

Celostno zdravje za boljše počutje, delovno storilnost in ravnovesje



Portorož 9. 3.2016

Vasiljka Kokalj

Želja po spremembi vodi v harmonijo

/ vsebina /

- **Smisel življenja – kakovost celostnega bivanja**
- Kako se prehranjujem ?
- Moja telesna aktivnost je ?????
- Kako premagujem stres ?
- Kako zadovoljujem svoje potrebe?
- Kakšne medosebne odnose imam ?
- Kako razmišljam (neg. – poz.) ?
- **ALI SE ŽELIM SPREMENITI ???????!!!!!!**



1. *Kaj je smisel življenja ?*

- Skorajda ni človeka, ki si ne bi že kdaj zastavil tega vprašanja. Nekateri ostanejo samo pri vprašanju, drugi se odpravijo raziskovat.
- Pričakovanja so velika.
- Resnica pa je zelo preprosta.
- Tako zelo preprosta, da potrebujemo čas, da jo razumemo.

LOGOS - smisel



- Viktor E. Frankl (1905–1999), zdravnik in psihiater
Frankl je samo poimenovanje "logoterapija" razložil z enim od pomenov, ki ga ima grška beseda "logos" – smisel. Osnovna usmeritev njegovega terapevtskega pristopa je **smisel človekovega obstoja in njegovo iskanje smisla**

Kaj je zdravje ?



- *Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje (WHO)*
- *Je odsev preteklih in sedanjih dogajanj, učinkov dednosti in okolja ter človekovega odzivanja.*
- *Sposobnost našega telesa, da se ubrani pred bolezni*

Pogled na zdravje

- **Statični pogled** - *zdravi smo, dokler ne pride bolezen, kajti dovolil sem, da se bolezen naseli v moje telo*
- **Dinamični pogled** – *Zdravje je vsakdanje premagovanje vsega, kar lahko povzroči bolezen (virusi, bakterije, prosti radikali, stres, strahovi)*
- **ODGOVORNOST posameznika je pomembna**

Model zdravja

- *Telesno zdrav* → *brez kondicije* → *telesno bolan*

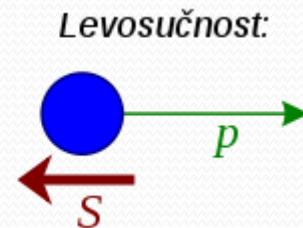
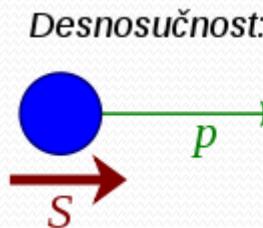


- *Duševno zdrav* → *nesrečen* → *duševno bolan*



Holistični model

- Bolezen je odgovor na zrušeno ravovesje v organizmu, zato so bakterije, virusi ... posledica in ne vzrok stanja. Večina patogenih mikroorganizmov je levosučnih (levosučno valovanje – rak)
- Desnosučne celice = ZDRAVJE



*Od vsakega posameznika je odvisno,
kako bo plul skozi življenje*



*Naš cilj je ravnotežje oziroma
harmonija*



Uravnovesite svoje življenje!



Kaj poganja naš imunski sistem ?

- *Vibracije in valovanje čiste brezpogojne ljubezni*
- *če si priklopljen na ljubezen, imaš toliko energije, da vse funkcioniра dobro !!!!!*



Na zdravje vplivajo

- biološke, socialne, kulturne, tehnološke, psihološke, demografske, politične in civilizacijske razmere ter odzivanje zdravstvenega sistema na zdravstvene potrebe ljudi
- Pri ocenjevanju zdravstvenega stanja prebivalstva se raziskuje med drugim tudi rodnost, obolevnost, invalidnost, umrljivost, povprečno pričakovano trajanje življenja, kulturna kondicija, ekonomsko stanje...

Zavedanje svoje osebnosti



2. Kako se prehranjujem ????

- **Ni pomembno samo kaj, temveč tudi kako jemo.**
Jejmo čim več hrane, ki raste v naši deželi
- Ne prenajedajmo se
- Ne jejmo, ko smo vznemirjeni
- Hrano temeljito prežvečimo
- Po kosilu ali večerji ne jejmo sadja
- Ne nasedajmo reklamam

Izobilje hrane na prodajnih policah, potrošniški pritisk na kupca???



Prehranska piramida

Nova prehranska piramida



Stara prehranska piramida



Nova prehranska piramida



Kakšno hrano kupujemo ???



Kako pripravljamo hrano ???



Ali si vzamemo čas za??



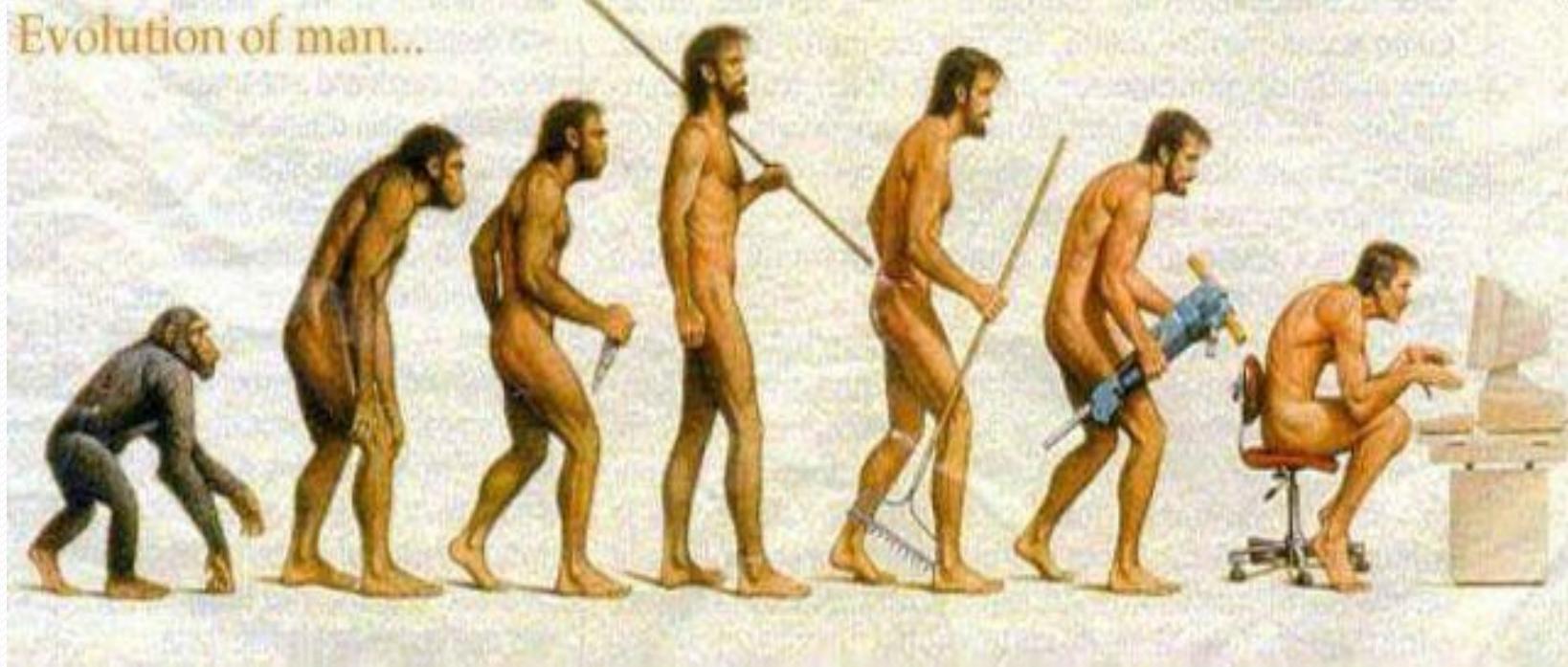
Ali smo zakisani ????

