcinoma (blokira rast malignih stanica kod tumora dojke, endometrija, prostate i bubrega).

Lutein nalazimo u kukuruzu, brokuli, žumanjku jajeta. Djeluje na krvožilni sustav i štiti leću od mreže.

Selen je mikronutrijent i sastavni je dio enzima koji sudjeluju u oksidacijskim procesima. Sudjeluje u proizvodnji i regulaciji najaktivnijeg hormona štitnjače - trijodtironina te uvećava broj spermatozoida i povećava plodnost muškaraca. Nalazimo ga u mesu, ribi, brazilskim oraščićima. Preporučena dnevna doza je 55 mcg.

Koenzim Q10 – ubikinon, koji nalazimo u ribi, goveđem mesu i orasima, djeluje kao tjelesni antioksidans (njegov reducirani oblik - ubikinol) koji pomaže u očuvanju i djelovanju vitamina E.

Ima povoljan učinak kod kardiomiopatija, angine pectoris te prevencije infarkta miokarda. Zanimljiva je njegova uloga u smanjenju pojave miopatije (nuspojave kod liječenja statinima), sprječava razvoj masne jetre, poboljšava kvalitetu sjemena kod muškaraca s idiopatskom neplodnošću.

Preporučene dnevne doze ovise o indikacijama, a iznose 30-120 mg.

održavaju zdravije kože, krvožilnog sustava te reproduktivnih organa. Omogućuju djelotvornost vitamina A.

Kako bi se spriječio gubitak vitamina E u namirnicama, biljna ulja, orašaste plodove i sjemenke moramo čuvati u zatvorenim posudama, podalje od svjetlosti, vlage i topline. Preporučena dnevna doza je 8-10 mg.

ANALGETICI

U LJEKARNU NAJČEŠĆE zbog boli i temperature

Piše **Ivona Kalebić**
Miškulin, mag. pharm.

Najčešći su simptomi zbog kojih pacijenti posjećuju ljekarnu bol i povišena tjelesna temperatura. Ljekarna je mjesto gdje pacijenti najčešće potraže pomoć upravo zbog njezine dostupnosti (24 sata dnevno, 7 dana tjedno). Budući da svaka pojava boli i povišene temperature zahtijeva intervenciju, ljekarnici imaju važnu ulogu u pridonosenju pravilnom odabiru lijekova te sudjeluju u predlaganju mjera koje dovode do olakšanja i uklanjanja simptoma koji pacijentu bitno narušavaju kvalitetu življenja.

Reklamiranje lijekova ne pomaže

Reklamiranje određenih lijekova za uklanjanje simptoma boli i snižavanje povišene tjelesne temperature, nažalost, dovodi do pogrešne slike o njihovoj neškodljivosti. Neupitno su učinkoviti, ali samo u adekvatnoj dozi i kroz ograničeno razdoblje. Rizici neadekvatne uporabe jako su veliki. Dostupnost informiranja putem interneta ponekad sa sobom nosi velik rizik pogrešne procjene. Naime, pacijenti nerijetko o vlastitim tegobama čitaju na internetskim forumima, dakle upoznaju se kroz tuđa iskustva te u ljekarnu ili ordinaciju dođu s već postavljenim "dijagnozama".

Paracetamol

Paracetamol je lijek koji ima svoju učinkovitost u suzbijanju blage do umjerenе boli tako što blokira receptore za bol te djeluje na centar za regulaciju temperature u hipotalamusu. Nažalost, stvorena je pogrešna slika da je upravo

paracetamol siguran lijek za uklanjanje tegoba boli i povišene tjelesne temperature samo zato što je podnošljiviji za osobe koje imaju osjetljivu želučanu sluznicu od ostalih lijekova (acetilsalicilne kiseline, ketoprofena, ibuprofena) koji se mogu koristiti za iste tegobe. Paracetamol se (kao i ibuprofen) koristi za suzbijanje boli i snižavanje povišene tjelesne temperature, od dojenačke do zrele dobi. Razlika je u dozirnom obliku pa ćemo djecu tretirati sirupom ili čepićima za debelo crijevo (maksimalna dnevna doza 60 mg/kg, tijekom 24h), a odrasle tabletama (pojedinačna doza 500 mg, svakih 4-6 h, a maksimalna dnevna doza ne bi

smjela biti veća od 3 g).

Prekomjerna uporaba paracetamola može uzrokovati ozbiljna oštećenja i bolesti jetre zbog čega je važno naglasiti da se maksimalne doze ne primjenjuju duže od nekoliko dana. Nretirano predoziranje može dovesti do zatajenja funkcije jetre i smrti u nekoliko dana.

Ibuprofen

Ibuprofen je lijek koji djeluje tako što sprječava nastanak prostaglandina, tzv. medijatora upale. Koristi se za liječenje blage do umjerenе boli uzrokovane ili povezane s upalom, kao što su glavobolja, menstrualna bol, zubobolja te vrućica. Doza ovisi o životnoj dobi i tjelesnoj težini. Maksimalna pojedinačna doza za odrasle ne smije biti veća od 800 mg, a najčešće se koristi svakih 6-8 h, po 400 mg. Opres je potreban kod osoba koje boluju od astme, hipertenzije, imaju ulkus ili koriste antikoagulantnu terapiju.





GLOBALNO DEFICITARAN

TAJ ČUDESNI ŽIVOTNI eliksir – Vitamin D3

Nema organskog sustava koji nije pogođen deficitom vitamina D i stoga su mnoge bolesti, od autoimunih do metaboličkih, od astme do Alzheimerera, od osteoporoze do kancerogenih, povezane s nedostatkom vitamina D, bez kojeg nema dobrog imuniteta ni zdravlja

Piše Prim. dr. **Zdenka Škorić-Kovačić**,
dr. med. pedijatrica-kardiologinja

Ovim tekstom želim vas upoznati s novim stavovima i saznanjima vezanima za vitamin D3. Da bismo pomogli našem imunom sustavu u borbi protiv mnogih bolesti, pa i protiv korona virusa, neophodan je vitamin D3. Dakle, sjetite se da proljeće, ljeto i rana jesen vraćaju osmijeh na vaša lica, vraćaju volju za životom. Duša vam se puni divnim emocijama, a sve one kronične bolesti koje vas muče utišaju se

ili nestanu. Kad bi vam netko rekao da postoji čudotvoran lijek koji liječi, sprječava i ublažava mnoge bolesti i ne košta ništa, biste li povjerovali? Da, dovoljno je samo 20-30 minuta izložiti se suncu i dobit ćete 10-20 000 ij toga lijeka. Hvala Suncu što stvara vitamin D3, vitamin života!

Hormon, a ne vitamin

Vitamin D3 je, ustvari, hormon D3, a stvara se preko kože, pod utjecajem sunčeve svjetlosti, ultravioletnog spektra zraka valne duljine 295-315 Å. Otkriven

je sasvim slučajno u 17. stoljeću, kada su veterinari hranili bolesne pse bakalarom i ribama sjevernih mora. Oboljele i iskrivljene kosti pasa ispravile su se i ojačale. Dokazano je da riblje ulje sadrži ljekovitu tvar koja je nazvana vitamin D. Taj naziv zadržao se do danas, iako se zna da je to, ustvari, hormon. Tada započinje primjena visokih doza vitamina D3 u humanoj medicini, u terapijske i preventivne svrhe. Primjenjivane doze bile su velike, od 20 mg (to su bile mjerne jedinice za vitamin D u to vrijeme), što je dovelo do značajnog poboljšanja zdravlja populacije. Ubrzo je zabilježen pozitivan učinak na zdravlje populacije, pacijenti su manje posjećivali liječničke ordinacije. Nažalost, to nije dugo trajalo jer se pojavila lažna tvrdnja da je vitamin D štetan za zdravlje ljudi i da se ne smije upotrebljavati. Devet godina trajala su znanstvena istraživanja o svojstvima i utjecaju vitamina D na zdravlje ljudi i došlo se do zaključka

da vitamin D ipak nije štetan. Tako dolazi do njegove ponovne uporabe, ali i do korekcije preporučene doze koja je bila znatno niža od ranije korištenih. Dakle, nova preporučena doza bila je 400 ij. Ta doza zadržala se do današnjih dana, iako su brojna znanstvena istraživanja došla do zaključka da je potrebno službeno priznati dozu od 400 ij povećati.

Pandemijski deficit povezan s najtežim bolestima

Također je utvrđen pandemijski deficit vitamina D kod stanovništva, što je postao planetarni problem koji uzima danak u zdravlju ljudi na cijelom planetu.

Deficit vitamina D kod populacije uzrokovan je i sociološkim zbivanjima. Naime, između dva svjetska rata događaju se velike migracije stanovništva iz ruralnih u gradske sredine. Industrijske tehnologije uzrokovale su zagađenost atmosfere, tako da je sunčeve svjetlosti bilo sve manje, a deficit vitamina D bio je sve veći. Zagađenost atmosfere stvara filtre kroz koje sunčeva svjetlost ne može proći i stvarati vitamin D preko kože. Dakle, promjena stila života, kao i uporaba niskih doza vitamina D uzrokovale su pad imuniteta i pojavu velikog broja bolesti, od malignih do autoimunih, od kojih nisu pošteđena ni djeca. Kada se danas govori o vitaminu D, uglavnom se misli na rahitis. Rahitis je samo vrh ledenog brijega. Nema sumnje da je pojava "suvremenih bolesti" vezana za deficit vitamina D. To su karcinomi, leukemije,

Vitamin života, slobodno uzimajte suplemente

Na temelju svih dokazanih činjenica nameće se zaključak da je vitamin D vitamin života. Stoga savjetujem da se bez straha uzimaju suplementi vitamina D, u dozama koje vam preporučí vaš liječnik. Prije toga bilo bi dobro napraviti laboratorijski nalaz koncentracije vitamina D3 u krvi i na temelju toga nadoknaditi eventualni deficit u adekvatnim dozama, a potom uzimati preventivne doze u zimskim mjesecima. Normalne su vrijednosti vitamina D3 od 75 nmola/l do 125 nmola/l, a toksične vrijednosti su 375 nmol/l.



kardiovaskularne bolesti, infarkti, dijabetes tipa 1 i 2, reumatoidni artritis, autoimune bolesti štitnjače, multipla skleroza, Parkinsonova bolest, Alzheimerova bolest, demencija, shizofrenija, rahitis, osteoporozna, alergijske bolesti, astma, upalne bolesti crijeva, psorijaza, infekcije, akne, autizam, patologija trudnoće, sindrom policističnih jajnika.

Svi bolesnici oboljeli od tih bolesti imali

su značajno sniženu koncentraciju vitamina D u krvi. Svoj utjecaj na metaboličke procese vitamin D ostvaruje preko receptora koji se nalaze na staničnoj membrani svih tkiva. U crijevima se, pod utjecajem vitamina D, apsorbira kalcij koji se ugrađuje u kosti s fosforom i magnezijem. Ako nema vitamina D3, kalcij se neće apsorbirati i ugraditi u kosti, a stvarat će se višak u krvi koji će se taložiti u drugim organima,

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

PRETPLATA



Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/214 359, 358 792 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Odjel socijalne medicine

Krešimirova 52a, 51 000 Rijeka

npr. u mekim organima (bubrezima) i zidovima krvnih žila. Sigurno ste čuli da neki ljudi idu na razbijanje kamena u bubregu nekoliko puta. Sad znamo da stvaranje kamena u bubregu ima veze s deficitom vitamina D. Kalcij je četvrti faktor za zgrušavanje krvi i njegov višak može dovesti do pojačanog zgrušavanja krvi i stvaranja tromba, koji može izazvati infarkt na srcu, u mozgu i u plućima. Ako imate manjak vitamina D, u opasnosti ste da dobijete infarkt isto kao i osobe koje su pušači, debele i fizički neaktivne.

