

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE

številka 11, september 2008, Novo mesto, brezplačen izvod, tiskovina

ISSN 1854-6331

Ko ne zmorem več

Naš gost

Peter Kapš, dr. med., specialist psihiatrije

**Kako pridobiti
nekaj časa**

**Izgorevanje do
izgorelosti**





Bilobil. In nič vam ne uide iz glave!



Bilobil in Bilobil Forte.
Razvili strokovnjaki iz Krke.

Za boljši spomin in večjo moč koncentracije.

Redno jemanje Bilobila izboljšuje prekrvitev.

Vaši možgani bodo bolj oskrbljeni s kisikom in energijo.

Za trajnejši učinek priporočamo vsaj trimesečno zdravljenje.

www.krka.si



*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Ilustracija na naslovnici: Bojan Sumrak

- 4** Krka v skrbi za vaše zdravje
Izgorevanje do izgorelosti
- 9** Nekaj dejstev
o zdravljenju depresije in anksioznih motenj
- 10** Naš gost
Peter Kapš, dr. med., specialist psihiatrije
Infarkt duše in telesa
- 13** Poskrbimo zase
Kako pridobiti nekaj časa
- 15** Krka vam priskoči
na pomoč
- 16** Sprostimo stres
- 18** Sprostitev ob morju
- 19** Svetovalni kotiček
Naj jeseni odpada listje in ne vaši lasje!
- 20** Na svoj spomin se
lahko zanesem
- 21** Novice iz Krke
- 23** Nagradna igra

Sindrom izgorelosti lahko doleti vsakega

Konec junija se je končalo letošnje evropsko nogometno prvenstvo. Mi pa gremo še korak dlje v zgodovino. Pred dvema letoma je na svetovnem nogometnem prvenstvu Nemčija osvojila tretje mesto. Po tem uspehu je nemško javnost šokiralo sporočilo takrat zelo priljubljenega selektorja njihove reprezentance Jürgena Klinsmanna, da odstopa s položaja. Razlog – izgorelost.

Če je bila izgorelost takrat nekaj novega, je danes žal kar pogosta. Novejše raziskave kažejo, da je vedno več ljudi z znaki izgorevanja ali celo s sindromom izgorelosti. Pred dvajsetimi leti je bil to le moden, predvsem v Ameriki popularen izraz, šele kasneje pa so začeli izgorelost temeljiteje raziskovati. Pod drobnogled so vzeli predvsem zaposlene z veliko odgovornostjo do drugih ljudi. Prvi članki o izgorevanju so se le stežka prebili v strokovne revije, ljudje pa o tem niti govorili niso. Danes je drugače. Na voljo imamo veliko informacij, nasvetov in priporočil, kako se lahko izognemo izgorelosti. Kar nekaj vam jih ponujamo tudi v tokratni reviji V skrbi za vaše zdravje.

Sindrom izgorelosti se pokaže predvsem pri ljudeh, ki se izjemno angažirajo na najrazličnejših področjih. Tudi za omenjenega selektorja so takrat govorili, da je sposoben premikati gore. Na koncu pa je moral sebi in drugim priznati, da ne zmore več. Priznanje, da smo si naložili preveč dela, je že prvi in zelo pomemben korak. Pomoč seveda obstaja, tudi uspešna je. In da vas ne bo skrbelo za Klinsmanna – letos bo vodil nemškega nogometnega velikana iz Münchna.

Metka Miklavič
Metka Miklavič

ISSN 1854-6331



9 771854 633003

V skrbi za vaše zdravje: Ko ne zmorem več

Izdajatelj: Krka, d. d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, 8501 Novo mesto

Glavna urednica: Nataša Anžič. Uredništvo: Nataša Anžič, Metka Miklavič, Primož Košir, Lili Voušek.

Lektorica: Marta Anžlovar. Urednice 11. številke: Tina Dular Meglič, Elizabeta Vrhovec Krevelj, Ksenija Koman. Oblikovanje: Sabina Mejak. Grafična priprava: Helena Albreht. Ilustracije: Bojan Sumrak. Fotografije: arhiv Term Krka, iStockPhoto. Tisk: Tiskarna VeK,

Koper, 2008. Naklada: 90.000 izvodov. ISSN 1854-6331. Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto. www.krka.si

Izgorevanje do izgorelosti

Izgorelost je stanje skrajne psiho-fizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane zaradi predolge in preveč intenzivne izpostavljenosti stresu. Sindrom izgorelosti postaja najbolj razširjena poklicna bolezen, kar je potrdila vrsta raziskav. Na to opozarja *Svetovna zdravstvena organizacija*, nekatere države, med njimi na primer Švedska, pa so jo kot samostojno motnjo že uvrstile v svoje klasifikacije bolezni.



Od utrujenosti do psiho-fizičnega zloma

Izgorevanje praviloma ne prizadene tistih, ki slabše obvladujejo stresne situacije. Ravno nasprotno, izgorevajo tisti, ki so bili pred izgorelostjo uspešni, ki so obvladovali zahtevne in obremenilne situacije, a so za doseg visokih rezultatov potisnili svoje potrebe na zadnje mesto. V izgorelost vodi specifično ravnanje. Človek prezre svojo preutrujenost in si naloži še več dela. S tem doseže, da opozorilni znaki poniknejo. Proces izgorevanja torej traja dalj časa in se ves čas vztrajno stopnjuje.

Za prvo stopnjo izgorevanja je značilna **kronična utrujenost**, ki je človek ne prizna. Ker še naprej preveč dela, utrujenost preraste v preutrujenost. Navzven se to stanje kaže kot skrajna usmerjenost k delu, kot **deloholizem**. Uspehi so razlog za še večjo storilnost in še večji obseg dela, hkrati pa so tudi vzrok za zanemarjanje osnovnih potreb po druženju s prijatelji in družino.



Mag. Miran Pustoslemšek, dr. med., specialist psihiatrije, UKC Maribor

Sindrom izgorelosti najbolj prizadene tiste, ki so prepričani, da vse najbolje opravijo sami. Dela zato ne razdelijo,

ampak si ga vsak dan znova naložijo na svoja ramena. Čeprav imajo družino, je služba zanje najpomembnejša.

Znaki izgorevanja (motnje zbranosti, notranji nemir, ker je seznam neopravljenih nalog vse daljši, zakrčenost mišic v hrbtu in ramenskem obroču ipd.) se pojavijo že prej, a ker jih ljudje, ki jim delo pomeni vse, navadno ne prepoznajo, telo in duša odpovesta pokorščino.

Med izgorevanjem se čustveno vračajo v preteklost, v minula razvojna obdobja – v mladost ali celo v otroštvo. V takšnem stanju je njihova presoja nezrela, čustvene reakcije pa

bolj otroške kot odrasle. Ker ne razumejo, kaj se dogaja z njimi, so bolj občutljivi, užaljeni, hitre jeze, nerazumni, prepirljivi in stalno razočarani. S takšnim vedenjem seveda še bolj odrinejo ljudi od sebe.

Včasih se zdi, da je izgorelost pogostejša zato, ker si postavijo delo na vrh vrednostnega sistema. Vendar to niti ne bi bilo tako problematično, če bi bili na vrhu enakovredno zastopani tudi drugi pomembni dejavniki (npr. ljubezen do bližnjega, harmonično sobivanje z naravo). Ker ni tako, so mnogi usmerjeni v delo, saj jih je strah, da ga bodo izgubili.

Morda so nekateri taki tudi zato, ker so bili kot otroci pogosto kaznovani, če niso naredili, kar so jim naložili starši. Dobili so jasno sporočilo: če naloge ne opravijo dobro, niso vredni nič.

To je v njih, a na srečo ne v vseh, ustvarilo povezavo med delavnostjo kot osebnostno lastnostjo in samospoštovanjem.

Sledi stopnja **močnega občutka ujetosti**

v določen način življenja, dela in odnosov.

Človeka preplavi občutek nemoči, da bi lahko karkoli spremenil. Izraženi so telesni simptomi pretirane utrujenosti, panični napadi, občutki krivde ali jeze nase ob upadanju storilnosti, ki nastopi zaradi izčrpanosti. Človek skuša ta občutek aktivno reševati, npr. **z menjavo službe ali življenjskega okolja**, vendar tja prenaša iste vzorce obnašanja in ne naredi ključne spremembe, ki bi mu prinesla rešitev. Simptomi izgorevanja postajajo vse številčnejši in močnejši, kar lahko traja več let.

Marsikdo skuša v procesu izgorevanja utrujenost in izčrpanost zmanjšati tako, da se zateče k uporabi poživil ali celo k zlorabi psihoaktivnih snovi. Zjutraj začne s kavo in sladkarijami in to čez dan še stopnjuje. Pred sestanki poseže po pomirjevalih, po prenapetem dnevu pa pridejo na vrsto uspavalne tablete. Vse to včasih spremljajo še nepravilno prehranjevanje, verižno kajenje in pitje večjih količin alkohola. Tako ravnanje ne more premagati vzrokov utrujenosti in izčrpanosti, ampak lahko vodi v zlorabo psihoaktivnih snovi in celo v odvisnost, kar še hitreje zavrti spiralo izgorevanja.