- *Škodljive snovi se začno nalagati v telesu kot:*
- *Zvišan holesterol*
- *Maščobe,*
- *Ledvični in žolčni kamni, putika.....*
- *Pospešuje razpadanje tkiv, celic, kar pomeni hitrejše STARANJE !!!!!!!*
- *In kronične bolezni*

3. Moja telesna aktivnost je?!!



Slaba fizična kondicija- neaktivnost



Redna telesna aktivnost:

- pomaga pri **kontroliranju teže**;
- zmanjšuje možnosti težav kardiovaskularnega sistema in nastanek diabetesa tipa 2;
- znižuje krvni tlak;
- krepi kosti in mišice;
- **izboljšuje psiho-fizične sposobnosti in deluje kot protiutež pri soočanju z vsakdanjim stresom**, ki ga je v današnjem času vedno več. Ravno stres je pogosto vzrok za nastanek številnih bolezni in še vedno je najboljše zdravilo za lajšanje le-tega redna telesna aktivnost

Gibanje – telesno dejavni vsak dan

- Naša telesa so ustvarjena za gibanje; gotovo ste že občutili, kako blagodejno na vaše počutje vplivajo
- sprehodi v naravi,
- športne igre s prijatelji,
- kolesarjenje,
- vrtnarjenje,
- ples,
- hoja v hribe, tek ...



Vrstte telesne dejavnosti

- aerobne gibalne dejavnosti ohranjajo in izboljšujejo splošno vzdržljivost. Zato je priporočljivo, da jih izvajamo čim večkrat na teden, najbolje vsak dan vsaj 45 minut.
- Aerobne gibalne dejavnosti so:
- hitra hoja, tek,
- kolesarjenje, ples, planinarjenje, gorništvo, smučanje, tek na smučeh,
- plavanje, aerobika, košarka, nogomet.
- **vaje**

Vaje za zdravje kosti

- povečajo ali ohranjajo mineralno kostno gostoto. V to
- skupino prištevamo predvsem tiste vrste telesne dejavnosti, ki kost mehansko obremenijo:
- dvigovanje primernih uteži ali bremen,
- igre z žogo, igre z loparji,
- skakanje, nogomet, gimnastika, ples, aerobika. *S temi vajami dolgoročno zmanjšujemo nevarnost osteoporoze in tveganje za zlom kolka.*

Vaje za ohranjanje mišične moči

- Med vajami za ohranjanje in krepitev mišične moči sodijo dejavnosti, kot so :
- dvigovanje bremen,
- nošenje bremen.
- S temi vajami varujemo tudi sklepe pred poškodbami.

Vaje za gibljivost in vaje za moč

- ohranjajo naše telo spretno in močno. Med vaje za gibljivost sodijo vaje kot so predklon, dvigovanje rok nad glavo, počepi, pa tudi športne dejavnosti kot sta joga in balet.

**Ali smo vsak dan
telesno dejavni vsaj
30 minut?
Čestitajmo si!**





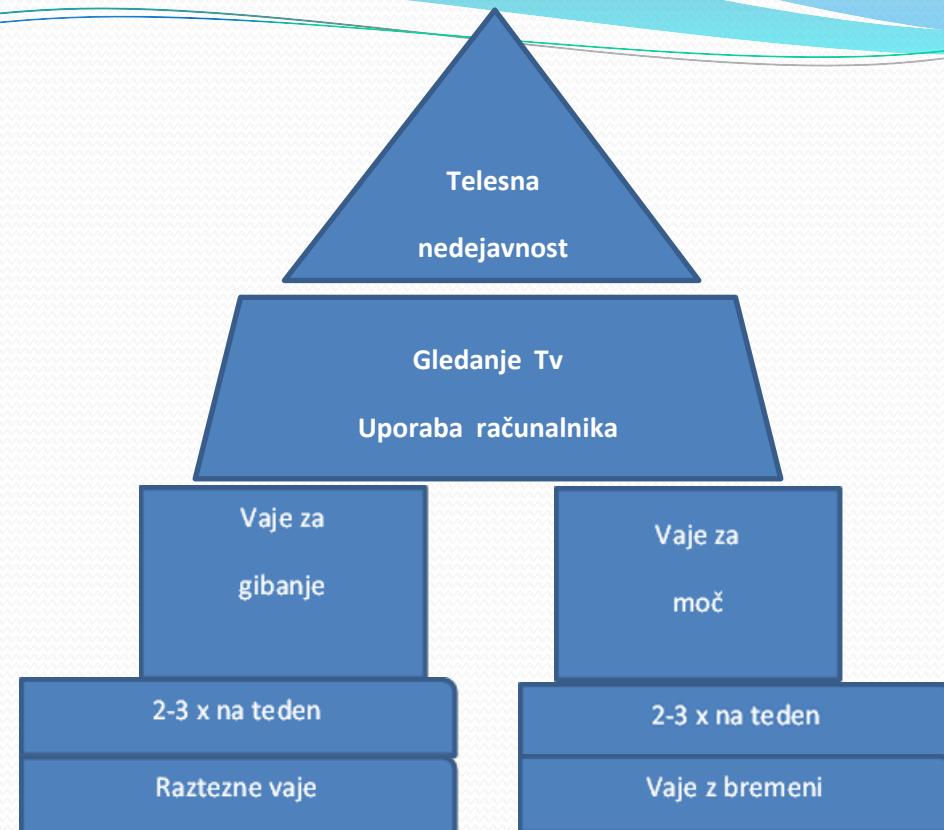
**Ali nam še malo manjka, da bomo
vsak dan telesno dejavni vsaj 30
minut?**

Smo na poti, da nam uspe vključiti
priporočeno telesno dejavnost v naš
vsakdan!



Ali nam telesna dejavnost predstavlja velik izziv?

Izberimo torej tisto telesno dejavnost, ki nam prinaša veselje in jo hkrati tudi najlažje vključimo v svoje vsakdanje življenje. Začnimo z majhnimi koraki ter postopoma dodajajmo več telesne dejavnosti v naš vsakdan.



GIBALNE AEROBNE DEJAVNOSTI 45 min vsak dan

Hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, plavanje, smučanje

ČIM VEČ GIBANJA V VSAKDJANJEM ŽIVLJENJU

VSAK DAN vsaj 30 minut ali več

Z dobro telesno kondicijo bomo ...

