

mednarodni



DUŠEVNI VELNES

KOT IZBIRA ZA
DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

Zbornik prispevkov 3. mednarodnega kongresa,

20. in 22. aprila 2021 v Ljubljani

Duševni velnes kot izbira za dobro duševno počutje

Zbornik prispevkov 3. mednarodnega kongresa velnesa, 20. in 22. april 2021 v Ljubljani

Strokovna redakcija: mag. Zvonka Krištof, Aleš Stemberger in Jelica Pegan Stemberger

Jezikovni pregled: Grega Rihtar

Oblikovanje: Izobraževalno društvo za medije (www.medialearn.si)

Izdala in založila: Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, 2021 Ljubljana

CIP - Kataložni zapis o publikaciji Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

COBISS.SI-ID 59779587

ISBN 978-961-93988-7-6 (PDF)

©Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana. Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja ali dovoljenja avtorjev prispevkov gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali razširjati kako drugače. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

Svoj izvod elektronske knjige lahko naročite na info@vskv.si in ga lahko za lastno uporabo in učenje shranite na svoj računalnik ali druge elektronske naprave ali natisnete. E-knjiga je tudi na spletni strani kongresa www.velneskongres.si.



Uredniki: Zvonka Krištof, Aleš Stemberger, Jelica Pegan Stemberger

Avtorji člankov: Bojan Macuh, Andrej Raspor, Tanja Bordon, Zvonka Krištof, Mateja Justinek, Zinka Kosec, Adil Huselja, Jelica Pegan Stemberger, Nataša Gorjanc, Drago Cvijanović, Tamara Gajić, Dušica Cvijanović, Monika Karan, Darko Lacmanović, Jan Oršić, Mateja Justinek, Marja Koren, Marija Mikačić Turnšek, Helena Jeriček Klanšček, Marko Geršak, Radojka Praštalo, Lea Avguštin, Urška Golob, Katarina Cerar Bajde, Silva Požlep, Vesna Zupančič, Jana Bergant, Sladjana Đukić, Milan Hosta, Maja Artenjak, Stella Sekulić, Tamara Pavlović, Tatjana Dragović, Urška Vahtar, Annamarie Gorenc Zoran

Mednarodni kongres velnesa

**DUŠEVNI VELNES
KOT IZBIRA ZA
DOBRO DUŠEVNO POČUTJE**

Zbornik prispevkov 3. mednarodnega kongresa velnesa,

20. in 22. april 2021 v Ljubljani



KAZALO

UVOD – DUŠEVNI VELNES KOT IZBIRA ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE	8
PROGRAM KONGRESA VELNESA	11
NAMEN KONGRESA	14
NA 3. MEDNARODNEM KONGRESU VELNESA SO REKLI	20
NI VELNESA BREZ DUŠEVNEGA VELNESA – 5 STRATEGIJ ZA UŽIVANJE V ŽIVLJENJU	43
MENTALNI WELLNESS	55
OBVLADOVANJE STRESA ZA OHRANITEV ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA	63
POMEN DUŠEVNEGA VELNESA ZA OSEBNO IN POKLICNO VITALNOST	76
MENTAL WELLNESS IN ORGANISATIONS	83
DUŠEVNI VELNES ZAPOSLENIH KOT DEL KORPORATIVNEGA VELNES PROGRAMA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19	92
DUŠEVNA IN TELESNA VELNES METLA KOT POT IZ KRIZE	100
JE ČAS ZA NOVO PARADIGMO VELNEŠKEGA TURIZMA?	117
VPLIV COVID-19 NA WELLNESS TURIZEM – ŠTUDIJA PRIMERA IZ VOJVODINE	133
VPLIV DRUŽINE IN SORODNIKOV NA KAKOVOST ŽIVLJENJA IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE STAROSTNIKOV.....	149
DIHANJE IN BUTEJKOVA METODA.....	158
PRAKTIČNE IMPLEMENTACIJE TEHNIKE BODAR V VELNESU IN NJEN DOPRINOS K DOBREMU POČUTJU POSAMEZNIKA.....	165
S POMOČJO ZELIŠČ DO DUŠEVNEGA RAVNOVESJA	170
ZAVESTNA UPORABA SAMEGA SEBE – IZBIRA ALI NUJA?	181
SOČUTNI NAČRTOVALCI NAŠE PRIHODNOSTI.....	188
POMEN KAKOVOSTI BIVANJA ZA RAZVOJ TURISTIČNE DESTINACIJE – PRIMER LJUBLJANE..	198
DUŠEVNI VELNES KOT IZBIRA ZDRAVSTVENIH DELAVCEV ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE ..	206
STARO ZNANJE ZA NOVO ZDRAVJE	214
RAZSEŽNOST PSIHO SOCIALNEGA VPLIVA V POVEZAVI Z DEPRESIJO IN ANKSIOZNOSTJO DUŠEVNEGA ZDRAVJA TER DUŠEVNEGA VELNESA	225
TEHNIKE NEVROLINGVISTIČNEGA PROGRAMIRANJA KOT GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA	233
DUŠEVNI VELNES IN NAČINI SPROŠČANJA MED MLADIMI	248

JOGA SMEHA, PREPROSTA METODA ZA ZDRAVJE IN SREČO	259
JOGA ZA ODPIRANJE SRČNEGA CENTRA/	265
BODIFIT PROGRAM® – BITI FIT PO SLOVENSKO	273
OD SEBE S KLICEM NA POMOČ ZA RAZGOVOR K SEBI	282
PROMO	288

3. mednarodni kongres velnesa

DUŠEVNI VELNES KOT IZBIRA ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

3 International Wellness Congress

MENTAL WELLNESS AS A CHOICE FOR PERSONAL WELLBEING

UVOD – DUŠEVNI VELNES KOT IZBIRA ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

Jelica Pegan Stemberger

članica Organizacijskega odbora 3. mednaravnega kongresa velnesa in ravnateljica Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana

jelica@vskv.si

*»NI POMEMBNO, KAKO OZEK JE PREHOD IN KOLIKO TEGOB JE PRED NAMI. JAZ SEM
GOSPODAR SVOJE USODE IN KAPITAN SVOJE DUŠE.« (CHARLES REESE)*

Zdrav življenjski slog (ali velneški slog) postaja vse pomembnejši. Živimo namreč v času, ko je tempo življenja vse hitrejši, vse pogosteje smo deležni stresnih situacij, od nas se zahteva in pričakuje vse več. In še covid je tu. Vse to se odraža na našem zdravju, našem dobrem počutju in kakovosti našega življenja.

Duševni velnes (angl. mental wellness) je pozitivno stanje duševnega zdravja. Je naš notranji vir, ki nam pomaga, da mislimo, čutimo, komuniciramo, se povezujemo z drugimi in delujemo. Je aktiven proces, ki nam pomaga, da zgradimo svojo lastno duševno odpornost; da se postavimo na pot rasti in da kot posamezniki (in posledično kot skupnost) dosežemo osebni razvoj in razcvet na različnih področjih. Duševno zdravi ljudje so pozitivni, samozavestni in srečni. Brez težav nadzirajo svoje misli, čustva in vedenja. To jim omogoča, da se spopadajo z izzivi, gradijo močne in trdne odnose in uživajo v življenju.

Duševni velnes je način, kako lahko posameznik vpliva na svoje dobro duševno počutje in s tem osebno rast, pri čemer raziskuje in nadgrajuje lastne potrebe in želje. Je zelo pomemben pri aktivnostih za zdrav življenjski slog, razvijanje in graditev pozitivnega odnosa do življenja. Človek postane vedoželen in motiviran za nove izkušnje ter doživetja. Vsak dan sprejema odločitve in s tem izbira, kako bo preživel dan, kaj bo naredil zase in s tem posledično tudi za druge.

Zakaj 20. do 22. aprila? 22. april je SVETOVNI DAN ZEMLJE. Je letni dogodek, ko potekajo dogodki za ozaveščanje o varovanju okolja na planetu Zemlja. Praznovanje se je prvič organiziralo 1970. leta in ga zdaj koordinira globalna mreža Dneva Zemlje – Earth Day Network, ki poskrbi tudi za to, da vsako leto izpostavi najbolj pereč okoljski problem. Dogodek vsakoletno praznujejo v več kot 192 državah.

22. april se kot dan Zemlje na svetovni ravni letos praznuje že 50. leto zapored. Glavna tema letošnjega dneva Zemlje so podnebne spremembe in ukrepi na področju podnebja. Podnebne

spremembe veljajo za najzahtevnejši izziv za prihodnost človeštva in ohranjanje pogojev, zaradi katerih lahko bivamo na našem planetu.

Živimo v času, ko sta planet in človek »ranjena«. Oba potrebujeta skrbno »nego« in ljubeč ter odgovoren odnos, da bi lahko čim prej »ozdravela« in zaživila v harmoniji. Človeštvo ima možnost izbire, planetu izbira ni potrebna! Odločitev je torej na naši strani!

O kongresu najdete na spletni strani www.velneskongres.si.

SLOGAN KONGRESA

»PLANET, NA KATEREM ŽIVIMO, JE ENKRATEN! TUDI VSAK ČLOVEK JE ENKRATEN. NAREDIMO
VSAK DAN NEKAJ DOBREGA ZASE IN ZA PLANET.«

PROGRAM KONGRESA VELNESA

DUŠEVNI VELNES KOT IZBIRA ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

URA	IZVAJALEC	NASLOV PRISPEVKA
PRVI DAN: torek, 20. 4. 2021		
8.45–9.00	Urška Vahtar in študenti Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana	ON LINE REGISTRACIJA UDELEŽENCEV
9.00–9.05	Urška Vahtar, univ. dipl. ekon. Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana In Jelica Bregar	KONGRESU NA POT
9.05–9.15	Alojz Kovšca, mag. manag., predsednik Državnega sveta RS	UVODNI GOVOR PREDSEDNIKA DRŽAVNEGA SVETA RS
9.15–9.45	prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., UKC Ljubljana	NEVROPLASTIČNOST – NEVROLOŠKI MEHANIZEM DUŠEVNEGA VELNESA
9.45–10.00	mag. Monika Karan Velnes.si, središče za spodbujanje dobrega počutja	POMEN DUŠEVNEGA VELNESA ZA OSEBNO IN POKLICNO VITALNOST
10.00–10.30	doc. dr. Helena Jeriček Klanšček Nacionalni inštitut za javno zdravje	NI VELNESA BREZ DUŠEVNEGA VELNESA – 5 STRATEGIJ ZA TO, DA V ŽIVLJENJU UŽIVAMO
10.30–11.00	Aljoša Bagola, univ. dipl. kom., Bagola.net	RESNIČNA ZGODBA
11.00–11.15	Marko Geršak, univ. dipl. kinez. motivacija za uravnotežen način življenja Bodifit aktivni odmor	
11.15–11.45	Tonia Callender Global Wellness Institute, Miami, ZDA	*DUŠEVNI VELNES V MODELU KONTINUUMA
11.45–12.15	mag. Nadiža Pleško NPC, klub uspeha in vitalnosti	SPROŽILCI LAKOTE ALI ZAKAJ TAKO POGOSTO POSEGAMO PO HRANI
12.15–12.35	doc. dr. Marija Mikačić Turnšek Glotta Nova, center za novo znanje	NLP TEHNIKE KOT GRADNIK ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA
12.35–13.00	Marja Koren, dipl. soc. del. zavod odtiz	JOGA SMEHA KOT PREPROSTA METODA ZA ZDRAVJE IN SREČO
13.00–14.00	ODMOR ZA KOSILO	
14.00–14.30	dr. Veronika Podgoršek Psihoterapija Veronika Podgoršek	SKOZI RAZVOJ LASTNE ŽENSTVENOSTI DO DUŠEVNEGA VELNESA
14.30–14.55	Tanja Bordon, dipl. ing. zoot., spec. Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana	POMEN PREHRANE ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

14.55–15.25	Predrag Pedja Filipović, viš. fizioter. Wellness Akademija WAPF Beograd, Srbija	*GNOTHI SEAUTON – SPOZNAJ SEBE SKOZI PSIHOLOŠKO HOLISTIČNO MASAŽO
15.25–16.00	dr. Milan Hosta Dihalnica.si	DIHALNI VZORCI OSNOVNIH ČUSTVENIH STANJ
16.00	ZAKLJUČEK PRVEGA DNE MODERATORKI DNE: JELICA BREGAR IN URŠKA VAHTAR	

URA	IZVAJALEC	NASLOV PRISPEVKA
DRUGI DAN: četrtek, 22. 4. 2021		
8.45–9.00	Urška Vahtar in študenti Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana	ON LINE REGISTRACIJA UDELEŽENCEV
9.00–9.10	Ana Ličina, univ. dipl. kom. Ana Ličina, Aroma Atelier	UVODNI POZDRAV IN POVZETEK PREJŠNJEGLA DNE
9.10–9.40	doc. dr. Tatjana Dragović Glotta Nova, center za novo znanje Urška Vahtar Glotta Nova in Velnes Akademija prof. dr. Annamarie Gorenc Zoran Fakulteta za organizacijske študije	DUŠEVNI VELNES V ORGANIZACIJAH
9.40–10.10	Eva Kovač, univ. dipl. psih. 24alife	DOBRO POČUTJE JE POMEMBNEJŠE, KOT SI MISLIMO. KAKO NAM LAJKO POMAGAO IT-REŠITVE?
10.10–10.40	Anisa Faganelj, univ. dipl. soc. AMZS, d. d.	DOBRI ODNOSSI NA DELOVNEM MESTU SO POGOJ ZA USPEH PODJETJA
10.40–10.55	Mateja Bobek, dipl. upr. org. Z ZVOKOM DO RAVNOVESJA Terme Olimia AKTIVNI ODMOR	
10.55–11.25	Zinka Kosec, org. manag., spec. Akademija Akcija mag. Brigita Langerholc Mysportagency	POMEN KORPORATIVNEGA VELNESA ZA DUŠEVNI MIR ZAPOSLENIH
11.25–11.55	Gordana Matković, dipl. novin. Edumix, Zagreb, Hrvaška	* POMEN RAVNOVESJA MED DELOM IN ZASEBNIM ŽIVLJENJEM
11.55–12.15	Darija Cvikel, univ. dipl. ekon. VSŠ Bled	ZNAČILNOSTI GOZDA, KI DOBRO VPLIVAJO NA DOBRO POČUTJE ČLOVEKA
12.15–12.30	Jan Oršič, uni. dipl. kom. Turizem Ljubljana	*POMEN KAKOVOSTI BIVANJA ZA RAZVOJ TURISTIČNE DESTINACIJE – LJUBLJANA
12.30–13.30	ODMOR ZA KOSILO	
13.30–14.00	dr. Sonia Weissbacher Sebastian-Kneipp-Academy (SKA)	ELEMENTI KNEIPPOVEGA ZDRAVSTVENEGA PRINCIPA KOT

	Bad Worishofen, Nemčija	GRADNIKI DUŠEVNEGA ZDRAVJA
14.00–14.30	prof. dr. Samo Kreft, mag. farm. UL, Fakulteta za farmacijo	FITOTERAPIJA IN DUŠEVNI VELNES
14.30–14.45	Anamarija Pažin Morović, uni. dipl. ekon. *Aromaterapevtske antistresne tehnike za vsak dan Laurus Slow Spa, Zagreb, Hrvaška AKTIVNI ODMOR	
14.45–15.15	Belgin Aksoy Global Wellness Day, Istanbul, Turčija	* ZAKAJ SVET BOLJ KOT KADAR KOLI POTREBUJE SVETOVNI DAN DOBREGA POČUTJA
15.15–15.45	prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med. Zdravstveni dom Sevnica	POVEČANJE PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU S POUDARKOM NA MOTNJAH RAZPOLOŽENJA
16.45–16.00	mag. Zvonka Krištof Mateja Justinek, dipl. kozm. Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola	DUŠEVNI VELNES IN NAČINI SPROŠČANJA MED MLADIMI
16.00	ZAKLJUČEK drugega DNE IN ZAKLJUČEK KONGRESA MODERATORKI DNE: ANA LIČINA IN URŠKA VAHTAR	

* Na kongresu predavanj v hrvaškem, srbskem in angleškem jeziku ne bomo prevajali.

NAMEN KONGRESA

»Telesna, umska in duhovna raven delujejo v medsebojni povezavi. Spodbujajte telo, kolikor hočete. Toda, dokler ne boste prenovili tudi stanja uma in duha, ne boste spoznali zdravega življenja in vitalnosti.« (Greg Anderson)

Današnji tempo življenja zahteva zdrav življenjski slog, ki v središče postavlja odgovornost posameznika za lastno zdravje in dobro počutje. To je možno doseči s pravilnim prehranjevanjem, ustrezno telesno aktivnostjo in osebno sprostitevijo ter ohranjanjem in krepitvijo telesnega, duševnega in duhovnega zdravja.