Razvoj autizma, Alzheimerove, Parkinsonove bolesti, shizofrenije i drugih bolesti mozga vezan je za manjak vitamina D, koji je neophodan za stvaranje transmitera koji prenose impulse u mozgu, kao što su npr. dopamin, serotonin, endorfin. Multipla skleroza ima progresivan rast obolijevanja u cijelom svijetu, a posebno u zemljama koje su dalje od ekvatora. Rezultati 37 velikih studija dokazali su povezanost multiple skleroze i deficita vitamina D.

Ujesen rođena djeca zdravija jer su majke osunčane

Dokazano je da djeca koja se rađaju

U Skandinaviji visoka svijest o važnosti vitamina D i najmanji deficit

Paradoksalno je da zemlje Skandinavije imaju najmanji deficit vitamina D u populaciji. U tim zemljama svijest o vitaminu D na visokom je nivou i zakonom je uređena. U skandinavskim zemljama konzumira se hrana koja je obogaćena vitaminom D, roditelji moraju bebe u kolicima voziti sa spuštanim krovom, poštuje se obveza boravka u prirodi i fizička aktivnost.

ujesen manje obolijevaju od autoimunih bolesti, astme i bolesti centralnog nervnog sustava (autizam) jer su majke u trudnoći dobile puno vitamina D. Proces apoptoze slabi zbog manjka vitamina D, a on je značajan za razvoj zloćudnih bolesti.

Uzroci su deficita vitamina D: nedovoljno izlaganje suncu, boravak u zatvorenom prostoru i zagađenoj atmosferi, pretjerana upotreba sredstava za sunčanje, prehrana beba isključivo majčinim mlijekom, jer majčino mlijeko nema vitamina D, manji unos hrane obogaćene vitaminom D, kronične bolesti jetre, bubrega, crijeva, upotreba lijekova: antiepileptika, sistemskih kortikosteroida, antivirusika, tako da osobe koje koriste te lijekove moraju uzimati i vitamin D. Nadalje, uzrok su i fizička neaktivnost, kulturološke i vjerske

navike i strah od sunca.

Trovanje vitaminom D jako je rijetko, jer se sunčanjem od 30 min. stvori u tijelu 10-20 000 ij.

Suncu se izlažite ujutro do 11h i popodne poslije 17h. Smatra se da upravo infracrvene zrake (toplotne) i sastojci krema za sunčanje oštećuju kožu i mogu uzrokovati ozbiljne posljedice, pa i karcinom kože. Ako se slučajno nađete na suncu u razdoblju od 11-17 h, nanosite kremu za sunčanje sa zaštitnim faktorom. Poslije sunčanja kožu treba namazati hladno cijeđenim biljnim uljem (maslinovim) ili hranjivim kremama. Neophodno je boraviti na svježem zraku u prirodi, uz more ili rijeke.

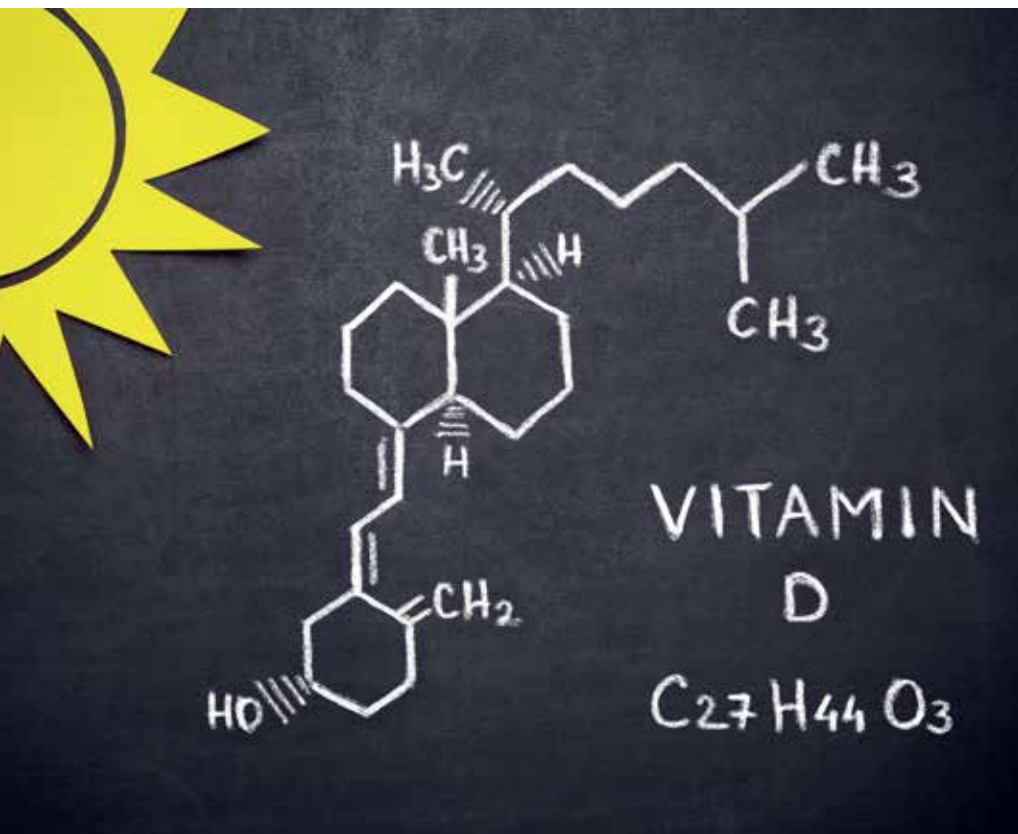
Deficit vitamina D najveći u zemljama najpogođenijima COVID-om 19

Konzumirajte masnije ribe, jaja, zeleno povrće, koštunjavo voće, biljna hladno cijeđena ulja i namirnice obogaćene vitaminom D. Unosite zeleno lisnato povrće zbog klorofila, korjenasto povrće i voće jer ćete smanjiti kiselost krvi, koja je velika opasnost za zdravlje.

Medicinska javnost želi educirati populaciju o važnosti i uporabi vitamina D za zdravlje. Sigurno će naš imunوسي sustav biti spremniji oduprijeti se svim pošastima koje su nas snašle. Naglašavam da su relevantne epidemiološke studije utvrdile da najveći deficit vitamina D postoji u populaciji Azije, južne Europe, Srednjeg Istoka, Sredozemlja. Nisu li to zemlje koje su pretrpjele najveće posljedice od COVID-a 19?

Zaključak se nameće sam: mijenjajte stil života, u zimskim mjesecima uzimajte suplement vitamina D, pravilno se hranite, budite fizički aktivni, nasmijte se, budite pozitivni...

Nema straha od korone, zar ne?



KAŠALJ

KAŠALJ NIJE BOLEST

nego simptom

Piše **Ivona Kalebić**
Miškulin, mag. pharm.

Danas se više nego inače javlja oprez kada netko u našoj blizini zakašlje: odmah se, možda i nesvjesno, radi korak - dva dodatne distance. Zaboravljamo da je kašalj u normalnim okolnostima izuzetno važna refleksna zaštitna radnja kojom se naš organizam želi riješiti neželjene tvari ili sekreta iz gornjih dišnih puteva. Kašalj nije bolest, već simptom određenog stanja ili bolesti (prehlada, gripa, astma, KOPB ili GERB). Najčešće izuzetno narušava kvalitetu življenja jer ometa spavanje, uzrokuje glavobolju, vrtoglavicu, urinarnu inkontinenciju, a ponekad i lom rebara. Kašalj se dijeli na onaj suhi, iscrpljujući te na produktivni, pun bronhalnog sekreta.

Antitusici, mukolitici, ekspektoransi

Preparati za rješavanje problema kašljanja dijele se na:

- antitusike, koji smiruju ili blokiraju nadražaj kašlja, sintetski (butamirat, deksrometorfan),

U normalnim okolnostima kašalj je izuzetno važna refleksna zaštitna radnja kojom se naš organizam želi riješiti neželjene tvari ili sekreta iz gornjih dišnih puteva; može pratiti određena stanja ili bolesti poput prehlade, gripe, astme, KOPB-a ili GERB-a, a danas kašalj izaziva i više opreza no inače zbog straha od koronavirusa

- mukolitike, koji razrjeđuju bronhalnu sluz, čine je pokretljivijom za iskašljavanje (acetilcistein, bromheksin, ambroksol),
- ekspektoranse, koji potiču iskašljavanje sekreta (gvaifenezin i biljni ekstrakti timijana, lista bršljana, jaglaca).

Najčešći su terapijski oblici tablete, sirupi i šumeće tablete. Postoje određene interakcije s ostalim lijekovima u istoj indikaciji pa je potreban oprez. Naime,

acetilcistein smanjuje učinak penicilina i tetraciklina, dok ambroksol u kombinaciji s amoksicilinom povećava njegovu koncentraciju i djelotvornost u plućima.

O vrsti kašlja ovisi izbor liječenja

Virusne infekcije (gripa, prehlada) najčešće započinju suhim kašljem koji postepeno prelazi u produktivni. Vrsta kašlja određuje izbor liječenja. Kašalj koji se javlja kod prehlade posljedica je slijevanja sekreta iz gornjih dišnih puteva te ga ne treba zaustavljati jer, čim curenje iz nosa u ždrijelo prestane, prestat će i kašalj. Tada je najvažnije koristiti dekonjestivne preparate (kapi, sprejevi za nos). Terapija ublažavanja kašlja podrazumijeva odmaranje pacijenta, povećanje unosa tekućine, inhaliranje toplom vodenom parom, prozračivanje prostorija u kojima se boravi, korištenje ovlaživača zraka, a u slučaju temperature treba koristiti ibuprofen ili paracetamol.

Trajanje liječenja ovisi o tijeku i intenzitetu bolesti praćene kašljem, ali ako se simptomi ne poboljšaju, tj. ako se disanje ne olakša unutar sedam dana, pacijent se mora javiti liječniku.

KUĆNA LJEKARNA ZA DJECU

OSAM GRUPA LIJEKOVA, TERMOMETAR



i, po
mogućnosti,
inhalator

Kućnoj ljekarni za djecu treba dodati i lijekove koje dijete koristi ako je kronični bolesnik, a posebno treba paziti, kod kuće i u gostima, da lijekovi i ostala moguća toksična sredstva nisu djeci nadohvat

Piše Prim. dr. **Zdenka Škorić-Kovačić**,
dr. med. pedijatrica-kardiologinja

Da biste mogli pomoći svome djetetu kada to zatreba, neophodno je da pri ruci imate kućnu ljekarnu, jer vi njegujete vaše bolesno dijete i pružate mu prvu pomoć kod ozljeda, kod pojave simptoma bolesti i alergija. Takva se stanja mogu pojaviti iznenada, noću, za blagane i tada djetetu morate brzo pomoći. Posebnu pažnju treba posvetiti mjestu i načinu čuvanja kućne ljekarne. Najbolje ju je čuvati zaključanu u ormariću za lijekove, ili u sanitetskoj torbici, daleko od dosega djeteta, jer su trovanja lijekovima kod djece česta. Posebno pazite na dijete kad ste u gostima zato što osobe u čijem domaćinstvu nema male djece drže lijekove nadohvat ruke djeteta, a mala djeca imaju "istraživačke" porive i lako se mogu otrovati. Trovanja kod djece mogu biti ne samo lijekovima, već i brojnim kemijskim sredstvima za kućanstvo.

Kućnu ljekarnu nemojte držati u kupatonicima zbog vlage i više temperature, što može negativno utjecati na kvalitetu i djelotvornost lijekova. Redovito treba provjeravati rokove njihove valjanosti. Prije uporabe pročitajte upute o lijeku, a budite posebno pažljivi kada djetetu dajete lijek koji pije prvi put.