Irena Rahne - Otorepec, dr. med., specialistka psihiatrije, Enota za zdravljenje odvisnih od alkohola, Psihiatrična klinika Ljubljana

Že pred desetletji so z raziskavami potrdili povezavo med jakostjo

stresa in problematičnim pitjem alkohola, ki naj bi zmanjšalo tesnoba in depresivno razpoloženje, dva pomembna simptoma kroničnega stresa.

Ko skušamo strokovnjaki najti vzroke za nastanek odvisnosti od alkohola, moramo upoštevati več dejavnikov, ki se med seboj prepletajo. Nič več ne velja moralističen pristop iz preteklosti, da gre zgolj za značajsko šibkost, ampak je pomemben vpliv okolja, socialnih dejavnikov in osebnostnega razvoja, v zadnjem času pa intenzivno raziskujejo genetiko.

Med osebnostno-psihološkimi značilnostmi, ki bi jih lahko povezali s tveganim, škodljivim ali odvisniškim uživanjem psihoaktivnih snovi, so nizka raven samouchinkovitosti, samospoštovanja, samozaupanja, slaba zmožnost nadzorovanja impulzivnega vedenja ter višja raven tesnoba in pesimizma. V raziskavah ugotavljajo, da ljudje pogosto pijejo zato, da obvladajo stresno situacijo, še posebno takrat, ko je stres dolgotrajen in močno izražen. Če je pitje edini način obvladovanja teh situacij in če pričakujejo, da jim bo alkohol pomagal zmanjšati stres, se tak vedenjski vzorec lahko utrdi in z leti razvije v odvisnost.

Zadnja stopnja je **sindrom izgorelosti**, ki se konča z zlomom. Človek se kljub hudi izčrpanosti trudi, da bi bil še naprej **videti aktiven**, vendar se ne more več prilagajati spremembam okoliščin. Stanje pred zlomom navadno traja nekaj mesecev.

Končno nastopi zlom, ko zaradi **popolnega izčrpanja življenjske energije** popustijo tudi duševni obrambni mehanizmi. Zaradi tega lahko pride do spremembe osebnosti in vrednostnega sistema, do iskanja novega odnosa do sebe, dela in bližnjih. Zlom se zelo pogosto kaže kot **duševna motnja**, navadno v obliki hudih depresivnih in/ali tesnobnih simptomov. V skrajnih primerih pripelje celo do samomora.

Že začetne stopnje izgorevanja lahko oslabijo imunski sistem (pogostejše so viroze, prehladi in druge infekcijske bolezni). Dolgotrajno oslabljen imunski sistem močno poveča tveganje za razvoj avtoimunih bolezni in celo rakavih obolenj.



**Zvezdana Snój, dr. med.,
specialistka psihiatrije, vodja
Oddelka za psihoonkologijo
na Onkološkem inštitutu
v Ljubljani**

*Diagnoza rak nikogar ne pusti
ravnodušnega. Ob raku se*

*bolniki različno odzovejo. Večina ga še vedno
poveže s smrtno obsodbo, čeprav je v resnici
vse bolj ozdravljiva oziroma kronična bolezen.
Jasno je, da to ni dogodek, ki se zagotovo
konča s smrtjo, ampak gre večinoma za
dolgotrajno, kronično stanje, ki lahko obolelega,
pa tudi njegove svojce, psiho-fizično zelo izčrpa.
V Sloveniji živi že osemdeset tisoč ozdravljenk
in ozdravljenecv od raka!*

*Navadno se večini, ko izve, da ima raka,
v trenutku podre svet. Nekateri doživijo osebno
travmo že na začetku zdravljenja, pri mnogih
se stiska stopnjuje s časom, ko je naporno,
pogosto tudi dolgotrajno zdravljenje za njimi
in se morajo vrniti v svoj vsakdan. Zdravljenje
raka je namreč pogosto tako intenzivno
(operacija, obsevanja, kemoterapija ipd.), da
mnogi v tem napornem času svoje bolezni ne
uspejo ustrezno notranje (mentalno) predelati.
Najpogostejši težavi bolnic in bolnikov
z rakom sta depresija in tesnoba. Oboje
poslabšuje telesno zdravje in zmanjšuje uspeh
pri zdravljenju osnovne bolezni. Zato je izredno
pomembno, da lečeči zdravnik, bodisi splošne
medicinske ali onkolog, pravočasno prepozna
depresijo. Sicer pa se mi zdi bistveno, da
vsakemu bolniku nudimo ustrezno duševno
podporo in mu pomagamo pogledati na
bolezen tudi iz drugega zornega kota, predvsem
z realnim optimizmom. Pa še to: ko so bolniki
z rakom ozdravljeni, marsikdaj rečejo, da rak ni
bil le slaba izkušnja. Mnogim je dal tudi možnost,
da so si vzeli čas zase, da so prevrednotili svoje
življenjske cilje in vrednote, osebno dozoreli
in začeli bolj kakovostno živeti.*

Zlom je kratkotrajen, posledice izgorelosti pa so dolgotrajne. Človek lahko potrebuje tudi več kot dve leti, da si opomore in se znova postavi na noge. Zato je bistveno pravočasno prepoznati opozorilne znake, ki jih pošilja telo, in čim prej ukrepati.

Ali se to lahko zgodi tudi meni?

Inštitut za razvoj človeških virov iz Ljubljane je leta 2006 izvedel raziskavo o sindromu izgorelosti med splošno populacijo v Sloveniji. V raziskavo so vključili skoraj tisoč ljudi. Zajeli so starostne skupine od srednješolcev do upokojencev, vse izobrazbene stopnje in večino ključnih poklicnih skupin (razen poklicev v kmetijstvu) ter različne statusne zaposlitve, tudi nezaposlene.

Rezultati vzbujajo skrb, saj kar 60 % preiskovancev kaže znake izgorevanja. Izgorevanje ne prizadene samo nekaterih družbenih skupin – ženske in moški vseh starosti in z različnimi stopnjami izobrazbe so enako ogroženi. Razlike pa obstajajo med nekaterimi poklici.



**Prim. Gorazd V. Mrevlje,
dr. med., specialist psihiatrije
in psihoterapevt, Klinični
oddelek za mentalno zdravje,
Psihiatrična klinika Ljubljana**

*Deloholičnega, storilnostno
naravnega in preobreme-*

*njenega človeka najdemo v vsakem poklicu in
posledice tega niso odvisne niti od položaja
v poklicni ali organizacijski hierarhiji (vodilni ali
podrejeni glede na položaj v delovnem okolju)
niti od izobrazbe. Od dela je lahko odvisen
vrhunski menedžer ali znanstvenik, lahko pa tudi
gospodinja ali celo delavec z nižjo izobrazbo in
na nižjem položaju.*

*Za pravilno razumevanje sindroma izgorelosti
(rečemo mu tudi poklicni stres) je dobro vedeti,
da se razvije predvsem pri tistih, ki se poklicno
ukvarjajo s pomočjo ljudem. Sem štejemo vse, ki
delajo v zdravstvu, svetovalce, socialne delavce,
sodnike, odvetnike, pedagoge, policiste, gasilce in
še koga bi našli. Pomoč torej lahko utruja in ne le*

nagrajuje in zadovoljuje. Sindrom izgorelosti se razvija počasi, poteka kot proces in je seštevek posebnosti naštetih poklicev in osebnostnih lastnosti tistega, ki opravlja katerega od naštetih poklicev. Poznamo aktivno (predvsem zaradi vpliva okolja), pasivno (predvsem zaradi osebnostnih lastnosti), kolektivno (izgorelost celotnega osebja neke ustanove) in individualno izgorelost. Razlik med spoloma ni; podatki kažejo, da ženske ta sindrom redkeje razvijejo zato, ker prej poiščejo pomoč v svoji socialni mreži, pa tudi strokovno pomoč, kadar je potrebna.

V skupino z najvišjo stopnjo izgorevanja so se uvrstili dijaki, študentje, menedžerji, tehnični strokovnjaki, arhitekti, računalničarji in zdravstveni delavci. Ob podatku, da so se v to skupino ogroženosti uvrstili tudi dijaki in študentje, bi se morali zamisliti nad vzgojo in zahtevami šolskega sistema.



Terezija Oven, dr. med., specialistka splošne medicine in direktorica Zdravstvenega doma za študente v Ljubljani

Pogosto opažam, da starši preveč obremenjujejo že majhne otroke. Silijo jih k prezgodnjemu

branju in pisanju, obiskovati morajo različne tečaje, krožke, se učiti tujih jezikov, glasbenega inštrumenta, se uveljavljati v športu ... Zato so že nekateri majhni otroci kar naprej utrujeni. Pri otrokovih dejavnostih velja tole pravilo: ne prezgodaj, ne preveč in le tiste, ki si jih otrok želi. Ko takšen preobremenjen otrok postane dijak ali študent, se nekoč vpraša, zakaj vse to počne. Če ga množica dejavnosti, ki jih ima vsak dan, ne veseli, se lahko svojim ambicioznim staršem upre. Bolj nežne duše, ki si tega ne upajo storiti, lahko celo diplomirajo ali doktorirajo in potem ugotovijo, da to ni tisto, kar bi radi počeli. Po drugi strani pa predvsem mladi raziskovalci pogosto kljub doktoratu nekaj let ne dobijo dela. Takrat se pogosto sprašujejo, kakšen smisel ima življenje.