Ko govorimo o zdravem načinu življenja, poudarjamo tudi gibanje oz. telesno dejavnost. Ker se je način življenja spremenil tako, da ljudje večino dneva presedijo in niso toliko fizično aktivni, kot so bili v preteklosti, ne porabijo vse energije, ki jo vnašajo v telo s hrano. Gibanje je za zdravje nujno, vendar se mora posameznik odločiti za varno in zdravju koristno telesno dejavnost. Pomanjkanje telesne aktivnosti pri posamezniku povzroči občutek pomanjkanja energije, imunski sistem deluje slabše in se težje brani pred boleznimi. Osebe, ki so telesno aktivne, lažje ohranijo telesno gibljivost, dlje ostajajo telesno, duševno in duhovno vitalne, so bolj zdrave in imajo manj težav s povečano telesno težo. Debelost, ki je pogosto posledica prav pomanjkanja telesne aktivnosti, je v razvitih državah vse večji problem.

Zdravo in gibčno telo je v današnjem času vse bolj pomembno, saj praviloma osebe, ki skrbijo za zdrav življenjski slog, tako v zasebnem kot poklicnem življenju, lažje opravijo zahtevane naloge.

Ker se tega zaveda vedno več ljudi, se je ponudba različnih telesnih dejavnosti in športnih programov tako za otroke, mladino in odrasle zadnja leta zelo povečala, pripravljeni so za različne ciljne in starostne skupine.

Velnes je celostni življenjski slog, ki posamezniku pomaga pri njegovem dobrem počutju. Je proces posameznikove osebnostne rasti in lastna odgovornost za ohranjanje in vzdrževanje zdravja. To je lahko povzetek različnih področij, ki jih vključuje velnes kot način življenja. Ko vemo, kdo smo, kaj nas veseli, izpoljuje in si v resnici želimo, postanejo vse okoliščine, del katerih smo, naša izbira. Tako je tudi izbira za organizacijo 2. mednarodnega kongresa velnesa v Sloveniji osebna odločitev. Če vsak posameznik najprej pri sebi spremeni nekaj na bolje, se bo to poznalo tudi na ravni celotne družbe. In to je glavni namen organizatorjev kongresa. Zato je bil tudi izbran Svetovni dan gibanja kot datum izvedbe kongresa, saj se bodo vse teme prepletale z izhodiščem – gibanjem, aktivno potjo do zdravja in dobrega počutja, vitalnostjo in dolgoživostjo.

»*ČE NE MORETE LETETI, TECITE. ČE NE MORETE TEČI, HODITE. ČE NE MORETE HODITI, SE PLAZITE. KARKOLI ŽE POČNETE, POJDITE DALJE.*« – MARTIN LUTHER KING

S kongresom velnesa:

povezujemo gibanje, zdravje, dobro počutje, velnes, vitalnost, dolgoživost ... v smiselno celoto,

povezujemo informacije, ljudi, strokovnjake, različna strokovna področja,

odpiramo priložnost za prenos znanja, izkušenj in dobrih praks na področju gibanja, duševnega velnesa, zdrave prehrane ... v nove poslovne priložnosti in navezovanje novih poslovnih stikov,

nakazujemo možnosti, ki jih ima Slovenija in dežele okoli nje za boljšo izkoriščenost gibanja, zdrave prehrane, duševnega velnesa v turistične in zdravstvene namene in za boljše in kakovostnejše življenje lokalnega prebivalstva,

usmerjamo javnost na pomen zdravja, velnesa, dobrega počutja, vitalnosti, dolgoživosti, lepote, zdrave prehrane ...

opozarjam na pasti, ki jih pretirano gibanje, pretirana skrb za duševni velnes, pretirana skrb za zdravo prehrano, zdravje ... tudi prinaša,

seznanjam na novimi trendi na področju gibanja, velnesa, dolgoživosti, vitalnosti doma in v svetu, postavljam nove standarde na področju gibanja, zdravega in uravnoteženega življenjskega sloga, zdravja, vplivamo na posameznikovo zavest in zavest skupnosti o trajnostnem razvoju in skrbi za gibanje, zdravje, zdrav in uravnotežen življenjski slog ...

vzpostavljam zavezništvo in pozitiven dialog med konkurenčnimi organizacijami in

poskušam odgovoriti na naslednja vprašanja:

Kako trenutne razmere, ki jih povzroča pandemija in odsotnost »običajnega« življenja, ki vključuje fizične socialne interakcije, vplivajo na naše duševno zdravje?

Kako pomembno je v novi resničnosti »dela od doma« in »digitalnih platform« vzpostaviti boljše ravnotesje med poslovnim in zasebnim ter kako doseči »ravnotesje med poklicnim in zasebnim življenjem« in doseči mentalno regeneracijo?

Kako upravljanje s sabo in svojim časom vpliva na doseganje ciljev in izboljšanje kakovosti življenja?

Kdo je odgovoren za duševno stisko in depresijo?

Osebna izkušnja, kaj je povzročilo slabo počutje v duhu in telesu.

Kako po korakih z metodo samopomoči z duševno in telesno velnes metlo priti iz globoke osebne krize?

Kaj novoimenovanim ravnateljem predstavlja coaching v primerjavi z drugimi oblikami učenja in razvoja?

Kakšne koristi (zase in vzgojno-izobraževalni zavod) so novoimenovani ravnatelji prepoznali v coachingu?

Katere »izzive« so novoimenovani ravnatelji naslavljali pri coachingu v času epidemije covid-19?

Zakaj je masaža potovanje v središče duše?

Kako pomembno in zakaj je pomembno vključevanje zahodnih in vzhodnih tehnik v celostne velneške tretmaje in rituale?

Kako ta pristop prispeva k človekovemu ravnovesju – k telesni, duševni in duhovni enotnosti?

Zakaj so stres poimenovali »črna smrt 21. stoletja« in kakšne so njegove posledice?

Katere strategije in pristope lahko uporabimo za uspešno obvladovanje dejavnikov stresa?

Kako uravnotežiti življenje ter ohraniti zdravje in dobro duševno počutje?

Zakaj je duševni velnes pomemben v organizacijah?

Kaj natančno je duševni velnes v organizacijah?

Kako poskrbeti za duševni velnes v organizacijah?

Kaj potem, ko že imamo razvite strategije za uvajanje, skrb in vzdrževanje duševnega velnesa v organizacijah? Kaj s tem pridobimo?

Katere so značilnosti zdravega in patološkega dihanja?

Kako lahko raziskujemo svoj vzorec dihanja?

Kako lahko skozi dihanje preberem, usmerjam in nadziram svoja čustvena stanja?

Kaj je joga smeha?

Kako smeh vpliva na naše fizično in psihološko zdravje?

Kako si lahko s preprostimi vajami joge smeha izboljšamo naš imunski sistem, odpravimo stres ter si povrnemo dobro počutje?

Kako bom pri sebi spremenil nekaj na bolje?

Kako s tehnikami nevrolingvističnega programiranja učinkovitejše upravljam s samim seboj ('self-management')?

Kako dosežem zdrav življenjski slog za dosego optimalnega dobrega počutja in izboljševanje svoje fizične, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne blaginje?

Zakaj ni velnesa brez duševnega velnesa?

Kako izboljšati svoje duševno počutje?

Kako uživati v življenju?

Kakšen je pomen besede fitnes v slovenskem okolju in kaj vse skriva?

Katere so ključne lastnosti telesne vadbe za pozitivne, dolgotrajne in čim širše učinke na kvaliteto življenja?

Na kakšen način uspešno nagovarjamo množice, da lažje najdejo primerno aktivnost zase in pri njej tudi vztrajajo.

Kaj (vse) je fitoterapija?

V kakšnih primerih so lahko pripravki rastlinskega izvora tudi nevarni?

Kako se fitoterapija lahko povezuje z velnesom?

Zakaj je skrb za odnose pomembna?

Kako jih negujemo? Primer AMZS praks.

Zakaj je pomembno biti prilagodljiv na spremembe?

Kaj je velnes in kaj je duševni velnes?

Kako se duševni velnes razlikuje od duševnega zdravja?

Kako si lahko prizadevamo za duševni velnes kot posamezniki in člani večje skupnosti?

Kateri so trendi v štirih ključnih sektorjih industrije duševnega velnesa?

Kakšna so dognanja znanstvene literature na temo terapevtskega gozdnega turizma in gozdnega turizma dobrega počutja?

Kakšen pomen pripisujejo domači in tuji turisti ter turistični ponudniki v Sloveniji tistim atributom gozda, ki izboljšujejo njihovo duševno počutje? Ali poznamo kakšne primere dobrih praks za gozdni terapevtski turizem in turizem dobrega počutja?

Kakšna so izhodišča za obravnavo predstavljenih tipov gozdnega turizma v Sloveniji?

Kaj je zdravstvena pismenost in kaj je pismenost na področju duševnega zdravja?

Zakaj je dobro vedeti, kaj so motnje razpoloženja?

Kaj prinaša program OMRA?

Ali si kdaj postavite naslednja vprašanja: Kdo sem? Od kod prihajam? Kam grem?

Kateri zvoki dajejo veliko podporo vašim organom in vas čustveno razbremenijo?

Kako zvok vpliva na dobro počutje?

Kako se Ljubljana razvija v konkurenčno destinacijo?

Kakšna je vizija Ljubljane in kakovost počutja v destinaciji?

Katera so osnovna izhodišča za delovanja Turizma Ljubljana pri razvoju turistične destinacije?

Kaj je duševni velnes?

Zakaj je duševni velnes pomemben za zdravje in dobro počutje?

Kakšen je vpliv duševnega velnesa na osebno in poklicno vitalnost človeka ter s tem njegovo sposobnost za odzivnost na nepričakovane spremembe v življenju?

Ali mladi skrbijo za duševni velnes?

Na kakšen način se sproščajo oz. katere tehnike za sproščanje uporabljajo? Kdo jim pri tem pomaga?

Zakaj sta dobro počutje in zadovoljstvo pomembna?

Zakaj je treba obvladovati psihosocialna tveganja na delovnem mestu?

Kako nam lahko pomaga sodobna tehnologija pri krepitevi dobrega počutja različnih populacij?

Primeri dobih praks, kako oblikovati učinkovite, znanstveno podkrepljene in motivirajoče programe in ukrepe za krepitev dobrega počutja, ki bodo prinesli učinke?

Zakaj je svetovni dan velnesa pomemben?

Je duševna bolezen enako pomembna kot telesna bolezen?

Kako lahko Svetovni dan velnesa pomaga v boju proti globalni pandemiji?

Kakšne so znanstvene ugotovitve na področju uveljavljanja duševnega velnesa za dobro duševno počutje zdravstvenih delavcev?

Kakšna so ključna izhodišča za razširjanje uporabe duševnega velnesa za dobro počutje med zdravstvenimi delavci?

Kakšen je vpliv uveljavljanja duševnega velnesa za dobro duševno počutje med zdravstvenimi delavci na uveljavljanje integriranega pristopa in bolj celovito

Zakaj je svetovni dan velnesa pomemben?

Je duševna bolezen enako pomembna kot telesna bolezen?

Kako lahko Svetovni dan velnesa pomaga v boju proti globalni pandemiji?

Kako definiramo in kakšna je razlika med duševnim zdravjem in duševni velnesom (zdravim duševnim življenjskim slogom)?

Nevroplastičnost kot dinamični mehanizem duševnega življenjskega sloga?

Vloga nevroplastičnosti pri stresu, spanju, dotiku, meditaciji (pregled študij)?

Ali so zelišča lahko terapija?

Ali lokalna zelišča lahko pomagajo k duševnemu zdravju?

Katere so značilnosti zdravega in patološkega dihanja?

Kako lahko raziskujemo svoj vzorec dihanja?

Kako lahko skozi dihanje preberem, usmerjam in nadziram svoja čustvena stanja?

Kaj je bilo za antične Grke dobro življenje?

Kako nam Platon pomaga pri »duševnem velnesu«?

Kako z mišljenjem spreminjamo delovanje?

NA 3. MEDNARODNEM KONGRESU VELNEŠA SO REKLI ...

Nataša Gorjanc, univ. dipl. filoz.; VSŠKV

STARO ZNANJE ZA NOVO ZDRAVJE

(OLD KNOWLEDGE FOR NEW HEALTH)

Cicero je govoril, da je filozofija medicina duše in pri tem se je skliceval na staro grško modrost. Danes so osnove filozofskega znanja pozabljene, filozofija se je porazgubila med različnimi disciplinami, ki se ukvarjajo z osebnimi spremembami. S prispevkom se želijo osvetliti stara znanja grške filozofije, ki nas kot prva znanost usmerja k »dobremu in srečnemu življenju«. Platon kot vrstni poznavalec grške medicine in utemeljitelj filozofije poudarja pomen skrbi za zdravje, kar je pomembno tudi za dobro življenje v družbi.

mag. Nadiža Pleško, NPC, klub uspeha in vitalnosti

SPROŽILCI LAKOTE ALI ZAKAJ PREPOGOSTO POSEGAMO PO HRANI

(HUNGER TRIGGERS OR WHY WE REACH FOR FOOD TOO OFTEN)

Poznate besedno zvezo »zavestno prehranjevanje«?

Pogosto se v današnjem času dogaja, da jemo, ne da bi se tega zavedali. Ali pa, da jemo preveč in prepogosto. Zamenujemo določena stanja v telesu z lakoto in tako dalje.

O tem bo tekla beseda pri predavanju Sprožilci lakote in zakaj prepogosto posegamo po hrani. Dotaknili se bomo petih glavnih sprožilcev ozioroma vzrokov.

Ko naše sprožilce ozavestimo, se tudi potreba po vnosu hrane samodejno uravna.

prof. dr. Drago Cvijanović, University of Kragujevac, Faculty of Hotel Management and Tourism in Vrnjačka Banja, Serbia

doc. dr. Tamara Gajić, Business School, Novi Sad, Serbia; South Ural State University, Institute of Sports, Tourism and Service, Chelyabinsk, Russia

mag. Dušica Cvijanović, Elementary school "Vožd Karađorđe", Beograd, Serbia

UDAREC, KI GA JE ZADALA PANDEMIJA COVID-19 VELNEŠKEMU TURIZMU – ŠTUDIJA PRIMERA IZ VOJVODINE

(A STROKE OF COVID-19 ON WELLNESS TOURISM – a case study from Vojvodina)

Wellness tourism can be classified as health tourism according to the rough division. However, unlike classic spa health tourism, wellness sues it in connection with clients who have good

health and want to maintain that health. The wellness industry, which is already a serious business, worth 4.2 billion dollars globally, is a sector that will be counted on more and more in the years to come, because, thanks to longer life expectancy, stress, lack of happiness, with chronic diseases, wellness in the modern world is increasingly becoming a necessity, not a luxury. Vojvodina, as a part of Serbia, abounds in all potentials for the development of this form of tourism, but during 2020, the percentage of attendance dropped to over 90 % in some facilities. The reason for the sharp drop in traffic is the appearance of the Covid 19 pandemic, which destroyed the tourism and hospitality industry all over the world. The authors conducted a survey in the period of November 2020, on a total sample of 609 respondents, in order to determine what kind of fear influenced the decision not to visit wellness centers, in periods when it was allowed due to restrictive measures. Descriptive statistical analysis determined the strength of persistent fears in respondents, while multiple linear regression determined which of the fears can be a predictor for making a decision about visiting wellness centers. The obtained results were processed in the SPSS 21.00 software, and undoubtedly prove that the fear of a pandemic, and the fear of lack of money and job loss influence the decision-making.

Belgin Aksoy, pobudnica gibanja Global Wellness Day; Istanbul, Turčija

ZAKAJ SVET POTREBUJE SVETOVNI DAN VELNESA, DANES BOLJ KOT KADARKOLI DOSLEJ

(WHY THE WORLD NEEDS GLOBAL WELLNESS DAY NOW MORE THAN EVER)

The entire world is going through unrepresented times with the global pandemic and it can easily be said that money, fame or luxury doesn't matter. No matter what model car you have in front of your house, what luxury items your home consists of or what special designer clothes you have in your closet, we realized that none of them are worth anything if you don't have your health or wellness. And to be healthy or well, the first requirement is love - self-love the most.

I would like to say that; life is the best gift given to us. Our body is our most important temple and we must take good care of it. To understand the importance of our health, we do not have to wait until we are sick. We should give great importance to nutrition, exercise and sleep trio and should not take every obstacle that we encounter in our lives very seriously at all times. The concept of "important" and "unimportant" in human life can change over time. The fact that each of us has a philosophy of a good life is the greatest favor we can do for ourselves. My life philosophy is to realize why I breathe – to be able to catch harmony of body, mind and soul and to smile. The world needs more awareness for a better life and a healthy lifestyle. This is where Global Wellness Day embraces people all over the world.