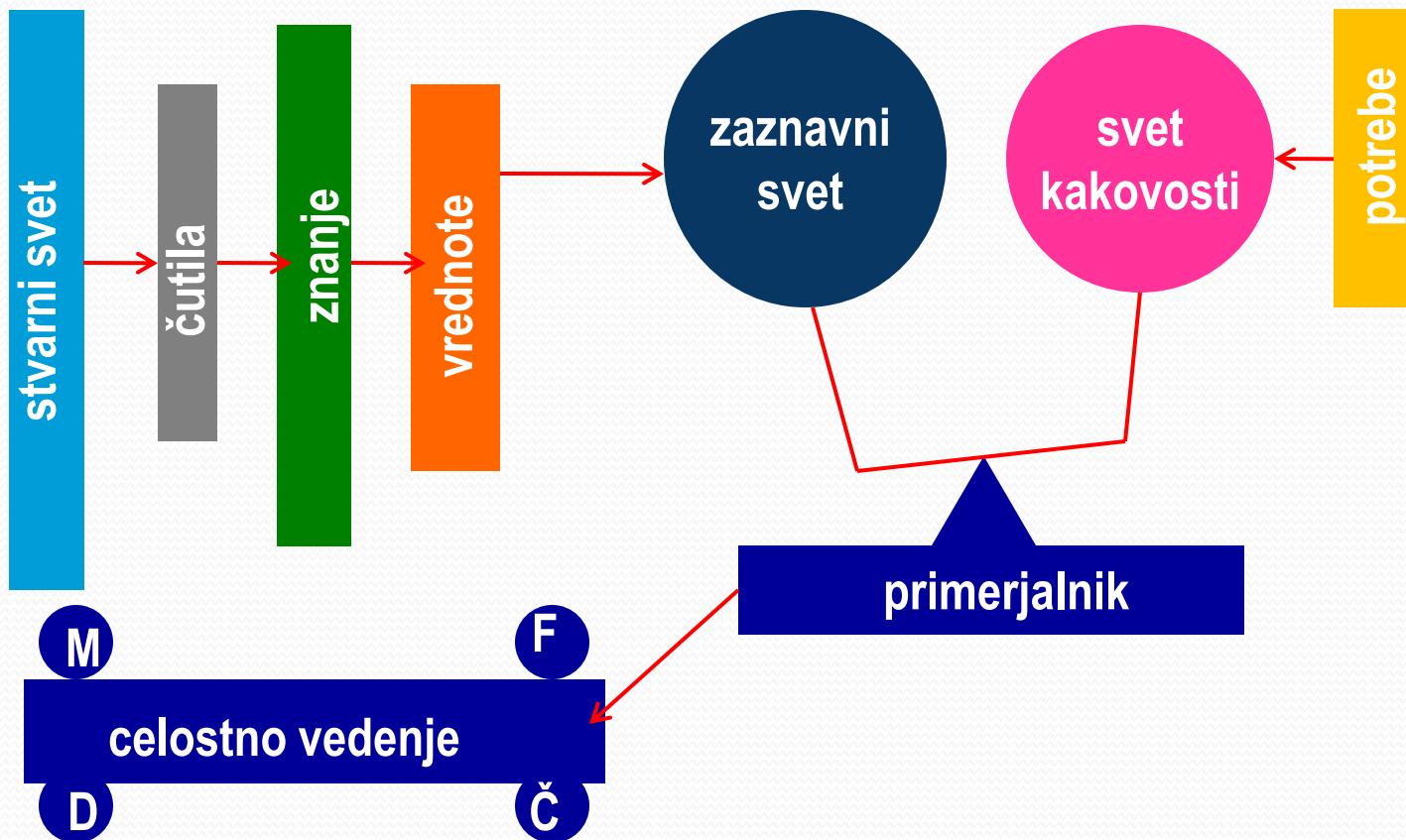


- postali močnejši, bolj gibljivi, spretnejši,
- telesno bolj vzdržljivi
- okrepili si bomo srce, mišice in kosti
- okrepili si bomo imunski sistem in postali bolj odporni proti boleznim
- lažje bomo vzdrževali zdravo telesno težo
- izgubili bomo kakšen odvečen kilogram
- okrepili si bomo samozavest in pozitivno samopodobo
- naše splošno razpoloženje se bo izboljšalo
- hitreje se bomo odpočili ter nadomestili energijo
- lažje bomo premagovali stres in vsakdanje napetosti

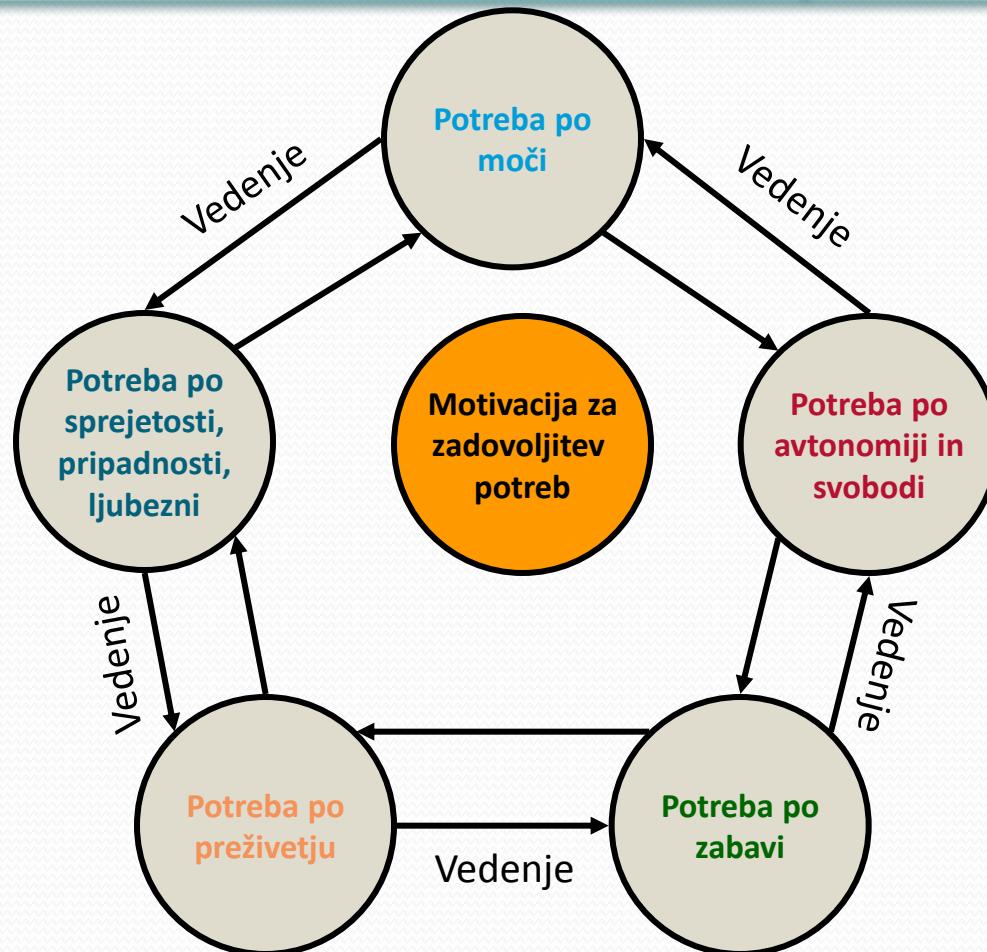


*4. Kako zadovoljujem
svoje potrebe ?*

KAKO DELUJEMO ?



Osnovne človekove potrebe



Imamo pravico biti srečni ??!!

- Moramo si prizadevati, da uravnovešeno tešimo svoje potrebe
- Vsak dan je potrebno dobiti vsaj minimalen odmerek :
 - **Ljubezni** (pripadanje, občutek, da je poleg nas oseba, ki nam želi dobro...interesne dejavnosti)
 - **Moči** (pomembnost, prostovoljstvo, kompetenca, znanje, priznanje, POHVALA)
 - **Zabave** (glasba, igre, šale , učenje...)
 - **Svobode** (da živimo, kot si želimo, samostojnost odločanja, kreativna ustvarjalnost – umetnost....)

Sredstvo za zadovoljevanje potreb

*Katero je edino sredstvo, ki ga imamo na voljo za
uvajanje sprememb?
(...za zadovoljevanje potreb?)*



VEDENJE!



Vedenje

- *Učinkovito vedenje ima (v osebnem smislu) za posledico dobro počutje*
- *neučinkovito vedenje pa slabo počutje.*



Človekovo vedenje je vedno celostno in kreativno

- Kadar opravljamo neko dejavnost, vzporedno potekajo tudi vedenja kot so :
 - Razmišljanje,
 - čustvovanje in
 - fiziološki procesi.

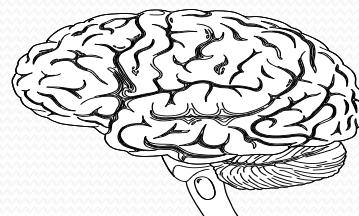
- MISLIM
- ČUTIM
- DELUJEM
- TELUJEM
- Oseba se zaveda predvsem čustvene in fiziološke komponente (ki ju nima neposredno pod voljnim nadzorom)

Vsako vedenje je celovito vedenje in ga sestavljajo štiri komponente :

➤ *Dejavnost*



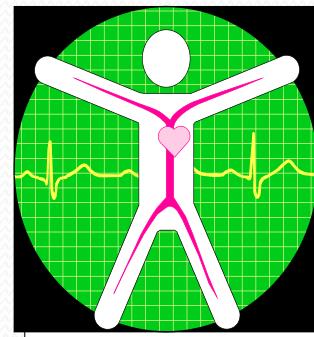
➤ *Mišljenje*



➤ *Čustvovanje*



➤ *Fiziologija*



Celostno vedenje

misli

telo

aktivnost

čustva



Kaj lahko storimo sami??

- *Spreminjamo svoje misli*
- *Spreminjamo svojo dejavnost*



5. Kako premagujem stres ???



STRES

“Svet zlomi vsakogar,
toda marsikdo je potem močnejši.”
E. Hemingway



Kaj je stres ?

- **Stres** je pojem iz psihologije in biologije, beseda je bila prvič uvedena leta 1930. Nanaša se na posledice nezmožnosti organizma - človeškega ali živalskega - da se le ta pravilno odzove na čustvene ali fizične grožnje, bodisi dejanske ali zamišljene.