Kućna ljekarna treba sadržavati:

1. Sirupi protiv povišene temperature i bolova

Za snižavanje povišene temperature i ublažavanje bolova kod djece preporučuju se lijekovi iz grupe Paracetamola i Ibuprofena. Nalazimo ih pod različitim tvorničkim nazivima, s istim sastavom, kao npr. za Paracetamol: Lupocet, Eferalgan, Lekadol, Panadol Febricet itd., a za Ibuprofen: Dalsi, Brufen, Neofen, Nurofen itd.

Za djecu su u obliku sirupa, tableta i čepića i doziraju se prema težini djeteta. O dozi koju ćete primijeniti kod djeteta savjetujte se sa svojim pedijatrom ili pročitajte na uputi koja dolazi uz lijek. Ti lijekovi rijetko izazivaju alergiju, ali budite oprezni kod njihove prve primjene.

2. Rehidracijski preparati

Povraćanje i proljev uz visoku temperaturu mogu izazvati gubitak tekućine, tj. dehidraciju djeteta, što može izazvati ozbiljne posljedice za njegovo zdravlje. Ovi su preparati otopine elektrolita, koje se daju u određenim količinama, a pripremaju se prema uputi koja se nalazi u kutiji preparata. Zbog okusa djeca ih često odbijaju, pa obratite pažnju na to pri kupovini preparata. Ovim preparatima ne smijete dodavati šećer, a ni med za poboljšanje okusa. Oni se nalaze pod nazivima Rehidromix, Orosal, Nelit, Normia, Hidrasek i sl.

3. Probiotici

To su preparati od "dobrih bakterija", koji mogu biti u obliku kapi, praha, čokoladica, kapsula ili pripravaka koji se dodaju hrani, koja treba biti sobne temperature jer visoka temperatura uništava dobre bakterije. Probiotici se mogu naći pod raznim imenima, no kupite onaj preparat koji vam preporuča vaš liječnik ili ljekarnik. Ako dijete dobije proljev, povraćanje ili ima opstipaciju (zatvor), slobodno mu dajte probiotik i bez konzultacije s liječnikom. Preporučuje se, također, da se uz antibiotsku terapiju uzimaju probiotici radi zaštite crijevne flore djeteta.

4. Antibiotičke kapi, masti i kreme

Primjenjuju se u oči, nos, uho ili na kožu i sluznicu. U bolno uho nemojte samoinicijativno stavljati kapi bez pregleda pedijatra ili specijalista za uho, grlo i nos, a posebno ako iz uha curi gnoj ili krvav iscjedak. U tim slučajevima dijete će dobiti npr. Tobrex, Marocen, Maxitrol, Chloramphenicol, Fusicutan itd. O načinu primjene obvezno se savjetujte sa svojim pedijatrom ili ljekarnikom. Antiseptici mogu biti u obliku sprejeva i imaju antibiotski sastav. Koriste se za tretman ozljeda, rana, npr. Betadine, Octenisept, Bivacin, Enbecin i slično. Za manje opekline

na koži nabavite neki preparat na biljnoj bazi ili po preporuci pedijatra ili ljekarnika.

5. Gel za desni i usta

Koristi se kao pomoćno sredstvo za ublažavanje tegoba u fazi nicanja zuba dojenčeta, iritacije sluznice usta, afti, upala i boli. Za upalne procese usne šupljine mogu se koristiti i preparati s hijaluronskom kiselinom, u obliku spreja. To su preparati koji smanjuju otok sluznice i regeneriraju tkivo (npr. Anaftin, Gengigel, Dentinox, Hexoral, Angal itd.).

6. Lijekovi za alergiju-antihistaminici

Alergije su česte u posljednje vrijeme i mogu se javiti iznenada i kod djeteta koje nikada nije imalo alergijsku reakciju. Uzroci alergije brojni su, od alergena iz hrane, inhalatornih alergena do kemijskih supstanci. Alergijska reakcija može se manifestirati u obliku osipa, koprivnjače, crvenila, svraba, kašlja, suzenja očiju, iznenadnog curenja nosa, i u tom slučaju odmah dajte djetetu neki od preparata za alergiju, u dozi preporučenoj za uzrast. Koju ćete dozu dati provjerite na uputi koja se nalazi



uz lijek ili, ako je to moguće, uz savjetovanje s liječnikom. Ti se preparati mogu naći u obliku kapi, sirupa ili tableta, pod različitim nazivima. To su loratadini, desloratadini (Fenistil kapi, Flonidan, Pressing, Rinolan, Aeries, Escontral). Oblik lijeka prilagođava se uzrastu djeteta. Za alergijsku reakciju koja se manifestira na koži, kao što je ugriz insekta ili neki drugi uzrok osipa, mogu se koristiti kreme i masti s antihistaminskim sastavom. Od ugriza insekta možete se zaštititi uporabom repelentnih preparata koji odbijaju insekte (komarci, mravi, razne bube, krpelji, pčele, ose, stršljen). Kod djece koja su alergična na ugriz insekta može doći do teške alergijske reakcije, anafilaksije. Zato roditelji čija djeca imaju dokazanu alergiju moraju imati sirupe i masti za

alergiju i odmah ih dati djetetu. Postoje i adrenalinske ampule koje se, u hitnim slučajevima, primjenjuju u obliku injekcije. Roditelji dobiju te preparate po preporuci alergologa i nauče kako ih primjenjivati. Ako imate dijete s tom vrstom alergije, adrenalinske injekcije morate uvijek nositi sa sobom, a ako je dijete starije, može se naučiti da samo sebi aplicira lijek.

7. Fiziološka otopina, šprice, igle

Fiziološka otopina sterilna je otopina soli i vode koja ima višestruku primjenu. Može se koristiti za toaletu krmeljica u očima, za ispiranje oka, nosa, sluznice usta i rana. Koristi se za inhalaciju i kao podloga za inhalaciju s drugim sastojcima. Neophodno ju je imati u kućnoj apoteci.

8. Sterilni sanitetski materijal

Tu spadaju gazice različitih dimenzija, zavoji, flasteri, trakice za rane i škarice.

9. Toplomjeri

Ima ih više vrsta - digitalni, laserski beskontaktni, s alkoholom, sa živom, za uho, trakica za čelo. Svaki ima svoje prednosti i nedostatke. Cijena ne određuje kvalitetu. Posavjetujte se sa farmaceutom ili s mamama koje imaju iskustva.

10. Inhalator

Ako materijalne prilike dopuštaju, poželjno je nabaviti inhalator koji će vam dobro poslužiti u raznim situacijama. Kod djece koja su sklona bronhitisu, astmi, laringitisu, sastav inhalacije koju ćete dati djetetu odredit će pedijatar, ali nikada nećete pogriješiti ako dijete inhalira fiziološku otopinu u slučaju prehlade, suhog podražajnog kašlja ili drugih stanja s kojima imate iskustvo.

12. Lijekovi za prevenciju

Roditelji čija djeca boluju od neke kronične bolesti, kao npr. od epilepsije, astme, bronhitisa, laringitisa, kronične urtikarije, dijabetesa, celijakije, bubrežnih bolesti, moraju imati u rezervi lijekove koje koriste svakodnevno, u preventivne svrhe.

RIŽA

RIŽA JE DOBAR IZVOR NUTRIJENATA, DIJETETSKI prihvatljiva i korisna namirnica

Piše Ivo Belan, dr.med.

Kroz čitavu povijest riža je za čovjeka bila jedna od najvažnijih namirnica. Danas, ta jedinstvena žitarica pomaže prehrani dvije trećine svjetske populacije. Posljednjih 25 godina svjetska se proizvodnja riže udvostručila. Više od 75 posto proizvodi se u šest zemalja: u Kini, Indiji, Indoneziji, Bangladešu, Vijetnamu i Tajlandu.

Dobar izvor zdrave prehrane

Jednostavna žitarica, riža je tisućama godinama popularna i za život neophodna namirnica, i to zato što je hranjiva, lako probavljiva, ekonomična, laka za pripremu i dobrog okusa. Riža je dobar izbor zdrave prehrane. Ona je bogat izvor kompleksnih ugljikohidrata i može pomoći u prehrani s malo masnoća.

Ti su ugljikohidrati važni u ishrani jer osiguravaju energiju ("pogonsko gorivo") organizmu. Oko 75 posto sastojaka riže čine ugljikohidrati, uglavnom škrob, s malim količinama glukoze, saharoze i dekstrina. Stručnjaci za prehranu – nutricionisti kažu da više od 50 posto ukupnih kalorija koje dnevno konzumiramo treba doći od kompleksnih ugljikohidrata. Oni sadrže škrob, vitamine, minerale

Riječ je o žitarici koja prehranjuje dvije trećine čovječanstva

i vlaknaste komponente, a nalaze se u namirnicama kao što su riža, kruh, žitne pahuljice, sočivice i povrće. Vanjski sloj rižinog zrna bogat je vlaknima. Količina ovisi o stupnju mljevenja i obrade zrna. Vlaknaste komponente važne su za odvijanje normalne funkcije crijeva i sprečavanje začepljenosti.

Bjelančevine iz riže, u usporedbi s drugim žitaricama, smatraju se jednim od najkvalitetnijih proteina. Te bjelančevine imaju svih osam osnovnih aminokiselina koje su potrebne za razvoj mišićnog sustava.

Pogodna za dijetetske potrebe

Riža je dobar izvor i drugih osnovnih tvari. Cjelovito zrno riže sadrži vitamine i minerale: tiamin (B1), riboflavin (B2), nijacin (B3), piridoksin (B6), tokoferol (E), fosfor, željezo i kalij. S druge strane, riža je zdrava i zbog toga što sadrži minimalne količine masti, a ne sadrži sol i kolesterol. Od masti, riža uglavnom sadrži jednostruko i višestruko nezasićene

masne kiseline, a malo zasićenih masnoća. Dakle, to je upravo ono što zahtijeva zdrava prehrana. Budući da praktički ne sadrži sol, pogodna je za osobe koje žele smanjiti unos soli, bilo zbog općeg zdravlja, bilo zbog toga što su na prehrani s malo soli radi liječenja bubrežnih bolesti i povišenog krvnog tlaka. Vrlo rijetko izaziva alergijske reakcije i ne sadrži gluten. To ju čini posebno pogodnom za osobe koje imaju specijalne dijetetske potrebe.

I smeđa i bijela riža hranjive su namirnice. Dok smeđa riža pruža malo više vlaknastih komponentata, vitamina E, fosfora i kalcija nego bijela, većina se bijele riže obogaćuje. Riži se u prvom redu dodaju one tvari koje se gube za vrijeme tehnološkog procesa (željezo, riboflavin, tiamin), tako da je to odlična zaštita u slučaju manjka mesa i mlijeka u ishrani. Isto se postupa i s kalcijem i vitaminom D.

Budući da riža, posebno bijela, ima malo masnoća i soli i sasvim malo bjelančevina, ona je pogodna, osim za svakodnevnu zdravu ishranu, i za brojne terapijske dijete, kao i za malu djecu. Riža ima važno mjesto u ishrani bolesnika s visokim krvnim tlakom, s bubrežnim i jetrenim oboljenjima, bolestima crijeva, srčanožilnim oboljenjima i dijabetesom.