Eva Kovač, univ. dipl. psih.; podpredsednica 24alife

DOBRO POČUTJE JE POMEMBNEJŠE, KOT SI MISLIMO. KAKO NAM LAHKO POMAGAJO IT-REŠITVE?

(WELLBEING MATTERS MORE THAN WE THINK. HOW CAN IT SOLUTIONS SUPPORT US?)

Dodana vrednost vsake organizacije so njeni zaposleni in njihova strast do dela. A talenti in zavzetost zaposlenih ni dovolj. Najprej moramo poskrbeti za varnost in zdravje na delovnem mestu. Ko govorimo o zdravju, je na žalost mentalno zdravje pogosto zapostavljeno. Če želijo podjetja oblikovati zdravo in produktivno korporativno kulturo, morajo težiti k dobrni strategiji promocije zdravja pri delu, podprtji tudi z informacijsko tehnologijo in različnimi pametnimi rešitvami. Oblikovati dobro strategijo dobrega počutja na delu, ki bo prinašal želene učinke znižanja absentizma, prezentizma in povišal produktivnost, ni enostavno. Kako obvladovati psihosocialna tveganja in kakšna je vloga sodobne tehnologije pri krepitevi mentalnega zdravja, bo predstavljeno v prispevku. Predstavljeni bodo tudi primeri dobre prakse, ter motivirajoči programi za posamezni, razviti in preverjeni na kliniki Mayo Clinic, ter njihovi učinki. Skrb za dobro počutje ni strošek, ampak investicija v prihodnost.

mag. Monika Karan, Velnes.si, središče za spodbujanje dobrega počutja

POMEN DUŠEVNEGA VELNESA ZA OSEBNO IN POKLICNO VITALNOST

(THE IMPORTANCE OF MENTAL WELLNESS FOR PERSONAL AND PROFESSIONAL VITALITY)

Zdravje je imelo v evoluciji človeka vedno zelo pomembno vlogo. Omogočalo mu je možnost za preživetje in razvoj na vseh področjih. Danes je zdravje kot tema prisotna skoraj na vseh področjih življenja. Tako bo tudi v prihodnjih letih. Zakaj? Zato, ker je zdrav človek, ki se dobro počuti, tudi učinkovit in kreativen. Posledično se lahko uspešno sooča z vsakdanjimi izzivi.

Zato je pomembno razumevanje duševnega velnesa s stališča preventive in s tem sposobnosti soočanja z lastnimi mislimi, čustvi ter ustreznim odzivom nanje. Vsakdanji izzivi dobijo v okoliščinah, ko je življenje obrnjeno na glavo, popolnoma drugačno dimenzijo. Nekdo se s tem spoprije lažje, drugi težje. Človek, ki je vedoželen in motiviran za nove izkušnje ter doživetja, vpliva tudi na lastno učinkovitost, ima več energije in moči za dosego osebnih ter poslovnih ciljev. S tem vpliva tudi na širšo družbo.

Duševnega velnesa ne moremo enačiti z duševnim zdravjem, vendar sta področji medsebojno povezani. Namen predavanja je poudarek na pomenu duševnega velnesa kot načina samopomoči za spodbujanje vitalnosti posameznika in s tem njegove sposobnosti za soočanje z izzivi tako v osebnem kot poklicnem življenju. Posledično je vitalnost poslovnega okolja odvisna predvsem od vitalnosti zaposlenih.

izr. prof. dr. Andrej Raspor, Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana (VSŠKV)

in

prof. dr. Darko Lacmanović, Univerzi Mediteran, Fakulteta za turizem MTS, Črna gora.

JE ČAS ZA NOVO PARADIGMO VELNEŠKEGA TURIZMA?

(IT IS TIME FOR A NEW PARADIGM OF WELLNESS TOURISM?)

Stanje svetovnega in velneškega turizma je dodobra pretresla pandemija covid-19. Države sprejemajo ukrepe, da bi vsaj malo omilile vplive popolnega zaprtja države. Podjetja se trudijo ohraniti zaposlene, saj se zavedajo, da so prav oni ključni za konkurenčno in kakovostno storitev. Pri vsem tem se poraja vprašanje, ali ni masovni turizem, ki je temeljil na vedno krajsemu času bivanja na lokaciji in tranzitnih gostih preživet. Turistični strokovnjaki so si enotni. Turizem bo potreboval kar nekaj let, da se bo vrnil v stare predkoronske okvire. Zato je prihodnost v celostnem velneškem turizmu.

Jan Oršič, univ. dipl. komunik.; Turizem Ljubljana, vodja kongresnega urada Ljubljana

POMEN KAKOVOSTI BIVANJA ZA RAZVOJ TURISTIČNE DESTINACIJE – PRIMER LJUBLJANA

(THE IMPORTANCE OF THE STANDARD OF LIVING FOR THE DEVELOPMENT OF A TOURIST DESTINATION – A CASE STUDY OF LJUBLJANA)

Kakovost počutja v destinaciji (prebivalcev in obiskovalcev) predstavlja konkurenčni faktor v primerjavi z drugimi destinacijami. V Ljubljani razumemo, da so zadovoljni prebivalci mesta najboljši ambasadorji destinacije. Veliko truda in sredstev je bilo namenjenega v izboljšave, ki so povezane z varnostjo, urejenostjo in prijaznostjo mesta.

Vloga Turizma Ljubljana, lokalne turistične organizacije, se je spremenila, kakor je mesto spremenilo svojo podobo s postopnim zaprtjem mestnega jedra za avtomobilski promet. Turizem Ljubljana je svoja sredstva usmerjeno namenjal razvoju produktov in vsebin, ki prispevajo tako k izkušnji prebivalcev kakor tudi obiskovalcev.

Predstavljeni bodo osrednji razvojni projekti Turizma Ljubljana z doprinosom k destinacijski izkušnji za tujce in domače obiskovalce ter prispevkom h kakovosti bivanja lokalnega prebivalstva.

prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med., specialistka psihiatrije; Zdravstveni dom Sevnica

POVEČEVANJE PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU S POUDARKOM NA MOTNJAH RAZPOLOŽENJA

(INCREASING MENTAL HEALTH LITERACY WITH A FOCUS ON MOOD DISORDERS)

Prispevek razlaga pojem pismenosti s poudarkom na pismenosti o duševnem zdravju. Nadalje prispevek pokaže na primeru programa OMRA, kako je mogoče povečati pismenost o motnjah razpoloženja. Prav motnje razpoloženja spadajo med najpogosteje duševne motnje in zato je pomembno, da ljudje poznajo osnovne pojme, načine iskanja pomoči in razumejo, da duševne motnje spremlja stigma. Stigma pogosto prepreči, da bi ljudje pravočasno iskali pomoč.

Darija Cvikel, univ. dipl. ekon.; Višja strokovna šola za gostinstvo, velnes in turizem Bled

ZNAČILNOSTI GOZDA, KI POZITIVNO VPLIVAJO NA DUŠEVNO POČUTJE

(CHARACTERISTICS OF A FOREST WHICH HAVE A POSITIVE IMPACT ON MENTAL WELLBEING)

Turistične destinacije, kot je Slovenija, močno pogojujejo naravni viri, v katerih so nameščene. Ob dejstvu, da v Sloveniji negujemo trajnostni razvoj in se trudimo uveljavljati načela endogene politike, v zadnjih letih pa tudi vse bolj težimo k inovativnim razvojnima rešitvam, se v Sloveniji odpirajo tudi nove razvojne možnosti za razvoj gozdnega turizma dobrega počutja. Rezultati nedavne raziskave, ki smo jo izvedli v Sloveniji, kažejo, da zagotavlja gozd izjemne duševne koristi, in sicer na podlagi vrednotenja posameznih ekosistemskih storitev in atributov gozda, ki jih visoko cenijo tako domači kot tuji turisti. Prispevek bo na koncu predstavil tudi primere dobrih praks gozdnega turizma dobrega počutja po svetu.

Tonia Callender, Research Fellow working with the Global Wellness Institute, USA. (She recently conducted research and analysis of the global mental wellness industry.)

DUŠEVNI VELNES V MODELU KONTINUUM

(MENTAL WELLNESS CONTINUUM MODEL)

I will speak in general terms about wellness. Discussing how the Global Wellness Institute defines this term. I will discuss the major components of wellness. I will then talk for the rest of the lecture about mental wellness, providing our definition and discussing how it is similar and not similar to mental health and mental illness. Next, I will discuss the mental wellness continuum model, we present in our mental wellness report. Then, I will move onto the various ways we can pursue mental wellness and discuss the four pathways that support mental wellness. Finally I will discuss four specific mental wellness sectors and some exciting industry trends.

Defining Wellness – how does GWI define this term.

What are its components.

Why is Mental Wellness so Important?

Defining Mental Wellness – From our latest report.

How do we define mental wellness

How does mental wellness differ from mental health and specifically mental illness

A brief explanation of the mental wellness continuum model

Pursuing Mental Wellness

Individual practices

Business action

Government/ community policy

Pathways to Mental Wellness

Four Pathways to support mental wellness

How these pathways can be pursued

Physical/external

Mental/internal

How these pathways relate to the current mental wellness industry

Anisa Faganelj; univ. dipl. soc.; AMZS, d. d.

DOBRI ODNOSSI NA DELOVNEM MESTU SO POGOJ ZA USPEH PODJETJA

(GOOD WORKPLACE RELATIONSHIPS ARE A PREREQUISITE FOR THE COMPANY'S SUCCESS)

Dobri odnosi na delovnem mestu so pogoj za uspeh organizacije. Skrb za dobre odnose in ustvarjanje kakovostnega delovnega okolja je kontinuiran proces, na katerega je pomembno osredotočiti posebno pozornost. Gradi se s transparentno in sprotno komunikacijo, predvsem pa izhaja iz razumevanja sodelavcev in njihovih potreb, z osredotočenostjo na uspešno poslovanje. Vse to povečuje dobro počutje. In če se v delovni sredini dobro počutimo, raje in bolj zavzeto delamo. Vse to je pomembno za uspešno delovanje v vse bolj hitro spreminjačem se okolju. V AMZS se zadnja tri leta veliko pogovarjamo o spremembah, prilagajanju nanje, o sprejemanju sprememb, ker so neizbežne. Leto 2020 in še vedno

trajajoča »korona kriza« sta bila kar realna vaja, da smo pokazali, kaj smo se naučili. Tudi zaradi dobrih odnosov smo lahko še naprej uspešni.

prof. dr. Samo Kreft, mag. farm.; UL Fakulteta za farmacijo

FITOTERAPIJA IN VELNES

(PITOTHERAPY AND WELLNESS)

Uporaba zdravilnih rastlin je skozi zgodovino spremenjala svoj položaj, namen in kontekst. Tudi danes je ta uporaba zelo raznolika, od uradne medicine, preko alternativne medicine do prehrane. V zadnjem času postaja vse pomembnejša tudi uporaba zdravilnih rastlin v sklopu velnesa in tudi pri tem pride do izraza velika pestrost te dejavnosti. V prispevku bo avtor predstavil pregled področja fitoterapije, opozoril na najpogosteje napake pri tej dejavnosti in podal nekaj predlogov za okrepitev povezovanja teh dveh dejavnosti.

Aljoša Bagola, univ. dipl. komunik.; Bagola.net

RESNIČNA ZGODBA

(TRUE STORY)

V svojem predavanju Resnična zgodba na navdihajoč način predstavi orodja za edinstveno pripovedovanje zgodbe, znamčenje in kreativno razmišljanje, ki privedejo do presenetljivih uvidov in navdihajočih rezultatov.

Mateja Bobek, dipl. upr. org.; zvočna terapeutka po metodi Petra Hessa; Terme Olimja

Z ZVOKOM DO RAVNOVESJA

(WITH SOUND TO BALANCE)

»Nazaj k sebi. Vedno hvaležno potovanje«. V Termah Olimia, destinacijsi sprostitve, oddiha, zdravja, lepote in dobrega počutja, smo prvi v Sloveniji ponudili gostom potovanje nazaj k sebi. Skozi skrbno izbrane selfness vsebine v sproščenem okolju sredi neokrnjene narave spodbujamo ponovno vzpostavljanje ravnotežja med fizično, čustveno in duhovno ravnjo posameznika. Selfness predstavlja zavedanje, da je treba prebuditi zavest o pomenu skrbi zase, za svoje telo in duha, v času, ko smo postali sužnji tehnologije, rutine in hitenja. Goste vodimo skozi proces spoznavanja najpomembnejših selfness vsebin, ki so zastavljene na način, da predstavljajo najpomembnejše elemente, na katere smo v vsakdanjem življenju pozabili, pa vendar tvorijo kakovostno, zadovoljujoče in izpolnjujoče življenje. To so spanje, gibanje, prehrana in duhovnost, prepleteni s trajnostno noto.

Anamarija Pažin Morović, univ. dipl. ekonom.; Laurus SLOW SPA. Zagreb

AROMATERAPIJSKE TEHNIKE ZA SVAKI DAN

(AROMATERAPEVTSKE ANTISTRESNE TEHNIKE ZA VSAK DAN)

(AROMATHERAPEUTIC ANTI-STRESS TECHNIQUES FOR DAILY LIFE)

Pokazati ću jednostavne, a učinkovite trikove opuštanja po uzoru na svjetske trendove, koje se mogu koristiti u poslovnoj i životnoj svakodnevici.

Gordana Matković, dipl. novinarka; Edumix, Zagreb, Hrvaška

POMEN RAVNOVESJA MED DELOM IN ZASEBNIM ŽIVLJENJEM

(KAKO U OVIM IZAZOVNIM VREMENIMA POSTIĆI »WORK LIFE BALANCE« I OČUVATI MENTALNO ZDRAVLJE)

(THE IMPORTANCE OF WORK LIFE BALANCE. HOW TO REACH WORK LIFE BALANCE IN THESE CHALLENGING TIMES AND KEEP OUR MENTAL HEALTH)

Kako doseči »ravnavesje med poklicnim in zasebnim življenjem« in ohraniti duševno zdravje v teh zahtevnih časih?

Prvič v sodobni zgodovini naše tri glavne družbene institucije – služba, šola in družinsko življenje – potekajo na enem fizičnem mestu: v naših domovih.

S prihodom Covida-19 je vstop v popolnoma virtualno resničnost ustvaril nove izzive.

V današnjem nepredvidljivem in hitrem poslovnem svetu, ki se je zdaj preselil v virtualno življenje, ni lahka naloga vzpostaviti ravnavesje med poslovnim in zasebnim življenjem. Ker se vse bolj povezujemo preko tehnologije in družbenih medijev, je delo vedno težje ločiti od osebnega življenja.

Običajno je, da ves čas preverjamo e-pošto, prejemamo poslovne klice za mizo in ob koncu tedna delamo na prenosnih računalnikih. Kako je to postalo sprejemljivo? Ni čudno, da smo v neprestanem stresu in stanju tesnobe, v katerem ne moremo dolgoročno delovati. Zaradi takšnega načina življenja se ljudje vse bolj zavedajo vloge zdravja, ne samo telesnega, temveč tudi duševnega, in potrebe po pozitivnem pristopu k življenju.

Najboljši načrt življenjskega ravnavesja je pri vsakem od nas drugačen, ker imamo ljudje različne prioritete in različna življenja.

Čeprav živimo v dobi obilja, depresija, tesnoba, osamljenost, zasvojenosti in samomori vrtoglavu naraščajo. Svetovna zdravstvena organizacija napoveduje, da bo do leta 2030 depresija največje tveganje za zdravje človeštva, večji problem kot je debelost. Sodobna

medicina nima celostnega pristopa do človeka in čustev ne šteje za pomemben sprožilec številnih bolezni in stanj. Zato je potreba po ravnotežju (balansu) in drugačnem pristopu postala nuja.

Mentalni wellness kot odgovor na zgoraj našteto je priložnost, da se ljudje odklopijo od zunanjega sveta in težav, ki jih obkrožajo in tiščijo, ko to potrebujejo, in jim pomaga, da se naučijo, kako znova živeti ter v svoje življenje vnesti skladnost in harmonijo. Vedno bolj bo poudarek na tišini in naravi, prostor in tišina pa bosta vse bolj iskano razkošje.

dr. Veronika Podgoršek; Psihoterapija dr. Veronika Podgoršek

SKOZI RAZVOJ LASTNE ŽENSTVENOSTI DO DUŠEVNEGA VELNESA

(THROUGH THE DEVELOPMENT OF ONE'S OWN FEMININITY TO MENTAL WELLNESS)

Predstavitev, kaj je za žensko duševni velnes in kako lahko skozi to najde svojo ženstvenost. Slušateljem bo avtorica približala žensko vlogo v partnerskem odnosu in pomen njene skrbi za lastno duševno dobro počutje. Izpostavila bo, kako pomembno je najprej razumeti in poznati sebe in si v življenju dovoliti premikati meje oziroma živeti življenje, ki si ga posameznik želi živeti. Slušateljem bo podala tudi drobec življenjskih zgodb, ki jih je skozi svoje delo spoznala.