Značilnosti

- *Stres je odgovor organizma, kadar je začasno porušeno (telesno ali duševno) ravnovesje zaradi notranjih ali zunanjih vplivov – stresorjev.*
- *Stresor je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in katerega rezultat je stres.*

Povzročitelji stresa - stresorji

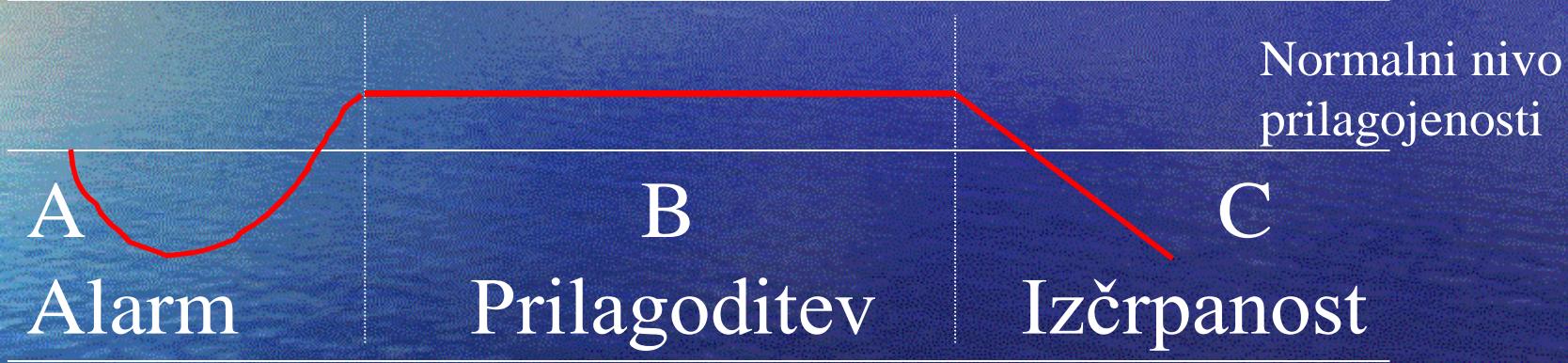
- ***zunanji*** (*izguba službe, menjava bivališča, izguba partnerja, itd.*)
in/ali
- ***notranji povodi*** (*skrbi, bojazni, občutja krivde itd.*);

Povzročitelji stresa - stresorji

- **biološki** (bolečine, zvišana telesna temperatura, itd.),
- **fizikalni** (soporno vreme, itd.),
- **kemijski** (onesnažen zrak, itd.),
- **socialni** (izguba delovnega mesta, itd.),
- **psihološki** (žalovanje, nesoglasja doma, itd.).

Splošni adaptacijski sindrom

(Selye, 1974)



Skica prikazuje tro-stopenjski potek stresa:

A - faza alarma

B - faza aktivnega prilagajanja oz. prilagoditve

C - faza izčrpanosti

Faza alarma

V prvi fazì – fazi alarma se organizem pripravi na ukrepanje, sprostijo se energetske zaloge, duševne in telesne spremembe dvignejo našo učinkovitost ter pripravljenost na soočanje.

Faza prilagoditve

- Sledi faza prilagoditve, ko se poskušajo telesni procesi normalizirati in do te faze je učinek stresa lahko pozitiven (čemur pogosto rečemo tudi eustresni učinek). Če pa je stres podaljšan, je potrebno obrambo vzdrževati, kar je za telo velik napor, energetske zaloge se praznijo in če se v tem času nič ne spremeni nas to vodi v fazo izčrpanosti.

Faza izčrpanosti

- Takrat govorimo o negativnem stresu (distresu), za katerega so značilne spremembe na telesnem, emocionalnem, kognitivnem in vedenjskem področju. Ogroženo je tudi naše zdravje.

Simptomi stresa

MISLI

Tega ne zmorem!
To je grozno, kar se mi dogaja!
Vsi pritiskajo name!
Težko mi je!
Slabo se počutim!
Zmešalo se mi bo!
Preveč je vsega!

ČUSTVA

Potrrost
Napetost
Jeza
Pretirana občutljivost
Razdražljivost
Prepirljivost

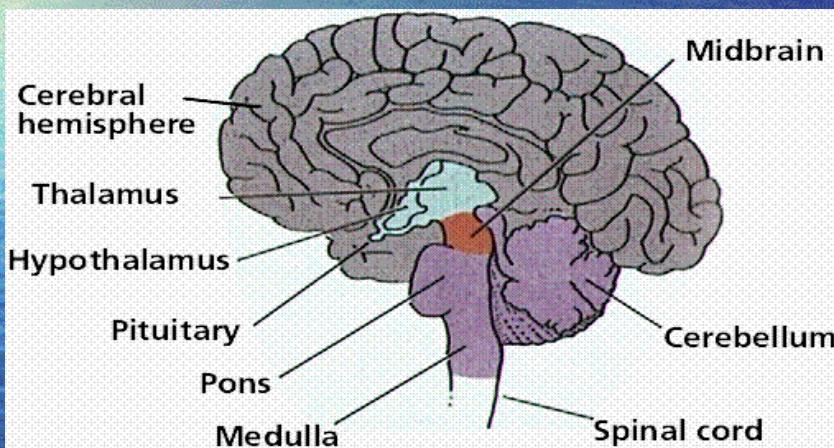
TELO

Potne in mrzle dlani
Pospešen utrip srca
Glavobol
Prebavne motnje
Izpuščaji
Slabost
Zakrčene mišice
Težave z dihanjem

VEDENJE

Pomanjkanje volje
Neorganiziranost
Jokavost
Težave s spanjem
Težave s pozornostjo

Telesna stresna reakcija



- **skorja velikih možganov** (zaznava, ocena nevarnosti, itd.),
- **limbični sistem** (strah, jeza, itd.),
- **hipotalamus**, ki v kontrolira **endokrini sistem** (adrenalin, noradrenalin), kar ima povratne učinke na možganske funkcije.

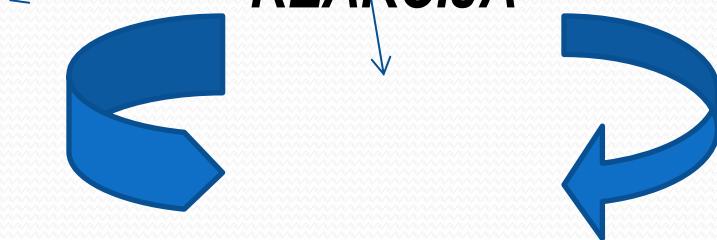
- **POZICIJA PRIPRAVLJENOSTI:**

- Center za vid preko talamusa pošilja dražljaj v limbični del možgan - AMIGDALO, ki je čustveni stražar
- Sproži **ALARM** informacija preko živčnih končičev v
- **NADLEDVIČNO ŽLEZO**