Čeprav bi marsikdo menil, da upokojenci niso izpostavljeni izgorevanju, saj niso več zaposleni, rezultati raziskave kažejo, da tudi starejši izgorevajo. V hudo stresno situacijo jih postavlja zdravstvena, družinska ali ekonomska situacija, ki jih lahko pripelje tudi do izgorelosti.



Zdenka Koželj Rekanovič, dr. med., specialistka splošne medicine, Zdravstvena postaja Prevalje

Izgorelost je pri starejših premalokrat prepoznana. Raje jo pripišemo aktivni populaciji,

pozabljamo pa, da lahko izgorijo tudi dedki in babice, ki so neredko zelo obremenjeni z varovanjem vnukov in z drugimi obveznostmi do svojih otrok. Ker vnuke varujejo vsak dan, to pogosto postane zelo naporna obveznost in ne več zabava. Najbolj jih prizadene, ko ugotovijo, da so dobri le za delo, njihovega mnenja pa nihče ne upošteva, da zanje nihče nima časa, ko sami potrebujejo pomoč.

Zdravljenje začnemo tako, da bolniku najprej omogočimo, da se umakne iz situacije, ki ga je pripeljala do sindroma izgorelosti. Potrebuje predvsem varnost, občutek, da okolica razume njegovo težavo, in mir.

V nekaterih pogledih je pri starejših zdravljenje lažje, ker nimajo več toliko obveznosti, zato jih lažje razbremenimo. Pereč problem pri starejših osebah je predvsem zdravljenje posledic izgorelosti, saj jih ne vzamejo dovolj resno, kar oteži zdravljenje.

Ne smemo pa pozabiti, da se lahko tudi oni znajdejo v začaranem krogu izgorevanja in ne najdejo poti iz njega.

Izgorevanje ni povezano samo z delovnim mestom, kar je potrdila tudi prej omenjena raziskava. Ugotovili so, da ni bilo pomembnih razlik v stopnji izgorelosti med zaposlenimi in nezaposlenimi. Med nezaposlenimi, ki jih pesti občutek, da so nemočni, ujeti v situacijo in da energijo vlagajo v prazno, se izgorelost pojavlja enako pogosto in intenzivno kot med zaposlenimi.



**Bojan Madjar, mag. farm.,
vodja Lekarne Puconci,
Pomurske lekarne**

Opažam, da je med izgorelimi največ ljudi, ki so zelo zaposleni. Nekateri med njimi so pravi deloholiki.

Sicer pa se ljudje pogosto pritožujejo nad utrujenostjo, izčrpanostjo, izgubo volje do dela, depresivnostjo, nemirnostjo, nespečnostjo in podobnim. Izgorevanje opažam tudi pri mladini ob koncu šolskega leta oziroma v izpitnem obdobju pri študentih. Mnogi so v stresu, ker je snovi veliko, saj v šolah zahtevajo vedno več. Obupani pridejo v lekarno in povprašujejo po pripravkih, ki bi jih pomirili.

Ko svetujemo zdravilo brez recepta ali prehransko dopolnilo za samozdravljenje, stranki povemo, da kronična utrujenost, stres, strahovi ali izgorelost ne bodo minili, če ne bodo spremenili svojega življenjskega sloga, torej tudi dovolj počivali, se gibali na svežem zraku, jedli zdravo, kaj zanimivega prebrali, se družili s prijatelji, veliko smejali in se zavedali, da za dežjem vedno posije sonce.

Izgorevam. Kaj zdaj?

Posledice pretiranega izčrpanja so hude in dolgotrajne. Vodijo v izgorelost, ki se kaže na vseh področjih, od težkih telesnih bolezni do močnih depresivnih in tesnobnih simptomov, ki človeku za dolgo časa praktično onemogočijo delo. Zato je toliko pomembnejša preventiva, o kateri lahko več preberete v članku *Sprostite stres* v nadaljevanju revije. Kadar pa nas življenje dobesedno povozi in se pokažejo depresivni in/ali tesnobni simptomi, moramo poiskati zdravniško pomoč in se ustrezno zdraviti. Vabimo vas, da več o tem preberete že v naslednjem prispevku.

Sanja Brus, Alen Jurčević

ezdravje
Pot do zdravega življenja!

www.ezdravje.com



VAŠA ZGODBA

M. N., višja medicinska sestra iz Ljubljane. Že od malega sem želela pomagati ljudem. Prav zato sem se odločila za poklic medicinske sestre. Prva leta službovanja sem bila zelo zadovoljna z delom. Sedaj že deset let delam v enem izmed domov za starejše občane. Tam sem se zaposlila tudi zato, ker je zadnja leta življenja v tem domu preživljala moja babica. Da bi pozabila na bolečino ob njeni smrti, sem se še bolj posvetila delu in v vsaki sivolasi starki videla prav njo.

Vsem oskrbovancem sem rada brala časopise, jih stisnila k sebi, pobožala, čeprav od mene tega nihče ni zahteval. Trudila sem se in z veseljem ustregla vsaki njihovi muhi. Ker sester v domovih za starejše primanjkuje, pogosto še za malico nisem imela časa. Vsako leto sem šla na dopust le za deset dni. Želela sem biti še boljša, tudi doma. Uživala sem, ko sem imela urejen dom in sem svojim najdražjim kaj dobrega skuhalo.

Nato sem začela opažati, da sem ves čas utrujena, da me niti delo v službi niti doma ne veseli več tako kot včasih. Ker je bila pomlad, sem se tolažila, da gre za pomladansko utrujenost, a se je zavlekla v poletje, jesen in zimo. Ker sta se utrujenost in nezainteresiranost nadaljevali, sem pomislila na zgodnjo meno. Po treh letih čedalje hujše izčrpanosti sem šla k zdravniku, ki mi je postavil diagnozo – sindrom izgorelosti. Svetoval mi je bolniško in počitek. Predpisal mi je antidepresive in mi dal napotnico za psihiatra. Z njegovo pomočjo sem spoznala, da je sicer prav, da delam s srcem, vendar moram misliti tudi nase.

Zaradi izgorelosti sem dobila pomembno življenjsko lekcijo: delo razdeli, saj nikjer ne piše, da moraš doma in v službi vse narediti sam. Zaradi zdravil, ki sem jih jemala skoraj leto dni, in psihoterapije, ki mi je pomagala spoznati marsikatero modrost, se spet veselim življenja, dela doma in v službi. Naučila sem se, da si moram vzeti čas tudi zase.

Nekaj dejstev o zdravljenju depresije in anksioznih motenj

Dolgotrajno izgorevanje lahko privede do pojava depresivnih in tesnobnih (anksioznih) motenj. Takrat moramo nujno poiskati ustrezno zdravniško pomoč.

Kakšno pomoč lahko pričakujemo?

Kadar izgorevamo, nujno potrebujemo strokovno svetovanje ali terapevtsko pomoč. Pri zdravljenju depresivnih in tesnobnih simptomov pomagajo tudi zdravila, t. i. antidepresivi. Nič več jih ne predpisujejo le psihiatri, ampak tudi zdravniki splošne medicine.

Zakaj antidepresivi?

Depresivni in tesnobni simptomi so znak, da se je porušilo ravnovesje kemičnih prenašalcev impulzov (nevrottransmiterjev) v možganih. Antidepresivi v možganih zvišujejo raven prenašalcev impulzov, s čimer odpravljajo depresivne in tesnobne simptome.

Kaj vemo o antidepresivih?

V svetu je trenutno prek 20 antidepresivov, ki jih delimo v več skupin. Najpogosteje se predpisujejo sodobna zdravila iz skupine selektivnih zaviralcev ponovnega privzema serotonina, t. i. SSRI (npr. sertralin), ter zdravila iz skupine selektivnih zaviralcev serotonina in noradrenalina (npr. venlafaksin).

Kako jemljemo antidepresive in koliko časa se moramo zdraviti z njimi?

Antidepresive jemljemo po nasvetu zdravnika ali farmacevta in glede na predpisano odmerjanje, običajno enkrat na dan, ob katerikoli uri in neodvisno od hrane. Izredno pomembno je, da jih jemljemo tudi po izboljšanju simptomov, sicer obstaja zelo velika verjetnost, da se bo stanje poslabšalo oziroma se bodo simptomi v celoti ponovili. Zdravljenje zato navadno traja še nekaj mesecev po izboljšanju.

Alen Jurčević, Sanja Brus

Kaj lahko pričakujemo ob jemanju antidepresivov?

- Že po nekaj dneh rednega jemanja se izboljšajo nekateri depresivni in tesnobni simptomi, običajno pa pride do bistvenega izboljšanja vseh simptomov v dveh do treh tednih rednega jemanja zdravil.
- Pri nekaterih bolnikih se lahko pojavijo neželeni učinki. Najpogostejši so prebavne (slabost, driska, siljenje na bruhanje) in spolne motnje. Največkrat izginejo že v nekaj dneh, saj so novejša zdravila za zdravljenje depresije in tesnobnih motenj varnejša.
- Antidepresivi niti pri dolgotrajnem jemanju ne povzročajo odvisnosti.



