

Skrb za kosti

Svetovni dan osteoporoze obeležujemo vsako leto 20. oktobra. Osteoporoza je bolezen, pri kateri kosti zaradi izgube kalcija postanejo krhke in se zato lažje zlomijo. Pogosto se ljudje zavedo, da imajo osteoporozo šele, ko utrpijo zlom, takrat pa je bolezen že napredovala. Lahko jo preprečimo z uravnoteženo prehrano, bogato s kalcijem, zadostnim vnosom vitamina D, redno telesno dejavnostjo, zdravim življenjem brez kajenja in prekomernega uživanja alkohola.



Izoghnimo se obsojanju

Partnerstvo.

Za zakonca je pomembno, da si znata v mirnem tonu izraziti pričakovanja drug do drugega.

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

Težave, ki jih imajo zakonci in partnerji v vsakodnevnih odnosih so večinoma rešljive, le ozavestiti jih morajo. Tokrat bomo pojasnili kako na odnos vplivajo kritike. »Žena me ne prestando kritizira in popravlja, recimo, kako parkiram avto, ni ji všeč kako pospravljam posodo v pomivalni stroj, kako otrokom kaj povem... potem pa je preseščena in užaljena, če ji rečem, da mi gre na živce.« je ena izmed moških izpovedi.

Za pare, kjer se tovrstni konflikti pogosteje pojavljajo, je značilno, da mož ponavadi prihaja iz družine, kjer s strani očeta ni dobil občutka, da je dovolj dober in sposoben in ga zato ženina kritika še toliko bolj prizadene, ker je kot sol na nezaceljeno, čeprav morda že pozabljeno rano. Žena pa verjetno izhaja iz družine, kjer se na očeta ni moglo v zadostni meri zanesti, zato lahko podobno doživlja tudi svojega moža, četudi se morda ta zelo odgovorno



Konfliktu se lahko izognemo, če partner brez obsojanja pove, kako doživlja stvari, kako ga kritike prizadenejo.

vede. Kakor jo je morda bilo strah kot majhno deklico, da oče ne bo kos vsem izzivom in se bo spet zatekel v alkohol, kateremu bodo sledili prepiri z mamo, tako danes ponovno doživlja ta strah, ko ne ve, ali bo mož prav parkiral avto, plačal vse položnice ali v službi kaj narobe naredil.

Težave izhajajo iz primarne družine

Gre za t.i. ponovitev konflikta iz primarne družine, ko oživijo vsa stara razdiralna občutja.

Zato je za takšna zakonca pomembno, da si znata v mirnem tonu izraziti pričakovanja drug do drugega in tudi morebitne strahove ter bolečine v sedanjem odnosu kakor tudi iz preteklosti, kolikor se je spominjata. Mož naj brez obsojanja pove svoji ženi, kako doživlja stvari, kako ga te kritike prizadenejo, žena bo pa morala razmejiti občutja, ki jih je doživljala ob očetu in ki jih sedaj doživlja ob možu, sicer bo možu delala krivico. Kaj to pomeni? Če je njen odziv pretiran glede na

dejstva celjan

Moški želi, da je žena ponosna nanj

Zaupanje moški razumejo kot spodbudo. To jih motivira, da naredijo več, kot bi sicer. To pomeni, da jim ženske prepustijo odgovornost v smislu, *zaupam, da boš to dobro naredil in me zato nič ne skrbi*. Moški se nikoli ne bodo odpovedali temu, da ne bi nekdo bil ponosen nanje, jih občudoval ali pa da sami naredijo nekaj, zaradi česar so lahko ponosni nase, čeprav tega na glas ne bodo izrekli. Če poenostavimo; to kar je za žensko čustvena povezanost z drugo osebo, je za moškega občutek, da ga drugi dojemajo kot sposobnega in so ponosni nanj.

možev dejanje, potem lahko z veliko gotovostjo trdimo, da je povezan tudi z njeno preteklostjo in ne samo s sedanjo situacijo. Ona ni kriva za ta občutja, je pa odgovorna, kaj bo s temi občutki naredila, mož pa ji lahko pomaga s tem, ko jo zaradi tega ne obsoja, ampak ji dejansko daje občutek zanesljivosti in stabilnosti, po čemer ona morda že celo življenje hrepeni s strani moškega sveta. Na ta način se bo žena pomirila in posledično tudi lažje pohvalila in manj kritizirala svojega moža.

položeno na srce celjan



Foto: Sierpa

Kronični konflikti in kritiziranje v partnerskem odnosu znanstveno dokazano povzročajo stres, ki se prične v možganih in preko živčevja vpliva na notranje organe, kar predstavlja resno grožnjo zdravju posameznika. Medsebojna povezanost omogoča manj stresno in bolj zdravo življenje.

asist. Drago Jerebic, specialist zakonske in družinske terapije

Ocenite svoje pitje

Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Ljubljani že več let izvaja projekt 'Sporočilo v steklenici', katerega namen je zmanjševanje škode zaradi pitja alkohola. V okviru projekta so oblikovali spletno stran www.nalijem.si, na kateri je poleg številnih informacij o alkoholu tudi anonimni vprašalnik za samooceno pitja alkohola. Z vprašalnikom želijo spodbuditi razmišljanje o pitju alkohola in njegovih posledicah. Izpolnite vprašalnik, ki vam omogoča, da samo v petih minutah sami ocenite svoje pitje alkohola in sprejmite nove, manj škodljive odločitve o pitju alkohola. Na koncu dobite povratno sporočilo.

Prva psihološka pomoč v stiski
Pogovor daje moč.

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

CELJSKE LEKARNE
JAVNI ZAVOD

Več za vaše zdravje

Miklošičeva ul. 1, 3000 Celje
Tel: 03 425 02 00, www.ce-lekarne.si