Riža u prehrani sportaša

Ishrana bogata ugljikohidratima, bilo onim kompleksnim (riža, tjestenina, krumpir), bilo jednostavnim ugljikohidratima – slatkišima, korisna je sportašima, posebno onima u disciplinama izdržljivosti. Uzimanje ugljikohidrata nakon treninga važno je kako bi se ponovo napunile istrošene zalihe glikogena i upravo je riža vrlo pogodna za to. Osim toga, ispitivanja su pokazala da riža i tjestenina prilično brzo povećavaju razinu krvnog šećera i održavaju tu povećanu razinu dugo, što je također važno, i prije, i za vrijeme treninga. Usput, za sportaše riža ima prednost pred tjesteninom jer, pri istim količinama, riža pruža 1,5 put više ugljikohidrata. To čini rižu vrlo praktičnom namirnicom za sportaše, kao ukusan obrok, skupa s prilozima koji imaju malo masnoća (krto meso, perad, ribe, povrće).

RODITELJI I TINEJDŽER

ODRASTANJEM do neovisnosti

Kao roditelji osjećamo potrebu da budemo potrebni, ali naša skoro odrasla djeca osjećaju potrebu da nas ne trebaju



Piše Ivo Belan, dr. med.

Obično se kaže da s djecom uvijek ima problema. Međutim, kad nam djeca dođu u pubertetsko, tinejdžersko doba, ti problemi postaju češći i važniji. Svaki će roditelj to potvrditi. To je doba kada djeca praktički ne prestano testiraju roditeljski autoritet. To je doba kad oni postupno krče sebi put prema postizanju vlastitog identiteta, često uz pomoć borbi i svađa s roditeljima. Roditelji bi trebali znati da je sasvim normalno za te mlade odrasle osobe da počinju misliti ili djelovati samostalno. Dva najteža zadatka za roditelje jesu imati povjerenja u svoje tinejdžere i svladati bolno saznanje da njihova djeca ne žele više biti ovisna o njima. Upravo za tinejdžere veoma je važno da njihovi roditelji imaju u njih povjerenje. Međutim, mi kao roditelji razapeti smo između uvjeravanja naše djece da imamo povjerenja u njihovu sposobnost da učine pametan izbor i priznavanja da to povjerenje ne znači da napuštamo sav svoj autoritet i vlast.

Ravnoteža između brige i utjecaja

Roditelji moraju pronaći osjetljivu ravnotežu između uvažavanja legitimne potrebe za privatnošću i želje da istovremeno budu djelotvorni zaštitnici i skrbnici. Kad oni stvarno žele imati utjecaj u važnim pitanjima povezanim s njihovom djecom (seksualni život, alkohol, droga), postići će to brže i djelotvornije

Laganje je katkad želja za čuvanjem privatnosti

Zašto djeca lažu? Postoji više razloga. Pored toga što obično svojim roditeljima lažu kako bi izbjegli neku kaznu ili možda odlazak u školu, djeca znaju lagati i zbog želje da sačuvaju malo od svoje privatnosti. Postoje stvari koje ona žele zadržati za sebe, koje bi ih inače mogle dovesti u neugodnu situaciju. Tinejdžeri se često boje da će, ako kažu istinu, roditelji primijeniti oštre mjere i ograničiti im slobodu.

ako svojoj djeci malo popuste na drugim, manje važnim područjima (poseban način oblačenja, urednost dječje sobe ili npr. stavljanje rinčice na uho itd.). Postoje, međutim, pitanja oko kojih nema pregovaranja, kao što je, naprimjer, sigurnost djeteta, za koju je roditelj odgovoran. Roditelj treba postaviti određena pravila koja se odnose na sigurnost (npr. znati telefonski broj mjesta gdje se kćerka ili sin nalaze). Tu nije toliko u pitanju povjerenje prema djetetu, nego svjesnost što se sve danas u ovom svijetu može dogoditi. Međutim, kako naša djeca rastu i postaju starija, mi roditelji ipak postajemo sve više svjesni da nemamo previše kontrole kad jednom djeca izađu iz kuće u grad. Oni se mogu naći u opasnim situacijama. Bez obzira na to koliko bismo mi to željeli, mi ne možemo biti uvijek na licu mjesta da zaštitimo djecu od vanjskog svijeta.

Svađe i bitke oko pitanja kontrole djelomično su rezultat i našeg unutarnjeg konflikta između naše želje da zadržimo djecu koliko god je moguće duže

i neizbježne potrebe da ih pustimo da odu. Da stvar bude još kompliciranija, nije lako vidjeti voljeno dijete, koje je nekada sjedilo u našem krilu, kako se pretvara u osornog stranca, koji nema za nas ni jednu ljubaznu riječ. Međutim, s druge strane, kad strogo ukorimo našu djecu, često naše riječi završe uvredljivo i mi se osjetimo neugodno. Osjećamo krivnju i osjećamo da smo izgubili kontrolu.

Da bi se djelotvorno komuniciralo sa zajedljivim tinejdžerom, potrebna je praksa i određeno umjerenost mirenje s njegovim ili njenim ponašanjem, ako ga ne možete promijeniti.

Roditelji koji žele da njihova djeca – tinejdžeri u njima vide osobe od potpunog povjerenja, moraju držati na umu da prijateljstvo podrazumijeva izvjesnu mjeru jednakosti, koja jednostavno ne postoji između roditelja i djeteta. Naša nas djeca doživljavaju kao osobe koje postavljaju pravila i ograničenja u njihovim životima, a to su uloge koje nisu uvijek u skladu s prijateljstvom. Međutim, može biti utješno upamtiti da razdvajanje nije bezbolan proces niti za tinejdžere.

“Djeca upućuju svojim roditeljima mišane poruke: žele pomoć, ali ipak odbijaju pruženu ruku; žele bliskost, ali ipak zahtijevaju distancu; izražavaju ljubav i privrženost, ali ipak u sljedećem trenutku iskazuju ljutnju ili čak mržnju” – kaže klinički psiholog Jonathan Bloom-Feshbach.

Kao roditelji, osjećamo potrebu da budemo potrebni, ali naša skoro odrasla djeca osjećaju potrebu da nas ne trebaju.



SREDNJOŠKOLSKA DOB

DOŽIVLJAJ SEBE - KLJUČ uspjeha

S učenicima srednjih škola može se kontinuirano raditi tijekom školovanja. Međutim, oni nisu jedine karike u lancu uspješnosti školovanja. Rad s roditeljima i nastavnicima ima istu težinu, ako ne i veću, budući da se učenici u određenim periodima života poistovjećuju s njima

Pišu **Monika Buršić**, mag. med. techn.
Danijela Panić, mag. physio.

Doživljaj sebe ogledalo je našeg uma. Sami smo kreatori vlastitog života, stoga se upravo tu nalazi ključ vlastitog uspjeha. Zavoleti i poštovati sebe upravo je ključan faktor, koji nam daje slobodu unutar tog stvaranja. “Dakle, prvi je korak: ja sam odgovoran za svoj fokus i doživljaj postojanja u svakom trenutku, a drugi: ja volim i prihvaćam sebe onakvoga kakav jesam, u svakom trenutku, jer shvaćam da je sve što doživljavam zapravo moja kreacija. Ako želim promjenu, trebam se samo fokusirati na promjenu i promjena će doći.” (<https://atma.hr/>

naucite-voljeti-sebe/- 26.06.2018.).

S obzirom na okruženje i dinamiku života, pod pritiskom u svakome njihovom aspektu, vjerujem da katkad poljuljamo svoje samopouzdanje i doživljaj sebe. Kako bismo analizirali doživljaj sebe u dobi adolescencije, potrebno je osvrnuti se na normalan rast i razvoj djeteta, odnosno sagledati unutar pola dječjeg razvoja jer mnoge teorije pružaju vrlo različite ideje o tome kakva su djeca i kako se mijenjaju.

Pet razvojnih razdoblja

Kada opisujemo razdoblja razvoja djetetova života od začeca do adolescencije, zapravo nailazimo na razne klasifikacije tog vremenskog perioda:



1. Prenatalno razdoblje - od začeća do rođenja to dinamično je razdoblje najvećih promjena. Naime, od jednostaničnog organizma nastaje plod, odnosno dijete, koje poprima ljudski izgled te se priprema za život.

2. Dojenačka dob i najranija dječja dob - od rođenja do 2 godine života: u tom periodu događaju se dramatične promjene u tijelu i mozgu, koje pridonose širokom spektru motoričkih, perceptivnih i intelektualnih kapaciteta; nastaju počeci jezika i prve bliske veze s drugima.

3. Rano djetinjstvo - od 2. do 6. godine života: tijelo postaje duže i mršavije, motoričke vještine usavršavaju se, a djeca postaju samostalnija i sama sebi dovoljna. Razvija se igra pretvaranja, što uvelike pridonosi njihovom psihološkom razvoju. Mišljenje i jezik proširuju se nevjerojatnom brzinom te ostvaruju privrženost i veze s vršnjacima.

4. Srednje djetinjstvo - od 6 do 11 godina: djeca uče o širem svijetu, svladavaju nove odgovornosti koje podsjećaju na

one koje će imati kada odrastu. Značajke su tog razdoblja mnogobrojne: usavršavaju jezik, poštuju pravila igre, razvijaju više logičkih procesa mišljenja, svladavaju osnovne vještine čitanja i pisanja.

5. Pubertet i adolescencija - od 11. do 24. godine života: tim razdobljem započinje prijelaz u odraslu dob. Događaju se određene tjelesne promjene i seksualna zrelost. Mišljenje se mijenja i osoba sazrijeva, a školovanje je sve više usmjereno na pripremu za visoko obrazovanje i svijet rada. Zapravo, možemo reći da se tijekom djetinjstva postupno učimo osamostaljavati od drugih, a u adolescenciji se nastojimo odvojiti od svojih roditelja i ostalih odraslih te se sve više oslanjamo na svoje vršnjake. Odvajanjem od roditelja, potreba za pripadanjem društvenoj zajednici može biti rizični faktor koji pridonosi stvaranju iskrivljene slike o sebi i niskoj razini samopouzdanja. Nažalost, ponekad ono što ljudi misle o nama može oblikovati način na koji mi sebe vidimo i način na koji se ponašamo. To se posebice odnosi na tinejdžere i način na koji oni "primaju" uobičajene negativne stavove koje (izravno ili neizravno) projiciraju mnogi odrasli. Brojna istraživanja ukazuju na niz zanimljivih činjenica potkrijepljenih statističkim podacima i pokazuju da, kad bi se nastavnicima reklo da određeni učenici imaju "poteškoća u učenju", ti bi učenici imali lošije rezultate na testovima u usporedbi s učenicima za koje bi se nastavnicima reklo da su "napredni u učenju" i oni bi postigli bolje rezultate na testovima. Adolescenti, koji primaju negativne poruke o tome tko su

i što se od njih očekuje, mogu lako potonuti na tu razinu umjesto da ostvare svoji pravi potencijal. Stoga možemo reći da nastavnici imaju veliku ulogu u njihovom životu.

Pulski projekt pokazao dobre rezultate Hrvatske

Pubertet i adolescencija ujedno su i zbunjujuća i zadivljujuća razdoblja života. Odvijaju se otprilike između dvanaeste i dvadeset četvrte godine, i u svim kulturama poznati su kao razdoblja velikih izazova, i za mlade, i za odrasle koji ih odgajaju.

Istraživanja pokazuju da ispitanici koji ocjenjuju uspješnom svoju suradnju sa svim subjektima važnim za učenikov rast, razvoj i postignuće, bolje biraju metode rada, lakše postižu ciljeve te imaju povoljnije stavove prema čimbenicima važnima za učenikov uspjeh.

