

30

Za dušo in telo

TREMA

NEDELJSKI

11. SEPTEMBRA 2011

ANKSIOSNE MOTNJE SO V PORASTU, TUDI FOBIE

Ko strahci prerastejo v strahove

Fobie lahko s pretiranimi strahovi na otroke prenesejo tudi starši – Otrok se od staršev »nauči« na primer strahu pred pajki – Če strah traja več dni ali celo več tednov, je treba pomisliti na fobijo ali drugo motnjo

Meta Černoga

Z nerazumnim strahom pred višino, zaprtimi prostori, določenimi živalmi, javnimi nastopi in tako dalje se sooča precej ljudi, pogosto so različne fobie prisotne tudi pri otrocih. Večina se s takšnimi strahovi – če seveda omogočajo vsakdanje delovanje – kar nekako sooči. Če se bojijo zaprtih prostorov, namesto dvigala uporabijo

stopnice, izogibajo se živali, ob katerih se ne počutijo dobro ...

Vendar pa so fobie lahko precej bolj trdovratna težava, ki zahteva tudi ustrezno zdravljenje.

Anksiozne motnje, med katere uvrščajo tudi fobie, so v porastu, pravi **Andreja Pšeničnik**, doktorica psiholoških znanosti in psihoterapevka edukantka z Inštituta za razvoj človeških virov, s katero smo odstirali odgovore na nekatera splošna vprašanja.

Kaj so fobie

Fobija sodi med anksiozne motnje. Pri tej motnji oseba doživlja pretiran in nerazumen strah pred določeno situacijo, predmetom ali aktivnostjo, ki v splošnem ni nevarna. Strah se pojavi vsakokrat, kadar se oseba sreča s fobičnim dražljajem ali pa celo ob samem pričakovanju dražljaja, in se lahko stopnjuje do paničnega napada. Zato se človek skuša izogniti takim situacijam, ne glede na posledice, celo za ceno socialne izolacije.

Vsem fobijam je torej skupno nenehno izogibanje povzročiteljem strahu, kar pa otežuje ali onemogoča normalno delovanje pri vsakodnevnih dejavnostih in s tem bolj ali manj močno omejuje življenje. Hkrati pa izogibanje fobijo tudi vzdržuje in jo hrani.

Začne se lahko že v otroštvu

Fobie se velikokrat začnejo v otroštvu, pogosto neke okoli desetega leta. Neposrednega vzroka zanje pogosto ne moremo določiti, strokovnjaki menijo, da gre za mešanico tako bioloških in psiholoških kot okoljskih dejavnikov. Otrok, ki je psihično bolj ranljiv, se lahko na primer med gmenjem močno prestraši. Če takrat ob njem ni nikogar, ki bi ga pomiril, ali če je strah za povrh tudi mamo, se bo otrokov strah večal in se utrjeval. Pogumna oseba, s katero se lahko otrok identifi-



cira, je najboljši premagovalec strahu, seveda pod pogojem, da je ta oseba uglasena na otroka.

Nezapletene, specifične fobie lahko včasih povežemo z neprijetno izkušnjo iz otroštva, lahko izvirajo tudi iz travmatičnih dogodkov ali opazovanja drugih med travmatičnim dogodkom (na primer nesreča, poškodba ...). Lahko se zgodi, da starši svoje pretirane strahove z lastnim odzivanjem ali opozarjanjem prenesejo na otroke (otrok se od staršev »nauči« na primer strahu pred pajki).

Lahko nastane tudi tako, da določeni situaciji odrasli pripišejo pretiran pomen. Določen del specifičnih fobij ni mogoče povezati z nobenim od naštetih vzrokov. Strokovnjaki menijo, da je razloga zanje psihodinamska: vzrok za fobijo je »premostitev« tesnobe od česa pomembnega – od kakšne nesprejemljive želje ali težnje. Lahko je to odpor do preveč skrbne mame, od katere se je težko osamosvojiti, na razmeroma nepomemben objekt (strah pred pajkom, ki nas ujame in zapre v svojo mrežo), ki je s prvotnim vzrom tesnobe morda simbolno ali le površinsko povezan.

OČISTITE TELO Z NARAVO!

Beluši - odvajajo vodo in čistijo telo po naravni poti

Hujšanje je lahko zelo neprijetno, polno odrekanja in slabega počutja. Naj bo tokrat drugače saj imamo na voljo kakovosten izdelek **hafesan Beluši kapsule**.

Že dolgo je znano da **Beluši** čistijo telo in odvajajo vodo iz telesa po naravni poti. Šele pred kratkim pa so ugotovili, da so odločilni pri shujševalnih kurah. Tudi če nadaljujete z dosedanjim načinom prehrane, boste izgubili **1-2 kg na teden**. Če pa boste spremenili še prehrano, bo učinek toliko boljši.

Beluši pozitivno vplivajo na delovanje ledvic in pospešujejo nastajanje veznega tkiva. Prav tako vplivajo na tvorbo mehke, čiste in gladke kože, ki jo lahko dosežemo samo z notranjim čiščenjem telesa.

hafesan kapsule so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.



Za brezplačen katalog s koristnimi nasveti za hujšanje in več informacij pokličite na: 01 242 84 80 ali obiščite našo spletno stran: www.hafesan.si

Strah pred osebnim stikom

V zadnjem času so strokovnjaki celo začeli govoriti o tipu osebnosti, ki so jo poimenovali telematična. Za takšne osebe je značilno, da komunicirajo pretežno prek spleta in drugih tehnoloških pridobitev, v neposredne osebne stike pa vstopajo z veliko tesnobo – strahom.

domača zdravila

Ozkolistni vrbovec

Zvonka Hrovat

Poznamo kar nekaj vrst zdravilne rastline z imenom vrbovec, ki se vedno bolj uporablja pri zdravljenju povečane prostate. Pri nabiranju in uporabi vrbovca moramo biti pazljivi, saj vse vrste vrbovca namreč niso zdravilne. Najbolj poznamo dobnocvetni in ozkolistni vrbovec. Uporablja pa se lahko še temno zelen, gorski, hribski, alpski, raznocvetni in močvirski. Vsi zdravilni vrbovci so prepoznavni po svojih majhnih cvetovih, ki so blede rožnati, rdečkasti ali pa skoraj bele barve. Rastlina ni le za moške težave, ampak priporočajo, da pijejo njen čaj tudi žene, ki želijo ohraniti svoje zdravje.

Opis

Njegovo botanično ime je *Epilobium angustifolium* L. in sodi v družino svetlinovk Onagraceae. Je rastlina, ki zraste do 140 centimetrov visoko in ima topa robata stebela, na katerih so redko nameščeni dolgi, suličasti listi. Listi so na

zgornji strani temnozeleni, po spodnji pa so modrozeleni, po obliki spominjajo na vrbove liste. Na koncu stebela so skratno rdeči ali rožnati cvetovi, ki so združeni v pokončne in večcvetne grozde. Iz cvetov se razvijejo plodovi, ki so rebraste glavice, v njih pa je polno drobnih semen, ki so porasla z dlačicami. Semena raznaša veter daleč naokrog. Ozkolistni vrbovec raste po gozdnih posekah, med grmovjem, ob nabrežjih, ob poteh in gozdnih jasad, kjer ustvarja prečudovite škrlatne otoke sredi zelenih gozdov.

Zdravilni deli in nabiranje

Zdravilen je cel nadzemni del rastline: listi in cvetovi. Režemo ga na sredini, da lahko požene še stranske poganjke, tako da ga lahko v istem letu nabiramo še dva- do trikrat. Rastlino nabiramo, ko cveti, skupaj z listi in jo sušimo v senci na prepihu. Posušeno zelišče hranimo v suhem in temnem prostoru. Zdravilne učinkovine: čreslovine, rastlinski hormoni, flavonoidi, pektini. V koreninah rastline so odkrili lignane, snov, ki ima aktivno učinek na bolezenske spremembe v našem telesu.

Zdravilno delovanje: vse učinkovine ozkolistnega vrbovca delujejo protivnetno, zavirajo pa tudi procese, ki povzročajo povečanje podmehurice. Zaradi tega je ozkolistni vrbovec tradicionalno ljudsko zdravilo, ki se uporablja pri zdravljenju povečane prostate. Težave s prostato se pri moških začnejo okrog petdesetega leta. Zdrava prostata je v velikosti kostanja, ko se začnejo težave, pa se lahko poveča na velikost pesti ali več. Skozi prostato vodi sečnica, ki je zaradi povečane prostate stisnjena, sečni mehur se zato ne izprazni, moški mora ponoči pogosto

to na vodo in namesto v curku odteka seč po kapljicah. V začetnem stadiju povečanja prostate lahko s čajem iz ozkolistnega vrbovca zaviramo aktivnost nekaterih encimov. Redno pitje čaja lahko zmanjša pogoste težave, ki spremljajo bolezen. Prostata se zmanjša in zmehča, vendar pa ostane malo povečana. Težave se lahko poslabšajo, če se prehladimo, pijemo mrzle pijače ali jemo začinjeno hrano. Zdravilnost ozkolistnega vrbovca lahko povečamo z delovanjem rastlinskih hormonov iz korenin kopriv. Na začetno stanje prostate blagodejno vpliva kopriva



tako, da zmanjša koncentracijo globulina (globulini so najbolj širjena skupina proteinov), ki nas veže spolne hormone. Zaradi velike vsebnosti čreslovine se v ljudskem zdravilstvu ozkolistni vrbovec lahko uporablja tudi proti težavam s prebavo, ki jo spremljajo pogoste driske. S čajem izpiramo tudi manjše rane, odrgnine in vneto ustno votlino.

Čajna kura

Čajna kura pri težavah s prostato: vzamemo eno zvrhano žličko zelišča, ga poparimo z litrom vrele vode, pustimo stati kratek čas (deset do petnajst minut), nato precedimo. Vsak dan spijemo dve skodelici čaja, eno zjutraj na tešče, drugo pa zvečer pol ure pred večerjo, obakrat brez sladkorja. Ta čaj se pije tri tedne, nato se prekine za nekaj časa in po določenem času priporočajo čajno kuro spet ponoviti. Tak čaj lahko pijemo tudi pri težavah z mehurjem, saj je diuretik (sredstvo za odvajanje vode iz telesa) in čisti sečna izvodila, dobro vpliva pa tudi na ledvice. Stranski učinki pri priporočeni uporabi vrbovca niso znani. ■

NEDELJSKI

11. SEPTEMBRA 2011

Za dušo in telo

31

tudi fizičnih zlorab ali pa so jim bili priča, večja verjetnost, da bodo kot odrasli tudi sami imeli psihološke težave, ker izpostavitve zgodnjemu in kroničnemu stresu pomembno vpliva na razvoj možganov.

Psihodinamska razlaga pa pojasnjuje, da so psihične motnje pogostejše tudi pri tistih ljudeh, ki so odrasli ob starših, ki se nanje niso zmogli čustveno uglasti in jim zato niso dajali v zadostni meri ustreznega čustvenega odnosa (brezpozgovorne ljubezni) ter za osebnostni razvoj pomembnih spodbud, kar se lahko kaže kot pretirana trdota in zahtevnost pri vzgoji ali pretirano razvijanje, čustvena hladnost, pretirano zaščitništvo, nekonsistentnost ...

Strah ali fobija

Kako ločimo med normalnimi strahovi in fobijami?

Kratkotrajni strahovi so normalen del odrasčanja in po navadi sami izvenijo. Otroci pač svet vidijo drugače kot odrasli in ne zmorejo presoditi, da nekatere stvari niso zares nevarne. Kot primer vzamemo nočne strahove, ki se tako v določenem obdobju otroštva pojavijo praktično pri vseh otrocih. Od odraslih je odvisno, ali se bodo takšni otroški strahovi utrdili in prešli v kaj večjega, saj se otrok res boji, zato potrebuje tolažbo in pomiritev. Normalno je, da je otrok radoveden, ampak tudi previden v novih situacijah, da se občasno umakne, skrje, se jim izogne ali tudi zaječe. Če pa mu strah omejuje dejavnosti, če želi ostati zaprt v »varnem« prostoru, če ga ni

mogoče potolažiti in če tak strah traja več dni ali celo več tednov, je treba pomisliti na fobijo ali drugo motnjo.

Enako velja za pretirano reakcijo pri ločitvah od staršev. Normalno je, da je majhen otrok nekaj časa prestrašen, se oklepa staršev, lahko tudi joče, ko izgubi starše izpred oči, vendar se varno navezan otrok čez čas po navadi potolaži in pokaže zanimanje za okolico, začne raziskovati in vzpostavljati stik z drugimi. Če pa strah in umik trajata, če je otrok neotolažljiv in ne začne kazati zanimanja za druge otroke ali odrasle, gre morda za pretiran separacijski, ločitveni strah.

Prestrašen otrok lahko začasno doživlja in se vede, kot da je precej mlajši (zdravne regresije), a to običajno hitro mine. Kadar pa so ti regresivni močni, dolgotrajni oziroma se pojavljajo ob enakih specifičnih dražljajih, to lahko kaže na fobijo.

V kakšnih primerih se priporoča zdravljenje pri otrocih?

Kratkotrajni strahovi so pri otrocih pogosti in večina jih preraste v nekaj mesecih. Če pa se ti pojavljajo pol leta ali dlje, če je strah izrazito velik in če omejuje otrokovo življenje, naj bi se starši pogovorili z otrokovim zdravnikom. Ta bo najprej izključil morebitne telesne vzroke in otroka po potrebi usmeril na strokovno diagnosticiranje ter zdravljenje. Zdravljenje fobij pri otrocih po navadi poteka s pomočjo desenzibilizacije. To pomeni, da se otrok postopno in z veliko podporo ter umirjanja korak po koraku seznaja s tem, kar mu vzbuja strah. Nikomur s fobično motnjo ne pomagamo kaznovanje! Otroci se najbolje odzivajo na podporo pri povečevanju njihove kompetentnosti in sposobnosti ter na spodbude, da se vključijo v (skupne) dejavnosti, pri katerih se bodo srečali s tistim, česar se pretirano bojijo. Zlasti pri mlajših otrocih je postopen stik z nečim, kar jim zbujata strah, mogoče speljati skozi igro.

Kdaj naj strokovno pomoč poiščejo odrasli

Kadar simptomi motnje pomembno poslabšajo kakovost življenja oziroma ovirajo normalno funkcioniranje. Izogibanje je lahko že dovolj tehten razlog, saj fobični strah povzroča bolniku veliko trpljenja, pri čemer pa je fobije, še zlasti nezapletene, mogoče zelo uspešno zdraviti.

Najpogostejše fobije

Ločimo tri skupine fobij. Ljudje s **socialno fobijo** občutijo močan strah pri socialnih stikih, že sama misel na druženje, zabave ali nastope jih lahko spravi v čustveno stisko. Pri tej fobiji je najmočnejši strah pred negativnim presojanjem in vrednotenjem drugih ljudi.

Agorafobija ni le strah pred odprtimi prostori, temveč se kaže tudi kot strah pred zapuščanjem doma, vstopanjem v javne prostore, množico, kot strah pred potovanjem z javnimi prevoznimi sredstvi in tako dalje. Ker se v takih situacijah lahko pojavi napad panike, se jim agorafobiki izogibajo. V množici se lahko počutijo ujeti, utesnjeni, težko diha.

Specifična fobija se omejuje na zelo specifične okoliščine, kot na primer stik z določeno živaljo, višino, grmenjem, letenjem, zaprtimi prostori, temo, jemanjem krvi in tako dalje. Te so tudi najpogostejše, sledijo pa jim socialne fobije. Pretiran strah pred določenimi boleznimi, kot na primer pred aidsom, rakom ali srčnimi boleznimi, pa sodi v fobije, temveč v hipohondrično motnjo.

Zdravniki razmeroma dobro prepoznajo znake anksioznih motenj. Bolnike po navadi usmerijo v psihiatrično obravnavo oziroma jim predpišejo zdravila. Morali pa bi jih še pogostejše

napotiti na psihoterapevtsko zdravljenje oziroma jih vsaj seznaniti s tem, da je brez psihoterapije težko doseči trajnejše rezultate. Zdravila lahko olajšajo ali odpravijo znake anksioz-

nih motenj, ne pa tudi vzrokov zanje, zato se znaki ob ponovnih obremenitvah in stresih radi ponavljajo. Osnovno zdravljenje je torej psihoterapija.

V povezavi s katerimi boleznimi se anksiozna motnja najpogosteje pojavlja?

Najpogostejše se anksiozna motnja pojavlja v povezavi z depresijo in motnjami osebnosti. Simptomi anksioznosti so pogosti še pri boleznih odvisnosti in bipolarni motnji. Zelo močna anksioznost lahko pomeni dejavnik tveganja za samomorilnost. Pri nekaterih ljudeh pa lahko intenziteta panike preseže njihove tudi sicer precej šibke obrambne mehanizme in se lahko prevesi v psihozo.

Določeni znaki se lahko pojavijo celo pri nekaterih telesnih boleznih, na primer pri boleznih srca in pljuč. Tako lahko recimo pri astmatičnem napadu doživimo močne tesnobne občutke. Vsekakor pa lahko anksioznost bolniku močno poslabša kakovost življenja, pa tudi njegovi okolici. ■

Ločitvena tesnoba

Travmatični dogodki lahko sprožijo akutno ali pa posttravmatsko stresno motnjo, ki se pokaže skozi anksiozne simptome. Pri ljudeh, ki so bolj čustveno ranljivi, pa lahko vsaka, ne le travmatična izguba pomembnih oseb (sem sodita tudi ločitve, selitev od doma) sproži tako imenovano ločitveno (separacijsko) tesnobo, ki se lahko izrazi kot anksiozna motnja.

ALPINO novost v Sloveniji

Prihranite 35 % ob nakupu paketa šolskih potrebščin ALPINO!

Komplet visoko kakovostnih šolskih potrebščin v vrednosti 35,70 EUR lahko kupite člani kluba KIOSK in naročniki Dnevnikov edicij za samo 23,20 EUR!

KIOSK

* Komplet lahko kupite samo v kioskih DELO PRODAJA, d.d. Do popusta so upravičeni tudi kupci, ki ob nakupu kompleta opravijo nakup enega izvoda aktualne številke časnika Dnevnik ali tednika Nedeljski, Naročniki Dnevnikov edicij ob nakupu predložitve vaš DNK naročniški kupon, ki ga najdete v zgornjem desnem kotu računa za vašo naročnino.

Dnevnik

NEDELJSKI

ALPINO

Je prilazen do okolja, saj posveča izredno pozornost ekološki, okolju prijazni proizvodnji Alpino izdelkov. Embalaža je izdelana iz recikliranih materialov, v proizvodnji pa se uporablja les pridobljen iz pogozdovanih površin.

Za sklepe in več energije – sponzorski kotiček MIC Mengeš

VAS ZEBE V NOGE? SE ZDRAVITE V ANTITROMBOTIČNI AMBULANTI? JEMLJETE STATINE?

VAŠ POMOČNIK JE LAHKO:



Bio-Qinon

mic mengeš d.o.o.

tel. 01-729-13-82, GSM: 041-769-544
www.micmenges.com

Bio-Qinon se dobi v Ljubljani v zasebnih lekarnah in vseh specializiranih trgovinah, po Sloveniji pa v vseh lekarnah in vseh specializiranih trgovinah.

1. Kakšne so izkušnje z Bio-Qinonom, ko nekoga že dolgo zebe v noge? Te težave se še posebno stopnjujejo v drugi polovici srednjih let in kasneje v tretjem življenjskem obdobju.

V podjetju MIC Mengeš smo zbrali kar nekaj primerov v zvezi z zgornjim vprašanjem. Predstavili vam bomo primer gospe pri 87. letih, ki jo je, odkar ve zase, zebo v noge. V mlajših in srednjih letih je še nekako šlo, toda kasneje je to seveda postal velik problem. Najprej je zadostil par nogavic čez noč, potem sta bila potrebna dva, drug čez drugega, ko pa je šla številka čez osemdeset, pravi, da je bilo tudi to premalo. Zebo je in zebo, še termofor je težko pomagal in tako je prenašala to neobdobje brez mrazov, dokler se ni srečala z Bio-Qinonom. Pravzaprav ga je začela jemati, da bi imela več energije, v svoje veliko zadovoljstvo pa je že po šestih dneh začutila, da se je zgodilo nekaj posebnega in zanjo tako rekoč neverjetnega. Nehalo jo je zebti v noge. Lahko si predstavljate, koliko ji je to pomenilo. Zelo se ji je popravila kvaliteta življenja in spet je občutila veliko več užitka, dobre volje ter zadovoljstva. Razlaga: okrepilo se je njeno srce, okrepila se je presnova v vseh celicah, tudi fiziologija žil se je popravila, izboljšala se je prekrvlnjenost, več krvi je prišlo v tkiva in noge in zato se je za spoznanje dvignila tudi temperatura. To je bilo dovolj, da živčni končiči niso več občutili mraza, njo pa je nehala zebti v noge.

2. Spet smo prejeli vprašanje, zakaj navajamo, da lahko Bio-Qinon jemljejo tudi bolniki, ki se zdravijo zaradi motenj

strjevanja krvi. To so bolniki, ki jemljejo zdravilo Marivan oziroma zdravilno učinkovino varfarin in jih zdravijo v posebnih specialističnih ambulantah, v tako imenovanih antitrombotičnih ambulantah. Zakaj torej navajamo, da se Bio-Qinon lahko jemlje v teh primerih?

Znano je, da učinkovine Q10 ne svetujejo pri jemanju zdravila varfarin. Prihaja do interakcij, vendar pa je Bio-Qinon pri tem dokazana izjema. Leta 2000 je bila narejena raziskava, ki so jo leto dni kasneje potrdili na svetovni konferenci. Dokazali so, da je Bio-Qinon varen za bolnike, ki jemljejo varfarin oziroma Marivan. To so preverjali že v letih 2001, 2002 in 2003. Vse skupaj so potrdili in od takrat spremljajo delovanje tudi sistemsko, kot je to običajno pri vseh zdravilih. Tako je Bio-Qinon edini Q10, ki se lahko jemlje pri bolnikih, ki jih zdravijo v antitrombotičnih ambulantah. Gre za pomembno informacijo za to skupino ljudi v tretjem življenjskem obdobju, ki dejansko sploh ni majhna, saj zanje obstajajo kar posebne specialistične ambulante. Zato še enkrat poudarjamo: bolniki, ki se zdravijo zaradi motenj strjevanja krvi, niso prikrajšani za učinke Q10. Gre za dragocene učinke v tretjem življenjskem obdobju, kot so več življenjske moči, bolj trden spanec, pomoč pri delovanju srca, manj utrujenosti, več zbranosti, okrepitev imunskega sistema itn. Vsemu temu se jim tako ni treba odrekati, saj lahko uporabijo Bio-Qinon.

3. Ali je res, da pri jemanju zdravil za zniževanje ravni holesterola prihaja do dodatnega pomanjkanja Q10 v krvi?

Ali drži, da zaradi tega svetujete dodajanje Bio-Qinona?

Kot veste, imamo, poenostavljeno rečeno, dober in slab holesterol. Slab holesterol znižujemo z zdravili proti višjim ravnam holesterola, s tako imenovanimi statini. Ampak problem je še v nečem: znani Q10, učinkovina v Bio-Qinonu, in holesterol sta v presnovi v dveh telesu povezana. Imata skupnega predhodnika, ko znižujemo tvorbo holesterola, zato znižujemo tudi tvorbo našega lastnega Q10. In to je problem. Kar velik problem. Velikokrat smo že navajali, da tvorba našega Q10 v tretjem življenjskem obdobju popuška, da se zmanjšuje, to pa je eden temeljnih dejavnikov staranja. Ko jemljemo zdravila proti holesterolu, se že tako in tako zmanjšana tvorba Q10 še dodatno zmanjšuje. Pomanjkanje Q10 je tako še večje in zato je odgovor na vprašanje pritrdilen. Ob jemanju statinov, zdravil proti holesterolu, je zato nujno vzporedno redno in trajno dodajanje Bio-Qinona, saj si tako lahko bistveno pomagamo k večji kvaliteti življenja v tretjem življenjskem obdobju.

Za vse tiste, ki ste se že mesece prej prijavili za našo tretjo knjigo ČIM VEČ ZDRAVJA V ZRELIH LETIH, imamo veselo novico. Knjiga je izšla in jo boste te dni prejeli na dom kot darilo MIC Mengeš.

Kdor se še ni prijavil, pa bi rad prebiral zgodbe o uspehih v prizadevanjih za lastno zdravje, naj nas pokliče na tel. 01 729 13 82. Knjiga je lahko tudi vaše darilo. Pokličite na 01 729 13 82 in nasvidenje iz MIC Mengeš!