*Zinka Kosec, org. manag., spec.; Akademija Akcija in
mag. Brigit Langerholc Žager, inštruktorica po metodi Jose Silve*

POMEN KORPORATIVNEGA VELNESA ZA DUŠEVNI MIR ZAPOSLENIH

(THE IMPORTANCE OF CORPORATE WELLNESS FOR THE PEACE OF MIND OF THE EMPLOYEES)

Predstavitev pojma korporativni velnes in prednosti, ki jih ima skozi oči delodajalca in tudi skozi oči zaposlenega. Nadalje sledi predstavitev dolgoročnih in kratkoročnih učinkov ter razlike v individualnem in skupinskem pristopu. Predstavljena bo tudi primernost izbora vsebin za določene panoge in sporočilnost le-teh strankam in tudi širši javnosti. Izpostavljen bo tudi pomen skrbi za dobro počutje zaposlenih glede na razmere zaradi covida-19 v luči nestabilnosti gospodarstva in povečane stresne obremenjenosti zaposlenih. Skrb za zaposlene pa je pomembna tudi, kadar ti svoje delo ne opravljajo v prostorih delodajalca (primer dela od doma). Predstavljene bodo možnosti, ki jih ima delodajalec v teh primerih.

Predrag Pedja Filipović, višji fizioterapeut; Wellness Akademija Akademija WAPF, Beograd, Srbija

GNOTHI SEAUTON – SPOZNAJ SEBE SKOZI PSIHOLOŠKO HOLISTIČNO MASAŽO

(gnothi seauton – KNOW THYSELF THROUGH A PSYCHOLOGICAL HOLISTIC MASSAGE)

Masažni tretmani i rituali su neizostavan biser u ogrlici wellness programa. U posvećenom pristupu čoveku sa dominantnom empatijom, mnogo je više od estetskih, relaksacionih metoda, dominacije kozmetičkih brendova u cilju ostvarivanja profita. Masaža je svojevrsno putovanje preko fizičkog tela do najsuptilnijih slojeva čoveka i njegovog najtananjeg tkanja duše. Na tom putovanju znanje i ljubav koju emanira terapeut su glavni postament njegovog rada. Osluškujući telo, disanje, vibraciju na ćelijskom nivou, posmatrajući posturu i poznavajući energetski protok kroz sistem meridijana, a povezujući ih sa psihološkiminstancama pristupa holističkom ritualu. Tka najlepšu i najefikasniju mustru koja klijenta vodi na putovanje do spoznaje sebe. Integrišući blagoslovene tehnike klasične, terapeutske masaže, zvučne terapije, aromaterapije, joga afirmacije, pranajame, šiacu filozofije ... Sve sa ciljem balansa fizičkog- mentalnog i duhovnog sa posebnim osrvtom na osvešćenost svakog mentalnog modula koji utiska program kako fizičkog, emotivnog tako i duhovnog postamenta, kao i sa glavnim zadatkom očuvanja i negovanja zdravlja.

doc. dr. Tatjana Dragović, Glotta Nova, center za novo znanje; Univerza Cambridge, Velika Britanija,

*Urška Vahtar, Glotta Nova, center za novo znanje –Velnes akademija in
prof. dr. Annamarie Gorenc Zoran, Fakulteta za organizacijske študije*

DUŠEVNI VELNES V ORGANIZACIJAH

(MENTAL WELLNESS IN ORGANIZATIONS)

Definicija uspešne organizacije v današnjem času presega merilo odličnih poslovnih rezultatov. To je posebej vidno v času naravnih kriz ali v krizah, ki jih povzročamo ljudje. Takrat se spremenijo načini delovanja, poslovanja in sodelovanja in posledično hitreje spoznamo, ali smo in koliko smo odporni kot posamezniki, kot timi, kot področje in kot celotna organizacija. Globalni Velnes Institut (2020) definira duševni velnes kot vir in proces. Kot vir nam lahko pomaga razmišljati, čutiti, se povezovati in funkciranirati; kot proces pa nam pomaga zgraditi odpornost, se razvijati in doživeti razcvet kot posamezniki, skupine in organizacije. Tako v današnjem kriznem obdobju postaja vse bolj jasno, da bo ob odlični poslovni strategiji, odličnem vodstvu, odličnim strokovnjakom in odličnim virom treba dodati tudi duševni velnes, da lažje dosežemo poslovno odpornost in poslovni razcvet. Tisti poslovni razcvet, ki pripelje do »arbejdsglæde«, kot temu rečejo na Danskem: ne samo k zadovoljstvu na delu, temveč k »veselju do dela in užitku na delu«.

*mag. Zvonka Krištof, Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola in
Mateja Justinek, dipl. kozm., Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola*

DUŠEVNI VELNES IN NAČINI SPROŠČANJA MED MLADIMI

(MENTAL WELLNESS AND THE WAYS OF RELAXATION OF YOUNG PEOPLE)

Velnes v ospredje postavlja zdrav način življenja in poudarja odgovornost posameznika za svoje dobro počutje. Teoretiki velnesa poudarjajo pomen zdrave prehrane, telesne aktivnosti, sproščanja in duševne aktivnosti. Duševne aktivnosti so dejavnosti v življenju posameznika, ki se jih lotimo z namenom, da bi spoznali in se naučili nekaj novega ter vplivajo na dobro duševne počutje in osebnostno rast posameznika.

Ker so v današnjem času mladi pod različnimi pritiski in zahtevami družine, šole, okolja, pa tudi samega sebe, bo v prispevku predstavljeno, kako mladi skrbijo za duševni velnes in na kakšen način se sproščajo, kako se spopadajo s stresom, katere tehnike za sproščanje uporabljajo ter kako so pri tem uspešni.

Marja Koren, dipl. soc. del.; Zavod Odtiz

JOGA SMEHA, PREPROSTA METODA ZA ZDRAVJE IN SREČO

(LAUGHTER YOGA, A SIMPLE METHOD FOR HEALTH AND HAPPINESS)

Joga smeha je koncept, ki združuje smejalne vaje z jogijskim dihanjem, kar pripomore k vnosu kisika v telo in možgane. Posledično se počutimo bolje in imamo več energije. Gre za smeh brez humorja in šal, za smeh se preprosto odločimo. Joga smeha temelji na znanstvenem dejstvu, da telo ne loči med iskrenim in narejenim smehom. Psihološke in telesne koristi so enake. Začetnik joge smeha je dr. Madan Kataria iz Indije; prvi klub smeha je ustanovil leta 1995. Danes imamo več tisoč klubov smeha po vsem svetu. Raziskave so potrdile, da 10 minut smeha na dan pomaga odpraviti stres, blaži bolečine, uravnava krvni sladkor, okrepi imunski sistem ter vzpodbuja ustvarjalnost in pozitivno naravnost pri reševanju življenjskih izzivov.

doc. dr. Marija Mikačić Turnšek, Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

TEHNIKE NEVROLINGVISTIČNEGA PROGRAMIRANJA KOT GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

(NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING TECHNIQUES AS BUILDING BLOCKS OF A HEALTHY LIFESTYLE)

Koncept samoaktualizacije osebnostne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spremenjanju. Aktualizacijo človekovih potencialov omogočajo ustvarjalnost in rast, spoštovanje osebe tukaj in sedaj, poudarjanje »sebstva«, dajanje pomena izkušnji.

S pomočjo orodij nevrolingvističnega programiranja poudarimo pot samoaktualizacije, kar pomeni pot pozitivnega razvoja samega sebe. Nevrolingvistično programiranje, kot model delovanja, ponuja način razmišljanja o uporabi jezika uma, da lahko spodbuja lastne možgane, upravlja notranja stanja in dosledno dosega želene cilje.

Zdrav življenjski slog je holističen koncept, katerega namen je uskladitev telesa, duha in duše. Je stanje optimalnega dobrega počutja ali bolje rečeno življenjski proces približevanja in izboljševanja naše fizične, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne blaginje.

dr. Sonja Weißbacher, Sebastian-Kneipp-Academy (SKA), Bad Werishofen, Nemčija

ELEMENTI KNEIPPOVEGA ZDRAVSTVENEGA PRINCIPA KOT GRADNIKI DUŠEVNEGA ZDRAVJA

(THE ELEMENTS OF KNEIPP'S MEDICAL PRINCIPLE AS BUILDING BLOCKS OF MENTAL HEALTH)
(Die Elemente des kneipp'schen Gesundheitskonzepts als positive Attraktoren für mentale Gesundheit)

200. obletnica Kneippovega rojstva (1821–1897) je povod, da na novo odkrijemo po njem zasnovane zdravstvene principe. Posebej je zanimiv steber »življenjski red«, saj se dobro vključuje v moderno medicinsko znanost.

V prispevku bo podan celostni pregled Kneippovega zdravstvenega koncepta, podrobno bo predstavljen steber življenjskega reda in razložen vpliv na mentalno zdravje. Pri tem bosta predstavljeni povezanost in prekrižanost modelov salutogeneze in sistemskih teorij.

Mentalni (health) velnes ne bo opisan kot statične entiteta, ampak kot kompleksen, dinamičen proces, ki ga je treba vedno znova samoregulativno postaviti na novo.

doc. dr. Helena Jeriček Klanšček, Nacionalni inštitut za javno zdravje (National Institute of Public Health)

NI VELNESA BREZ DUŠEVNEGA VELNESA – 5 STRATEGIJ ZA TO, DA V ŽIVLJENJU UŽIVAMO

(THERE IS NO WELLNESS WITHOUT MENTAL WELLNESS - 5 STRATEGIES OF ENJOYING LIFE)

Kot ni zdravja brez duševnega zdravja, tudi ni velnesa brez duševnega velnesa. Že utemeljitelj velnesa dr. Halbert L. Dunn poudarja visoko stopnjo velnesa, ki pomeni, da posameznik poveča, razvija in uresničuje vse svoje potenciale. To pa je možno le s celostnim pristopom, ki vključuje tudi različne strategije za izboljšanje duševnega počutja. Dobro duševno počutje pomeni, da smo zadovoljni s seboj in svojim življenjem, da smo pozitivno naravnani, da se nam življenje zdi smiselno. Duševno zdrav človek kontrolira svoje misli, čustva in vedenja, se uspešno sooča z izzivi, gradi močne odnose in uživa v življenju. Med drugim bomo v prispevku poudarili pomen čuječnosti, učinkovitega spoprijemanja s stresnimi situacijami, sproščanja, osmišljanja in drugih strategij za boljše duševno počutje.

Marko Gersak, univ. dipl. kinez.; Bodifit

MOTIVACIJA ZA URAVNOTEŽEN NAČIN ŽIVLJENJA

(MOTIVATION FOR A BALANCED LIFESTYLE)

Beseda fitnes izhaja iz angleškega jezika. Povsod v svetu so besedo povzeli v njenem širokem pomenu stanja telesne pripravljenosti in zdravja. Fitnes ni prostor. Šele v krogu strokovnjakov, ki skupni interes razvija v okviru Sekcije za Fitnes Rekreacijo in Regeneracijo, besedo tudi v slovenščini razumemo kot »skrb za telesno in duševno ravnotesje«. Fitnes je rekreacija, fitnes je ples, fitnes je šport, fitnes je vse, kar krepi naša telesa, skrbi za dobro počutje, odpornost, povečuje sposobnost regeneracije, dela fit in uspešnega posameznika.

Klub pestri naravi in široki ponudbi organizirane vadbe so Slovenci zaradi navad in lokalnih značilnosti vseeno omejeni na enolične in sezonske oblike telesnega udejstvovanja. Za uspešno doseganje pozitivnih učinkov na zdravje, počutje in splošno produktivnost, predvsem pa v izogib poškodbam pa je pomembno, da je telesna vadba redna, zmerna in da jo gojimo na dolgi rok. Da o tem poučimo splošno javnost, je potreben razgledan, usposobljen in vztrajen kader.

Skupna želja strokovnih sodelavcev je za redno vadbo navdušiti čim več posameznikov. To pa lahko dosežemo le, če v pristopu stopimo skupaj in predstavljamo preverjeno učinkovit koncept, ki je dostopen vsakomur. Z več leti zapored izpeljanim uspešnim projektom – KAKO FIT JE MESTO – smo več tisoč osebam predstavili koncept redne vadbe, prilagojene posamezniku, in jih v kratkem času pripeljali do vidnih rezultatov. Najbolj pomembno pa je, da smo skeptikom in obupanim posameznikom pokazali pot konstantnega napredka. BODIFIT, celovit pristop je že razširjen v večjem delu Slovenije in ima cilj, da se kvalitetno in strokovno približa celotnemu slovenskemu prebivalstvu.

Tanja Bordon, univ. dipl. inž. zootehnik, spec. klin. dietetike

POMEN PREHRANE ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

(THE IMPORTANCE OF NUTRITION FOR GOOD MENTAL WELLBEING – FOOD FOR FEELING GOOD)

V prispevku bo predstavljena prehrana, ki dokazano vpliva na naše počutje in razpoloženje in razlogi za to. Trendi iz sveta kažejo, da je tako prehrana za sodobnega človeka vse pomembnejša. Tega ni težko razumeti, saj je življenje vedno bolj stresno. Svetovna zdravstvena organizacija je leta 2016 stres označila za epidemijo 21. stoletja. Z njim se povezujejo še nekatere druge bolezni ali stanja: depresija, anksioznost ... Hrana resda ni tableta in ne deluje takoj, vendar se njeni učinki pokažejo čez nekaj tednov. Prehrana je lahko naš močan zaveznik ali nasprotnik na poti do sreče. Nekatera živila bolj podpirajo delovanje

možganov, tvorbo nekaterih hormonov, nevrotransmiterjev, delovanje črevesja, druga pa jih zavirajo. Predstavljen bo, katera živila so lahko še posebej dragocena.

Velja tudi obratno: naše počutje vpliva na naše prehranske izbire, kar pride posebej do izraza, ko se razpoložensko počutimo slabše, tedaj iščemo tolažilno hrano. Predstavljen bo, zakaj nas slabše razpoloženje »sili« v slabše izbire.

Pri izboru živil je pomembna tudi njihova kvaliteta, pri čemer moramo omeniti sveža, lokalna, sezonska, s katerimi lahko naredimo največ ne le zase, ampak poskrbimo tudi za planet.

Razloženo bo tudi, zakaj sta za boljše duševno počutje pomembna tudi estetika in prijetno počutje ob obroku.

dr. Radojka Praštalo, NVO »Bolji život«, Banja Luka, Bosna in Hercegovina

DUŠEVNI VELNES

(MENTALNI WELLNESS)

Mentalni wellness je jedan od segmenata wellnessa koji je posvećen mentalnom zdravlju prvenstveno starijih osoba, ali ne samo njih. Primjenom mentalnog wellnessa kod ljudi koji već imaju početne znakove demencije u mnogome može pomoći da se stanje popravi čime se pomaže i medicinskim tretmanima da se ostvare bolji rezultati. Također je korisno i za prevenciju kod osoba kod kojih se još ne primjećuju takvi simptomi, a koji su opterećeni u mnogim životnim teškoćama sa kojima se ne mogu nositi zbog čega postaju dezorijentisani u vremenu i prostoru. Zbog toga je mentalni wellnes važna varijanta wellnessa i treba biti podržana od drugih segmenata društva. U tom smislu su se prvi oglasili privrednici/poduzetnici koji pokušavaju proizvesti sve što će podržati i pomoći realizaciju ovog poduhvata, čime pomažu kako sebi tako i ekonomiji svojih zemalja. To je naročito važno u ovo doba nestajanja mnogih vrsta radnih mesta zbog robotizacije i drugih tehnoloških novotarija, i nastajanja novih.

Lea Avguštin, univ. dipl. ped./and., certificirana učiteljica joge

ZAVESTNA UPORABA SAMEGA SEBE – IZBIRA ALI NUJA

(CONSCIOUS USE OF ONESELF – CHOICE OR NECESSITY)

Zavest je sposobnost človeka, da se zaveda svojega obstajanja in svojih duševnih stanj. Starodavne vzhodne tradicije že tisočletja učijo, da obstaja tesna povezava med telesom, umom in duhom. Ali se zavedamo te povezave? V prispevku bodo predstavljene različne raziskave in pristopi, ki pripomorejo k bolj zavestni uporabi samega sebe in izvirajo iz starodavnih tradicij učenj vzhoda, kot so joga, meditacija in čuječnost. Ali je zavestna uporaba samega sebe v današnjem času izbira ali nuja, pa je odgovor v bralcu samem. Temeljna ideja

duševnega velnesa je namreč spodbujanje posameznikove odgovornosti za lastno zdravje in dobro psihično počutje.