Medicinska škola u Puli sudjelovala je u programu prijevremenog napuštanja obrazovanja putem ERASMUS +, u sklopu projekta pod nazivom "DROP-APP: give voice to youngsters through new technologies to fight drop-out!" (DROP-APP: dajte glas mladima u borbi protiv prijevremenog napuštanja obrazovanja koristeći ICT tehnologiju). Projekt je trajao 36 mjeseci, s ciljem da se pokuša detektirati u kojoj mjeri učenici imaju tendenciju napuštanja obrazovanja te da li bi se taj postotak smanjio uvođenjem novih tehnologija u proces učenja. Uz Hrvatsku, koja je na ljestvici europskih zemalja najmanjeg rizika od prijevremenog napuštanja obrazovanja, nalaze se i Austrija i

Opsežan prostor potencijalne pomoći

Postoji mnogo načina kako učenike koji imaju negativan doživljaj sebe i manjak samopouzdanja možemo potaknuti i motivirati. Neki od tih su: pomoć u nastavnom procesu izradom prilagođenog plana i programa, učenje komunikacijskih vještina, pomoć kod socio-ekonomskih problema učenika, po potrebi uključivanje učenika u dodatnu i dopunsku nastavu, podizanje samopoštovanja, kod zapuštene i zlostavljane djece uključivanje druge službe pomoći, rad na mijenjanju stavova učenika na relaciji učenik – roditelj – nastavnik, razvijanje socijalnih vještina učenika kako bi on stekao osjećaj pripadnosti društvenoj zajednici. Sve te intervencije usmjerene su na stvaranje pozitivnije slike o sebi, odnosno doživljaja sebe kao osobe s vrlinama i manama.

Njemačka. Kao partneri uključene su Italija, Francuska i Španjolska i možemo reći da su te tri europske zemlje vodeće u radnom napuštanju obrazovanja kod mladih.

Cilj rada bio je utvrditi na koji način učenikov doživljaj sebe i okoline utječe na uspjeh u srednjoj školi.

Unutar Medicinske škole u Puli analiza je obuhvatila 247 učenika (od ukupno 305 učenika), u dobi od 14 do 20 godina. Anketnim online upitnikom utvrdili su se njihovi afiniteti, odnosi s vršnjacima i nastavnicima, razina njihovog samopoštovanja i samo-vrednovanja, tehnike učenja i rukovođenja vremenom, svrhovitost slobodnog vremena i izvannastavne aktivnosti, komunikacija i rukovođenje emocijama te zadovoljstvo školom i školskim programom.

Od ukupno 305 učenika, koliko ih je Medicinska škola tada imala, anketnom upitniku pristupilo je 247 učenika i 7 posto otpada na učenike s negativnom konotacijom. Znači da je 93 posto

učenika zadovoljno sobom, obitelji, školskim okruženjem, odnosom s vršnjacima i odraslim osobama i svojim društvenim životom, što je potvrdilo glavni cilj istraživanja: da je pozitivan doživljaj sebe ključ uspjeha u srednjoj školi. Analizom podataka tijekom posljednjih pet godina u Medicinskoj školi u Puli, utvrdila sam da samo 1 posto učenika nije završilo svoje školovanje iz nekog razloga.

Kako bismo potvrdili dosljednost odgovora učenika, korelirano je svih 8 hipoteza po spolu. Značajna razlika bila je kod 3 hipoteze, a korelirali smo i 4 hipoteze međusobno. Zaključak korelacija potvrdio je ovisnost percepcije vlastitog neuspjeha i vjere u uspješan završetak školovanja, stoga je potrebno poticati i razvijati socijalne vještine, pa i samo shvaćanje neuspjeha: probaj, padni, ustani, ali nauči nešto iz toga, izvuci pouku kako bi se lakše nosio sa životnim situacijama koje slijede.

S učenicima se može kontinuirano

raditi tijekom školovanja. Međutim, oni nisu jedine karike u lancu uspješnosti školovanja. Rad s roditeljima i nastavnicima ima istu težinu, ako ne i veću buduću da se učenici u određenim periodima života poistovjećuju s njima, "traže uzor". Intervencije usmjerene roditeljima kako bi bili uspješniji mogu biti: poticanje brige o učenikovim problemima i interesima, poticanje suradnje između roditelja i škole, mijenjanje stila odgoja učenika, uključivanje učenika i roditelja u proces rada.

Što se tiče intervencija koje mogu provesti nastavnici, smatram da se isprepliću s učenicima i roditeljima, ali je bitno naglasiti da prepoznaju specifične potrebe učenika, njegovih interesa i da pred sebe postavljaju cilj unapređenja odgojno – obrazovnog rada, potiču samopouzdanje i omogućuju bolji školski uspjeh učenika.



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



PRIJEVREMENO NAPUŠTANJE OBRAZOVANJA



PRIJETNJA UČENIKU i društvu

Osim rizika od nepronalaženja posla, siromaštva i društvenog otuđenja, dugoročno napuštanje obrazovanja ostavlja posljedice, ne samo na socijalni razvoj ličnosti i na ekonomski napredak, nego i na društvo

Pišu **Danijela Panić**, mag. physio.

Monika Buršić, mag. med. techn.

Prijevremeno napuštanje obrazovanja u suvremenom društvu predstavlja velik kamen spoticanja. Obrazovanje danas ima veliku i dvojak u ulogu: pruža priliku za osiguranje egzistencijalnog pitanja i pozicioniranje pojedinca u društvu. Stoga napuštanje obrazovanja nije samo obrazovni problem, već je problem društva u cjelini. Učenicima koji napuste sustav prijete siromaštvo i socijalna isključenost.

Na europskoj razini stopa napuštanja značajnija je nego u Hrvatskoj, stoga su strategije za rješavanje te problematike brojne i uspješne, a Hrvatska dijeli njihovo mišljenje i iskustvo.

Problem još nije dovoljno prepoznat

Na razini Hrvatske ovo pitanje još uvijek nije prepoznato te je nedovoljno istraženo. Podaci Europske komisije, koja je provodila istraživanje 2009. godine, ukazuju na to da Hrvatska među 33 članice Unije u kojima se provodilo istraživanje ima najnižu stopu napuštanja, a ona iznosi 3,9 posto. Eurostat je provodio istraživanje koje prati broj ispadanja učenika iz sustava obrazovanja te je u Hrvatskoj 2012. godine ta stopa bila 4,2 posto, 2011. godine 4,1 posto, 2010. godine 3,7 posto, 2009. godine 3,9 posto.

Istraživanja pokazuju da je prijevremeno napuštanje obrazovanja uzrokovano višestrukim razlozima koji su međusobno povezani, a socioekonomskog i edukacijskog su porijekla. Obično započinje već u osnovnoj školi te ima tendenciju rasta kada učenik prelazi na srednjoškolsko obrazovanje ili na druge oblike obrazovanja.

Učenici čije je obiteljsko okruženje niže ekonomskog standarda i čiji roditelji nisu visoko-obrazovani, imaju tendenciju da prijevremeno napuste obrazovanje. To na pojedinca ostavlja ogromne posljedice. Na osobnoj razini ono pogađa pojedinca socijalno, kulturološki i ekonomski. Također, povećava osobni rizik od nepronalaženja posla, siromaštva i društvenog

otuđenja. Dugoročno ostavlja posljedice na socijalni razvoj ličnosti te na ekonomski napredak.

Rana detekcija ima veliko značenje

Pristup koji se nudi kao rješenje ovog problema multidisciplinarni je, u smislu rane detekcije problema, otkrivanja faktora rizika koji utječu na prijevremeno napuštanje obrazovanja i pravovremene intervencije.

Potreba je konkretno usmjerena na sljedeće:

- upoznati poteškoće koje učenici imaju u školi tako da ih oni prenesu nastavnicima/mentorima,
- pružiti podršku mladima i olakšati im komunikaciju međusobno, ali i s nastavnicima/mentorima,
- pružiti podršku mladima koji pokazuju poteškoće s učenjem,
- pokazati im kako rukovoditi pozitivnim i negativnim emocijama,
- poticati mlade u riziku od prijevremenog napuštanja obrazovanja na sudjelovanje u programima koji pružaju podršku, s naglaskom na nove i efikasnije načine komunikacije,
- među mladima podizati motivaciju, samopoštovanje, vjeru u vlastite mogućnosti, prenoseći i pokazujući im dobre primjere prakse učenika koji su također pokazivali znakove prijevremenog napuštanja obrazovanja pa su prevladali tu opasnost te završili školu i zaposlili se,
- podizati svijest među mladima o njihovoj ulozi u društvu i osobnoj odgovornosti te socijalnim i ekonomskim uvjetima života.

Poticati povezivanje učenika

Glavno rješenje ovog globalnog problema pronalazi se u novom pristupu učeniku. Taj pristup je u "njegovom svijetu", koji podrazumijeva nove tehnologije, koje se obično kao metode podučavanja u klasičnoj nastavi ne koriste ili se rjeđe koriste. Razlog takvog pristupa problemu leži u činjenici da je današnji četrnaestogodišnjak odrastao okružen facebookom, youtube-om i,

Prevenција kao dio socijalne politike

Ulaganjem u obrazovanje mladih te razvijanjem socijalne politike koja se bavi programima prevencije napuštanja obrazovanja, smanjuje se rizik od ispadanja iz školskog sustava te se stvaraju temelji za perspektivniju budućnost mladih i društva u cijelini.

iznad svega, internetom i pametnim telefonom. Stoga je upotreba novih tehnologija u nastavi svojevrsni most koji povezuje učenike koji su u riziku od napuštanja škole i samu školu. Također bi takvim pristupom mladima pokazali da postoji i edukativniji način za korištenje ICT alata koji mogu upotrijebiti za obrazovanje, a ne samo za zabavu. Na taj se način i nastavnici/mentori usavršavaju u svom radu s učenicima te oplemenjuju nastavni proces. Time potičemo i učenike da se međusobno povežu kroz rad u timu te tako razvijaju osjećaj empatije, bolje međusobne suradnje, potrebe da se pomogne te, u konačnici, pozitiviziramo radno okruženje. Isto tako, učenik vježba vještine komunikacije, verbalne i neverbalne, a one mu služe u budućem životu i radu. Korištenjem ICT alata u nastavi podižemo konkurentnost i približavamo učenike tržištu rada, a to im ujedno pomaže u vizualizaciji svrsishodnosti nastavne materije. Učenici koji pokazuju rizik od napuštanja obrazovanja vrlo često ukazuju na to da ne vide korist od onoga što uče i to uvelike utječe na njihovu motivaciju.

Iskorak Medicinske škole Pula

Medicinska škola Pula uključila se u program prevencije prijevremenog napuštanja obrazovanja putem ERASMUS + projekta pod nazivom "DROP-APP: give voice to youngsters through new technologies to fight drop-out!" (DROP-APP: dajte glas mladima u borbi protiv prijevremenog napuštanja obrazovanja koristeći se novim tehnologijama). Dužina trajanja projekta bila je 36 mjeseci i

u tom vremenskom razdoblju, kao partner na projektu, škola je imala zadatak da prepozna i koristi nove tehnologije u nastavi te otkloni eventualni rizik među učenicima koji imaju tendenciju prijevremenog napuštanja škole. Bile su uključene i Italija, Francuska, Njemačka, Austrija i Španjolska.

Unutar Medicinske škole Pula analiza je obuhvatila 249 učenika (od ukupno 305), u dobi od 14 do 21 godine, dok je ukupno s ostalim partnerima obuhvaćeno 1475 učenika, u rasponu dobi od 14 do 32 godine. Anketnim online upitnikom utvrdili su se njihovi afiniteti, odnosi s vršnjacima i nastavnicima, razina njihovog samopoštovanja i samovrednovanja, tehnike učenja i rukovođenja vremenom, svrsishodnost slobodnog vremena i izvannastavne aktivnosti, komunikacija i rukovođenje emocijama te zadovoljstvo školom i školskim programom. Učenici su odgovorili na ukupno 46 pitanja.

