

Unikat
ideje za vnetarjalno

Vabljenice • Dobrote • Darila • Dekracije

PRAZNIČNA ŠTEVILKA
Dobite jo v kiosku!

- 30 %
za letno naročnino
samo 24,65 €

+ darilo
dve klobki volne in kvačka



Koda za popust: ABC104
Naročila na telefon: 04/ 51 55 880
ali na e-naslov unikat@freising.si
www.unikat.si
Ugodnost velja do 31. decembra 2017



Kako še zmorete?



Preobremenjenost
v službi in doma.
Nočno delo.
Nespečnost
in izčrpanost.
Koliko še,
preden se
zloomite?



Enduranza.*

**Najmočnejša in naravna
zaščita proti utrujenosti
in izčrpanosti.**

Dolgotrajna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo. **Najmočnejša zaščita telesa pred utrujenostjo in izčrpanostjo je Enduranza*.** Vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol®. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Enduranza je št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Enduranza z Abigenolom, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost in preprečuje preutrujenost.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.arspharma.com. Za strokovni nasvet pokličite na številko 080 8766.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin C, vitamin E, selen in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

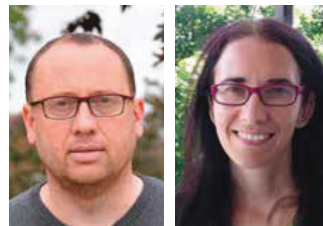
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



ARS PHARMAE

Narava je modra

Izgorelost



Intervju: mag. Uroš Drčić in mag. Maja Bajt

O izgorelosti ali burnoutu se danes veliko govori, žal pa jo še vedno težko prepoznamo. **Najtežje je tistim, ki za njo zbolijo, a tudi prenekateri zdravnik izgorelosti ne prepozna ali pa ji ne nameni resne pozornosti. Kaj je to? Gre za sindrom in za stanje izčrpanosti, ki je nastalo v povezavi z delom. Ni nujno, da pri tem gre za poklicno delo, za izgorelostjo lahko obolevajo tudi gospodinje ali pa na primer ljudje, ki negujejo bolnega svojca.**

Avtorica: **Maja Korošak**

Vendar pa vsak, ki veliko dela, ne bo nujno tudi izgorel. Iz delovne izčrpanosti lahko izstopimo – preprosto tako, da si vzamemo počitek. Pri izgorelosti je to težko narediti. To je namreč motnja, ki jo je treba zdraviti. Kandidat za izgorelost je tisti, ki se čuti vrednega toliko, kolikor dobi zunanjih potrditev za svoje delo. Ker se boji razočarati sebe ali druge, si nenehno prizadeva za priznanje. Izgorelost je končna posledica tega procesa. Človek se duševno zlomi, ko izčrpa svoje energijske rezerve do te mere, da se ne zmore več truditi.

Spremenjene družbene zahteve

Porast pojavnosti izgorelosti pa korenini tudi v spremenjenih družbenih razmerah. Po besedah **mag. Uroša Drčića**, specialista psihoterapije, je pogoj, da se lahko oseba izčrpa do skrajnosti, nevarna kombinacija njegove psihološke strukture in zunanjih okoliščin. »V zadnjih letih sprejemamo popolnoma nove družbene norme. Kot normalno smo sprejeli delovnik do 18. ure, delo ob koncu tedna, popolno podrejenost delodajalcu itd. Kot družba smo se pustili prestrašiti. Družba pa na nas pritiska tudi z drugimi zahtevami, na primer na ženske pritiska z lepotnimi ideali, na starše pa s tem, da moramo vsi imeti superotroke. Zunanje okoliščine so se močno spremenile in za posameznika predstavljajo velik pritisk, ki vodi tudi k izgorelosti.«

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje število odsotnosti za polni delovni čas zaradi diagnoze izgorelost v zadnjih desetih letih narašča. Medtem ko je bilo leta 2007 zabeleženih 38 primerov, jih je bilo v letu 2016 več kot 400. Tudi **mag. Maja Bajt** z omenjenega inštituta opozarja, da je izgorelost zaradi številnih in zelo raznolikih simptomov včasih slabo prepoznavna, tudi med zdravniki.

Mag. Maja Bajt še pove, da so slovenski zaposleni mnenja, da sta njihovo zdravje in varnost pri delu ogroženi – tako meni tretjina žensk in dobrih 40 odstotkov moških, zaposlenih v Sloveniji. V primerjavi z mnenji državljanov držav EU smo v Sloveniji tudi na tretjem mestu glede občutka, da delo poteka v hitrem tempu, na drugem mestu smo glede dojemanja stresa pri delu in povsem pri vrhu glede vprašanja, ali so se delovne razmere v zadnjih petih letih poslabšale.

Nezavedna prepričanja

Po mnenju Uroša Drčića je večini oseb, ki se prekomerno izčrpavajo, skupno naslednje nezavedno prepričanje: »Samo če garam, naredim vse čim hitreje in popolno ter ubogam šefa, sem kot oseba nekaj vreden.« To je tragična zabloda, ki je povezana z epidemijo depresije, številnimi samomorji in tudi izgorelostjo.

Izgorelost se seveda razlikuje od utrujenosti od dela in ni enako kot depresija. V čem natančno je razlika? Uroš Drčić: »Utrujenost je normalno začasno stanje po opravljenem naporu. Oseba, ki ni kandidat za izgorelost, bo utrujenost zaznala in ustrezno reagirala s počitkom in zabavo. Drugi, med njimi sem bil tudi sam, pa mogoče utrujenosti sploh ne bodo zaznali. Lahko doživljajo znake skrajne izčrpanosti, pa še vedno ne bodo uvideli resnosti problema. Eden od pokazateljev, da smo izgoreli, je, da pred domačimi tega ne moremo več prikriti. Ko bližnji izrazijo skrb, je že zelo hudo. Depresija pa je lahko ena od posledic izgorelosti. Nekateri, ki doživijo sindrom izgorelosti, nezavedno zaključijo, da so zaradi tega kot oseba postali ničvredni. Ta nezavedni samoprežir občutijo kot depresijo.«

Zdravljenje traja več let!

Uroš Drčić pove, da so postopki diagnosticiranja in obravnave izgorelosti v okviru javne medicine še v nastajanju. Zato je pomembno, da bolniki vzamejo odgovornost zase v svoje roke. Kaj to pomeni? »Splošni zdravniki in psihiatri v primerih izgorelosti ukrepajo zelo različno. Nekateri predpišejo teden dni bolniške, nekateri pa se zavedajo, da traja rehabilitacija resne izgorelosti od dve do štiri leta!« Bolniki lahko tudi v okviru javnega zdravstva poskrbijo zase, potrebno pa je prevzeti initiativo, še dodaja Drčić.

Kot psihoterapevt z bolnikom v svetovalnem ali psihoterapevtskem procesu izluči bistvo problema, potem definirata bolnikov cilj, nato pa bolnik običajno ta cilj tudi doseže. Tudi tukaj ima bolnik vajeti v rokah. »Psihoterapevtski proces je zapleten, pogovor je del tega procesa. Včasih je dovolj, da bolnika samo poslušam, včasih se pogovarjamo o organizaciji vsakodnevnih opravkov, lahko pa tudi o bolnikovih občutkih do njegove mame, ki izvirajo iz ranega otroštva. Vendar pa vse v skladu z bolnikovimi željami, cilji in v njegovo dobro.«

Del rehabilitacije po izgorelosti predstavlja pretečeni čas brez ponovnega izpostavljanja izčrpanju. Svetovalni proces je pri tem le v podporo, da si bolnik vzame čas za regeneracijo. Nekateri se po izgorelosti prehitro vrnejo v isto delovno okolje. S tem le še poglabljajo težavo. Pomembno je tudi to, da se bolnik odloči nekaj spremeniti pri sebi. Faktorjev, ki vplivajo na učinkovitost psihoterapije, je po mnenju našega sogovornika veliko: dejavniki v bolnikovem življenju, terapevtova empatija in sprejemanje bolnika, odnos bolnik-terapevt, strokovnost, bolnikova odločenost itd.

Kaj posemeznik lahko naredi sam?

Kot pove mag. Maja Bajt, za preprečevanje izgorelosti lahko veliko naredi posameznik sam. Da ne bi izgoreli, si lahko pomagamo na naslednje načine:

»Ni nujno, da pri izgorelosti gre za poklicno delo. Lahko obolevajo tudi gospodinje ali pa na primer ljudje, ki negujejo bolnega svojca.«

- Naloge, ki jih moramo opraviti, razvrstimo po pomembnosti in si vsak dan sproti pripravimo dnevni načrt dela.
- Postavimo si realne, dosegljive cilje.
- Privoščimo si redne odmore ter si vzamemo čas za počitek.
- Naučimo se poiskati pomoč sodelavcev.
- Sproti rešujemo morebitne težave v odnosih s sodelavci in nadrejenimi.
- Razmislimo o svojih vrednotah in osebnem poslanstvu.
- Razmislimo, katere dejavnosti nas obremenjujejo in katere razbremenjujejo.
- Postavimo si omejitve in se naučimo reči ne, kadar delo presega našo razpoložljivo energijo.
- Naučimo se pohvaliti sami sebe in se nagraditi za dosežke ter ceniti svoje delo.
- Posvečajmo pozornost temu, kako se čustveno, telesno in duševno odzivamo na obremenitve.

Magnezij je mineral, ki podpira delovanje več kot 300 encimov in je vključen v procese nastajanja in porabe energije. Človeško telo potrebuje približno 300 do 400 mg magnezija na dan, odvisno od starosti, spola in prehrane. V stresnih situacijah, pri športnih aktivnostih in drugih obremenitvah lahko pride do pomanjkanja magnezija v telesu, kar se lahko kaže kot neprijetna utrujenost, brezvoljnost, pomanjkanje energije, nezbranost, glavobol in motnje v delovanju mišic. Telo magnezija ne more izdelovati samo, zato moramo z zadostnim vnosom poskrbeti, da ga telesu ne primanjkuje.

Oyama spencelo

BODITE NEUSTAVLJIVI MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B₂.



Magnezij in vitamin B₂ prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.

- ✓ Okus po pomaranči in limeti.
- ✓ Brez konzervansov.
- ✓ Brez umetnih barvil, arom in sladil.
- ✓ Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Sirkbite tudi za zdrav življenjski slog.

NOVO

www.magnezijkrka.si



KRKA

ABCzdravja

Naročite se
na tiskano revijo
ABC zdravja



LETNA
NAROČNINA
na revijo ABC zdravja
SAMO 18,90 €

Za več informacij pokličite

04/51 55 880

www.abczdravja.si