Adil Huselja, univ. dipl. sociolog; OKpersonA – Izobraževanje in svetovanje za osebnostno in poslovno rast

OBVLADOVANJE STRESA ZA OHRANITEV ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA

(STRESS MANAGEMENT AS A KEY TO MAINTAINING GOOD HEALTH AND WELLBEING)

Hitremu ritmu življenja, številnim in raznovrstnim obveznostim, ki smo jim izpostavljeni v različnih vlogah ob kroničnemu pomanjkanju časa, so se pridružile nove okoliščine, ki so posledica epidemije koronavirusa covid-19 ter ukrepov za njegovo omejitve in zavezitve. V zadnjem letu se zaradi tega soočamo z novimi oziroma dodatnimi dejavniki stresa, ki predstavljajo še večjo izpostavljenost in obremenjenost ljudi. Zato je pomembno, da znamo prepozнатi te dejavnike, da se znamo in zmoremo soočati z njimi in tako preprečiti ali vsaj zmanjšati negativne posledice stresa. Za uspešno obvladovanje stresa je pomembno poznavanje strategij in pristopov za dolgoročno obvladovanje stresa, prav tako pa poznavanje tehnik za hitro sproščanje. Le tako lahko ohranimo zdravje in dobro duševno počutje, kar je pogoj za doseganje zadovoljstva in uspeha v življenju.

*dr. Urška Golob, Društvo za razvoj čuječnosti in
dr. Katarina Cerar Bajde, Društvo za razvoj čuječnosti*

SOČUTNI NAČRTOVALCI NAŠE PRIHODNOSTI

(COMPASSIONATE DESIGNERS OF OUR FUTURE)

Osrednja tema prispevka je sočutje, ki v slovenski terminologiji ni najbolje opredeljeno, kar nakazuje ne samo na jezikovni problem, pač pa tudi morebitni problem družbe. Sočutje, ki ga S. Kerkoš (2016) v svojem delu Why Compassion (in design) Matters opisuje kot aktivno empatijo, pogosto vodi k altruističnim dejanjem ter vpliva na blagostanje posameznika. V prispevku bo spregovorjeno o pogojenosti sočutja na družbeni ravni in kako pomanjkanje vpliva na kakovost našega življenja ter kakšno vlogo ima na to naš izobraževalni sistem. Naš cilj je odgovoriti na vprašanja: kako lahko v izobraževanje vnesemo več sočutja in s tem izboljšamo blagostanje (angl. well-being) mladih, ki predstavljajo bodoče kreatorje naše (sočutne) prihodnosti.

Silva Požlep, mag. manag. traj. razv.; Izobraževalno društvo za medije

DUŠEVNA IN TELESNA VELNES METLA KOT POT IZ KRIZE

(MENTAL AND PHYSICAL WELLNESS BROOM AS A WAY OUT OF CRISIS)

Kronični neuspeh, strah, revščina, utrujenost, depresija, žalost in izguba lahko človeka pripeljejo na rob obupa in življenja. Izguba zanimanja zase in za okolico lahko povzroči samouničenje, ki je počasno umiranje na obroke ali hiter odmak od vsega. Običajno klasične rešitve, kot so tolažba, tablete, antidepresivi, zelišča, glasba, terapije, hrana, droge, ne pomagajo in je le še slabše. V prispevku bodo podani konkretni odgovori, kako je oseba v to zašla.

Simptomi, kot so neredno umivanje,sovraštvo do sebe in okolice, jok, jeza, nemoč, pretirano hranjenje in uživanje raznih substanc, hlastanje po ljubezni zunaj sebe, spolnost, nasilje in nezrelo obnašanje, naraščajo. Obupano iskanje rešitve se enkrat konča. Človek otopi.

Rešitev je duševna in telesna metla, ki je prvi in osnovni korak od začetka, ki postopoma vodi iz tega stanja. Enostavna in učinkovita metoda izhoda iz krize bo predstavljena po korakih.

doc. dr. Vesna Zupančič, Ministrstvo RS za zdravje

DUŠEVNI VELNES KOT IZBIRA ZDRAVSTVENIH DELAVCEV ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

(MENTAL WELLNESS AS A CHOICE OF HEALTH PROFESSIONALS FOR WELLBEING)

Sistem zdravstvenega varstva je z zdravimi, visoko kompetentnimi in motiviranimi zdravstvenimi delavci ter zdravstveno pismenimi pacienti eden izmed temeljnih sistemov za varnost in kakovost vsakdanjega življenja in dobro počutje posameznika in skupnosti. V sistemu zdravstvenega varstva je v Sloveniji zaposlenih več kot 53.300 zdravstvenih delavcev. Gre za veliko skupino ljudi, od katere smo odvisni vsi, ko gre za naše zdravje, slabo počutje in pojav bolezni. Tudi epidemija covid-19 je opozorila na pomen in pasti zdravstvenega poklica. Med zdravstvenimi delavci narašča absentizem, pojavlja se presentizem in odhodi iz poklica. Aktualno je vprašanje, kako je z uporabo storitev duševnega velnesa, kakšna so ključna izhodišča za razširjanje uporabe duševnega velnesa za dobro počutje med zdravstvenimi delavci ter kakšen bi bil učinek uveljavljanja duševnega velnesa za dobro duševno počutje med zdravstvenimi delavci na uveljavljanje integriranega pristopa in bolj celovito obravnavo pacientov. Za odgovor na zastavljena vprašanja bo uporabljena metoda analize vsebine izbranih znanstvenih člankov, ki se bodo zajeli pri pregledu različnih baz podatkov s pomočjo ključnih besed »duševni velnes«, in »zdravstveni delavci« in »dobro počutje« v slovenskem in angleškem jeziku. Ključne ugotovitve raziskave bodo na ravni kompilacije predstavljene v prispevku. Dosedanji pregled znanstvene literature je nakazal na veliko raziskovalno vrzel.

mag. Jana Bergant, Bonistra

S POMOČJO ZELIŠČ DO DUŠEVNEGA RAVNOVESJA

(WITH THE HELP OF HERBS TO MENTAL BALANCE)

V življenju je pomembno znati ustvariti ravnovesje svojega duševnega zdravja, še bolj pomembno pa je, da ga znamo tudi ohranjati. Pomembno je, da to počnemo z zavedanjem, subtilnim zaznavanjem, da si vzamemo čas in se ukvarjamo sami s sabo. Eno najbolj pogostih začetkov je, ko se vprašamo: Kdo sploh smo, kaj si želimo, kaj nas osrečuje, kakšno delo nas veseli ... Odgovori seveda ne pridejo čez noč, včasih zanje potrebujemo tudi več let – in temu pravimo pot. Da znotraj sebe občutimo mirnost, srečo in zadovoljstvo, ki je ne more nihče več premakniti. In ko to dosežemo, je pomembno, da se tega zavedamo in da si pustimo, da smo srečni.

Na tako popotovanje se je avtorica podala pred sedmimi leti, in sicer so jo nanjo popeljala zelišča. Zelišča so postala tudi njen posel in tako njen vsakdan, njeno zadovoljstvo. Tako rastline, delo z njimi, kot tudi pripravki, ki jih proizvaja. Zelišča so večplastno stopila v njeno življenje; pravi, da z njim uspešno ohranja svoje duševno ravnovesje in da želi pomagati tudi drugim, predvsem s produkti – hidrolati in eteričnimi olji – ki jih proizvaja.

prof. dr. Zvezdan Pertošek, dr. med.; UKC Ljubljana

NEVROPLASTIČNOST– NEVROLOŠKI MEHANIZEM DUŠEVNEGA VELNESA

(NEUROPLASTICITY – THE NEUROLOGICAL MECHANISM OF MENTAL WELLNESS)

Meja med izrazi zdravje in velnes ostaja nejasna, definicij je več, bi pa nekateri razumeli zdravje kot homeostatično uravnovešeno in ugodno stanje telesnega (fizičnega), duševnega (mentalnega) in socialnega blagostanja/ugodja in ne zgolj kot stanje odsotnosti bolezni ali nemoči; velnes pa bolj kot slog življenja in stremljenje k izboljšanju, okrepitevi ali oplemenitenju tega stanja. Sodobne študije so pred kratkim odkrile tudi več bioloških mehanizmov, s katerimi slog življenja vpliva na fiziološke procese v telesu. Med njimi ima izjemno pomembno funkcijo nevroplastičnost. Nevroplastičnost je vseživljenjska zmožnost možganskih celic in sistemov, da se spreminjajo, organizirajo in reorganizirajo, da se povezave med njimi krepijo, slabijo ali izbrišejo in da se v določenih delih možganov rojevajo nove celice. V predavanju bo orisana vloga nevroplastičnosti pri pri stresu, spanju, dotiku in meditaciji.

doc. dr. Bojan Macuh, Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

VPLIV DRUŽINE IN SORODNIKOV NA KAKOVOST ŽIVLJENJA IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE STAROSTNIKOV

(THE INFLUENCE OF FAMILY AND RELATIVES ON THE QUALITY OF LIFE AND LIFELONG LEARNING OF THE ELDERLY)

V globalni družbi razvitih držav se prebivalstvo vse bolj stara. To dejstvo predstavlja enega izmed največjih ekonomskih in socialnih izzivov v prihodnosti. Tako naj bi bilo v Sloveniji po predvidevanjih (Vertot, 2010) do leta 2060 30 odstotkov prebivalstva starejšega od 65 let, zato

je upravičeno vprašanje, kako pripraviti starostnike na kakovostno življenje v tretjem in četrtem življenjskem obdobju in kako izboljšati njihov življenjski slog v času bivanja doma in morebiti pozneje v domu za starejše, kar posledično vpliva tudi na njihovo vključevanje v aktivnosti vseživljenjskega učenja.

dr. Milan Hosta, Dihalnica.si

DIHALNI VZORCI OSNOVNIH ČUSTVENIH STANJ

(BREATHING PATTERNS OF BASIC EMOTIONAL STATES)

Vsak človek ve, da je dihanje funkcija življenjskega pomena in da večino časa preživimo, ne da bi se zavedali vzorca dihanja. Hkrati pa vsak človek dobro ve, kaj in kdaj mu je v življenju vzelo dih, kje dobi navdih in kdaj si zasluži sproščen oddih. Dih ima štiri faze: vdih, zadrževanja vdiha, izdih in zadrževanje izdiha. Na to matrico se bodo položila čustvena stanja in pogledalo, kako določeno čustvo vpliva na določeno fazo diha. To je inovativen pristop, ki ga razvijajo v okviru programa Dihalnica.

Maja Artenjak, Kneipp društvo Vrhnika

OD SEBE S KLICEM NA POMOČ ZA RAZGOVOR K SEBI

(FROM OURSELVES WITH THE CALL FOR HELP FOR THE CONVERSATION TO OURSELVES)

Pot do sebe iščemo na več načinov. Skozi sebe do sebe sloni na človekovi duši, psihi, srcu in osebnosti kot celoti.

Vsak terapevt, ki vodi skupino, uporablja sprejemljive tehnike za stranko, to so: meditacija, avtogeni trening, hipnoza, TRR trening ...

Eden od zanimivih načinov je delo s strankami po modelu Kneippa. Udeleženci se naučijo samopomoči, zato jim posredujemo napotke za izvajanje vaj, poiščemo funkcijo dnevnika...

Mir v srcu in duši je povezan z meditacijo do umiritve.

mag. Slađana Đukić, univ. dipl. psihologinja, spec. zdr. men., avtorica akreditovanega programa BoDAR

PRAKTIČNE IMPLEMENTACIJE TEHNIKE BODAR V VELNESU IN NJEN DOPRINOS K DOBREMU POČUTJU POSAMEZNIKA

(PRAKTIČNE IMPLIKACIJE BoDAR TEHNIKE I NJEN DOPRINOS WELLNESS HEALTH-U)

(PRACTICAL IMPLICATIONS OF THE BODAR TECHNIQUE AND ITS CONTRIBUTION TO WELLNESS HEALTH)

BoDar tehnika je utemeljena na osnovnom konceptu zdravstvene kulture, po kome je nauka živa tek kada jednako koristimo teorijske i praktične alate. Koncept primene psihofizičke podrške i obuke kod zdravih i bolesnih, stresom opterećenih pojedinaca se apsolutno poklopio sa konceptom wellness health-a. Prvi element BoDar-a je prevencija, utemeljena u mentalnom wellness-u, kao i u drugim oblastima, koje podržavaju zdravstvenu kulturu i mentalnu higijenu, pri čemu je zdravlje definisano kao sposobnost tela da se odupre bolesti. Drugi element BoDar-a je podizanje otpornosti na što viši nivo, dok je treći integrisanje obolelih i iscrpljenih u zdrav deo populacije, koji od bolesti ne pravi stigmu. Grupe klijenata i pacijenata, koje su prošle obuku za korišćenje BoDar tehnike, svakodnevno ostvaruju svoje i naše ciljeve, a to su povećanje rezerve i kapaciteta psihofizičkog statusa, sprečavanje razvoja bolesti ili njeno usporavanje i zaustavljanje, aktiviranje rezilijentnosti i procesa samoizlečenja, što je neraskidivo povezano sa naukom o balansiranju ličnosti i njenom sveobuhvatnom blagostanju.

dr. Stella Sekulić, dr. stomatologije

RAZSEŽNOST PSIHO SOCIALNEGA VPLIVA V POVEZAVI Z DEPRESIJO IN ANKSIOZNOSTJO DUŠEVNEGA ZDRAVJA TER DUŠEVNEGA VELNESA

(PSYCHOSOCIAL IMPACT, DEPRESSION, AND ANXIETY IN RELATION TO MENTAL HEALTH AND MENTAL WELLNESS)

Z oralnim zdravjem povezana kakovost življenja ali angl. oral health-related quality of life (OHRQoL), ki zajema funkcionalno, bolečinsko, estetsko in psihosocialno dimenzijo in z zdravjem povezana kakovost življenja ali angl. health-related quality of life (HQoL), ki zajema duševno, telesno in socialno zdravje, sta neločljiva večdimenzionalna konstrukta. V svetovni literaturi je bilo do sedaj predstavljenih več povezav in vplivov, ki ju imata konstrukta drug na drugega, a med vedno bolj izpostavljenimi je vsekakor prepletost razsežnosti psihosocialnega vpliva z depresijo in anksioznostjo, saj je v novodobnem življenju vedno več ljudi, ki se zatekajo po pomoč v zvezi z duševnimi stiskami, v katerih se nahajajo, bodisi v družinskem okolju, na delovnem mestu ali zaradi lastnih skrbi. Ker so duševne stiske prisotne tako v splošni populaciji kot pri zobozdravstvenih pacientih, so znanstveniki in raziskovalci za ugotavljanje povezanosti med psihosocialno dimenzijo OHRQoL konstrukta in depresijo ozziroma anksioznosti HQoL konstrukta, prvič analizirali več instrumentov na skupini odraslih zobozdravstvenih pacientov. Med najbolj odmevnimi instrumenti za vrednotenje OHRQoL konstrukta in s tem oralnega zdravja je Oral Health Impact Profile, ki zajema 49 postavk, medtem ko se Patient-Reported Outcome Measurement Information System v.1.0 Emotional Distress – Depression in Anxiety instrumenta, z 28 in 29 postavkami, množično uporabljava za vrednotenje HQoL konstrukta in s tem duševnega zdravja. Ob uporabi omenjenih instrumentov in faktorskih analizah podatkov pacientov se je pokazalo, da je koherenca med psihosocialno dimenzijo OHRQoL konstrukta in depresijo ter anksioznostjo HQoL konstrukta, zelo visoka. Na tej osnovi je mogoče trditi, da spoznanja o razsežnosti psihosocialnega vpliva

zagotavljajo ustrezne informacije o posameznikovi depresiji in anksioznosti, kot tudi spoznanja o depresiji in anksioznosti podajajo ustrezne povratne informacije o psihosocialni razsežnosti pri zobozdravstvenih pacientih, ki se lahko posploši na celotno populacijo. Zato je smiselno upoštevati indikatorje obeh konstruktov pri svetovanju in diagnostiki ter ne nazadnje tudi pri zdravljenju posameznikov. Zaradi vse večje potrebe po vzpostavitvi pozitivnega stanja duševnega zdravja in duševnega velnesa ter dobrega počutja, je priporočljivo preventivno delovati proti biološkim, psihološkim, sociološkim, ekonomskim, političnim in kulturnim parametrom, ki lahko vplivajo na razvoj duševnih stisk ter spodbujati ustvarjanje individualnih, družbenih in okoljskih temeljev, ki zagotavljajo ustrezen psihološki in psihofizični razvoj.