Infarkt duše in telesa

O sindromu izgorelosti, ki postaja poleg depresije glavna poklicna bolezen današnjih dni, smo se pogovarjali s Petrom Kapšem, psihiatrom iz Novega mesta.



Že vsak četrty Slovenec ima začetne znake izgorevanja oziroma kronične utrujenosti. Namesto da bi se ustavil in spočil, svojo delovno vneto še stopnjuje in se pogosto celo hvali, da je pač deloholik. Toda telo in duša potrebujeta tudi počitek. Če človek kljub temu gara, doživi sindrom izgorelosti ali adrenalni zlom. Navsezadnje mora povsem nehati delati, saj ne zmore več. Pogosto kar dolgo ostane v bolniškem staležu. Zdravljenje najhujše oblike izgorelosti v povprečju traja dve do štiri leta. Zato je pomembno, da se naučimo sproščati in umiriti ter si brez slabe vesti vzeti čas tudi zase.

Obisk pri psihiatru ni več tabu.

Res je. Še vedno pa bi kar nekaj bolnikov svojim raje reklo, da imajo revmo ali sladkorno bolezen, kot pa da obiskujejo psihiatra. Žal so duševne težave v očeh marsikaterega Slovenca še zmeraj znak šibkosti, slabosti, celo norosti. Zato mnogi ne gredo k zdravniku in še bolj trpijo. Tisti, ki gredo, pa svoje stanje pogosto skrivajo pred drugimi. Ni sramotno imeti revmo, sramotno je imeti težave z dušo.

»Ko smo zdravi in se dobro počutimo, zlahka delamo. Če delamo preveč, postanemo preutrujeni. Če se takrat ne ustavimo, ne počivamo in ne razmislimo o sebi in o svojem življenju, se lahko hitro najdemo na poti izgorevanja.«

Peter Kapš, dr. med., specialist psihiatrije

Pa vendar psihiatre obiskuje čedalje več ljudi.

Ja, ker spoznavajo, da je pravočasna pomoč, kot pri vseh drugih boleznih, odrešilna. Pridejo zaradi zelo različnih težav: zaradi tesnobe, depresije, psihoseksualnih težav, sindroma izgorelosti ... Nekateri z našo pomočjo hitreje spoznavajo sami sebe ali gredo morda lažje čez različne krize, kot sta na primer ločitev ali partnerjeva smrt.

Sodobni čas vsakemu od nas doma in v službi nalaga vse več obremenitev.

Drži. Dejstvo pa je, da pride do sindroma izgorelosti zaradi neustreznih, izčrpavajočih

odnosov v zasebnem življenju in na delovnem mestu. V takšnih odnosih naše prave potrebe niso zadovoljene. Kako bomo ta bremena prenašali, je v veliki meri odvisno od pripravljenosti za obvladovanje stresnih situacij.

V t. i. **domačo izgorelost** nas lahko pripelje življenje z vase zaverovanim in manipulativnim življenjskim partnerjem ali partnerico, pretirana skrb za otroka ali pomoč ostarelim in bolnim staršem. V domačem okolju se upadanje energije navadno dlje časa ne opazi.

Veliko prej se pokažejo znaki **izgorelosti na delovnem mestu**, kajti pomanjkanje energije slabo vpliva na naš odnos do dela in zmanjšuje storilnost. Tisti, ki pri delu zares uživajo in prejemajo ustrezno nagrado zanj, pregorijo kasneje od tistih, ki so slabo plačani in jih nadrejeni ne cenijo, morda celo šikanirajo in ponižujejo.

Za koga je značilno izgorevanje na delovnem mestu?

Prizadene lahko vsakogar, moške in ženske, mlade in starejše. Opažamo, da se pogosteje pojavlja v poklicih, kjer tako ali drugače pomagajo ljudem. Pogosto izgorevajo medicinske sestre oz. medicinski tehniki ter drugi v zdravstvu, učitelji, kontrolorji letenja, piloti, taksisti, glasbeniki ... To so poklici, kjer se človeku zdi, da se leta in leta razdaja, ne da bi dobil občutek, da dela dobro, da je to, kar dela, res veliko vredno.

So bili ti ljudje pred sindromom izgorelosti delovno učinkoviti?

Ponavadi pravijo, da lahko izgori tisti, ki je prej »gorek«, delal veliko in s posebnim žarom. Rekel bi, da so izgorevanju bolj podvrženi ljudje, ki imajo (pre)velika pričakovanja in mislijo, da morajo delati še več in bolje, da samo oni lahko naredijo vse prav.

Kdo večkrat izgori, nadrejeni ali podrejeni?

Eni in drugi. Opažam, da so med izgorelimi predvsem tisti ljudje, ki imajo težave s sporazumevanjem. Te večšine se je treba naučiti, prav tako prepiranja. Prepir brez kompromisa in pomiritve vseh udeležениh ubija počasi, a vztrajno.

Je med bolniki več žensk?

Težko rečem. Več žensk sicer pride v mojo ordinacijo, a najbrž zato, ker so bolj ozaveščene in jim ni težko priznati, da imajo težave. Zaupajo

se prijateljici in zdravniku. Moški gredo težje k psihiatru, o svojih »šibkostih« se manj pogovarjajo z drugimi, prej se zatečejo v pretirano delo ali šport, tudi v pijačo.

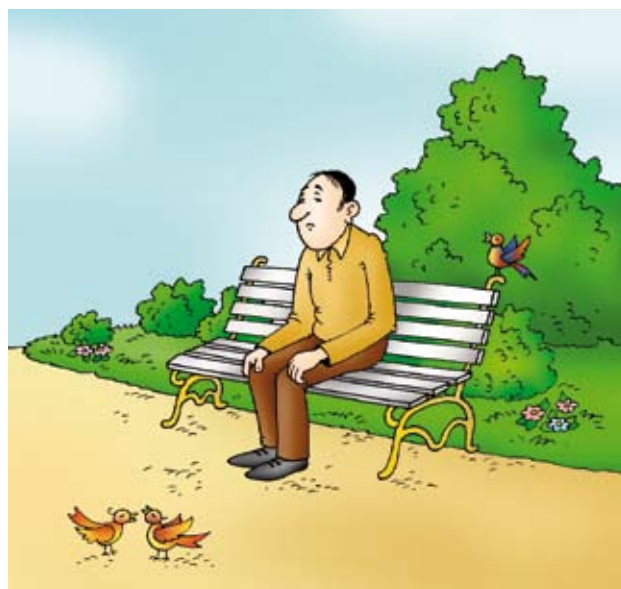
Kako bi na kratko povedali, kaj je sindrom izgorelosti?

V mednarodni klasifikaciji bolezni je sindrom izgorelosti opredeljen kot skrajno stanje življenjske izčrpanosti. Gre za kronično stanje skrajne psiho-fizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane zaradi dolgotrajnih neharmoničnih odnosov v službi, zasebnem življenju ali kar povsod.

Opažam tudi, da so k izgorevanju nagnjeni tisti, ki se dolgo in vztrajno borijo za neko idejo, za določen način dela in življenja ali odnose. Če takšen boj (pre)dolgo traja, če se rezultati ne pokažejo v doglednem času, lahko človek pregori.

Kakšni pa so znaki izgorelosti?

Pojavijo se manjša delovna učinkovitost, nemotiviranost za delo, ki so ga bolniki nekoč z veseljem opravljali, duševna in telesna utrujenost, glavobol, napetost, motnje v delovanju srca in prebavil, težave s krvnim tlakom, kožo, očmi, izguba energije, motnje koncentracije, nemir, nespečnost, motnje spomina, negativno razpoloženje ... V skrajnem primeru lahko doživijo tudi popolni psiho-fizični zlom (adrenalni zlom), ki po znakih spominja na hudo depresijo, čeprav to ni.



Kadar se dobro počutimo, zlahka delamo, sicer pa ne.

Če delamo preveč, postanemo pretrujeni. Če se takrat ne ustavimo, ne počivamo in ne razmislimo o svojem življenju, se lahko hitro znajdemo na poti izgorevanja. Izgorevanje poteka v več zaporednih fazah. Od stanja izčrpanosti pride prek stanja ujetosti do sindroma izgorelosti, ki vodi v psiho-fizični zlom. Pride lahko celo do srčnega infarkta, možganske kapi, rakavega obolenja, sistemskih bolezni ter do drugih hudih akutnih telesnih težav. Zelo pogosto pride do intenzivnih depresivnih in drugih duševnih simptomov, ki lahko pripeljejo do samomora.

Zlom nastopi nenadno. Vedno ga spremljajo občutek hude telesne nemoči, izguba motivacije za delo in življenje, poleg tega pa še silovita, izmenjujoča se čustva jeze, besa in žalosti.

Človek, ki izgoreva, gre najprej k zdravniku splošne medicine, saj se v začetku pojavlja več telesnih kot duševnih težav.

Ko gre k zdravniku, prejme simptomatska zdravila za telesne težave in nasvet, naj si odpočije. Pri duševnih težavah, kot so zmanjšana koncentracija, motnje spanja, depresivni občutki in podobno, pa mu zdravnik največkrat predpiše antidepresive ali pomirjevala.