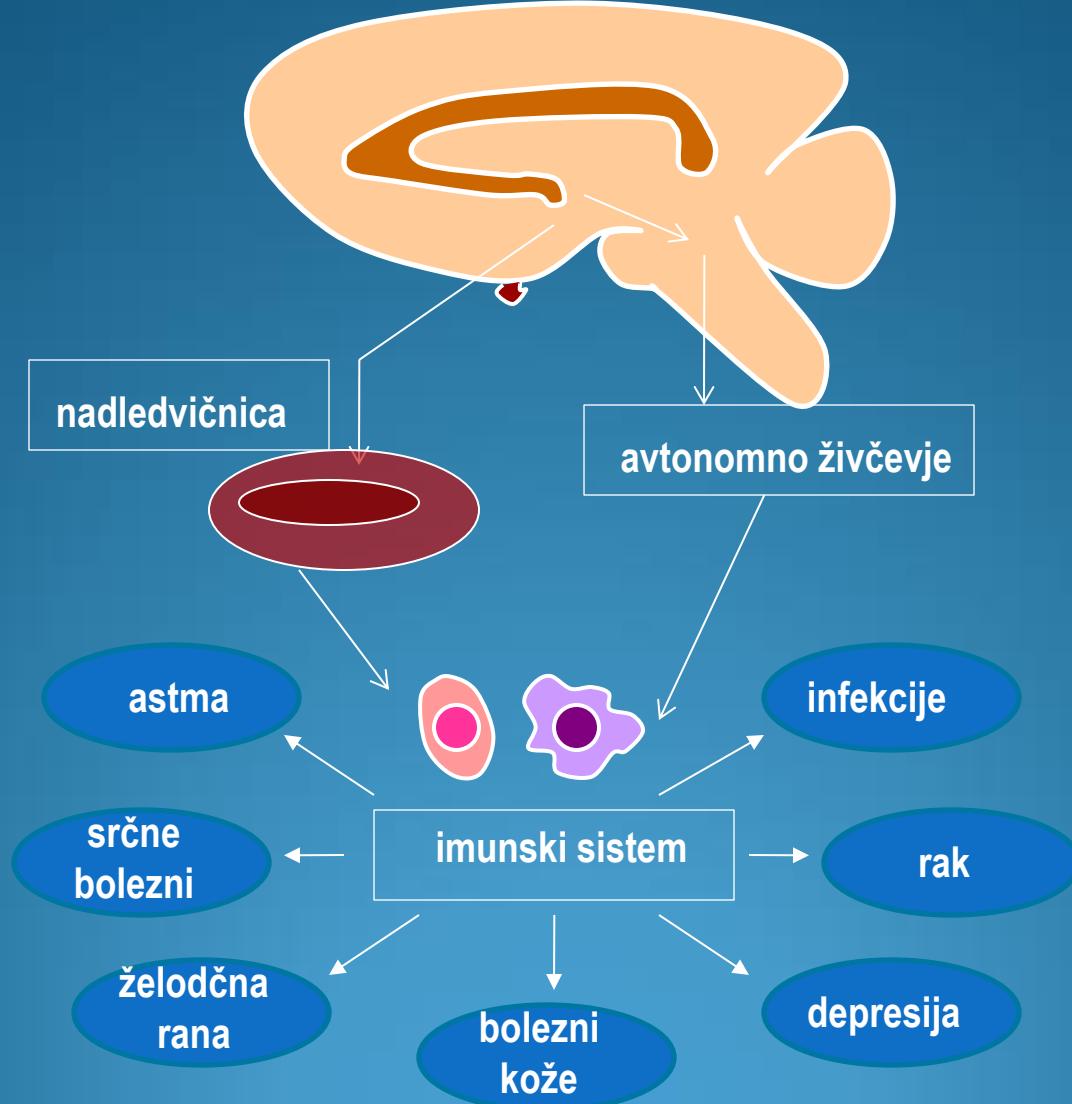
- **ADRENALIN** **NORADRENALIN** **KORTIZOL**

- Srce
- pljuča
- mišice

REAKCIJA

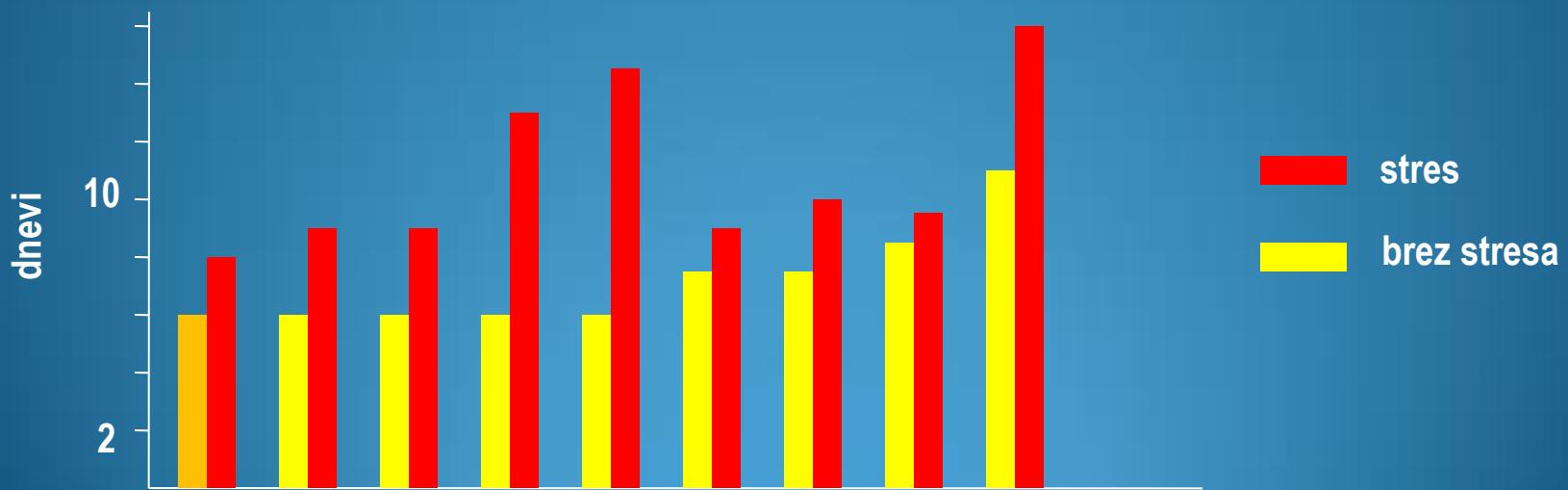


POČUTJE (STRES), IMUNSKI SISTEM, BOLEZNI



POČUTJE (STRES) IN VNETJE

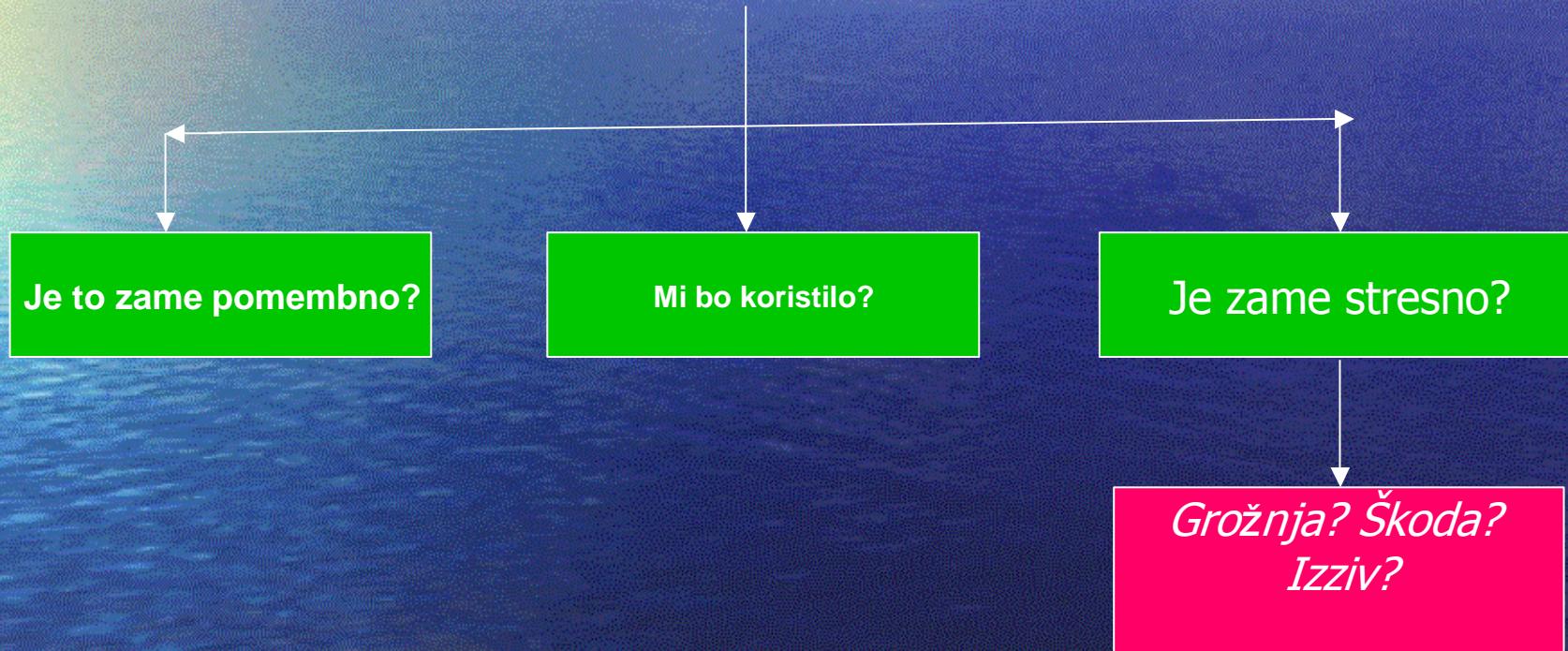
- zavrto delovanje celic požiralk, T limfocitov
- zmanjšan odziv na cepljenje
- prebujanje virusov (herpes)
- večja dovzetnost za prehlad, ki je daljši in bolj intenziven
- počasnejše celjenje ran