Tamara Pavlovič, certificirana učiteljica joge CYT300

JOGA ZA ODPIRANJE SRČNEGA CENTRA

(hEART OPENING YOGA)

Joga ugodno vpliva na vsa energijska središča in pomaga pri njihovem uravnavanju. Glavnih energijskih središč je sedem, v prispevku se bomo osredotočili na četrto. Namen prispevka je opisati, katere jogijske asane ugodno vplivajo na omenjeno energijsko središče, to je srčna čakra. Cilj je podrobna predstavitev in opis jogijskih položajev, ki skrbijo za to, da je četrto energijsko središče uravnovešeno in da postanemo bolj odprt v zgornjem delu trupa predvsem v primeru, če je naše delo večinoma sedeče. Položaji, ki spadajo v to skupino asan, pozitivno vplivajo na odpiranje prsnega koša in ramenskega obroča ter vplivajo na to, da dihamo globlje.

S pomočjo metode opazovanja v svoji skupini učencev in skozi študijo različnih gradiv, sem prišla do ugotovitve, da vse asane, ki spadajo v zaklone, vplivajo na uravnavanje četrtega energijskega središča.

Aysegul (Ajša) Karaali, študentka VSŠKV Ljubljana

ZDRAVJE NI VSE, TODA BREZ ZDRAVJA JE VSE NIČ (ARTHUR SCHOPENHAUER)

(HEALTH IS NOT EVERYTHING, BUT WITHOUT HEALTH, EVERYTHING IS NOTHING

(cited from Arthur Schopenhauer)).

»Človek vsak dan sprejema odločitve in s tem izbira, kako bo preživel dan, kaj bo naredil zase in s tem posledično tudi za druge.

V imenu vseh študentov Višje strokovne šole za kozmetiko in velnes Ljubljana vabim vse zainteresirane, da se udeležite aktivnosti Svetovnega dne velnesa (Global Wellness DAY, v soboto, 12. junija 2021).

Za vas smo pripravili mnogo aktivnosti, ki bodo potekale ali v živo ali virtualno.

Program se nahaja na www.globalwellnessday.si. Predhodna prijava je zaradi razmer obvezna.

Se vidimo v soboto, 12. junija. Vabljeni!

»VSI BI ŽIVELI DOLGO IN ZDRAVO ŽIVLJENJE,

A LE REDKI ZA TO KAJ NAREDIJO.«

(SEBASTIAN KNEIPP)

KDO SO UDELEŽENCI KONGRESA?

Pričakujemo, da se bo na kongresu zbral skoraj 300 strokovnjakov, predvsem iz slovenskih naravnih zdravilišč in term, ponudnikov zdravstvenih, turističnih in velnes storitev, izobraževalcev, delavcev iz zdravstva ... in vseh, ki jih duševni velnes kot vir zdravja, dobrega počutja, vitalnosti in dolgoživosti zanima.

KDO SO PREDAVATELJI NA KONGRESU?

Gоворци in pisci člankov ali kot pisci člankov sodelovali strokovnjaki s področja zdravja, velnesa, medicine, farmacije, pedagogike, ekonomije ... in prihajajo iz Srbije, Črne gore, Bosne in Hercegovine, Hrvaške, ZDA, Turčije, Anglije, Nemčije in seveda Slovenije.

KDO SMO ČLANI ORGANIZACIJSKEGA ODBORA?

Doc. dr. Marija Turnšek Mikačić, mag. Zvonka Krištof, Jelica Pegan Stemberger, mag. Monika Karan, Zinka Kosec, spec., mag. Brigit Langerholc, mag. Nadiža Pleško, Violetta Bottazzo in Urška Vahtar. Večina nas je sodelovala pri organizaciji in izvedbi prvega mednarodnega kongresa velnesa VODA, vir zdravja, dobrega počutja in lepote in drugega mednarodnega kongresa velnesa GIBANJE. Vsi smo v projektu DUŠEVNI VELNES sodelovali kot prostovoljci.

KDO SMO ORGANIZATORJI?



Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana je višja strokovna šola, ki zaseda vodilno mesto po številu vpisanih študentov v programa Kozmetika in Velnes. Verjamemo, da ta rezultat ni naključje, pač pa odraz kakovostnega dela, široke mreže delodajalcev, s katerimi šola sodeluje, ugleda šole in številnih možnosti za razvoj posameznika, tako na osebnem kot na profesionalnem področju, ki jih šola ponuja študentom.



Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., je mednarodni izobraževalni trening center za odrasle. Dejavnost podjetja je izobraževanje in usposabljanje z visoko dodano vrednostjo lastnega znanja in inovativnosti. Poslanstvo in vizija podjetja odražata usmerjenost k odličnosti in vodilni vlogi podjetja pri razvoju komunikacijskih in drugih kompetenc.

ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem piscem strokovnih člankov, ki so zbrani v Zborniku kongresa, in vsem nastopajočim na kongresu. Na njem so vsi brez izjeme sodelovali brez finančnega interesa in s tem pripomogli k načelu »nesebične in brezplačne delitve znanja« kot družbene odgovornosti vsakega posameznika in organizacije, iz katere prihajajo.

Zahvaljujemo se soorganizatorjem:

Šolskemu centru Novo mesto, Višja strokovna šola
Grmu Novo mesto – Center biotehnike in turizma
Portalu Velnes.si

Zahvaljujemo se sponzorjem: Bodifit, Krepko, Terme Olimia, Tax-Fin-Lex, Turistični novinarji Slovenije, Lekos- Lekovita, Sevnica, HIT radio Center, Turizem Ljubljana, Društvo Tranformarno Coaching Team.

Zahvaljujemo se vsem članom organizacijskega odbora , še zlasti Urški Vahtar za izjemno angažiranost pri informirjanju javnosti o organizaciji kongresa in sodelovanju z mediji.

Zahvaljujemo se Luki Koprivniku iz podjetja INSIST ter Alešu Stembergerju in Marku Dotzauerju iz VSŠKV za računalniško in IKT-podporo. Zahvaljujemo se tudi S-TV Skledar (www.skledar.si), zlasti gospodu Milanu Skledarju, za predvajanje vsebin po spletu in svetovalno in IKT podporo ob predvajjanju vsebin preko zoom platforme in drugih spletnih medijev.

Zahvaljujemo se tudi vsem, ki ste kakorkoli nesebično pomagali, da je Mednarodni kongres velnesa DUŠEVNI VELNES kot izbira za dobro duševno počutje, uspel.

Naj zaključim z mislio:

*»DUŠEVNO ZDRAVI LJUDJE SMO POZITIVNI, SAMOZAVESTNI IN SREČNI. BREZ TEŽAV NADZIRAMO NAŠE MISLI, ČUSTVA IN VEDENJA. TO NAM OMOGOČA, DA SE SPOPADAMO Z IZZIVI, GRADIMO MOČNE IN TRDNE ODNOSE IN UŽIVAMO V ŽIVLJENJU.
DA BI POSTALI IN BILI DUŠEVNO ZDRAVI, SE TEGA STANJA NENEHNO ZAVEDAMO, TO STANJE NAČRTUJEMO IN VSAK, PRAV VSAK DAN V TEJ SMERI TUDI KAJ NAREDIMO.«*

Ostanimo taki še naprej!

OPOMBE:

Člankov z * v naslovu (glej program kongresa in Zbornik) nismo prevajali.
Teksti v angl. jeziku, srbskem in hrvaškem jeziku niso lektorirani.

NI VELNEŠA BREZ DUŠEVNEGA VELNEŠA – 5 STRATEGIJ ZA UŽIVANJE V ŽIVLJENJU

(THERE IS NO WELLNESS WITHOUT MENTAL WELLNESS – 5 STRATEGIES ON
HOW TO ENJOY LIFE)

doc. dr. Helena Jeriček Klanšček

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija

helena.jericek@nijz.si

Povzetek

Kot ni fizičnega zdravja brez duševnega zdravja, tudi ni velnesa brez duševnega velnesa. Že utemeljitelj velnesa dr. Halbert L. Dunn je poudarjal pomen visoke stopnje velnesa, ki pomeni, da posameznik poveča, razvija in uresničuje vse svoje potenciale. To pa je možno le s celostnim pristopom, ki vključuje tudi različne strategije za izboljšanje duševnega počutja. Dobro duševno počutje pomeni, da smo zadovoljni s seboj in svojim življenjem, da smo pozitivno naravnani, da se nam življenje zdi smiselno. Duševno zdrav človek kontrolira svoje misli, čustva in vedenja, se uspešno sooča z izzivi, gradi močne odnose in uživa v življenju. Med drugim bomo v prispevku poudarili pomen čuječnosti, učinkovitega spoprijemanja s stresnimi situacijami, sproščanja, osmišljjanja in drugih strategij za boljše duševno počutje.

Ključne besede: duševni velnes, strategije, čuječnost, teorija koherence

Abstract

Just as there is no health without mental health, there is also no wellness without mental wellness. As the "father" of wellness dr. Halbert L. Dunn emphasized, a high-level wellness means that a person increases, develops and realizes all his potentials. This is possible with an integrated approach, which includes a variety of strategies to improve mental well-being. Well-being means that we are happy with ourselves, our lives, we are positive and that we are able to find our meaning in life. A mentally healthy person controls his thoughts, emotions and behaviours, successfully faces challenges, builds strong relationships, contributes to the community and enjoys life. We will be emphasizing the importance of mindfulness, effective coping with stressful situations, relaxation, meaning and other strategies for better mental well-being.

Keywords: mental wellness, strategies, mindfulness, theory of coherence

UVOD

Kot ni fizičnega zdravja brez duševnega zdravja, tudi ni velnesa brez duševnega velnesa. Že utemeljitelj velnesa dr. Halbert L. Dunn (1959) je poudarjal pomen visoke stopnje velnesa, ki pomeni, da posameznik poveča, razvija in uresničuje vse svoje potenciale. To se kaže v stopnji pozitivnega občutenja, navdušenja in splošne vneme, ki jo ima oseba do sebe in svojega življenja, pri čemer je uresničevanje potencialov možno le s celostnim pristopom, ki vključuje tudi strategije za izboljšanje duševnega počutja (Fusar-Poli idr., 2020; Manderscheid idr., 2010). Duševno zdravje vključuje raznolika področja, kot so dobro samozaznavanje in samouravnavanje, dobra duševna pismenost, vrednote, socialne veščine, telesno in spolno zdravje ter smisel v življenju (Fusar-Poli idr., 2020). Dobro duševno počutje pomeni, da smo zadovoljni s seboj in svojim življenjem, da smo pozitivno naravnani ter da se nam življenje zdi smiselno. Poleg tega nam dovoljuje, da se uspešno soočamo z vsakdanjimi stresorji, nadzorujemo svoje misli, čustva in vedenja, delujemo produktivno, gradimo močne odnose in uživamo v življenju.

Raziskave, ki so primerjale identične dvojčke (s popolnoma isto DNK), so pokazale, da izražanje genov pri njih ni popolnoma enako, kot bi morda pričakovali v skladu s tradicionalnim pogledom o vnaprejšnji določenosti genov. Študija 40 parov španskih identičnih dvojčkov je pokazala, da imajo mlajši dvojčki s podobnim življenjskim slogom podobno izražene gene, medtem ko imajo starejši dvojčki in tisti, ki so manj let preživel skupaj, gene zelo različno izražene (Fraga idr., 2005). Različni epigenetski mehanizmi (metilacija DNK in spremembe histonov) dajejo različno genetsko sliko in poudarjajo pomen upoštevanja epigenetike in okoljskih dejavnikov pri oblikovanju različnih fenotipov (izraženih lastnosti posameznika) iz istega genotipa (Cardno idr., 2002; Fraga idr., 2005). Že majhne razlike v epigenetskih vzorcih imajo lahko močan vpliv na fenotip in dovoljujejo, da se organizmi odzovejo na okolje s spremembami izražanja genov (Fraga idr., 2005; Ornish idr., 2008). To pomeni, da so epigenetski in okoljski dejavniki zelo pomembni za naše duševno zdravje in duševni velnes.

Duševno zdravje ter osebnostna rast posameznika – s poudarkom na prijetnem (občutenje pozitivnih čustev), vključujučem (raba moči in virov) in smiselnem (občutki skladnosti in usmerjenosti k pomembnim ciljem) življenju – je povezana z blagostanjem, srečo in zadovoljstvom z življenjem (Fusar-Poli idr., 2020; Seligman in Csikszentmihalyi, 2000). V nadaljevanju bomo posebej poudarili pomen in vpliv pozitivne naravnosti in razmišljjanja ter sprejemanja doživljajanja na naše (duševno) zdravje ter predstavili nekaj na dokazih temelječih strategij za krepitev in ohranjanje dobrega duševnega zdravja in duševnega velnesa.

RAZISKAVE O VPLIVU NAČINA RAZMIŠLJANJA NA POČUTJE IN ZDRAVJE

Ugotovitve raziskav o vplivu pozitivnega razmišljanja so v skladu s teorijo o razširjanju in gradnji pozitivnih čustev (angl. broaden-and-build theory of positive emotions). Ta predpostavlja, da je bila človekova sposobnost doživljjanja prijetnih čustev od nekdaj selektivno koristna, saj ta stanja širijo trenutno zavest in jo usmerjajo v grajenje osebnih virov, kot so rezilientnost (odpornost na stiske), socialna integracija ter duševno in fizično zdravje (Fredrickson, 2013).

Teorijo podpirajo številni empirični dokazi in longitudinalne študije, ki kažejo, da pogoste dnevne izkušnje pozitivnih čustev napovedujejo dolgoživost, tudi če upoštevamo učinke negativnega čustvovanja na zdravje (Chida in Steptoe, 2008; Fredrickson idr., 2008; Levy idr., 2002; Steptoe in Wardle, 2012). Optimističen pristop v življenju se v primerjavi s pesimističnimi nagnjenji dolgoročno pozitivno povezuje z boljšim zdravstvenim stanjem, z boljšo subjektivno oceno zdravja in dolgoživostjo (Maruta idr., 2002). Močan vpliv prepričanj na telesno (npr. sprememba imunskega delovanja, sprememba ravni hormonov ali živčnih prenašalcev, alergije) in duševno delovanje (npr. zmanjšanje simptomov, povečanje tesnobe) je viden tudi v raziskavah, ki kažejo placebo (pozitivne) in nocebo (negativne) učinke nedejavnih substanc, za katere so pacienti prepričani, da imajo določen učinek (Barsky idr., 2002; Flaten idr., 1999; Khan idr., 2000; Reeves idr., 2007).

SMISEL V ŽIVLJENJU IN TEORIJA KOHERENCE

Smisel je kognitivni proces, ki definira življenjske cilje in določa osebni smisel/pomen, s tem pa posameznikom sporoča, da so njihova življenja pomembna (Heintzelman in King, 2015; Martela in Steger, 2015). Prizadevanje za uresničevanje življenjskih ciljev je pomemben, obnavljajoč vir opolnomočenja in vključenosti v lastno delovanje. Pomen in smisel v življenju, ki vključujeta tudi vsebine duhovnosti in religioznosti, sta pomembna tudi iz fenomenološke perspektive (Weber in Pargament, 2014). Koncept smisel življenja naj bi vključeval komponente koherence (občutka skladnosti, popolnosti in smiselnosti življenja), namena (obstoja bistvenih ciljev, namer in usmeritev v življenju) ter pomena (občutka visoke vrednosti življenja oz. imeti življenje, ki ga je vredno živeti) (Martela in Steger, 2015).

Koncept smisla življenja se povezuje in je podlaga za teorijo koherence. Teorija koherence pravi, da je občutek koherence nujen za uspešno spoprijemanje s stresorji. Izraža stopnjo vsespolnega, trajnega in dinamičnega občutka, da (i) so notranji in zunanji dražljaji skozi življenje strukturirani, predvidljivi in razložljivi, (ii) imamo na voljo ustrezne vire za spopadanje z njimi in (iii) so izzivi, vredni vlaganja truda in vključenosti vanje (Antonovsky, 1998). Občutek

koherence je poleg smisla povezan tudi z rezilientnostjo ter ima dolgoročne učinke na subjektivno blagostanje, psihološko in fizično zdravje ter je podlaga pozitivnega staranja in dolgoživosti (Wiessmann in Hannich, 2018). Posamezniki z močnim občutkom koherence so navadno zelo iznajdljivi in z lahkoto identificirajo raznolike vire (socialna podpora, moč ega, bogastvo ...), ki jih znajo tudi ustrezno izkoristiti v danih razmerah (Wiessmann idr., 2009; Wiessmann in Hannich, 2008). Pri tem ima velik pomen spodbujanje izkušenj, ki gojijo tri komponente občutka koherence, in sicer občutkov razumevanja in upravljanja s strani drugih ter smiselnosti dogajanja okoli posameznika (Eriksson in Lindström, 2006; Griffiths, 2009; Wiessmann in Hannich, 2018). Krepitev občutka koherence z upoštevanjem salutogenetskega pristopa ima pomembno vlogo tudi v procesu rehabilitacije, v katerem igra osrednjo vlogo pri spoprijemanju s stresorji in prispeva k izboljšanemu duševnemu in psihosocialnemu delovanju (Griffiths, 2009).