Ta zdravila v obdobju izgorevanja sicer pomagajo, saj olajšajo neprijetne občutke, vendar niso dovolj. Človek se mora začeti spreminjati. Če hoče preživeti, mora spremeniti svoj življenjski slog. Če tega ne stori, se utegne zgoditi, da bo še naprej izgoreval, kar ga bo vodilo v sindrom izgorelosti.

Kakšna je razlika med depresijo in izgorelostjo?

Za **DEPRESIJO** lahko zboli kdorkoli, vendar so nekateri bolj nagnjeni k njej. Pogosteje namreč zbolijo tisti, ki imajo to bolezen v družini, ki so kar naprej izpostavljeni različnim oblikam stresa ali pa so nagnjeni k potrnosti in na svet gledajo pesimistično.

IZGORELOST pa je stanje skrajne telesne, čustvene in duševne izčrpanosti, ki nastopi zaradi daljše čustveno zahtevne obremenitve. Ne gre le za čustveno in telesno krizo, ampak tudi za krizo vrednot, ki vodi do preobrazbe osebnosti in do iskanja novega odnosa do dela, ljudi in sveta.

Zato je treba človeku ponuditi tudi strokovno svetovanje ali terapevtsko pomoč.

Tako je. Izgorelega človeka je treba najprej umakniti iz položaja, ki ga je pripeljal do zloma. Tam, kjer je prve dni oziroma tedne po zlomu, mora imeti mir in občutek, da je na varnem in da ga tisti, ki skrbijo zanj, razumejo in sprejemajo. Omogočiti mu je treba, da brez pritiskov spregovori o sebi in o svojih težavah. Ta faza traja različno dolgo, od nekaj tednov do nekaj mesecev. Vmes poskušamo psihiatri skupaj z bolnikom odkriti vzrok za izgorevanje in poiskati načine za izhod iz težav. Seveda pa lahko samo bolnik te spremembe uresniči in najde pot k ozdravitvi.



Kako pridobiti nekaj časa

Imate kdaj občutek, da je dan prekratek, da je premalo časa za vse, kar je treba narediti? Si kdaj želite, da bi dan imel 30 ur? Imate občutek, da bi lahko naredili več, pa ne veste, kako?

Čas, ta nevidni vir, je edinstven, ker je njegova količina končna. Šestdeset sekund na minuto, šestdeset minut na uro. Na voljo imamo omejeno število ur. Ne glede na to, kaj naredimo, ne moremo dobiti več časa. Ne moremo ga pospešiti niti upočasniti. Čas je edini vir, ki ga je treba porabiti takoj, ko ga dobimo, saj ga ni mogoče upravljati. Upravljamo lahko le sebe v razmerju do časa. Količine časa ne moremo nadzorovati, lahko pa nadzorujemo njegovo rabo. Ne moremo izbirati, ali bi ga porabili ali ne, odločamo lahko le o tem, kako ga bomo porabili. Če smo ga zapravili, ga ni več in tudi nadomestiti ga ne moremo.

Moč človeške narave

Človeški ego. Želja po ugajanju. Strah pred zamero. Strah pred novimi izzivi. Radovednost. Negotovost. Vera v svoje sposobnosti. Zavidanje sposobnosti drugim. Ambicije. Perfekcionizem. Vse te človeške lastnosti so lahko pogubne, ko si prizadevamo, da bi modro in učinkovito izkoristili čas. Praktično vsa pravila za upravljanja časa so v nasprotju s človeško naravo. In zaradi tega težko naredimo tisto, kar bi morali. Če želimo prevzeti nadzor nad svojim časom, se moramo naučiti prepoznati te močne težnje in se prisiliti, da bomo



spremenili svoje ravnanje. Morda nam teh lastnosti ne bo uspelo v celoti izkoreniniti, lahko pa jih nadzorujemo.

Če želimo dobiti nadzor nad časom, se moramo sprijazniti s tem, da je težava ponavadi v nas, ne pa v nekom drugem. To pomeni, da bomo morali garati, če se bomo želeli znebiti zakoreninjenih navad. Boriti se bomo morali proti svojim navadam. To ni preprosto, a je vredno truda.

Načrtovanje zagotavlja nadzor

Načrtovanje je ključni element upravljanja časa. Svoj dan moramo načrtovati in s tem preprečiti, da bi se preveč prilagajali volji drugih. To je pri upravljanju časa najpomembnejše. Gre za proces, ki ga lahko strnemo v štiri faze:

1. Postavimo si dolgoročne cilje in opredelimo z njimi povezane naloge.
2. Določimo, kateri cilji in naloge imajo glede na dolgoročno pomembnost in kratkoročno nujnost prednost.
3. Spoznamo svoj osebni energijski cikel in si na podlagi svojih najbolj storilnih delovnih dni skiciramo »idealni dan«.
4. S temi tremi opekami – cilji, prednostmi in idealnim dnevom – zgradimo dnevni načrt in si ga zapišemo.

Pri upravljanju časa ni nič bolj dragoceno kot pisni načrt. Brez njega smo v celoti prepuščeni na milost in nemilost drugim ljudem in njihovim zahtevam po našem času. Če imamo načrt, vedno vemo, kje smo in kje bi morali biti. In kar je še pomembnejše, vemo, kaj storiti z novimi stvarmi, ki se nepričakovano pojavijo čez dan – kajti vedno se bodo.

Da bi prepoznali svoje časovne zadrege, moramo najprej ugotoviti, kako preživimo dan. Edino primerno orodje, ki ga za to potrebujemo, je dnevnik, podroben opis vseh stvari, ki čez dan zahtevajo našo pozornost. Radi namreč pozabljamo na najrazličnejše motnje in se ne zavedamo, koliko časa nam ukradejo. Vse si zapišimo sproti in bodimo pri tem natančni in iskreni.

Analiza – soočanje z realnostjo

Temeljito si oglejmo dnevnik in poskusimo ugotoviti, kaj nam sporoča. Pri tem bodimo iskreni do sebe. Če ne bomo, bo ves trud zaman.

Vsak uporablja klasična načela upravljanja časa in vsak jih uporablja po svoje, kakor ustreza njegovim življenjskim okoliščinam. Tudi sami si naredimo osebni sistem, da bi nam šlo upravljanje časa bolje od rok.

Le redki se sami od sebe potrudijo, da bi preučili vzroke svojih težav z upravljanjem časa ali da bi razumeli načela, ki vladajo v njem. Raje prenačljeno sklepajo in iščejo hitre in preproste rešitve ... Nato pa se čudijo, zakaj prvi koraki niso bili uspešni.

Kradljivcev časa se lahko lotimo vsaj na dva načina:

- a) en teden se ukvarjamo samo z enim kradljivcem časa in si po najboljših močeh prizadevamo, da bi vedenje spremenili na enem področju,
- b) en mesec se ukvarjamo s tremi ali štirimi kradljivci časa hkrati.

Postavimo si tale vprašanja:

- Kdaj smo se lotili uresničevanja najpomembnejšega cilja? Bi lahko začeli prej, nas je vmes kaj zmotilo, smo se res takoj spet posvetili delu?
- Kdaj smo bili najbolj storilni in kdaj najmanj?
- V kolikšni meri smo dosegli dnevne cilje?
- Smo se držali pisnega načrta, ki je temeljil na določitvi prednostnih nalog?
- Smo ob pravem času opravljali prave naloge?
- Kaj smo počeli sami, pa bi lahko pooblastili koga drugega?
- Kako bi lahko vse to opravili učinkoviteje, preprosteje, ne pretirano natančno?
- Ali so bile motnje pomembnejše kot prekinjeno delo? Ali tudi sami po nepotrebem motimo druge?
- Ali so stiki z drugimi dovolj pomembni, da jih vzdržujemo? Ali trajajo predolgo? Se vedno pogovarjamo s pravo osebo? So stiki neučinkoviti, ker nimamo zapiskov o prejšnjih pogovorih in sklepah?
- Koliko časa porabimo za »urejanje papirjev«? Bi to lahko skrajšali, če bi se bolje organizirali?
- Imamo učinkovit sistem za spremljanje napredovanja projektov?
- Smo učinkovito izkoristili čas, ko smo morali na kaj čakati ali smo kam potovali? Kako bi ga lahko učinkoviteje izkoristili?
- Je treba stvar zaradi naglice ali nestrpnosti ponovno narediti?
- Smo čas porabili v skladu s prednostno lestvico?





Najpogostejši kradljivci časa

- telefonski klici
- naključni obiskovalci
- osebna neorganiziranost
- neustrezno načrtovanje
- pomanjkanje samodiscipline
- neučinkovito delegiranje
- nezmožnost reči NE
- preveč nalog hkrati
- odlašanje
- sestanki
- urejanje papirjev
- nedokončane naloge
- neprimerno osebje
- slabo opredeljena odgovornost ali pooblastila
- slabo sporazumevanje
- neustrezen nadzor in spremljanje napredka
- nepopolni podatki

Rešitev iz časovne pasti je velik izziv, vendar dobimo nov polet, ko nam uspe. Nekatere spremembe bodo bolj dramatične, druge manj očitne. Toda nekega dne bomo spoznali, da ob enajstih dopoldne naše poslovno življenje ni ena sama velika zmeda in da ob petih popoldne nismo popolnoma izžeti. Domov bomo lahko odhajali pravočasno, z občutkom, da smo nekaj naredili. In poslovni kovček bomo pustili v službi!

Tina Dular Meglič

Krka vam priskoči na pomoč

Krka izdaja zbirko knjižic V skrbi za vaše zdravje, ki je namenjena izobraževanju bolnikov in njihovih svojcev o najpogostejših obolenjih in vsebuje številne nasvete za zdravo življenje. Večino odgovorov na svoja vprašanja o depresiji in njenem zdravljenju najdete v petih knjižicah o tej temi. Dosedanjim trem (Depresija pri moških, Depresija pri ženskah ter Depresija in koronarna bolezen) smo dodali še dve: Depresijo pri bolnikih z rakom ter Ko bolita duša in telo. Vse so napisali priznani slovenski strokovnjaki.



V knjižicah so opisani nastanek in vzroki depresije, njen potek in možnosti zdravljenja depresivnih simptomov. Poleg praktičnih nasvetov za zdravljenje depresije so tudi nasveti, kako si lahko bolniki pomagajo sami in kaj lahko zanje naredijo bližnji.

Kje lahko dobite knjižice?

V tiskani obliki so na voljo pri vašem osebnem zdravniku, lahko pa jih poiščete na spletni strani www.krka.si/depresija.

Alen Jurčević, Sanja Brus

Sprostimo stres

Preveč, prehitro, preveč mrzlično ... Če vse to drži tudi za vaš vsakdan, je skrajni čas, da začnete ukrepati. Postavite se po robu vsakdanjemu stresu in poiščite sprostitveno metodo, ki vam najbolj ustreza.



Skrivnosti premagovanja stresa

V današnjem času redkokdaj ni izpostavljen stresu. Nekateri se z njim spopadajo bolj uspešno, drugi manj. Vsi pa za kakovostno življenje potrebujemo redno sproščanje. Pri sprostitvi ne gre le za uživanje v raznih konjičkih. Sprostitev je proces, ki zmanjšuje obremenitve vsakdanjega življenja na duševnost in telo.



Vrste sprostitvenih tehnik

Poznamo več skupin sprostitvenih tehnik. Pri večini svojo pozornost usmerimo na nekaj, kar nas duševno in telesno umiri in sprosti. Učenje sprostitvenih tehnik ni težko. Že preproste tehnike nam pomagajo doseči umirjenost in bistveno izboljšati zdravje.

Avtogena sprostitvev. V mislih si ponavljamo besede (sugestije), s katerimi se sproščamo in zmanjšujemo napetost v mišicah. Zamislimo si miren kraj in se osredotočimo na sproščeno dihanje, upočasnjen srčni utrip, ob tem pa zaporedoma sproščamo posamezne dele telesa.

Progresivno mišično sproščanje. Izmenično napenjamo in sproščamo mišice. Tako se zavemo, kako napeti smo, ko smo v stresu, in se naučimo, kako to napetost sprostiti. Najprej napenjamo in sproščamo mišice prstov na nogah, nato nadaljujemo vse do vratu in glave. Mišico napnemo, držimo napeto najmanj 5 sekund, jo sprostito za 30 sekund in to ponovimo. Ta vaja nam bo tudi v stresnih trenutkih pomagala zavestno zmanjšati telesno reakcijo na stres in nadzorovati položaj.



Vizualizacija. Oblikujemo miselne podobe, ki nas popeljejo na vizualno potovanje do mirnega, tihega kraja ali situacije. Uporabiti skušamo čim več čutil – vid, sluh, tip in vonj. Zapremo oči in si zamislimo prijetno situacijo. Predstavljamo si lahko, da sedimo na obali morja, poslušamo bučanje valov, občutimo tople sončne žarke, med prsti peščena zrnca in vonj slanega morja. Prepustimo se tem prijetnim občutkom.

Sprostitvene tehnike zahtevajo vadbo

Poskusimo različne vaje in izberemo kombinacijo, ki nam najbolj ustreza. Izbrane vaje izvajamo največ 20 do 30 minut. Ker so to veščine, se naša sposobnost sproščanja izboljša le z vajo, zato moramo biti vztrajni.

Z učenjem sprostitvenih tehnik se vse bolj zavedamo mišične napetosti in drugih telesnih občutkov stresa. Ko se zavemo, kako občutimo odziv na stres, lahko zavestno začnemo izvajati sprostitvene tehnike takoj, ko se naše mišice začnejo krčiti. Tako preprečimo, da bi nas stres premagal, in to dosežemo že v tistem trenutku, ko se stres pojavi.

Sanja Brus, Alen Jurčević



»Pomanjšajte« stres

- Usedite se ali ležite na udobno mesto. Dihajte počasi in globoko.
- Predstavljajte si za vas stresno situacijo (npr. neprijeten zvok, kraj, osebo, dogodek ...).
- V mislih počasi zmanjšujte stresno sliko, dokler ne postane tako majhna, da jo lahko primete z roko. Iztegnite roko predse in pomanjšano sliko položite na dlan. Če ima stresna situacija tudi značilen zvok (glas ali hrup prometa), ga poslušajte tako dolgo, da postane komaj slišen in mehak ter na koncu izgine v prijetno tišino.
- Stresna slika je le še pikica na vašem kazalcu. Opazujte, kako lahkotno izgine.

Ta vaja pogosto vzbuja zabavne in sproščujoče občutke. Ko se povzročitelj stresa zmanjšuje, postaja manj zastrašujoč in končno izgine.

ezdravje
Pot do zdravega življenja!

www.ezdravje.com

KRKA

Sprostitev ob morju



Vsem, ki si želite za hip ustaviti čas in občutiti, kako skrbi odplujejo daleč proč, priporočamo obisk Talasa Strunjan, ki je v tem letnem času še prav posebno privlačen. Topli dnevi vas lahko zaradi segretega morja razveseljujejo še pozno v jesen.

Velik del ponudbe obmorskega centra Talaso Strunjan temelji na talasoterapiji, kar pomeni, da za utrjevanje vašega zdravja in lepote uporabljamo blagodejno moč narave – morskovo vodo, morskovo sol, morskovo blato in obmorsko klimo. Predlagamo, da dan v Strunjanu začnete s sprehodom po čudoviti naravi – ob solinah, po morskem obrežju, borovem gozdičku, bližnjih strminah klifa. Sprehod vam bo zbistril duha, z vdihavanjem zdravnega morskega zraka boste prijetno razvajali svoja dihala, ogreli boste svoje mišice in svoj želodeček pripravili za krepčilni zajtrk. Dopoldne si privoščite kopanje. Najpogumnejši boste gotovo zaplavali v morju, malo manj pogumni pa v bazenih z ogrevano morskovo vodo. Vse do konca oktobra je odprt bazen na prostem, čez celo leto pa se lahko kopate v notranjem bazenu ali si poženet kri po telesu v enem od masažnih bazenov. Po mediteransko obarvanem kosilu je čas za krajši počitek, ki vas bo pripravil na popoldanske dejavnosti.

Te bodo še povečale vaš energetski potencial. Nikakor ne smete pozabiti na naše savne, kjer se boste v objemu istrskega kamna in prijetne toplote povsem umirili. Na voljo so vam finska, turška, aroma in infrardeča savna. Po savnanju boste v lepo urejeni sobi za počivanje lahko uživali ob čaju. Za popolno sprostitve se prepustite še spretnim rokam maserjev. Predlagamo solinarsko masažo, ki zagotavlja prvinski dotik narave, saj terapevt pri njej uporablja lanene mošnjičke, v katerih so kristali soli iz strunjanskih solin in eterična olja mediteranskih rastlin – rožmarina, brina, sivke, bora in bazilike. Mošnjički so prepojeni z olivnim oljem, tako da bodo gladko drseli po vaši koži in ji povrnili prožnost in sijaj. Drobni kristalčki soli bodo odstranili odmrle celice povrhnjice in globinsko očistili kožo. Na koncu bo terapevt vaše telo namazal z negovalno kremo in ga s tem dodatno navlažil. Počutili se boste odlično! Tako sproščeni si privoščite lahko večerjo in večerni sprehod do plaže, kjer lahko ob sončnem zahodu spijete kozarec domačega rdečega vina, potem pa vas bo vaše sproščeno in prijetno utrujeno telo kar samo poklicalo v globok in krepčilen spanec.

TERME  KRKA

talaso strunjan

Informacije in rezervacije: 05 67 64 100
booking.strunjan@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Alenka Hriberšek

Naj jeseni odpada listje in ne vaši lasje!



Lasje so ogledalo naše lepote, zato jim namenimo veliko časa in pozornosti. Pomembno je, da prav jeseni, ko začnejo čezmerno izpadati, poskrbimo za ustrezno nego, ki jim bo vrnila lesk in poleti izgubljeno vlago.

Izpadanje in rast las sta naravna fiziološka procesa, ki se ciklično ponavljata. Normalno na dan izpade od 80 do 100 las. Znano je, da jeseni in spomladi lasje bolj izpadajo. Skrb pa je najpogosteje odveč, saj gre le za sezonski pojav.