Ocena stresne situacije,

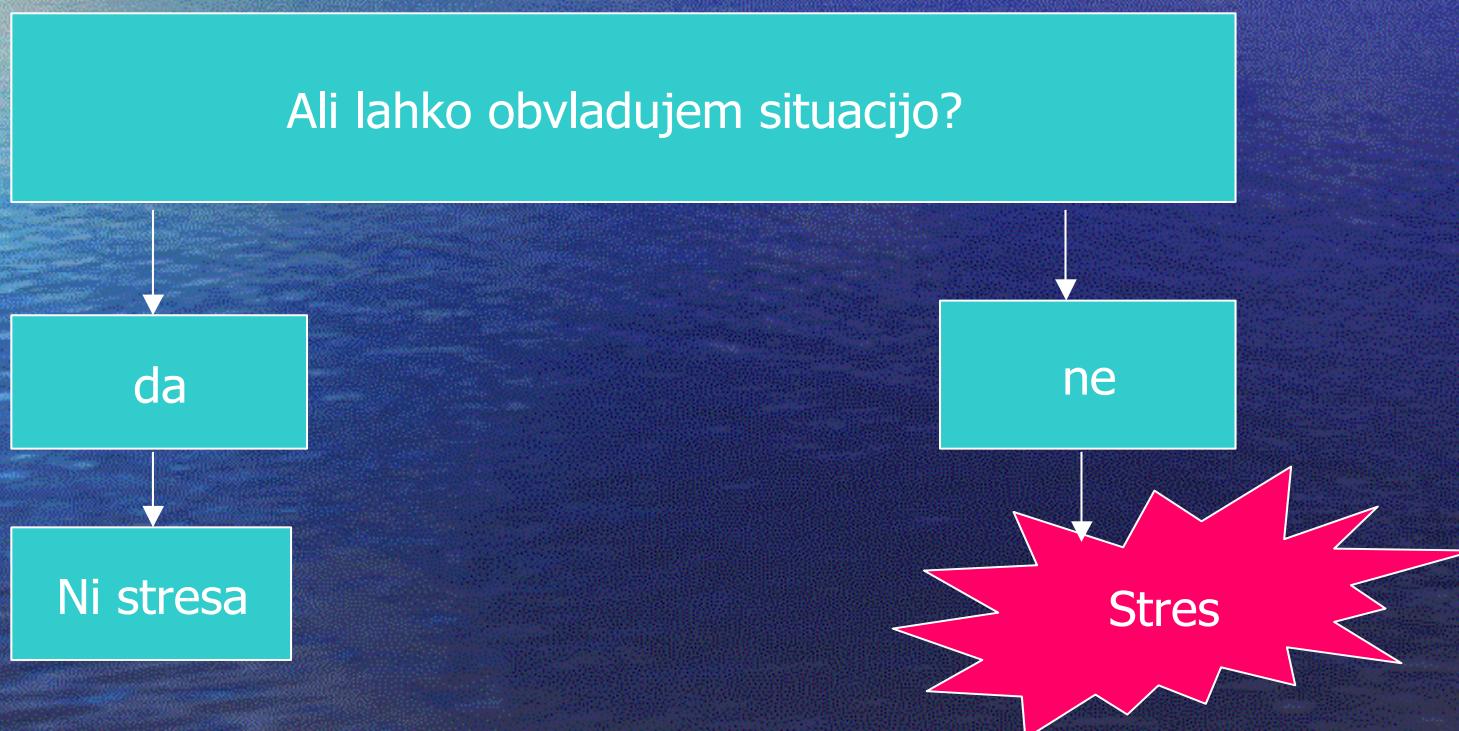
Lazarus, Folkman, 1984

Primarna ocena



Ocena stresne situacije,

- Sekundarna ocena



Stres je neskladje med ...



- Dojemanjem zahtev dojemanjem sposobnosti za obvladovanje zahtev
-

Na voljo imamo 3 osnovne oblike presoje položaja:

- o "Položaju bom zlahka kos!"
- o "Bojim se, da položaju ne bom kos!"
- o "Položaju ne bom kos!"



zahteve

sposobnosti



]

]

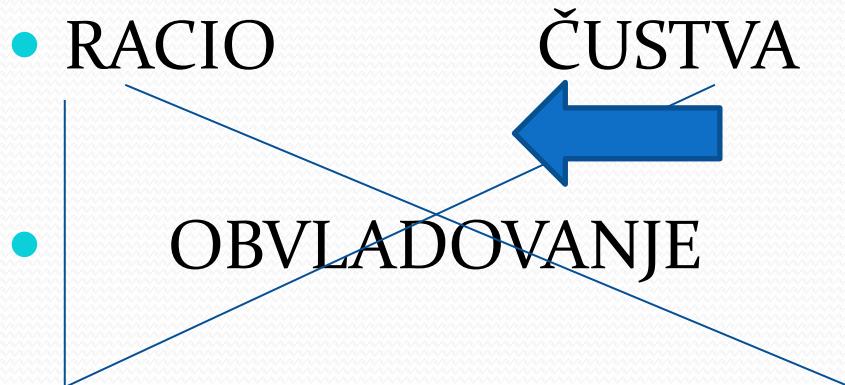
Prepoznavanje in obvladovanje čustev

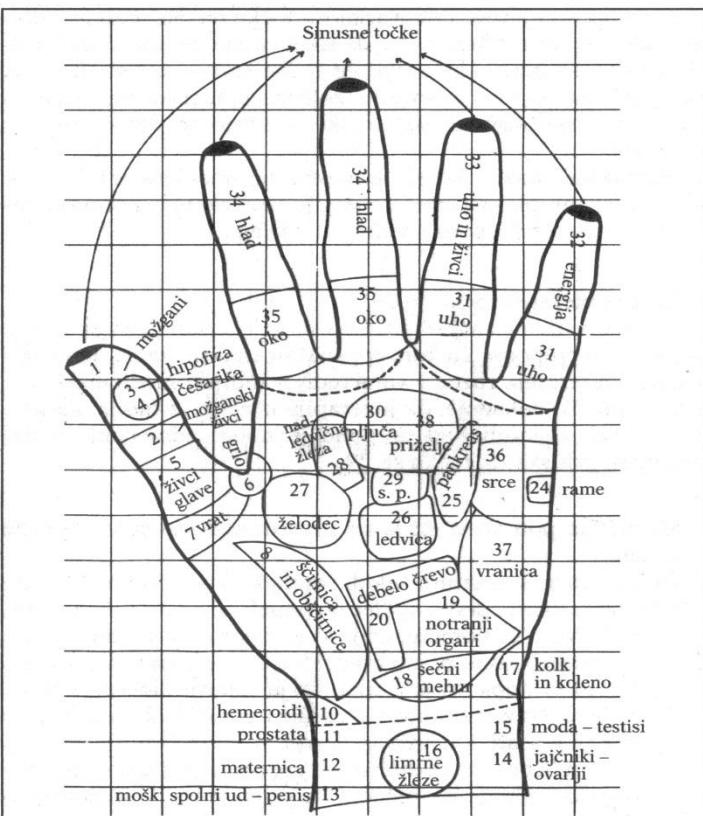
- Ko smo v stresni situaciji, so čustva zelo v ospredju in se radi ravnamo po njih
- na premišljen in miren način.