Na splošno se motivacija, ki izhaja iz smisla v življenju, povezuje s pozitivnimi izidi, kot so dolgoživost, zadovoljstvo v življenju ter duševno in fizično zdravje (Glaw idr., 2017; Yela idr., 2020). Prisotnost smisla pa je povezana tudi z uspešnostjo čuječnostnih tehnik, predstavljenih v nadaljevanju, ter s sočutjem do sebe, pri čemer prepoznavajo pomembnih in vrednih vsebin v življenju posameznika do določene mere razloži učinek čuječnosti na duševno zdravje in blagostanje (Crego idr., 2019). Posamezniki, ki stremijo k smislu in doseganju namena v življenju, naj bi bili manj nagnjeni k izogibanju izkušnjam (oz. bolj nagnjeni k sprejemanju notranjega doživljanja), bolj motivirani k vztrajanju v težjih pogojih ter izkazovali bolj prilagodljive odzive na potencialno travmatične dogodke (Kashdan in Kane, 2011; McKnight in Kashdan, 2009).

SODOBNE STRATEGIJE KREPITVE IN OHRANJANJA DOBREGA POČUTJA

Čuječnost

Čuječnost (angl. mindfulness) je nepresojajoče zavedanje sedanjega trenutka, ki omogoča, da v raznolikih situacijah delujemo z večjim zavedanjem (Crego idr., 2019; McClintock idr., 2019). Na dogodke tako ne odreagiramo avtomatično, kar je pogosto situaciji neustrezno, temveč se nanje odzovemo bolj preudarno. Čuječe zavedanje vključuje komponenti polnega zavedanja sedanjega trenutka, tj. dogajanja znotraj (telesni občutki, čustva, misli ...) in zunaj (zvoki, barve, vonjave ...) nas, ter odprtrega in nepresojajočega sprejemanja tega doživljanja. Čuječe zavedanje stresnih dogodkov samo po sebi zmanjša moč stresnega odziva ter njegovega vpliva, in sicer bodisi ublaži intenzitetu vzburjenja bodisi pomaga, da si hitreje opomoremo. Zaradi notranje umirjenosti in pozicije nevtralnega opazovalca je veliko večja verjetnost, da

bomo v stresnem trenutku bolj jasno zaznavali trenutno situacijo in imeli širše razumevanje ter se zato ustrezeje odzvali (Crego idr., 2019; Eberth in Sedlmeier, 2012).

Osebe z večjo nagnjenostjo k čuječemu odzivanju v vsakdanjem življenju izkazujejo višje stopnje (psihološkega) blagostanja ter nižji čustveni distres (Bowlin in Baer, 2012; Crego idr., 2019). Poleg tega naj bi čuječnost moderirala odnos med samonadzorom in psihološkim blagostanjem, kar nakazuje, da lahko čuječ pristop prispeva k boljšemu duševnemu zdravju posameznikov, ki so visoko disciplinirani in delovni (Bowlin in Baer, 2012). Čuječnost pa ni samo duševna sposobnost vsakega človeka, temveč predstavlja tudi nabor tehnik in metod, s katerimi sistematično razvijamo to zavedanje in se urimo v njihovi bolj avtomatični rabi. Ključnega pomena za učinkovitost urjenja je nepresojajoče sprejemanje doživljanja (tj. odsotnost izogibanja izkušnji, angl. experiental avoidance), čeprav je to lahko težko, neprijetno ali celo boleče (Yela idr., 2020). Občasna izvedba teh tehnik ne kaže želenih sprememb (različni kazalniki dosegajo podobne vrednosti kot pri posameznikih, ki tehnik sploh ne izvajajo), zato je ključnega pomena tudi dovolj pogosta, predvsem pa konstantna in vključujoča izvedba (Yela idr., 2020).

Trening tehnik čuječnosti, ki je dovolj pogost, se je v kombinaciji s sprejemajočim odnosom do lastnega doživljanja izkazal kot učinkovit v spopadanju s psihološkimi težavami, negativnimi čustvi in simptomi stresa, pri čemer so vidni pozitivni učinki v duševnem zdravju in blagostanju tako na kliničnem področju kot v splošni populaciji (Chiesa in Serretti, 2011; Goldberg idr., 2019; Khouri idr., 2013; McClintock idr., 2019; Yela idr., 2020). Močni vplivi so opazni na področjih blagostanja ter obvladovanja stresa, pri čemer učinkov ne moremo razložiti zgolj s sproščenostjo ali kognitivnim preoblikovanjem problema (Eberth in Sedlmeier, 2012; McClintock idr., 2019). V učinkih nekaterih tehnik so pogosto vidni tudi pomembni vplivi psihoedukacije ter pričakovanj udeležencev programov čuječnosti (Eberth in Sedlmeier, 2012).

V okviru čuječnosti navadno ločimo formalne vaje oz. tehnike, meditacije (npr. pregled telesa, čuječnost v gibanju) ter neformalne vaje, kjer s čuječim zavedanjem opravljamo aktivnosti vsakodnevnega življenja (npr. umivanje zob, pitje kave ...). Meditacija ljubeče naklonjenosti/prijaznosti (angl. loving-kindness meditation), ki poleg večin samozavedanja spodbuja tudi razvoj sočutnih, toplih odnosov z drugimi ter predvsem sabo, naj bi močno zmanjševala simptome otožnosti in depresije, višala pozitivne občutke in izboljševala čustveno blagostanje ter naklonjenost in sočutje do sebe (Fredrickson idr., 2017; Galante idr., 2014).

Trening čuječnosti je močno povezan tudi z okrepljenimi občutki pomena in smisla v življenju, eden od pomembnih mediatorjev pa je nizka stopnja izogibanja izkušnjam (Ando idr., 2011; Bloch idr., 2017; Crego idr., 2019; Jacobs idr., 2011). Raziskave potrjujejo negativno povezanost med smislom ter izogibanjem izkušnjam, pri čemer naj bi pomen/smisel deloval kot motivator (Gámez idr., 2014; George in Park, 2016; Kashdan in Kane, 2011; Martela in

Steger, 2016). Ključno vlogo pri doseganju višjih učinkov čuječnostnih meditacijskih praks imajo torej sočutje do sebe, prisotnost smisla v življenju ter nizka stopnja izogibanja notranjem doživljjanju. Učinki čuječe meditacije na povišanje smiselnosti in vključenosti v življenju deloma izvirajo iz stopnje sočutja do sebe, ki jo z meditacijo dosegamo in vzdržujemo (Yela idr., 2020).

Sprostitvene tehnike

Dihanje je osrednji del življenja in pomembna komponenta sprostitvenih tehnik, ki aktivirajo parasimpatično živčevje (Hamasaki, 2020). Usmerjanje na dih nam tudi omogoča, da se v vajah čuječnosti usidramo v sedanjem trenutku in smo polno odprti za doživljjanje. Je osnova vsake sprostitvene tehnike, ki ji lahko dodajamo raznolike druge elemente, vizualizacije ali metaforične vsebine. Najpogosteje je v sprostitvenih tehnikah uporabljeno dihanje s prepono, tj. počasno in globoko dihanje, ki preko modulacije avtonomnih živčnih funkcij vpliva na možgane ter kardiovaskularne, dihalne in gastrointestinalne sisteme (Hamasaki, 2020), temu pa se pogosto pridruži še vaja postopnega sproščanja mišic oz. progresivne mišične relaksacije, ki je namenjena doseganju globoke psihofizične sprostitve brez invazivnega poseganja v duševne procese. Pri dihanju s prepono moramo biti pozorni, da v čim manjši možni meri premikamo prsni koš in s pomočjo roke na trebuhu začutimo krčenje in širjene prepone ob vdihu in izdihu (Hamasaki, 2020).

Dihalne tehnike in progresivna mišična relaksacija so se izkazale kot učinkovite v obvladovanju stresorjev na različnih področjih, tudi v okviru programov obvladovanja stresa na delovnem mestu. Po vključitvi v programih so raziskovalci zabeležili nižje ravni stresa, zmanjšal se je tudi obseg simptomov anksioznosti in depresivnosti, posamezniki pa so poročali tudi o višjih subjektivnih ocenah zdravja in zadovoljstva ter kazali stabilnejše in učinkovitejše vzorce spoprijemanja s stresorji tako na delovnem mestu kot v vsakdanjem življenju (Sundram idr., 2014; Sundram idr., 2016). Podobni učinki so opazni tudi v procesih rehabilitacije in dela z bolniki z rakom (Isa idr., 2013), kroničnimi dihalnimi obolenji (Borge idr., 2014; Hamasaki, 2020), anksioznostjo (Liu idr., 2014) itd. Raziskave potrjujejo ugodne učinke tudi v splošni populaciji, pri čemer dihanje s prepono poviša delovanje parasimpatičnega živčnega sistema, izboljšuje simptome motenj gibanja in ravnotežja, poleg tega pa pri zdravih posameznikih niža frekvenco dihanja in izboljšuje vzdržljivost dihalnih mišic (Russell idr., 2014; Bahenský idr., 2019). Pozitivni vplivi sprostitvenih tehnik so na splošno vidni na področjih duševnega in telesnega zdravja, blagostanja ter ocen kvalitete in zadovoljstva z življenjem (Borge idr., 2014; Hamasaki, 2020).

Simuliran smeh

Smeh je pomemben element našega vsakdanjega odzivanja s številnimi fizičnimi, čustvenimi in socialnimi prednostmi. Učinki smeha so vidni na čustveni, psihološki, vedenjski in biološki ravni ter vključujejo zmanjšanje bolečine, krepitev imunskega sistema, zniževanje ravni stresnih hormonov, blažitev stresa, izboljšanje kvalitete spanja, izboljšanje dihalnih funkcij, višanje razpoloženja, višanje zadovoljstva z življenjem, nižanje depresivnih simptomov in simptomov anksioznosti ter izboljšanje socialne podpore (Bennett idr., 2014; Bennett in Lengacher, 2009; Mora-Ripoll, 2011; Yim, 2016).

Sistematicen pregled raziskav je pokazal, da je simuliran (nehumoren oz. nespontan) smeh bolj učinkovit kot spontan (humoren) smeh, ima povprečno dvakrat više učinke (Mora-Ripoll, 2011; van der Wal in Kok, 2019; Yim, 2016). Simuliran smeh je voljno in zavestno izvoden smeh v nadzorovanem okolju, ki ga lahko izzovemo brez posebnega dražljaja in humorne podlage s konkretnimi vajami (simulacijami smeha, vokalizacijami smeha) ter preprostimi dihalnimi in sprostivenimi vajami v okviru joge smeha (van der Wal in Kok, 2019; Yim, 2016). Večina raziskav podpira specifične pozitivne učinke vaj smeha na duševno in telesno zdravje v primerjavi s kontrolnimi skupinami, ki so izvajale nekatere druge aktivnosti (npr. ročna dela, telesna aktivnost, vrtnarjenje) (Cai idr., 2014; George in Jacob, 2014; Kim idr., 2015; Low idr., 2013; Mora-Ripoll, 2011).

Intervencije, ki spodbujajo (simuliran) smeh, so se izkazale kot časovno in denarno ekonomične dopolnitve klasičnih terapevtskih pristopov v različnih populacijah (Bennett idr., 2014; van der Wal in Kok, 2019), tudi npr. pri pacientih, ki so vključeni v terapijo, ali terminalno bolnih (Ferifeth idr., 2014; Kessler idr., 2010; Kim idr., 2015). Uporaba je ugodna tudi pri manj mobilnih, starejših in/ali kognitivno prizadetih posameznikih, saj vaje lahko izvajajo tudi sede oz. leže in le-te ne slonijo na verbalnih spremnostih ali razumevanju besednih iger. Velika prednost smeha je ta, da raba nima nobenih kontraindikacij ter da neželenih učinkov praktično ni (van der Wal in Kok, 2019).

Hvaležnost

Pogosto podcenjena, vendar zelo preprosta prvina dobrega življenja je hvaležnost. Prvotne opredelitve hvaležnosti so se osredotočale na čustva, ki jih posamezniki doživljajo po pridobitvi dragocene, altruistične in/ali drage pomoči s strani drugih. Pozneje so koncept razširili s čustvi, ki izvirajo iz hvaležnosti in cenjenja lastnih sposobnosti ali okolja, v katerem so te sposobnosti prepoznane in se tudi razvijajo (McCullough idr., 2001; Wood idr., 2008; Wood idr., 2010).

Hvaležnost se močno in unikatno povezuje z zadovoljstvom v življenju ter raznolikimi pomembnimi izidi, kot so psihološka fleksibilnost, pozitivni odnosi, humanistično usmerjeno delovanje in višje ocene smisla v življenju (Dickerhoof, 2007; Emmons in McCullough, 2003; Froh idr., 2008; Wood idr., 2010).

ZAKLJUČEK

Visoka stopnja velnesa in dobro duševno zdravje omogočata visoko stopnjo blagostanja, v katerem posameznik spozna, razvija in dosega svoje potenciale, se ustrezeno spopada z vsakdanjimi stresorji, deluje produktivno in zmore prispevati k boljšemu življenju ne le sebe, temveč tudi skupnosti. Raziskave potrjujejo pomembne učinke raznolikih vplivov, ki segajo celo na področje sprememb biologije človeka, zato je sistematično posvečanje pozornosti visoko učinkovitim in hkrati nizko invazivnim pristopom, tehnikam ter spremembam življenjskega sloga izjemnega pomena.

LITERATURA IN VIRI

- Ando, M., Natsume, T., Kukihara, H., Shibata, H. in Ito, S. Efficacy of mindfulness-based meditation therapy on the sense of coherence and mental health of nurses. *Health*, 2011, vol. 30, no. 2, str. 118–122.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping. New perspectives on mental health and physical wellbeing*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bahenský, P., Malátová, R. in Bunc, V. Changed dynamic ventilation parameters as a result of a breathing exercise intervention program. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2019, vol. 59, str. 1369–1375.
- Bennett, P. N., Parsons, T., Ben-Moshe, R., Weinberg, M., Neal, ... in Hutchinson, A. Laughter and humor therapy in dialysis. *Seminars in Dialysis*, 2014, vol. 27, no. 5, str. 488–493.
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K. in Davis, D. E. The efectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, 2017, vol. 4, no. 2, str. 100–112.
- Borge, C. R., Birger Hagen, K., Mengshoel, A. M., Omenaa, E., Moum, T. in Klopstad Wahl, A. Effects of controlled breatnig exercises and respiratory muscle training in people with chronic obstrutive pulmonary disease: Results from evaluationong the quality of evidence in systematic reviews. *BMC Pulmonary Medicine*, 2014, vol. 14, no. 1, str. 184.
- Bowlin, S. L. in Baer, R. A. Relationships between minfulness self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 2012, vol. 52, no. 3, str. 411–415.
- Cai, C., Yu, L., Rong, L. in Zhong, H. Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 2014, vol., 59, str. 174–178.
- Catalino, L. I., Algoe, S. B. in Fredrickson, B. L. Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion*, 2014, vol. 14, str. 1155–1161.

- Chide, Y. in Steptoe, A. Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, 2008, vol. 70, str. 741–756.
- Chiesa, A. in Serretti, A. Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 2011, vol. 187, str. 441–453.
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. A. in Karim, A. A. The contributions of meaningfulness and mindfulness to psychological well-being and mental health: A structural equation model. *Journal of Happiness Studies*, 2019, vol. 21, str. 2827–2850.
- Dickerhoof, R. M. Expressing optimism and gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being. *Dissertation Abstracts International*, 2007, vol. 68.
- Dunn, H. L. High-level wellness for man and society. *American Journal of Public Health and the Nation's Health*, 1959, vol. 49, no. 6, str. 786–792.
- Eberth, J. in Sedlmeier, P. The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*, 2012, vol. 3, str. 174–189.
- Eriksson, M. in Lindström, B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2006, vol. 60, no. 5, str. 376–381.
- Farifeth, S., Mohammadi-Aria, A., Kiamanesh, A. in Mofid, B. The impact of laughter yoga on the stress of cancer patients before chemotherapy. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, 2014, vol. 7, no. 4, str. 179–183.
- Fraga, M. F., Ballestar, E., Paz, M. F., Ropero, S., Setien, F., ... in Esteller, M. Epigenetic differences arise during the lifetime of monozygotic twins. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2005, vol. 102, no. 30, str. 10604–10609.
- Fredrickson, B. L. Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2013, vol. 47, str. 1–53.
- Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestone, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., ... in Salzberg, S. Positive emotion correlates of meditation practice: A comparison of mindfulness meditation and loving-kindness meditation. *Mindfulness*, 2017, vol. 8, no. 6, str. 1623–1633.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. in Emmons, R. A. Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 2008, vol. 46, str. 213–233.
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., ... in van Amelsvoort, T. What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 2020, vol. 31, str. 31–46.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. in Gallacher, J. Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2014, vol. 82, no. 6, str. 1101–1114.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N. in Watson, D. The brief experiential avoidance questionnaire: Development and initial validation. *Psychological Assessment*, 2014, vol. 26, no. 1, str. 35–45.
- George, J. R. in Jacob, V. A study to assess the effectiveness of laughter therapy on depression among elderly people in selected old age homes at Mangalore. *International Journal of Nursing Education*, 2014, vol. 6, no. 1, str. 152–154.

