

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NOVEMBER 2015



Dr. Böhm®

Slabe volje, potrti?
Pozitivna moč za dušo



*Pomaga pri blagih depresivnih stanjih,
 kot so slaba volja, izguba interesa,
 pomanjkanje zagona ali živčni nemir.*

Na voljo v vaši lekarni.

www.dr-boehm.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
 O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Možganska kap

Tromboza • Rak prostate • Pljučni rak • Rak dojke • Aids • Hepatis B in C
 Zasvojenost z drogami • Sladkorna bolezen • Prehrana sladkornih bolnikov
 Hrana kot naravni antibiotik • Tradicionalna hrana • Koža v menopavzi
 Športne poškodbe • Prehlad pri malčkih • Stres • Nasilje nad ženskami

BOLAN V SLUŽBO?



Zaposleni preživijo večino svojega »budnega« življenja na delovnem mestu, zato bi bilo idealno, če bi vse delo opravil v okolju, kjer bi se doživljal kot cenjen, priznan, spoštovan in podprt. Delovna mesta, ki omogočajo notranje zadovoljstvo, so namreč koristna tako za zaposlene kot za delodajalce. Žal je v praksi drugače. Za mnoge je delovni stres tveganje, da bodo razvili težave z duševnim zdravjem, ki jih bodo nato nezavedno preobrazili v psihosomska obolenja.

Besedilo: dr. Franc Daparin, BA, PhD, Zavod Psihosomatično središče, Kranj
<http://zvojsps.webstars.com>, GSM: 031 830 407

Seveda to ne velja za vse enako, saj je tako telesni kot čustveni odziv posameznika na impulze iz okolja in njega lastnemu doživljanju psihične notranjosti pogojen tako s psihološkimi kot fiziološkimi mehanizmi spoprijemanja s ponujenimi mu izzivi. S temi mehanizmi se je posameznik bolj ali manj uspešno »opremil« med odraščanjem, da bi se v danih okoliščinah lahko na razmere kar najučinkoviteje fizično in duševno prilagodil. Večja kot je sposobnost našega telesa in duševnosti, da se učinkovito prilagajata v nekem okolju, bolj bomo delovali v tem okolju.

Vse se začne že v zibelki. Dojenčkovo doživljanje materine prisotnosti, njegov stik z njo in njeno ugaševanje oz. odzivanje na njegove potrebe, njena obrazna mimika ter ton in barva glasu ključno vplivajo na delovanje dojenčkovega živčnega, imunskega in hormonskega sistema, ki se ravno takrat najbolj intenzivno vzpostavljajo. Med psihološkimi in fiziološkimi procesi je torej tesna vez že od spočetja dalje, kar v nadaljevanju za celotno življenje posameznika pomeni izredno determiniranost, in sicer da bo njegova sposobnost uravnavanja čustvenih reakcij

močno vplivala na uravnavanje telesnih.

Odziv na stres

Na stres in čustvena stanja se najpomembneje odzove avtonomni živčni sistem. Gre za sistem, ki uravnava tudi delovanje organov v telesu. Kadar se zaposleni brani pred stresom in čustvenimi konflikti tako, da jih zanika ali potlači, se vse to po nezavednih poteh prenese na fiziološko raven. Največkrat gre za potlačena občutenja jeze in/ali krivde, ki jih prizadetemu ni uspelo nevtralizirati skozi razmišljanja, pogovor ali telesno akcijo. Gre za energijo, ki se ne sprošča, ampak se kopiči v telesu čustveno prizadetega. Posledica so spremembe v metaboličnih in hormonalnih procesih, mišični napetosti oz. tonusu, pa tudi v strukturi tkiva. Kadar taka stanja vztrajajo, se začne rušiti fiziološko ravnovesje, ki pogosto privede do različnih psihosomatskih bolezni, še posebej, če v stresnih situacijah ne zmoremo predati težav na čustveni ravni. Čustvena stiska se torej izrazi na povsem telesni ravni, bolezenski znaki ali simptomi pa so znamenje povsem notranje psihološke motnje.



Pogosto gre za strah pred izgubo zaposlitve, še posebej, če gre za organizacijo, ki pred subjekt postavi številko. Zaposleni v takem kolektivu praviloma ne najdejo notranje zadovoljitve in so pod kroničnim delovnim stresom.

Medicinsko je mogoče zdraviti zunanje simptome in jih morda celo odstraniti, ne da bi sočasno odstranili notranjo motnjo, ki pa je duševna. Logično je, da zaposleni svoje psihične probleme zaradi slabega odnosnega vzdušja v kolektivu težko razrešuje v tem kolektivu, saj temu v prid najde vrsto opravičljivih razlogov. Pogosto gre za strah pred izgubo zaposlitve, še posebej, če gre za organizacijo, ki pred subjekt postavi številko. Zaposleni v

1/3

bolezni v razvitem svetu je povezana s stresom, anksioznostjo ali depresijo, kažejo raziskave.