Analizirajući općenito dobivene rezultate učenika Medicinske škole Pula, došli smo do sljedećih zaključaka:

- Učenici su sretni što su bili dio istraživanja koje je koristilo ICT alate te je u potpunosti bilo anonimno. Takav pristup pružio im je priliku da budu iskreni i otvoreni u iznošenju svojih stavova.
 - Dijele mišljenje da je škola neophodna u daljnjem obrazovnom razvoju, ali isto tako i da je interesantna i korisna. Međutim, pokazuje znakove slabije organizacije (prostorni problem).
 - Misle da je većina nastavnika zaista dobra u prenošenju znanja učenicima, i to pokazuje kroz trud koji ulaže u objašnjavanje i približavanje gradiva učenicima.
- Uspoređujući podatke učenika Medicinske škole Pula s podacima učenika iz škola partnera, zaključili smo da je najznačajnija razlika vidljiva u količini izostanka podrške u slučaju da je trebaju (20%), u nezadovoljstvu vlastitim postignućima (14%), u nemotiviranosti za završetak obrazovanja (26%) te u konačnici 64%, ili dvostruko više od učenika Medicinske škole Pula, u ograničavajućim socioekonomskim mogućnostima u realizaciji slobodnog vremena.

ŽIVOT POD MASKAMA

“NOVO NORMALNO” KAO dio svakodnevice



Piše **Ksenija Todorović**,
prof. univ. spec. philol.

Izraz “novo normalno” često se može čuti u današnje vrijeme, kada smo prisiljeni prihvatiti nešto što je uistinu daleko od normalnog u našem svakidašnjem životu. Mnogima to nije lako i suočavaju se s velikim teškoćama kada moraju prihvatiti kao normalno da ne mogu čvrsto zagrliti dragu osobu koju dugo nisu vidjeli, da se ne mogu rukovati kao prije, da ne mogu bez straha priskočiti nekome u pomoć i slobodno mu dati ruku i ne držati distancu. Također, mnogim ljudima nije lako prihvatiti činjenicu da više ne možemo na uobičajene, normalne načine reagirati kao prije i spontano izražavati svoje emocije prema drugima bez straha, bez razdvajanja, bez maski. Kamo god pogledate, maske su svuda oko nas, što nas podsjeća na to da nešto nije u redu, jer ne možete normalno disati i normalno živjeti, a, s druge strane,

Ponekad se čini da se, nažalost, morao, pojaviti virus da ljudima ukaže na prave trajne vrijednosti ljubavi, humanosti, pomaganja, požrtvornosti, odgovornosti prema sebi i drugima, očuvanja okoliša u kojem žive, a koji su do sada nemilosrdno uništavali, ne obazirući se na posljedice

prisiljeni ste prihvatiti “novo normalno” kao dio svakodnevice.

Dosadašnje nevidljive lažne maske

Čovjek trenutno mora nositi pravu masku kako bi opstao i spasio se od sićušnog virusa, a zar nije do sada većina ljudi nosila nevidljive maske velikodušnosti, licemjersva, dobrote kako bi njima prikrila svoju lažnu sreću koju su pokušavali postići isključivo materijalnim stvarima i gomilanjem bogatstva, gazeći pri tome dostojanstvo svojih bližnjih od kojih su se sve više udaljavali i otuđivali robujući materijalizmu

i stvarima koje su ih samo kratkotrajno usrećivale? Ljudi su do sada jako vješto nosili svoje lažne maske te smo im se divili, zavidjeli im na njihovoj tzv. “sreći”, koju su naoko pokazivali, a iza tih nevidljivih maski krili su se izrazito nesretni, frustrirani ljudi, koji više nisu imali vremena za svoje bližnje, za uživanje u prirodi, u ljepotama ovoga svijeta, već im se cijeli život sveo na utrku s vremenom kako bi nagomilali što više materijalnih stvari i lažnih užitaka kojima su se nadali popuniti sve praznine koje su se krile duboko u njima.

Kakva je iluzija bio njihov život, kao i život onih koji su im zavidjeli! Kada bismo

samo mogli dokučiti koliko se iza tih njihovih maski i lažnih osmijeha krilo tuge, razočaranja i boli, nikada im ne bismo zavidjeli na onome što su izvanjski pokazivali. Mnogi, nažalost, nisu bili dovoljno pronicljivi da shvate navrijeme što se krije iza njihovog licemjerstva i maski, jer su ih jako vješto nosili, te su krenuli njihovim putem i prihvatili njihove životne vrijednosti,

nadajući se da će tako doći do sreće. Nažalost, tim se putem ne može doći do prave sreće, već samo do ponora i propasti.

Krkhost života pred sličnim virusom vraća značaj pravih vrijednosti

Tek sada, kada moraju nositi prave maske, shvatili su krkhost života

koji može ugroziti jedan slični virus te su postali svjesni da im u borbi s njim ne mogu pomoći ni sva materijalna bogatstva koja su zgrtali cijeli život. Ponekad se čini da se, nažalost, morao pojaviti virus da ljudima ukaže na prave trajne vrijednosti ljubavi, humanosti, pomaganja, požrtvornosti, odgovornosti prema sebi i drugima, očuvanja okoliša u kojem žive, a koji su do sada nemilosrdno uništavali, ne obazirući se na posljedice. Čini se da je sve to bilo neizbježno jer čovjek je krenuo krivim putem, obescjenjujući sve ono što je uistinu vrijedno i što ga istinski može usrećiti.

Izvučimo nešto pozitivno iz ove krizne situacije pandemije i potaknimo naše mlade da se vrate pravim životnim vrijednostima i izađu iz ove situacije sa što manje posljedica. Pomozimo im da, kada budu mogli skinuti ove prave maske, također budu zauvijek spremni skinuti sve lažne maske koje su često nosili da bi se uklopili u društvo koje je, nažalost, krenulo krivim putem, pokušavajući nametnuti ponekad krive životne vrijednosti koje su nas, nažalost, sve međusobno udaljile, čak ponekad i više od ovog virusa zbog kojeg se moramo fizički distancirati jedni od drugih ali, unatoč tome, možemo biti vrlo bliski jedni drugima, pomagati si međusobno i biti jedni za druge kad god je to potrebno.

Našim mladima, pomozimo da nakon skidanja ovih maski, koje sada moraju nositi, zbog epidemiološke situacije, budu potpuno slobodni pokazati svoje pravo lice, svoje "ja" i ono što jesu, jer u tome se upravo krije ljepota i lakoća življenja: da ne nose na sebi terete raznovrsnih maski koje im se nameću i koje ih u tolikoj mjeri opterećuju da im uništavaju svaku životnu radost. Pomozimo im da žive neopterećeno, autentično, pošteno i odgovorno, odnoseći se s empatijom, tolerancijom i ljubavi prema bližnjima i prirodi jer samo je to pravi put do njihove osobne sreće u životu, ali i put koji vodi do sretnog, zadovoljnog i zdravog društva u cjelini.



Budimo mladima autentični uzori

Budimo im uzor i svojim im primjerima pokazujemo koje vrijednosti cijenimo i koje sve vrline mogu dovesti do prave, istinske sreće jer, ako mi kao uzori naših mladih, naših učenika, naše djece cijenimo i uistinu pokazujemo svojim životom i iskustvom prave životne vrijednosti, bez nošenja "lažnih maski", tada će i naši mladi izrasti u zrele, sretne, zadovoljne, zdrave, autentične ljude, koji se neće sramiti pokazati ono što uistinu jesu jer će znati da je jedino vrijedno živjeti autentično te neće biti prisiljeni nositi maske lažne sreće cijeli svoj život kako bi se svidjeli drugima. Takve vrste maski mogu ih opteretiti puno više od ovih pravih, koje trenutno moraju privremeno nositi kako bi zaštitili sebe i druge.

Upravo to prihvaćanje nametnutih životnih vrijednosti često je vidljiv primjer među mladima kada sazrijevaju i kada traže svoj životni put te upravo tada moramo odigrati ključnu ulogu kao odgajatelji, učitelji, roditelji i usmjeriti ih u pravom trenutku da prihvate pozitivne životne vrijednosti, uz koje neće morati kroz život nositi teret "lažne maske", već će znati cijeniti svoje vrijednosti i biti ono što uistinu jesu.

DA LI SE DIVITE ILI ZAVIDITE

ZAŠTO TOLIKO BOLI TUĐA SREĆA

Piše **Petar Radaković**, dr. med.
specijalist hitne medicine

Svi smo se sigurno nekada zapitali kako su neki pojedinci u našem okruženju nešto nezasluženo dobili, postigli ili u životu prošli bolje i lakše od nas. To su oni kojima se glasno ili potajno, u sebi divimo i zavidimo im. Zavidni smo drugima što imaju više novaca od nas, jer su ljepši od nas, imaju bolju karijeru, viši položaj, njihova djeca su bolja od naše u školi, mislimo da to oni nisu zaslužili i nismo svjesni toga da nama neće biti ništa bolje ako oni to sve izgube. Zašto nas toliko bole tuđa sreća, uspjeh i pobjeda?

Tamna strana ambicije

Danas se favoriziraju neke vrijednosti, kao uspjeh, materijalna moć, stručna sprema, funkcija koju netko obavlja, pozicija na ljestvici vrijednosti (u sportu,

Uspjeh drugih ne predstavlja vlastiti neuspjeh. Koliko lica ima zavist? Malo tko će od ljudi priznati da nekome zavidi, jer zavist je osjećaj koji sebi ne želimo priznati. To je emocija koja izaziva najviše stida i od koje se najviše branimo, jer je društveno nepoželjna, a ipak je vrlo jaka i raširena i u osnovi je mnogih ljudskih djela, osjećaja i stavova

muzici, poslu, politici...), tjelesna ljepota... i kada netko to posjeduje, on izaziva poštivanje i divljenje, ali izaziva i zavist oko sebe. Pritisak da se uspije sve je veći i jači, a natjecateljski duh pokazuje i tamnu stranu nesagledive ambicije. Najčešće mjerimo svoju uspješnost time koliko smo bolji ili gori od drugih, a ponekad naš um stvara natjecateljske situacije i tamo gdje ih nema.

Uspjeh se najčešće dočekuje na nož, na naoštrenu oštricu zavisti, i u takvim prilikama zateći ćemo se kako razmišljamo:

“Nije fer, zašto to nisam ja, što on radi bolje od mene?” Aristotel je rekao da je zavist bol prouzrokovana dobrom srećom drugih, a Harold Kofin kaže da je zavist vještina nabiranja tuđih blagodati umjesto svojih. Ponekad je lakše drugima biti podrška u nevolji nego u sreći. Škartari se s pohvalama u komentarima poznatika ili kolega, osporavaju se tuđa dostignuća i, zbog nemogućnosti divljenja drugima, odobravanja i suosjećanja, kao i želje za nečim što pripada nekome drugom, postajemo zavidni i destruktivni u

komunikaciji s drugima, omalovažavamo njihov uspjeh kako bismo se sami lakše osjećali.

Trovanje duše

Zavist je emocionalni otrov, koji podmuklo truje i uništava naš život, a zavidimo onda kad mislimo da netko drugi ima nešto što mi zaslužujemo više od njega, kada neka druga osoba uživa u nečemu što mi smatramo da moramo imati za sebe, ali nemamo. Mi potpuno iracionalno, kod onoga kojemu zavidimo, vidimo samo njegov uspjeh, koji nama izgleda kao da je "pao s neba", mislimo da je nezaslужen, dok naš ističemo kao potpuno opravdan; zavidimo sreći drugih, ali ne zavidimo njihovoj nesreći.