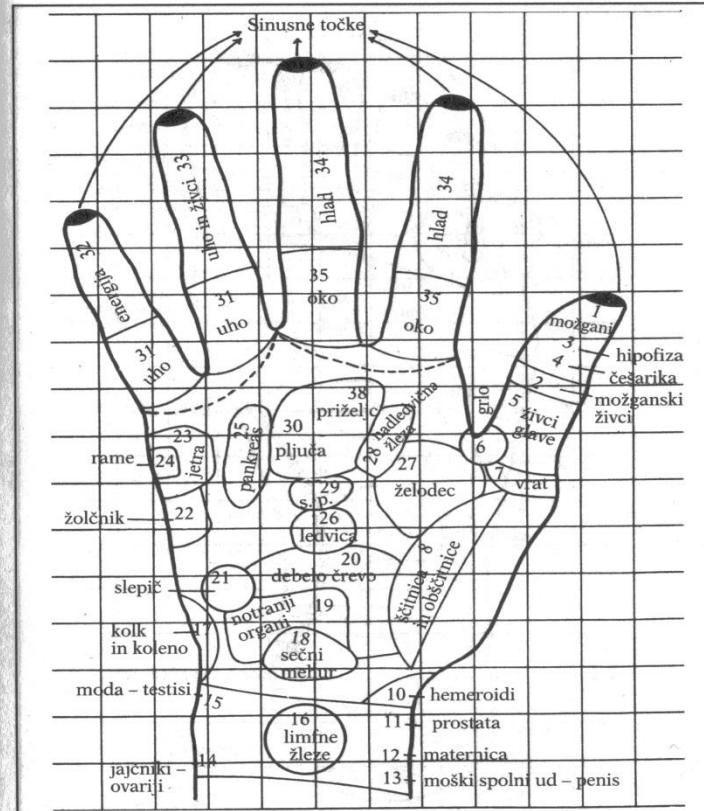
Največ lahko naredimo SAMI

- Pozitivno razmišljanje prinaša pozitivne rezultate, zato je pomembno ne pustiti negativnim mislim, da prevzamejo vajeti. Ob zavedanju tega postanejo vse strategije premagovanja smiselne in vredne truda.





Sl. 39a Leva roka. Položaj in število točk, povezanih z različnimi organi in endokrinimi žlezami.



Sl. 39b Desna roka. Za zdravljenje: pritisk moramo izvesti na in okoli teh točk na dlani.

Preventiva

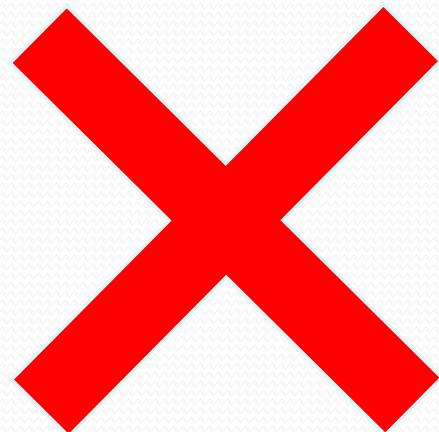
- Vzgoja (občutek varnosti, zdrava družina)
- Poznavanje stresorjev
- Prehrana
- Humor – nasmeh
- Pozitivno razmišljanje
- Telesna aktivnost
- Počitek – spanje
- Sprostitev – zabava
- Sprostilne tehnike



• 5. Kakšne medosebne odnose imam ????



SPORAZUMEVANJE



je vedno dvosmeren proces

sočasna medsebojna zaznava

je hkratno medsebojno izmenjevanje

je izmenjava pomenov

je (vsaj delno) namensko

SPROČANJE

ODNOSI

- So vedenja, s katerim skuša posameznik zadovoljevati svoje potrebe



Medosebni odnosi

- Temeljijo na naklonjenosti
- Lojalnosti
- Empatiji
- Odgovornosti
- Spoštovanju
- Odprt komunikaciji
- Zaupanju

Nezadovoljujoči odnosi

- *Razlog človekovega trpljenja – bolečina*
- *Psihične težave - maskiranje*
- *Odnosne težave so vedno v sedanjosti*



Naše vedenje

- Vsako vedenje je izbrano-celostno
- Da se v odnosu dobro počutimo izbiramo način vedenja
- Moje vedenje je za drugega informacija, ki jo posredujem z namenom (kaj skušaš doseči)



Medosebne odnose razdira psihologija zunanjega nadzora

- *Jaz silim drugega v nekaj (moja dolžnost)*
- *Drugi sili mene v nekaj*
- *En drugega siliva v nekaj*

ODNOS : je moje vedenje, s katerim zadovoljujem svoje potrebe. Odvisno od prepričanj zavzamemo določeno pozicijo

-
- Prepričanje: Moje vedenje je odgovor na okoliščine

ŽRTEV

- PREGANJALEC:
- Prepričanje: lahko pripravim drugega , ,
- da naredi, kar hočem

- ### REŠITELJ:
- Prepričanje: Moja dolžnost je
 - da pomagam

Če se ne zavedamo, potem nadzorujemo !!!!



Psihologija zunanjega nadzora

- *Prepričanje, da je mogoče drugega spreminjati*
- *Moje vedenje je odgovor na okoliščine*
- *Moje vedenje je odgovor na :*
 - - *prepričanja*
 - - *usodo*
 - - *preteklost ???*



Bodite pozorni, kadar slišite

- Nimaš prav
- To je neumna želja
- Vedno moraš imeti prav
- Sploh ne slišiš, kaj govorim
- Zakaj zganjaš trmo

Ob teh frazah dobиваš signal ➔ “ne dobivam, kar bi rad “ ➔ katere potrebe niso zadovoljene???

Se smilimo sami sebi ?

Ne vidimo izhoda iz začaranega kroga nezdravega življenjskega sloga, slabih medosebnih odnosov?!!!

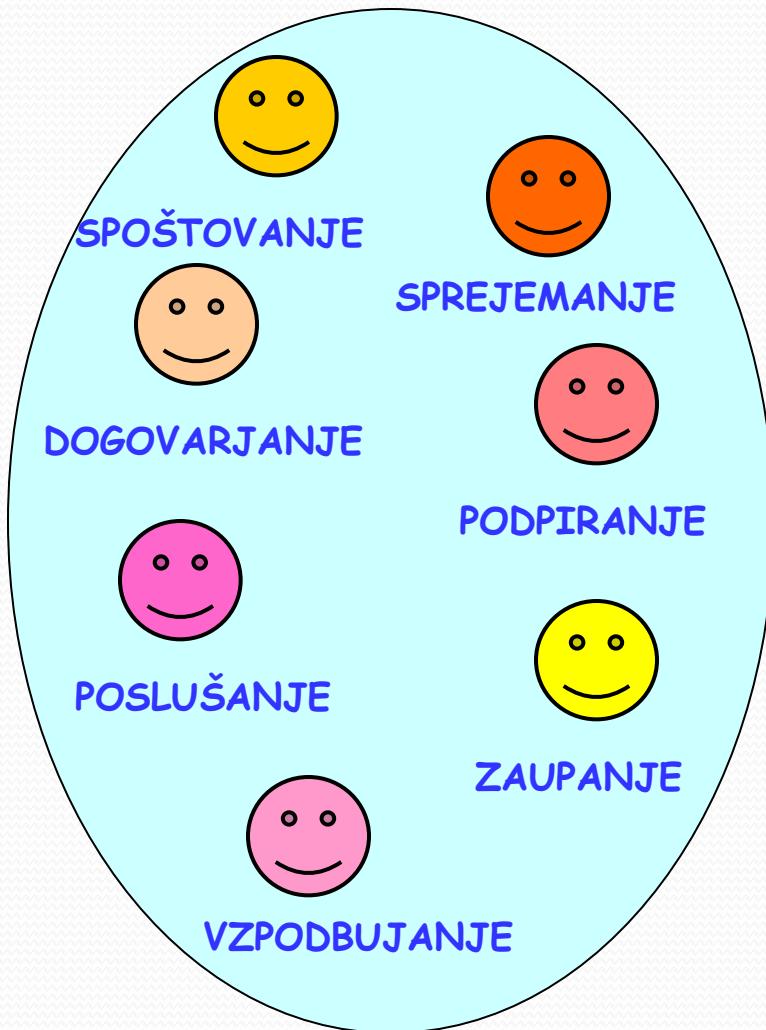


PSIHOLOGIJA ZUNANJEGA NADZORA



- zunanja motivacija:
D → O
- Lahko te pripravim, do česar hočem, če hočeš ali ne.
- Moja dolžnost je, da te pripravim, da narediš nekaj, česar nočeš, tako da ti grozim, kaznujem, nagrajujem.

7 dobrih navad, ki vzpodbujujo dobre odnose



- ◆ Edina oseba katere vedenje smo zmožni kontrolirati smo mi sami.