takem kolektivu praviloma ne najdemo notranje zadovoljive in so pod kroničnim delovnim stresom. Dohodki v takih organizacijah jim praviloma ne omogočajo nekega dolgoročnejšega udeleževanja psihoterapevtskih obravnav oz. so pogosti tudi problemi s stalnostjo umika obiskov psihoterapevta, saj jim umik in režim dela pogosto delodajalec kroji zgolj za dan ali dva vnaprej. Če taka oseba vztraja v kolektivu, je to iz povsem preživetvenih razlogov. Sčasoma se pojavi bolezen, običajno kronična, ki takemu človeku prinaša koristi: primame in sekundarne. Bolezenski znaki v primarnem smislu vztrajajo, da bi onemogočili soočenje z osebo resnično, ki za takega posameznika pomeni grožnjo: bolezen lahko prinaša lažje kot spoznanje svoje prepevdatne želje, ki je lahko povezana tudi s tem, da zapusti kolektiv. Sekundarna korist pa so socialne prednosti, ki jih s seboj prinese tako stanje: ni več potrebe po opravljanju »ovsovraženih« delovnih nalog in odgovornosti ter umik iz kolektiva, ki ga taka oseba doživlja kot nezdravega. Tak umik lahko na socialno ugoden način omogočita bolniški stalež ali invalidska upokojeitev. Ker se ljudje s psihosomatskimi težavami pritožujejo zaradi telesnih bolezenskih stanj in ne zaradi psiholoških dejavnikov, v psihoterapiji tudi počasneje napredujejo.

V kolektivih s pretirano problematiko bolniških odsotnosti bi zato morali iskati predvsem izvorne takih stanj, ki so običajno v odnosni patologiji družbe do zaposlenih; razmišljanja o upravičenosti dodeljenih bolniških staležev in teži bolezenskih stanj pa pustiti strokovnjakom medicinske stroke! V nasprotnem primeru se bo to kaj hitro lahko sprevrglo v nove oblike pritiska in že tako stresne pogoje za delo, če ne že kar novo področje za izvajanje mobinga in z njim povezanih sorodnih praks. Vse to lahko vodi v še več psihosomatike pri delovno aktivni populaciji in radikalno propadanje naroda. Raziskave namreč kažejo, da je v razvitem svetu že več kot tretjina bolniži povezanih s stresom, anksioznostjo ali depresijo. Se pravi, trdoživih ljudi, ki se lahko uspešno in brez posebnih posledic spopadajo z izzivi patoloških delovnih okolij, je vse manj ali pa je patologija delovnih okolij



70 %

zaznapenih prihaja na delo s trebušno gripo ali drugimi kužnimi bolezenskimi stanji; skoraj polovica takih zaposlenih je kot razlog navedla, da so to storili le zato, ker si izgube plače ne morejo privoščiti.

Trdoživih ljudi, ki se lahko uspešno in brez posebnih posledic spopadajo z izzivi patoloških delovnih okolij, je vse manj ali pa je patologija delovnih okolij prerasla meje, ki jim človek s standardnim vrednostnim sistemom ni več kos.

prerasla meje, ki jim človek s standardnim vrednostnim sistemom ni več kos.

Duševo zdravje zaposlenih prinaša koristi

Delovno mesto je lahko dejavnik tveganja za razvoj duševnih bolezni zaradi problemov z delom samim, težavnih odnosov s sodelavci ali predpostavljanimi, slabe organizacije kolektiva, drugih stresnih dogodkov v življenju zaposlenega ter njegovih povsem osebnih dejavnikov, med katerimi naj izpostavim zlasti problem vzdržljivosti in strategije spoprijemanja s problemi. Podjetja, ki se v strategijah upravljanja odločijo za duševo zdravje zaposlenih kot prednostno nalogo,

lahko računajo na koristi, kot so:

- manj bolniških odsotnosti,
- spoštivejši odnos do vodilnih in vodstvenih sodelavcev,
- zaznavanje delovnega mesta kot bolj pozitivnega,
- večja storilnost,
- manj poškodb na delovnem mestu in s tem manj odškodninskih zahtev.

Prenašanje okužb na sodelavce in stranke

Kar zadeva družbena okolja s problematizirano plačano bolniško odsotnostjo, so zgovorni izsledki raziskav, da kar 70 % zaposlenih prihaja na delo s trebušno gripo ali drugimi kužnimi bolezenskimi stanji. Skoraj polovica takih zaposlenih je kot razlog za to navedla, da so to storili le zato, ker si izgube plače ne morejo privoščiti! Kar 30 % delavcev je povedalo, da so se virusa nalezili od sodelavca! Ob tem se je treba zavedati, da niso ogroženi zgolj sodelavci; tisti, ki se odločijo oditi v službo bolni, tvegajo, da okužbo prenesejo tudi na stranke podjetja ali organizacije. Raziskava je namreč pokazala, da je bila skoraj polovica izbruhov trebušne gripe povezana z delavci pri pripravi hrane ...

Pediacyl™
ODPRVI SRBENJE IN RDEČICO



PEDIACYL™ HIDROGEL, HITRO
ODPRVI SRBENJE IN RDEČICO PRI
ATOPUSKEM IN DRUGIH VRSTAH DERMATITISA. NE
PEČE, NE POŠKODUJE SLIZNICE IN ZDRAVE KOŽE.
PRIMERNEN TUDI ZA OTROKE.

Potemtakem je za konec na mestu vprašanje – čemu nekateri delodajalci in njihovi predstavniki javno propagirajo prihajanje na delo z nahodom? Gre za zelo populistično in generalizirano prikazovanje bolniške problematike v povezavi z zaposlitvijo, ki med drugim znižuje tudi ugled tврstnih stanovskih združenj z obilico nerazrešenih izrazito osebnih problematik. In kaj se zgodi, ko je vir okužbe v kolektivu kar delodajalec sam? Prepričljivo ne gre za zgled lepega poslovnega obnašanja!

Pediacyl