Zavist se pojavljuje u mnogo oblika, a često se iskazuje i prurušena, pretvorena u moralne osude, pravdoljubivost, "želju za jednakošću". Plodovi su zavisti ocrnjivanje (prikazivanje nekoga kao nedovoljno kompetentnog, marljivog, pametnog), napad i neprijateljstvo kroz ogovaranje, spletkačenje, i konačno mržnja.

Psiholozi smatraju da nema svatko sposobnosti da u nama izazove osjećaj ogorčenosti i ljubomore. Neki ljudi, iz samo njima poznatih razloga, češće su u stanju pohvaliti nekoga njima nepoznatog i dalekog negoli one čiji su put k uspjehu pratili izbliza. Ne smeta nam što poznanik ili netko mnogo stariji ima

nešto što mi nemamo i njihov uspjeh je relativno bezazlen, jer oni nisu dio našega života, ali ako je to prijatelj ili osoba na našem socijalnom i intelektualnom nivou, to teže prihvaćamo, jer osjećamo da i sami zaslužujemo iste stvari. Najčešće zavidimo nama važnim i bliskim osobama. Što je dvoje ljudi sličnije, kada je riječ o starosti, tituli, poslu koji obavljaju, miljeu iz kojeg potječu, to je veća opasnost od zavisti, a ona se često stvara među prijateljima, partnerima u vezi, čak i među braćom i sestrama.

Samo mali broj ljudi zna odati počast bez zavisti prijatelju koji je napredovao. Većinom su zavidni, često ne sudjeluju u sreći prijatelja koji ih je prestigao na ljestvici uspjeha. Svatko može suosjećati s prijateljevom nesrećom ili patnjom ali rijetko tko zna suosjećati s prijateljevim uspjehom.

Tuđa smirenost najviše boli

Melany Klein, britanska psihoanalitičarka, provela je istraživanje kako bi zaključila na čemu najveći broj ljudi zavidi drugima. Ispitanici su, na veliko iznenađenje, istakli smirenost na kojoj zavide drugima. Mnogi zavide na plemenitosti, unutrašnjem miru, spokoju, kreativnosti, dobrom raspoloženju, vedrini, novcu, moći, ljepoti.

Često se dešava da su velike životne odluke, kao što su kupovina nekretnine, zasnivanje obitelji ili privatnog biznisa, pokrenute zavišću, a objašnjenje je u tome da je najbolja osveta onima kojima zavidimo mogućnost da ih u nečemu prestignemo, da barem naizgled budemo bolji. U tom nastojanju paralelno "izjedamo" sami sebe, jer zavist ubija radost. Ona budi niz drugih negativnih emocija i čini da se ne osjećamo dobro u svojoj koži. Bavimo se tuđim životima umjesto svojim i rezultat je da tuđi uspjeh počinje boljeti, jer se doživljava



Kako do sreće

Engleski psiholog Richard Weisman dokazao je da onaj koji se dobro postavi prema budućnosti, novostima i promjenama, ima više mogućnosti da se nađe u sretnim okolnostima. Sreća je više od slučajnosti. Ljudi koji su svjesni toga da je pred njima mogućnost i odlučje je uzeti u svoje ruke, dolaze do pozitivnih rezultata, a u tome je sreća.

kao vlastiti neuspjeh.

Zavist može dovesti do mnogobrojnih zdravstvenih smetnji, bez obzira na spol, dob, društveni status. Ne kaže se slučajno da netko "pozeleni od zavisti", jer taj osjećaj šteti jetrima, želucu, a može izazvati povišen krvni tlak i druge kardiovaskularne bolesti, dijabetes, čir na želucu ili dvanaesniku. Srčane bolesti najčešća su zdravstvena smetnja zavidnih ljudi. Stres uzrokovan zavišću uzrokuje osjećaj inferiornosti, nestabilnosti i neuspjeha, a to remeti razinu hormona u krvi, slabi imunitet i uzrokuje podložnost bolestima.

Zavist je glasnik

U pozadini zavisti uvijek se krije neka važna poruka za nas, to je glasnik koji nam javlja da postoji nešto što jako želimo ostvariti. Ona nas upozorava da u nečemu nismo dovoljno dobri, da smo se malo zaglavili, osjećamo se zarobljeni, možda na emotivnom polju, u karijeri ili nas pritišće suština svakodnevice.

Pokušajte povezati zavist s nekim aspektom svoga života za koji biste željeli da bude drugačiji. Zavist nastaje iz nesigurnosti, raste proporcionalno padu samopouzdanja osobe i raste s većom uspjehnosti objekta zavisti. Kad smo razočarani u vlastitu vrijednost, uočavamo priželjkivane sposobnosti u drugima. Korijen zavisti je u rivalstvu: "Ja sam bolji od tebe, što ću i dokazati", a posljedica je uspoređivanje s tuđim životima. Zavidljivci se stalno i u svemu uspoređuju s drugima, opsjednuti su računicama koje im ukazuju da su uvijek na šteti, da gube, da su loši, neuspješni, neprihvaćeni, što ostavlja pustoš tamo gdje bi trebalo biti samopouzdanje. Ako tuđi uspjeh tretiramo i smatramo kao vlastiti neuspjeh, često ćemo biti zavidni i tada nema nikakve šanse za sreću. Kada se zavist jednom "proguta", ona postaje gorka i razorna, a razara sve što je dobro i paralizira zavidnika, pa je sva njegova energija usmjerena k rušenju, patnji, bijesu i destrukciji.

Zavist je prirodna i ponekad korisna jer ukazuje na ono što nam nedostaje u

Što učiniti da se ne osjećate kao "nesretnik"?

1. Ne pravite od sebe žrtvu

Naučite da je čaša uvijek polupuna. Kada shvatite da ste isključivo vi odgovorni za svoju nesreću, tek tada ćete biti u stanju nešto promijeniti, transformirajući svako iskustvo, čak i ono najgore, u priliku da budete bolji i zadovoljniji sobom.

2. Nemojte ostajati u milosti i nemilosti događaja

Promijenite stav, pa će sve biti bolje. Epikur je govorio: "Stvari se događaju ili zbog potrebe, ili zato što nam ih je sreća dodijelila, ili zbog naše volje. Budući da je ova posljednja slobodna, zaslužuje okrivljavanje ili pohvalu." Možete učiniti mnogo toga da promijenite vlastiti život. Učinite to sada!

3. Budite ovdje i sada

Uživajte u životu dan po dan. Živite što je moguće više u sadašnjosti i ne mislite na negativna iskustva iz prošlosti. Mislite na ono što danas možete učiniti za sutra. Sve se neprestano mijenja i tako se svakog dana otvaraju nove prilike za uspjeh.

4. Sutra je novi dan

Kad god vam je loš dan, ponavljajte tu mantru i vjerujte u bolje sutra i u svoju budućnost. To rade optimisti, vjeruju u bolju budućnost. Naučite od njih da se držite svojih ciljeva.

5. Prihvatite realnost

Ako mislite da se loše stvari dešavaju samo vama, popričajte o tome s drugim osobama i vidjet ćete da griješite. Svakome od nas dešavaju se i lijepe i ružne stvari; koncentrirajte se na one pozitivne, a one negativne podijelite s drugima, jer niste sami.



životu i pomaže nam da otkrijemo što zaista želimo. Otkrijte zašto ste zavidni i ljubomorni, a onda taj "otrov" pretvorite u životnog pokretača. Ako osjetite da vam se teško radovati tuđoj sreći i uspjehima, možda se baš u toj emociji krije potencijal za izgradnju vaše sreće, da sami budete sretniji, bolji i zadovoljniji.

Put ka sreći

Uspoređivanje s drugima nije put ka sreći, bolje je posvetiti vrijeme sebi kako

biste bili svjesni svojih dobrih osobina i definirali ciljeve. Možda imate sve bitno u životu i nema razloga da drugima zavidite, i tako vas neće pritiskati teške misli zbog uspjeha ljudi iz vaše okoline. Zavist vam može pomoći da svoje vještine podignete na viši nivo. Ne očajavajte zbog tuđih uspjeha, radujte im se, jer oni ne štete ni vama ni drugima, već svima mogu biti primjer i poticaj da postignu više. Pohvalite osobu koja je nešto postigla u životu i porazgovarajte s njom, neka

vam otkrije tajnu svog uspjeha i neka vam bude inspiracija dok vi ne ostvarite svoj cilj. Ne zavidite, podignite pragove svoje tolerancije, ne dopustite nikome da osporava vaša dostignuća, pokušajte se

družiti s ljudima kojima svi zavide.

Sindrom nesretnice

“Čitav svijet je protiv mene. Pehovi i nesreće dešavaju mi se na svakom

koraku”, kaže jedna nesretnica. Stvari i situacije ne idu joj nikako u pravom smjeru. Svaki dan nailazi na zastoje, nezgode, koje kao da je nepravedna sudbina rezervirala samo za nju. Ona vjeruje da je progoni loša sreća i smatra da se njena proročanstva o zlom usudu ostvaruju, a kad se to dogodi, ona uzvikne: “Znala sam da će se to ostvariti.” Nije u stanju prepoznati dobre stvari koje joj se dese, niti ih cijeni, a pažnja joj je fokusirana isključivo na ono što joj nedostaje, na negativne doživljaje i neugodnosti. Ništa joj ne ide od ruke, živi u iščekivanju neuspjeha i s osjećajem da se neće uspjeti suočiti ni sa čim na pozitivan način. Kod drugih izaziva antipatiju i averziju, nesposobna je održati dugu vezu, a nesretna je i s prijateljstvima. U poslu svaka inicijativa koju preuzme završava neslavno.

Nesretna osoba sama sebi stvara probleme jer je neraspoložena i nepovjerljiva prema drugima, prema sebi, prema onome što radi i zbog toga što u startu sve doživljava kao neuspjeh. Glavni razlozi neuspjeha mogu biti smrt roditelja, razvod, financijski neuspjeh. Moguće je da osoba osjeća bizarno zadovoljstvo u tome što hrani svoju nesreću i kao da nesvjesno zadovoljava potrebu za samokažnjavanjem. Nesretna osoba navodi: “Otvoreno svima govorim o svim svojim nesrećama, jer sve te nezgode nitko drugi osim mene ne bi bio u stanju podnijeti.”

Nesretnica pasivno prolazi kroz događaje, pod težinom dubokog nezadovoljstva sobom, vlastitim osjećajima, poslom, odnosima s drugima. To stanje vrlo je blisko stanju depresije, a izazvano je intenzivnim negativnim emocijama. U splet svih tih nesretnih okolnosti može se unijeti i malo pritajeno zadovoljstvo, koje se rađa iz mogućnosti da sebi nanese bol kako bi je drugi sažalijevali. To je vrlo negativan, destruktivan impuls, usmjeren direktno protiv nje same, što bi Freud nazvao “moralnim mazohizmom”. Sindrom nesretnice vodi želja za samokažnjavanjem i predstavljanjem sebe kao žrtve, zbog osjećaja zadovoljstva kad se drugima žali što je uvijek “posljednji i najmanje važan”.