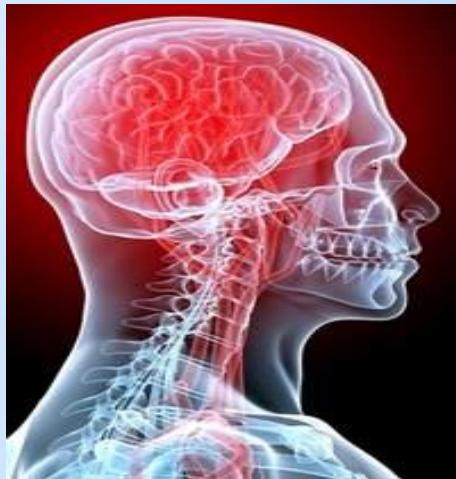
Vir: Glasser W., 1998: Teorija izbire.

Notranji nadzor

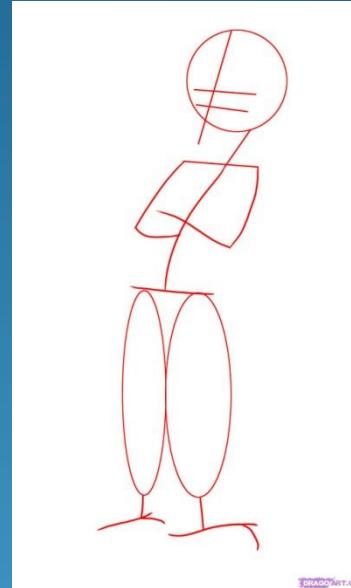
- Nadzorujem lahko le svoje vedenje
- Izbiram svoje mišljenje in aktivnost
- Izbiram na podlagi notranje motivacije
- **KONTROLA SVOJEGA LASTNEGA VEDENJA**



- *6. Kakšne so moje misli ?*

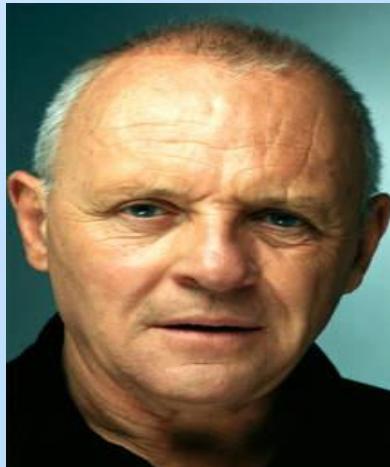


ALI SO MISLI POMEMBNE ZA NAŠE ZDRAVJE ?



- „Ne zanima me, kaj si drugi mislijo ali kaj o meni govorijo. Ne pričakujem ničesar in sprejemem vse.“
- To dela moje življenje veliko bolj enostavno !“
-

Antony Hopkins, igralec



V Delfih na svetišču je opomnik

- **SPOZNAJ SAMEGA SEBE !**
- Iskrenost do sebe deluje v skladu poznavanja sebe, ki upošteva vir radosti, sreče in zadovoljstva
- Spoznavanje svoje notranjosti
- VERJETI in ZAUPATI in se truditi NE sprejeti slabe misli

Citat Mance Košir

- *Naše zdravje je odvisno od ravnovesja v telesu, duši in medosebnih odnosih. Ne bodimo žrtve okoliščin, ampak junaki polnosti bivanja, ki je predvsem odvisna od tega, kako gledamo nase in vase. Česa v sebi se veselimo, kaj negujemo, h čemu stremimo ... Lahko se odločimo, da bomo spremenili stare vzorce gledanja, imamo to možnost!*

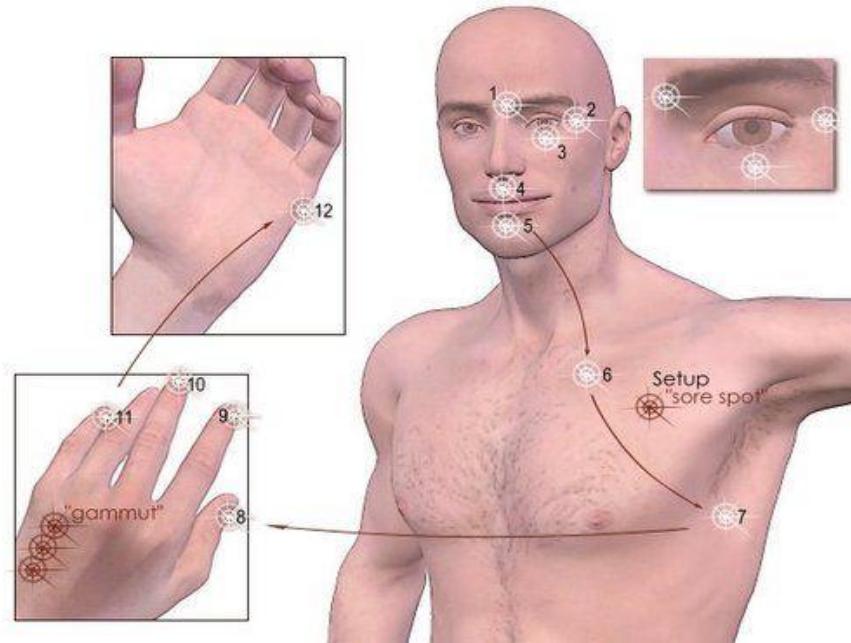
Pozitivno dokazano prispeva k bolj zdravemu, kakovostnemu in daljšem življenju

- Um ustvari skoraj vse v našem življenju dobro in slabo**

- Pozitivne misli** povzročajo občutke sreče in zadovoljstva, konstruktivno in logično razmišljanje,
- Negativne misli** pa slabo razpoloženje, ki lahko vodi v depresijo, v neproduktivnost

Nevtralizacija negativnih misli

- Zavedanje
- Spodbude
- Afirmacije „**HOČEM, ZMOREM, ZNAM**“
- EFT metoda



Kako se znebiti negativnega razmišljanja ??

- Si jih zapisujemo in analiziramo
- Ko jih prepoznamo, si za vsako napišemo pozitivno misel
- Si zaupamo
- Pogosto se smejimo
- Se družimo s pozitivnimi ljudmi
- Naučimo se obvladovati misli
- Meditiramo
- Se odločimo, da želimo biti zdravi in srečni

SAMOZAVEDANJE

- *poglobiti se vase in oceniti, ali smo v stiku s svojimi mislimi, zaznavami, prepričanji, vrednotami, pričakovanji in čustvi,*
- *kaj želimo v življenju ali v določeni situaciji,*
- *smo pozorni na svoje misli in dejanja?*

- *Vsak človek je ustvarjalec svojega zdravja ali bolezni*

- */ Budha/*



- *MISEL je najmočnejše zdravilo ali strup.*

- */ Zdenko Domančič/*



91. letna gospa Ljerka Palovec Toplak

- Od 16. leta razmišlja pozitivno
- V 91. letih še ni bila bolna, čeprav se ne prehranjuje zdravo
- 2x dnevno meditira
- Nikoli ne "brska" po preteklosti in prihodnosti, temveč živi **ZDAJ**
- **TA TRENUTEK**, vedno vidi življenje s svetle strani
- Vsak večer prebere nekaj stavkov iz knjige „Besede, ki zdravijo“
- Se ne boji smrti



Ali se želim spremeniti ?

- Vsak posameznik je kreator svojega življenja in zanj prevzema tudi odgovornost, zato ima vsak človek vedno in v vsakem trenutku možnost

I Z B I R E

Kaj storiti ??? !!!!



Pomoč pri trajni spremembi življenjskega sloga in dobrega počutja

- 1. *dvigniti merila in pričakovati več* – povečati zahteve do sebe (soočenje s svojimi vedenji, postavitev cilja – NAJPREJ SPREMENITI SEBE , zunanji nadzor zamenjati s teorijo izbire -izboljšati medsebojne odnose)
- 2. *zavreči prepričanja, ki omejujejo* (sprostiti svoje notranje vire in se spoprijeti z izzivi – dejanja, mišljenje in čustva in dobro počutje)
- 3. *spremeniti strategijo* (verjeti in zaupati v svoje sposobnosti)

- *Hrepenite po harmoniji, miru, zadovoljstvu, uspešnosti, povezanosti in učite svoje učence in dijake zdravega načina življenja, predvsem pozitivnega razmišljanja in ljubezni*



Hvala za vašo pozornost