Izpadanje las je lahko tudi posledica:

- hudih okužb,
- dolgotrajnega stresa,
- nezadostne prehrane in diet,
- neželenih učinkov zdravil,
- nepravilne nege las,
- hormonskih sprememb zaradi nosečnosti,
- nepravilnosti v delovanju imunskega sistema.

V teh primerih izpadanje las lahko ustavimo, če seveda odpravimo vzrok.



Fitoval plus – učinkovita rešitev proti izpadanju las

Preventivno in hitro ukrepanje proti izpadanju las je vsekakor priporočljivo, tudi ko je izpadanje le sezonsko. To neprijetno težavo pomagajo ublažiti izdelki Fitoval plus in kapsule Fitoval formula, ki s skrbno izbranimi sestavinami vašim lasem vrnejo izgubljeni volumen.

Osnovna nega z redno uporabo šampona

Šampon Fitoval plus vsebuje glikogen, ki celicam lasnih korenin zagotavlja vir energije, kar spodbudi krepitev las, in pšenične peptide, ki prodirajo v lase in jih intenzivno obnavljajo. Dokazano poveča volumen las pri 67 % testirancev, izpadanje las pa zmanjša pri 47 %*.

Losjon za intenzivno nego las

Patentirana formula losjona Fitoval plus z izbranimi rastlinskimi aktivnimi sestavinami dopolnjuje nego s šamponom. Z edinstveno kombinacijo aktivnih sestavin izboljšuje tudi prekrvitev tkiv, ki obdajajo lasno korenino. Tako pomaga izboljšati njeno oskrbo s hranilnimi snovmi, kar las lahko zadrži v lasnem mešičku.

Nega od znotraj s kapsulami

Pomembno vlogo pri zaustavljanju izpadanja las imajo tudi **kapsule Fitoval formula**, ki lasne korenine prek krvnega obtoka oskrbijo s snovmi, potrebnimi za obnovo in rast las.

Delovanje izdelkov iz linije Fitoval plus se s kapsulami Fitoval formula dopolnjuje in nadgrajuje. Skupaj zagotavljajo učinkovito nego las in lasišča ter pomagajo odpravljati čezmerno izpadanje las.

Za svoje lase izberite le najboljšo nego. Vrnite jim zdrav in lep videz, ki ga bodo opazili tudi drugi!

Biljana Šimić

*Center za klinična preizkušanja v Franciji. Rezultat je obliči strokovnjak za lase. Izpadanje las je ocenil med umivanjem.

Na svoj spomin se lahko zanesem

Jasna Erznožnik, mag. farm., Lekarna Planina II

Spomin je zmožnost možganov, da podatke hranijo in jih kasneje obnovijo. Računalniški pomnilnik svoj spomin sprti natančno obnavlja, človek pa je drugačen – zaradi pozabljanja ne more vedno popolnoma obnoviti podatkov, a jih hkrati ne more namenoma pozabiti.

Spomin ohranja miselne mehanizme v delovanju in nenehnem gibanju, da informacije, ki jih potrebujemo za svoje delo, krožijo. Omogoča nam tudi uravnavanje našega obnašanja in obvladovanje težav.

Težave s pomnjenjem in pozabljanjem so pogost pojav, saj je vse več starejšega prebivalstva, s starostjo pa spominska funkcija naših možganov slabi. Vedno več je tudi mladih, ki bi se radi nečesa hitro naučili ali pa si želijo čim več stvari zapomniti v najkrajšem možnem času, torej morajo biti čim bolj skoncentrirani. Pri takih težavah lahko pomagajo izdelki iz ginka.

Ginko spada v družino ginkovk in je doma v jugovzhodni Aziji. Pri nas so ginkova drevesa redka, le včasih jih najdemo v parkih, vrtovih ali drevoredih. To mogočno drevo zraste do 30 metrov visoko, krasi pa ga košata krošnja. Listi so intenzivno zeleni, malce usnjati in imajo obliko dvodelne pahljače na dolgih pecljih. Jeseni se obarvajo bleščeče zlato rumeno. Ginko je predvsem zdravilna rastlina. Zanimivo je, da je med vsemi največkrat uporabljena in najbolj preučevana. Suhi izvleček se pridobiva iz listov. V različnih farmacevtskih oblikah se uporablja predvsem standardizirani suhi izvleček.

Standardizirani izvlečki iz ginkovih listov vsebujejo 24 % ginkoflavonglikozidov in

6 % terpenov. Standardizacija zagotavlja kakovost zdravila, s tem pa tudi učinkovitost in varnost. Takšen izvleček vsebujeta tudi registrirani zdravili **Bilobil** in **Bilobil forte**. Že omenjene učinkovine (ginkoflavonglikozidi in terpeni) širijo krvne žile, izboljšajo krvni pretok (v možganih, nogah in notranjem ušesu), zmanjšajo zlepljenje trombocitov ter z uravnavanjem presnove ščitijo celice možganov in druga tkiva pred poškodbami, ki jih povzročata pomanjkanje kisika. Ker izvleček ginka izboljša prekrvitev okončin, odpravlja tudi občutek hladnih nog, bolečine pri hoji in otrplost. Pospeševanje prekrvitve v možganskem žilju pa se kaže v izboljšanju spomina in miselnih sposobnosti.

Bilobil in Bilobil forte svetujemo osebam, ki imajo težave z motnjami prekrvitve in delovanjem možganov, s pojeanjem spomina, zmanjšano koncentracijo, vrtoglavico, šumenjem v ušesih ter z motnjami prekrvitve okončin. Za učinek je potrebno dolgotrajno jemanje. Prvi znaki izboljšanja se sicer pokažejo že po prvem mesecu, za trajnejši učinek pa je zdravilo treba jemati vsaj tri mesece.

Med nosečnostjo in med dojenjem uporabo pripravkov iz ginkovih listov odsvetujemo, ker še ni ustreznih znanstvenih izsledkov. Ravno tako ni priporočljiva sočasna uporaba z acetilsalicilno kislino in drugimi antikoagulanti (zdravili proti strjevanju krvi), če se ta zdravila jemljejo dolgotrajno.

Pomoč za boljši spomin in koncentracijo torej lahko poiščete tudi v lekarni.



Izbor znanstvenice leta

Akcija Izbiramo znanstvenico leta je svoje rojstvo doživela v letu 2007. Tudi letos je bila njena pokroviteljica Krka. Razlogov za sodelovanje je kar nekaj, a naj izpostavimo le dva. V Krki cenimo in spoštujemo ženske, kar dokazuje tudi veliko število žensk na najvišjih in najodgovornejših položajih v podjetju.

Poleg tega sta za nas zelo pomembni vrednoti znanje in razvoj, zato ju vgrajujemo v vse segmente svojega dela. Tudi dermokozmetično linijo Vitaskin Pharma smo v svet pospremili s sloganom *Znanost, predana lepoti*.

V akciji Izbiramo znanstvenico leta je bilo predstavljenih deset izjemnih žensk in izvrstnih strokovnjakinj. Želeli smo jim pokazati, kako spoštujemo njihovo delo in dosežke, zato smo jih teden dni pred sklepno prireditvijo povabili na enodnevni obisk v Krko.



Znanstvenice na obisku v Krki

Nominiranke je sprejel predsednik uprave in generalni direktor gospod Jože Colarič. Predstavil jim je Krko in jim povedal še marsikatero zanimivost iz poslovnega sveta.

Sledil je ogled obrata za proizvodnjo trdih oblik zdravil Notal in Razvojno-kontrolnega centra, prijetno druženje pa se je nadaljevalo ob slavnostnem kosilu v restavraciji Grad na Otočcu.



Obisk Razvojno-kontrolnega centra

Veliki finale je bil 22. maja 2008, ko so razkrili, katera od kandidatke je postala znanstvenica leta. Bralke in bralci revije Jana so ta naziv podelili asist. dr. Leji Dolenc Grošelji, dr. med., priznani strokovnjakinji za motnje spanja in prvi, ki je zaslužna za to, da so začeli to problematiko resneje obravnavati.



Znanstvenica leta asist. dr. Leja Dolenc Grošelji in mag. Elizabeta Suhadolc

Zmagovalki so prve čestitale ministrica za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo Mojca Kuclar Dolinar, namestnica glavne in odgovorne urednice revije Jana Sonja Grizila, v imenu Krke pa direktorica Marketinga mag. Elizabeta Suhadolc.

Od zlatega standarda v zdravljenju zvišanega krvnega tlaka do najsodobnejših zdravil

Letos mineva 20 let, odkar smo v Krki začeli uspešno pot lastnega razvoja številnih zdravil za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka, ki učinkujejo na sistem RAAS (renin-angiotenzin-aldosteronski sistem). To je hormonski sistem, ki je zelo pomemben pri uravnavanju krvnega tlaka. Najpomembnejši skupini zdravil, ki učinkujeta na ta sistem, sta dve: zaviralci ACE (encim angiotenzinska konvertaza) in antagonisti receptorjev angiotenzina II, imenovani sartani. Krvni tlak najpogosteje uravnavamo z zdravili iz teh dveh skupin.