KAKO POTICATI SMIJANJE

SVE JE LAKŠE uz smijeh



Piše **Nina Vela Vrabec**,
dipl. soc. pedagoginja

Prema Talidaru i životnoj školi “Moć smijeha” preporučuje se:

- Budi otvoren(a) za smiješne stvari pa ih nećeš propustiti kada se pojave.
- Smijeh je povezan s igrom, stoga se igranj što više - društvene igre, sportska događanja, performanse.
- Gledaj, što možeš više, komedije, satire i humoristične emisije na televiziji, smij se do suza i onda kada nije pretjerano smiješno.
- Čitaj humoristične pripovijetke, humoreske, komične stripove, knjige viceva i rubrike s vicevima.
- Posjećuj redovito web-portale s vicevima, smiješnim fotkama, videozapisima.
- Ako si škakljiv(a), neka te netko pošakalje svaki dan.
- Kad god možeš, pretvori osmijeh u smijeh - probaj sad!
- Mark Twain je napisao da je najbolji način da se razveselimo taj da pokušamo razveseliti nekog drugog. Kad nasmijemo

“Nasmiješi se i cijeli svijet će ti se smiješiti”

druge, i sami se smijemo. Postani izmamivač osmijeha. Zašto ne? Bit će ti uzvraćeno na ovaj ili onaj način. Napravi fotografije koje izazivaju osmijeh, ili video, strip, priče, šale ili anegdote te ih emitiraj - bilo da ih objaviš na blogu, web-stranici ili nekom portalu, da ih pošalješ svima e-mailom, ili da ih isporučiš kolegama na poslu, susjedima i slično. Budi netko tko druge uveseljava - ne samo da ćeš ujedno i sebe uveseliti i nasmijati, nego ćeš i postati omiljen(a).

- Neka to bude tvoja misija za ovaj mjesec: osmijehni se petorici nepoznatih ljudi dnevno u narednih 30 dana, i vidi kako to mijenja tvoj život, a da ne spominjemo živote onih kojima poklanjaš svoj osmijeh. Potom ćeš najvjerojatnije, uvidjevši razliku, produžiti tu misiju unedogled. Neka ti to postane hobi - izmamivač osmijeha.
- Nisu svi za to, no kako bi bilo da igraš klauna na dječjim rođendanima i sličnim

proslavama? Ne mislim profesionalno, nego kad god ti je prilika.

- Zbrajaj koliko puta tijekom dana daješ i dobivaš osmijeh. Pukim činom zbrajanja bit ćeš inspiriran(a) da nosiš osmijeh češće. Predloži to svojoj djeci kao igru: tko dobije više osmijeha u danu.
- Druži se s nasmijanim osobama. Izbjegavaj pod svaku cijenu one koji se većinom mršte i kukaju.
- Igraj se s djecom - ona će te sigurno nasmijati. Pusti neka te zaraze svojim smijehom. Nema te bebe koja neće izmamiti osmijeh na naša lica...
- Nabavi štene ili mačića - štenci i mačići ne mogu si pomoći, naprosto tjeraju na smijeh. Ako je to neizvedivo, igranj se s tuđim psima ili macama, još bolje - budi babysitter nečijem psiću ako možeš.
- Smij se samom/samoj sebi - kad napraviš neku glupost, ne psuj i ne okreći očima, nego se grohotno nasmij.
- Hvatač osmijeha - nešto kao “Dreamcatcher” - zakači ili objesi smiješne slike u blizini svog radnog stola ili gdje god želiš. Ako ne možeš pronaći smiješnu fotku ili

sliku, objesi sliku "smajlija".

- Zarazi se (o)smijehom - smijeh ne mora biti izvoran da bi bio učinkovit. Svaki put kad čuješ da se netko smije, pusti neka te zarazi smijehom, čak i ako to nije tako smiješno, čak i ako se radi o nekom nepoznatom i ne znaš čemu se smije. Nije važno, glavno da se smiješ. Opusti se, prepusti se, zaslužio/la si smijeh.

- Provokativna terapija - djeluje tako što se ukazuje na apsurdnu stranu tekućeg problema. Ako u sebi naglašavaš apsurdnost svojih problema i započneš s prigrljivanjem svojih slabosti, krenut ćeš u suprotnom smjeru - od padanja prema usponu. Čim se počneš smijati nekom problemu, on gubi moć nad tobom. Probaj gledati na neki problem iz raznih kutova, tuđih perspektiva - izaberi one poglede koji te navode na smijeh koliko su apsurdni. Recimo, kako bi na to kroz što prolaziš, a u tebi uzrokuje bijes, gledao netko sa strane tko te ne razumije, npr. neki Afganistanac ili vanzemaljac koji te gleda i misli: što je ovoj/ovom, da mi ga/ju je samo vidjeti na mom mjestu, i slično. Apsurdnost se može postići i tako što se problematična situacija, koja je daleko

od smijanja, vrti u glavi unatrag ili ubrzanim tempom, kao što je to moguće na filmu, sve dok ne bude toliko smiješna da ti izbací kakav-takav osmijeh na lice.

- Postavi humorističnu oglasnu ploču (HOP) na odgovarajućem zidu ureda ili doma i oglasi svima da svatko može objesiti nešto smiješno, bilo sliku ili tekst. Neki će zagristi udicu samo da bi se pokazali smiješnima, neka, glavno da se imate čemu novom smijati svaki dan. Tijekom dana, kad naiđu na nešto smiješno, sjetit će se: "E, to bi bilo dobro za HOP."

- Kreiraj "Humoristični fajl"- datoteku poput spomenara, sa svim stvarima koje te tjeraju na smijeh - slike nasmijanih ljudi i djece, zaigrane životinje u punom elementu ili u nekoj slatkoj pozi, neki humoristični strip, karikature, smiješne priče, duhovite anegdote, vicevi. Prođi kroz taj fajl obavezno svaki dan, uvijek nešto dodaj ili izbací ako je izgubilo čar. Neka ti postane navika da se time baviš ili pozabaviš na redovnoj bazi. Kad nekome nije do smijeha, posudi mu svoj "Humoristični fajl" da ga oraspoložiš i nasmiješ. Bit će ti zahvalan.

- Dnevnik smijeha - posebno je

učinkovit za djecu, pa predložimo roditeljima da razvijaju naviku pronalaženja smiješnih strana života kod svoje djece tako da ih nagrađuju za vođenje dnevnika smijeha. Nabavite svakom djetetu zgodan blok i dajte im poticaj (u obliku nagrađivanja) da u njega redovito, svaki dan zapisuju što im se sve smiješno dogodilo tog dana i kako su nekoga nasmijali. Dogovorite se za nagradu tipa: ako do kraja mjeseca uspiju upisati barem 30 zgoda prilikom kojih su se nasmijali, dobit će nešto - zasluženi džeparac ili nešto što ih posebno raduje - može to biti i nešto što biste im ionako kupili ili omogućili, no tako su to zaslužili. Nastojte da nikad ne prestanu voditi taj dnevnik i da ga uvijek imaju uza se kako bi mogli redovito zapisivati ono smiješno u životu i tako zadržati u fokusu dobre stvari umjesto loših. I kad su bolesni ili tužni, potaknite ih da pročitaju dijelove svog dnevnika smijeha, što će ih sigurno potaknuti na smijeh i odvratiti pažnju s tekućeg problema. Tako taj dnevnik ima svoju dvostruku funkciju - ohrabivanje smijanja i nasmijavanje u tužnim trenucima.

- Postani ekspert u smijanju povećanjem svijesti o tome kako je korisno smijati se i prolaziti kroz život nasmiješena lica.

- Potrudi se tražiti široke osmijehe u svojoj okolini, u svom svakodnevnom životu - čim uvidiš ljepotu tuđih osmijeha, to će te motivirati da se i sam(a) više smiješ i smiješiš.

- Pronalazi stvari koje potiču tvoj smisao za humor i uživaj u njima - to često donosi nagrade koje ne možeš ni zamisliti. Nitko od nas ne može živjeti s drugim ljudima, a da ne otkrije zabavu i duhovitost u očekivanim i neočekivanim situacijama.

- Idi u cirkus ili ga gledaj na ekranu.

- Boravak u prirodi - pogledom na neki pejzaž koji oduzima dah, čak i nesvjesno poklanjamo osmijeh prirodi. Prizori koji čovjeku oduzimaju dah imaju dodatnu čar da izmame osmijeh na lice.

Okruži se ljepotom ili posjećuj mjesta s lijepim stvarima - čim ugledamo nešto prelijepo, usne nam se prirodno razvuku u smiješak, ako ne u osmijeh pa i smijeh.



SVJETSKI DAN SRCA 2020.

KORISTITE SRCE, ZA DRUŠTVO,

za svoje
najmilije i sebe!

Živimo u vremenu bez presedana: pandemija COVID-19 dovela je u središte pažnje zdravstvenu struku, nacionalne sustave zdravstvene zaštite i našu osobnu odgovornost – za naše vlastito zdravlje i zdravlje ugroženih skupina u zajednici. Ne znamo kojim će smjerom epidemija ići u budućnosti, ali znamo da moramo voditi računa o zdravlju srca, sada više nego ikad.

Stoga ove godine, u povodu 29. rujna, naša kampanja poručuje svijetu: **KORISTITE SRCE DA POBIJEDITE SRČANE BOLESTI!**

Kardiovaskularne (srčano-žilne) bolesti vodeći su uzrok smrti u svijetu. One imaju mnogobrojne uzroke: od pušenja, šećerne bolesti, visokog krvnog tlaka i debljine do onečišćenja zraka i rijetkih, ali zanemarenih uzroka poput Chagasove bolesti i srčane amiloidoze.

U vremenu pandemije COVID-19, oboljeli od kardiovaskularnih bolesti suočavaju se s dvostrukom prijetnjom: ne samo što imaju povećan rizik od razvoja teških oblika korona zaraze, već se boje tražiti zdravstvenu zaštitu i u vezi sa svojom srčanom bolesti.

Koristiti srce podrazumijeva koristiti:

1. svoju glavu

- da biste shvatili što je potrebno da živite zdravim srcem i da djelujete na tom znanju, mijenjajući svoje ponašanje radi bolje kvalitete života sada i u budućnosti;

2. svoj utjecaj

- kao pojedinac, da budete primjer svojim najmilijima,

- kao zdravstveni profesionalac, da pomognete svojim pacijentima da naprave pozitivne promjene radi očuvanja zdravlja svojeg srca,

- kao poslodavac, da investirate u kardiovaskularno zdravlje svojih zaposlenika,

- kao vlada, da primijenite politike i

inicijative koje vode boljem kardiovaskularnom zdravlju društva, kao što su poraz na šećer, zabrana pušenja i smanjenje onečišćenja zraka;

3. svoje suosjećanje

- da gledate dalje od sebe i djelujete tako da podupirete najugroženije skupine društva, poput onih s oštećenjem zdravlja srca koje ih može dodatno ugroziti u vrijeme pandemije COVID-19.

Koristite srce za pravilan izbor

Ako imate narušeno zdravlje, poput srčanih bolesti, zatajenja srca, šećerne bolesti, visokog krvnog tlaka ili debljine, nemojte dopustiti da zbog COVID-19 pandemije ne prisustvujete redovnim zdravstvenim pregledima; i nikad nemojte izbjegavati poziv hitnim službama ako ih trebate - sigurno je da su medicinski radnici tu za vas.

Koristite srce za društvo, za svoje najmilije i sebe

Pojedinci, zajednice i poduzeća na nevjerojatne su načine reagirali na pandemiju, podržavajući jedni druge, zdravstvenu struku i ranjive skupine u društvu. Radi se o donošenju boljih izbora na svim razinama - od osobnih i svakodnevnih izbora, do vladinih i svjetskih izbora politika.

Koristite srce za zahvalu zdravstvenim djelatnicima

Pandemija je dovela do pojačane podrške medicinskim sestrama, liječnicima, istraživačima i njegovateljima. Približavajući se Svjetskom danu srca 2020., nastaviti ćemo prikazivati priče tih junaka i njihovih pacijenata u sklopu naših Heroja srca.

Koristite srce da biste sudjelovali

Pomozite nam da Svjetski dan srca 2020. učinimo dojmljivijim nego ikad - moćnom platformom za pozitivne promjene, da pomognemo ljudima da žive duže, bolje i zdravije živote. Sudjelujte odmah i saznajte što možete učiniti.

Svjetska kardiološka federacija



**SVJETSKI
DAN
SRCA**
29 RUJAN



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP