

## Znate pravilno dihati?

Večina ljudi uporablja le del pljučne kapacitete in diha plitko. Zdravo je globoko dihanje, pri katerem se trebuh izboči. Tako izboljšate zdravje in počutje, umirite svoje telo in um. Dihanje izvajajte zjutraj ob odprtem oknu, saj boste tako telo revitalizirali. Vdihnite skozi nos. Pri vdihu se mora trebuh izbočiti, pri izdihu pa prsni koš spustiti. Več porabljenega zraka boste iztisnili, več bogatega s kisikom boste vdihnili.



## Ona se počuti neslišano

### Partnerstvo.

Pogosto se dogaja, da se eden od partnerjev počuti preobremenjenega.

Svetuje: **Drago Jerebic, zakonski in družinski terapevt**

Pogosto se dogaja, da se v zakonskem odnosu eden od partnerjev počuti preobremenjenega glede hišnih opravil, vzgoje otrok in skrbi za partnerski odnos. Zelo pogosto se to dogaja ženam, ki se ob tem lahko počutijo hkrati nemočne in jezne, ker partner tega ne opazi ali se na to ne odzove. V ozadju tega problema je občutek nerazumljenosti, neslišnosti in osamljenosti in to morda kljub

temu, da sta zakonca veliko skupaj. Tukaj se pogosto pri njej pojavi še strah ali bojazen, da ne bi bila preveč tečna, če bi preveč pogosto in jasno izražala svoje nezadovoljstvo.

Če bi mož to ugotovil in poklical svojo mamo, da pride ženi pomagat pri hišnih opravilih in vzgoji otrok, sam pa ostal čustveno distanciran, se počutje njegove žene ne bi kaj bistveno spremenilo, vsaj ne dolgoročno, pa čeprav bi bile stvari, zaradi katerih se je začel prepir, urejene.

### Ženske si želijo povezanosti

Če bi hoteli postavili t. i. 'diagnozo', bi rekli, da ta žena trpi, ker se počuti samo oziroma si želi, da bi bila bolj povezana z njim. Poleg tega pa najverjetneje izhaja iz družine, kjer se je navadila, da je bila v določenih občutjih neopažena oziroma jih je znala dobro skriti. Ob tem pa se je še naučila, da če kot dekle preveč glasno in jasno pove, kaj čuti in misli, da je potem lahko kaznovana z oznako, da je tečna, nemogoča in morda še celo odrinjena. Zato bo takšna ženska v svojem partnerskem odnosu naredila in potrpela več, kot bi bilo potrebno, se pogosteje prilagodila, vedno znova z upanjem, da bo mož enkrat vseeno slišal in se odzval na njeno skrbnost. Vendar se vse prepogosto zgodi,



Ženske neredko mislijo, da moški ve, kaj se od njega pričakuje, moški pa delujejo po principu »navodila za uporabo z dodatkom pohvale«.

da se ponovi zgodbo iz izvorne družine, ko se spet počuti samo.

### Sproti, umirjeno in obvladano

Nikakor ni rešitev, če svojo nakopičeno jezo občasno strese na moža, ker bi si on lahko to razlagal kot neuravnovešen izbruh svoje žene, da dela iz muhe slona in se bo zaradi tega še bolj distanciral od nje v smislu: pri njej nikoli ne veš, kako se bo odzvala. Zato bo ta gospa morala tvegati to, kar si kot majhna deklica ni upala ali ni bilo sprejemljivo, da bo začela sproti, umirjeno in obvladano govoriti o tem, kaj si želi, kaj jo moti, s čemer bo najbrž po določenem času izzvala občutja nelagodja, nemoči in morda tudi jeze pri možu.

Vendar to ni njena odgovornost. To pa je lahko tvegano, ker se bo v začetku lahko njen mož do nje vedel še bolj zavračajoče. Če se to zgodi, naj mu spet mirno in obvladano pove, da ga noče prizadeti. Pove mu naj, kaj od njega pričakuje. Ženske neredko mislijo, da bo moški kar moral vedeti, kaj se od njega pričakuje, mi pa delujemo po principu »navodila za uporabo z dodatkom pohvale«. Če po določenem času tudi to ne rodi želenih rezultatov, potem je dobro, da si najdeta strokovno pomoč, ker se najverjetneje zelo močno prebujajo tudi njegove čustvene vsebine iz primarne vsebine, v kateri očitno ni bilo dobro biti čustveno preveč blizu mame, kar se sedaj ponavlja v odnosu z ženo, pa tega ne prepozna.

### dejstva celjan

#### Čustvena odzivnost

V začetni fazi se bo ženska morda še tolažila z mislijo, da je on zelo delaven v službi in da ga sosedji zelo hvalijo in da ne pije, da je ne tepe in da je ne vara. Vendar pa danes to ni dovolj, da bi bila ženska zadovoljna v partnerskem odnosu. Dovolj je morda zgolj za začetek partnerskega odnosa, potem pa bo želela še njegovo čustveno odzivnost, da prepozna, kako se ona počuti, in se na to primerno odzove.

### položeno na srce celjan



*Pomanjkanje telesne aktivnosti je najmanj toliko krivo za nastanek kroničnih bolezni kot kajenje in neuravnotežena prehrana, zato si vzemite čas in bodite zmerno telesno aktivni vsaj pol ure na dan pet dni v tednu.*

**Andreja Kodrič,**  
 mag. farm., Celjske lekarne

### Joga smeha v Celju

Veliko Slovencev se že nekaj časa smeje tudi v okviru vadbe joga smeha, zdaj pa je ta radost na voljo tudi v Celju. Sproščena in radostna naravnost v začetku tedna nam pomaga, da se lažje soočimo z izzivi, ki jih prinaša življenje, problemi se rešujejo enostavneje, ker jih ne jemljemo več tako resno ali pa se vsaj zavedamo njihove minljivosti. Pridite v udobnem oblačilu, s podlago za zaključno sprostitiv in vodo.

**VSAK TOREK**, ob 19. uri, v prostorih Centra za nego telesa in duha Avra na Hudinji. Vodi: Romana Mukti. Informacije in prijave: 041 264 468.

**Trigon s.p.** Ul.Savinjske čete 3,  
 Žalec, **Matjaž Lesjak dr.med.**

**041 736 252**

- **Analična psihoterapija**  
moč zavedanja
- **Akupuntura**  
preverjena učinkovitost tradicije

### Prva psihološka pomoč v stiski

Pogovor daje moč.

Zavod za zdravstveno varstvo  
 Celje, Ipavčeva 18, Celje  
 Del. čas svetovalnice:  
 pon., tor., čet.,  
 od 15. do 18. ure.  
 Telefon: 031 778 772  
 e-pošta:  
 svetovalnica@zsv-ce.si