Visoko kakovost Krkinih zdravil dokazujejo certifikati ustreznosti, ki jih podeljuje Evropski direktorat za kakovost zdravil (EDQM), in številne patentne zaščite. Z lastnim znanjem in najsodobnejšo tehnologijo, ki celo presega visoke zahteve mednarodnih standardov, Krka proizvaja učinkovita in varna zdravila vrhunske kakovosti.

20
let na **RAAS** zasnovanega zdravljenja

Ob tej pomembni obletnici je Krka v sodelovanju s Sekcijo za arterijsko hipertenzijo Slovenskega zdravniškega društva organizirala mednarodni simpozij Smernice in dejstva v zdravljenju arterijske hipertenzije. Simpozij je potekal maja v Portorožu. Razdeljen je bil na dva dela. V prvem delu je priznani italijanski kardiolog prof. dr. Gianfranco Parati predstavil pomen zaviranja RAAS pri varovanju srca in žilja. Drugi del simpozija je potekal v obliki okrogle mize, na kateri so si strokovnjaki iz osmih držav izmenjali mnenja o novih evropskih smernicah za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in o njihovi uporabi v vsakdanji praksi.

Svetovni dan hipertenzije

Letošnji svetovni dan hipertenzije s sloganom **Merite si krvni tlak doma** je bil v soboto, 10. maja. Krka je skupaj s Sekcijo za arterijsko hipertenzijo že četrtrič zapored pripravila akcijo merjenja krvnega tlaka v kar desetih večjih slovenskih mestih: v Ljubljani, Mariboru, Novem mestu, Celju, Kopru, Novi Gorici, Brežicah, Murski Soboti, na Bledu in Jesenicah. Prireditev je potekala med 9. in 13. uro. Krvni tlak smo izmerili skoraj 3000 mimoidočim. V vseh krajih smo postavili šotore, v katerih so medicinske sestre in dijakinje zdravstvenih šol merile krvni tlak. Dijakinje so mimoidočim izmerile tlak in vrednost zapisale na kartonček. Poleg tega so jim razložile, kaj izmerjena vrednost pomeni za njihovo zdravje in kako ukrepati, če je krvni tlak zvišan. Mimoidoči so več o krvnem tlaku lahko prebrali v knjižicah V skrbi za vaše zdravje, ki obravnavajo zvišani krvni tlak.



Akcija merjenja krvnega tlaka v Ljubljani



Geslo križanke sestavljajo črke v oštevilčenih poljih. Vpišite ga na priloženi kupon, dopišite svoje podatke in nam kupon pošljite do **20. oktobra 2008**. Izžrebali bomo deset dobitnikov nagrad, ki bodo prejeli izdelek dermokozmetične linije **Vitaskin Pharma**.

Vodoravno

1. Kaj je značilno za začetno fazo izgorevanja?
2. Kateri Krkin izdelek izboljšuje spomin in koncentracijo?
3. V katerem mesecu je izšla ta številka revije V skrbi za vaše zdravje?

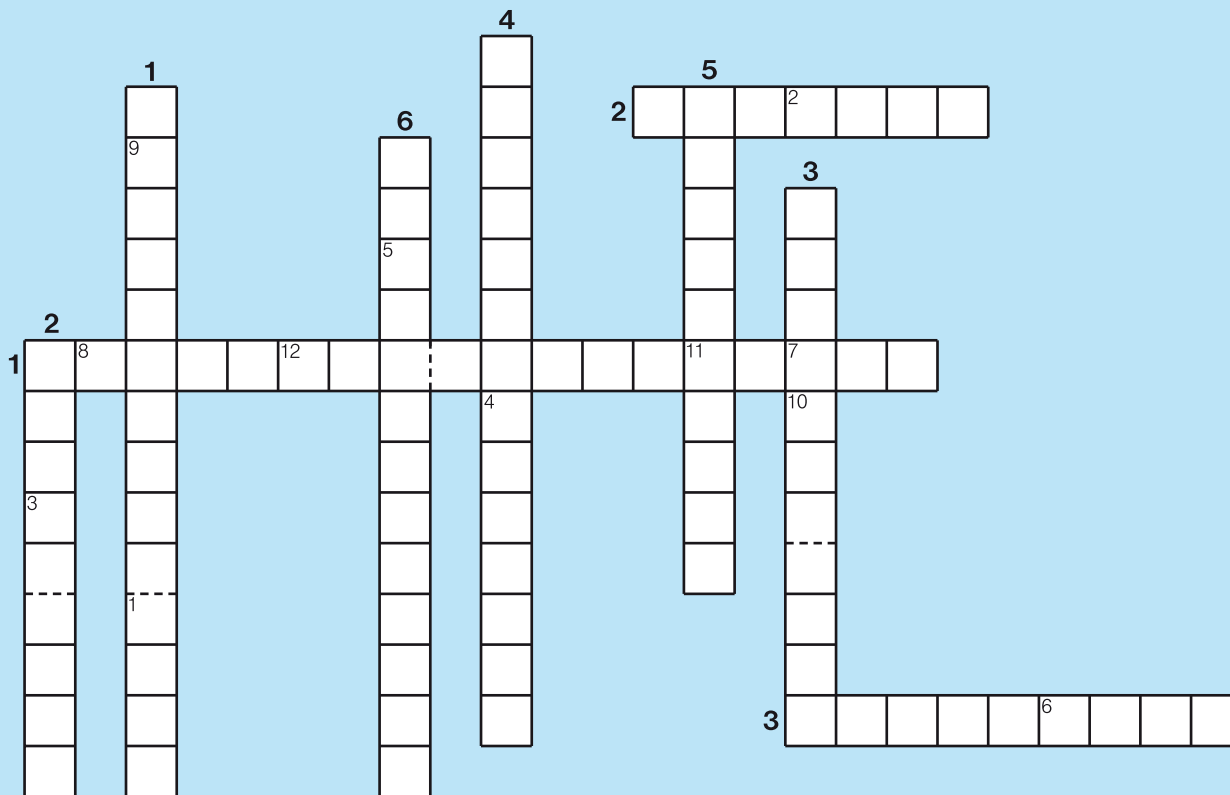
Navpično

1. Kaj nam najpogosteje krade čas?
2. Vstavite manjkajoči del slogana letošnjega svetovnega dneva hipertenzije: **Merite si ... doma**.
3. Katera linija Krkinih kozmetičnih izdelkov omogoča učinkovito preventivno nego las in lasišča ter pomaga odpravljati čezmerno izpadanje las?
4. Kako imenujemo blagodejno terapijo, ki sočasno uporablja morsko vodo, morsko blato (fango) in morsko klimo?
5. Kako imenujemo stanje skrajne psiho-fizične in čustvene izčrpanosti, ki nastane zaradi predolge in preintenzivne izpostavljenosti stresu?
6. Kako se imenuje sprostitvena tehnika, pri kateri si oblikujemo vizualne podobe, ki nas v mislih popeljejo na potovanje do mirnega, sproščenega kraja?

Pravilna rešitev nagradne igre iz 10. številke revije je SUN MIX.

Nagrajenci iz 10. številke so: Nada Žnidaršič, Sanja Sterkuš, Nives Pevec, Lojzka Taler, Mojca Zorc, Leander Štajer, Nada Margon, Jožica Kovačič, Marjan Slak, Marjeta Žlebnik.

Nagrajenci bodo nagrade prejeli po pošti.



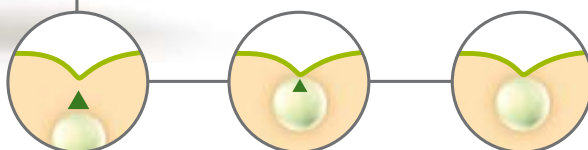
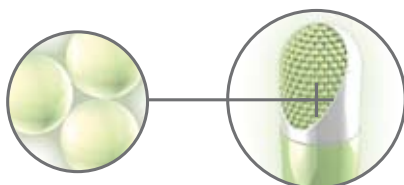
Geslo: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 6 10 11 12

Glajenje globokih gub zdaj tudi od znotraj!

Kapsule Vitaskin Pharma Age Formula prehranjujejo globlje plasti zrele kože od znotraj, kjer nastaja kolagen. Izbrane sestavine* pomagajo ohranяти čvrstost in prožnost kože ter tako zmanjševati vidnost gub. Kapsule celovito dopolnjujejo delovanje dermokozmetike.

Na voljo samo v lekarnah.

Uravnotežena kombinacija izbranih sestavin v eni kapsuli*



Za celovito glajenje gub priporočamo sočasno uporabo nutrikozmetičnega izdelka v obliki kapsul in dermokozmetičnih izdelkov Vitaskin Pharma Age Formula**.

1 Izbrane sestavine* delujejo od znotraj.

2 Pripomorejo k ohranjanju trdne kolagenske mreže.

3 Koža tako lahko postane bolj čvrsta in prožna, vidnost gub pa se zmanjša.

**VITASKIN®
PHARMA**

ZNANOST, PREDANA LEPOTI

www.krka.si

KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

* Kapsule vsebujejo sojine izoflavone, vitamine A, C, E in skupine B, naravni antioksidant beta karoten in cink.
** Dermatološka raziskava učinkovitosti dermokozmetičnih izdelkov je potekala v Centru za klinična preizkušanja v Franciji.