- George, L. S. in Park, C. L. Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research. *Review of General Psychology*, 2016, vol. 20, no. 3, str. 205–220.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. in Inder, K. Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursong*, 2017, vol. 38, no. 3, str. 243–252.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Kearney, D. J. in Simpson, T. L. Mindfulness-based cognitive therapy for the reatment of current depressive symptoms: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 2019, vol. 48, no. 6.
- Griffiths, C. A. Sense of coherence and mental health rehabilitation. *Clinical Rehabilitation*, 2009, vol. 23, no. 1, str. 72–78.
- Hamasaki, H. Effects of diaphragmatic breating on health: A narrative review. *Medicines*, 2020, vol. 7, no. 10, str. 65.
- Heintzelman, S. J. in King, L. A. Self-reports on meaning in life matter. *American Psychologist Journal*, 2015, vol. 70, str. 575–576.
- Isa, M. R., Moy, F. M., Abdul Razack, A. H., Zainuddin, Z. M. in Zainal, N. Z. Impact of applied progressive deep muscle relaxation training on the level of depression, anxiety and stress among prostate cancer patioents: A quasi-experimental study. *Asian pacific Journal of Cancer Prevention*, 2013, vol. 14, no. 4, str. 2237–2242.
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., ... in Saron, C. D. Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 2011, vol. 36, no. 5, str. 664–681.
- Kashdan, T. B. in Kane, J. Q. Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 2011, vol. 50, no. 1, str. 84–89.
- Kessler, A. G., Dreher, U., Mueller, M., Fischer, G. in Wiedemann, G. J. Humor therapy as a new concept in palliative care. *Journal of Clinical Oncology*, 2010, vol. 28, no. 15.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., ... in Hofmann, S. G. Mindfulness-based therapy: A comprehensiove meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2013, vol. 33, no. 6, str. 763–771.
- Kim, S. H., Kook, J. R., Kwon, M., Son, M. H., Ahn, S. D. in Kim, Y. H. The effects of laughter therapy on mood state and self-esteem in cancer patients undergoing radiation therapy: a randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2015, vol. 21, no. 4, str. 217–222.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. in Kasl, S. V. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, vol. 83, no. 2, str. 261–270.
- Liu, C. J., Tu, G. Y., Lin, S. L. in Yeh, C. C. Comparisons of different breathing ratios of slow breathing among outpatients with anxiety disorders. *Journal of Medical Health*, 2014, vol. 3, str. 57–66.
- Low, L. F., Brodaty, H., Goodenough, B., Spitzer, P., Bell, J. P., ... in Fleming, R. The Sydney Multisite Intervention of LaughterBosses and ElderClowns (SMILE) study: Cluster randomised trial of humour therapy in nursing homes. *BMJ Open*, 2013, vol. 3, no. 1.
- Manderscheid, R. W., Ryff, C. D., Freeman, E. J., McKnight-Eily, L. R., Dhingra, S. in Strine, T. W. Evolving definitions od mental illness and wellness. *Preventing Chronic Disease*, 2010, vol. 7, no. 1.

- Martela, F. in Steger, M. F. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 2016, vol. 11, no. 5, str. 531–545.
- Maruta, T., colligan, R. C., Malinchoc, M. in Offord, K. P. Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clinic Proceedings*, 2002, vol. 77, no. 8, str. 748–753.
- McClintock, A. S., Rodriguez, M. A. in Zerubavel, N. The effects of mindfulness retreats on the psychological health of non-clinical adults: A meta-analysis. *Mindfulness*, 2019, vol. 10, str. 1443–1454.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. in Larson, D. B. Is gratitude a moral effect? *Psychological Bulletin*, 2001, vol. 127, str. 249–266.
- Mora-Ripoll, R. Potential health benefits of simulated laughter: A narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complementary Therapies in Medicine*, 2011, vol. 19, no. 3, str. 170–177.
- Ornish, D., Magbanua, M. J. M., Weidner, G., Weinberg, V., Kemp, C., ... in Carroll, P. R. Changes in prostate gene expression in men undergoing an intensive nutrition and lifestyle intervention. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 2008, vol. 105, no. 24, str. 8369–8374.
- Reeves, R. R., Ladner, M. E., Hart, R. H. in Burke, R. S. Nocebo effects with antidepressant clinical drug trial placebos. *General Hospital Psychiatry*, 2007, vol. 29, no. 3, str. 275–277.
- Rice, E. L. in Fredrickson, B. L. Of passions and positive spontaneous thoughts. *Cognitive Theory Research*, 2017, vol. 41, str. 350–361.
- Russell, M. E., Hoffman, B., Stromberg, S. in Carlson, C. R. Use of controlled diaphragmatic breathing for the management of motion sickness in a virtual environment. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 2014, vol. 39, str. 269–277.
- Seligman, M. E. P. in Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology. *American Psychologist*, 2000, vol. 55, no. 1, str. 5–14. Steptoe, A. in Wardle, J. Enjoying life and living longer. *Archives of Internal Medicine*, 2012, vol. 172, str. 273–275.
- Sundram, B. M., Dahlui, M. in Chinna, K. »Taking my breath away by keeping stress at bay« - An employee assistance program in the automotive assembly plant. *Iranian Journal of Public Health*, 2014, vol. 43, no. 3, str. 263–272.
- Sundram, B. M., Dahlui, M. in Chinna, K. Effectiveness of progressive muscle relaxation therapy as a worksite health promotion program in the automobile assembly line. *Industrial Health*, 2016, vol. 54, no. 3, str. 204–214.
- Van der Wal, C. N. in Kok, R. N. Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Social Science and Medicine*, 2019, vol. 232, str. 473-488. Weber, S. R. in Pargament, K. I. The role of religion and spirituality in mental health. *Current Opinion in Psychiatry*, 2014, vol. 27, str. 358–363.
- Wiesmann, U. in Hannich, H. J. A salutogenic view on well-being in active elderly persons. *Aging and Mental Health*, 2008, vol. 12, no. 1, str. 56–65.
- Wiessmann, U. in Hannich, H. J. A salutogenic inquiry into positive aging – a longitudinal analysis. *Aging and Mental Health*, 2018, vol. 23, no. 11, str. 1562–1568.
- Wiessmann, U., Niehörster, G. in Hannich, H. J. Subjective health in old age from a salutogenetic perspective. *British Journal of Health Psychology*, 2009, vol. 14, no. 4, str. 767–787.

- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. in Joseph, S. A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 2008, vol. 8, str. 281–290.
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. A. in Jiménez, L. Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 2020, vol. 76, no. 9, str. 1631–1652.
- Yim, J. Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 2016, vol. 239, no. 3, str. 243–249.

MENTALNI WELLNESS

(MENTAL WELLNESS)

dr. Radojka Praštalo

NVO »Bolji život«

Ul. Rajka Bosnića 21, 78 000 Banja Luka

radojka.prastalo@gmail.com

Sažetak

Mentalni wellness je jedan od segmenata wellnessa koji je posvećen mentalnom zdravlju prvenstveno starijih osoba, ali ne samo njih. Primjenom mentalnog wellnessa kod ljudi koji već imaju početne znakove demencije u mnogome može pomoći da se stanje popravi čime se pomaže i medicinskim tretmanima da se ostvare bolji rezultati. Također je korisno i za prevenciju kod osoba kod kojih se još ne primjećuju takvi simptomi, a koji su opterećeni u mnogim životnim teškoćama sa kojima se ne mogu nositi zbog čega postaju dezorientisani u vremenu i prostoru. Zbog toga je mentalni wellnes važna varijanta wellnessa i treba biti podržana od drugih segmenata društva. U tom smislu su se prvi oglasili privrednici/poduzetnici koji pokušavaju proizvesti sve što će podržati i pomoći realizaciju ovog poduhvata, čime pomažu kako sebi tako i ekonomiji svojih zemalja. To je naročito važno u ovo doba nestajanja mnogih vrsta radnih mesta zbog robotizacije i drugih tehnoloških novotarija, i nastajanja novih, do sada nepoznatih radnih mesta koja zahtijeva realizacija mentalnog wellnessa.

Ključne riječi: mentalni wellness, wellness industrija/biznis, potpora društva i vlasti

Abstract

Mental wellness is one of the segments of wellness that is dedicated to the mental health of primarily the elderly, but not only them. Applying mental wellness to people who already have the initial signs of dementia can greatly help to improve the condition, which also helps with medical treatments to achieve better results. It is also useful for prevention in people who do not yet notice such symptoms and who are burdened with many life difficulties that they cannot cope with, which is why they become disoriented in time and space. Therefore, mental wellness is an important variant of wellness and should be supported by other segments of society. In this sense, the first were businessmen / entrepreneurs who are trying to produce everything that will support and help the realization of this endeavor, thus helping themselves and the economy of their countries, too. This is especially important in this age of the

disappearance of many types of jobs due to robotics and other technological innovations, and the emergence of new, hitherto unknown jobs that require the realization of mental wellness.

Keywords: mental wellness, wellness industry/business, support of government and society

UVOD

Poznato je da ljudi u poznim godinama sve više osjećaju postepeno smanjivanje svojih i fizičkih ih psihičkih mogućnosti, pa neke od njih hvata panika, razočarenje i strah da će pasti na teret svojoj porodici ili društvu. Zbog toga su veoma voljni da prihvate svaku pomoć koja će im pomoći da se takvo stanje što više odgodi. U tome im može pomoći svaka vrsta wellnessa, a naročito oni koji su namijenjeni prvenstveno za njih, kao što je mentalni wellness.

Najveća svjetska mentalna bolest je sve veća kriza javnog zdravstva u situaciji kad 15 % svjetske populacije pati od mentalnih poremećaja i posljedica upotrebe droga. Demencija je u porastu, a sreća je u mnogim državama u padu. To je posljedica sve veće količine stresa, briga, tuge, izgaranja i samoće koji se povećavaju širom svijeta. Također i epidemija COVID-a 19 ubrzava pogoršanje kolektivnog mentalnog zdravlja i dobrobiti stanovništva. Ova pandemija je otkrila ogroman jaz između potreba za mentalnim zdravljem i resursa kojima se to može postići.

Činjenica je da je mentalni wellness prvenstveno namijenjen starijim osobama, ali može dobro doći i drugima. Starosna granica od kad se osoba smatra starijom, nije čvrsto određena. Naime, postoje tri aspekta starenja (biološki, psihološki i socijalni) koja su blisko povezana, ali nisu nužno podudarna, /3/. Zbog toga postoje razlike u izgledu, sposobnostima i potrebama starijih osoba. Smatra se da je prag ulaska u starost 60 ili 65 godina jer se tada obično odlazi u penziju i gubi se socijalna uloga, ali postoje velike individualne razlike izmedju osoba u ovoj životnoj dobi. Ove se razlike mogu uočiti u stepenu zadovoljstva životom, kvalitetom života, aktivnošću, socijalnoj uključenosti i nivou doživljenog stresa. Upravo radi svega ovog mentalni wellness ima itekako smisla.

Velik pomak u pravcu uvažavanja mentalnog zdravlja tek započinje i to kao osobni put prema višim nivoima blagostanja, kao javno zdravstvo, kao strategija zajednice ili kao poslovna i investicijska prilika. Privredni sektor je prvi primjetio nedostatak usluga i proizvoda koji pomažu ljudima da poboljšaju svoje mentalno zdravlje. Razumijevanje mentalne dobrobiti je ponekad konfuzno, jer do sada nije bilo općeprihvaćene definicije ovog pojma. Zato je potrebno da se konačno odredi definicija mentalnog zdravlja, razjasne pojmovi, definije mentalni wellness kao industrija, razgraniče njeni segmenti i procijeni veličina globalne ekonomije mentalnog zdravlja. To sve je neophodno da bi se ovaj sektor mogao brže razvijati i pružati potrošačima

adekvatnu uslugu i proizvode neophodne za uspostavljanje mentalnog wellness-a/ dobrobiti, starijih osoba.

DEFINICIJA MENTALNOG WELLNESS-A

Mentalni wellness je interni resurs koji nam pomaže da mislimo, osjećamo, kontaktiramo i funkcionišemo. To je aktivni proces koji nam pomaže da izgradimo otpornost, rast i procvat.

Medjutim, ništa od toga neće biti, ako usput ne obezbijedimo da su nam klijenti koliko-toliko zdravi, sposobni i zainteresovani za prihvatanje metoda mentalnog wellnessa. To znači da je osnovna prepostavka mentalnog wellnessa istovremeno (ili prethodno) uspješan opći wellness za starije osobe.

Što je wellness za starije osobe? Sam wellness je aktivni proces osvjećivanja i donošenja izbora prema zdravom i ispunjenom životu i mnogo je više od oslobođanja od bolesti. To je dinamičan proces promjena i rasta, stanje potpune tjelesne, mentalne i socijalne dobrobiti, a ne samo odsutnost bolesti ili nemoći.

Wellness programi za starije osobe nude razne zdravstvene beneficije, kao i obrazovne i informativne resurse za starije osobe u svim demografskim kategorijama. Vođenje ponašanja, navika i načina života poboljšava kvalitetu života mnogim starijim osobama, te nudi ideje i savjete o tome kako živjeti duže i zdravije.

Koja je razlika između wellnessa i wellbeinga? Budući da je koncept wellbeinga/blagostanja inkluzivniji od "wellnessa", programi „wellbeinga“ obično imaju širi opseg od wellness programa i mogu obuhvaćati sve, od zdrave prehrane i kondicije do upravljanja stresom, jačanja mentalne otpornosti i još mnogo toga.

Kako starije odrasle osobe mogu promovirati zdravlje i dobrobit? Šest općeprihvaćenih i dokazanih načina promoviranja tjelesnog zdravlja su: 1. Redovito vježbajte. 2. Ne pušite. 3. Naspavajte se dovoljno. 4. Izbjegavajte kronični stres. 5. Održavajte zdravu težinu. 6. Jedite zdravu hranu. Samo 30 minuta vježbanja dnevno može povećati kardiovaskularnu kondiciju, ojačati kosti, smanjiti višak tjelesne masnoće i povećati snagu i izdržljivost mišića. Također može smanjiti rizik od razvoja stanja kao što su bolesti srca, dijabetes tipa 2, osteoporozu i nekih karcinoma.

Kao što se vidi iz prethodnog, i wellness i wellbeing i mentalni wellness su usmjereni ka blagostanju čovjeka, naročito u poznim godinama s tim da su medjusobno zavisni, a mnoge aktivnosti im se i preklapaju. Ovdje će se staviti naglasak na mentalni wellness starijih osoba, mada je to primjenjivo i šire.

Mentalni wellness je dinamičan, obnovljiv i pozitivan resurs; aktivni proces koji zahtijeva inicijativu i svjesno djelovanje; unutrašnje iskustvo koje obuhvaća više dimenzija: mentalnu (kako obradujemo, razumijemo i koristimo informacije); emocionalnu (kako izražavamo i upravljamo svojim osjećajima); socijalnu (kako ostvarujemo kontakte i povezujemo se s drugima); psihološku (kako funkcioniramo i sastavljamo dijelove da donosimo odluke i djelujemo). Ova definicija se temelji na dobro utvrđenim teorijama psihologije i naučne literature, te ih integrira na način razumljiv potrošačima, poslovnim ljudima i kreatorima politike.

Osnovne karakteristike mentalnog wellness-a /2/

- a. **Mentalni wellness je mnogo više od samog odsustva mentalnih bolesti.** Odnos izmedju mentalnih bolesti i mentalnog wellnessa je veoma složen. Činjenica je da u svijetu 85 % stanovništva nema dijagnosticiranu mentalnu bolest, ali to ne znači da su svi oni mentalno dobro, jer se neki od njih ne nose dobro sa stresom, brigama, usamljenošću i drugim problemima. S druge strane, oni koji imaju dijagnosticiran mentalni poremećaj, ne ponašaju se uvijek i u različitim situacijama u skladu sa onim što ta dijagnoza kaže, već medju njima ima i onih koji se osjećaju sretnima i dobro funkcionisu na poslu i u okruženju. Prakse koje povećavaju mentalnu dobrobit su veoma poželjne u takvim slučajevima. One doprinose smanjenju težine simptoma mentalnih bolesti zajedno sa medicinskim liječenjem.
- b. **Mentalni wellness je proces koji vodi od klonuća, preko otpora do procvata.** Na jednom nivou mentalni wellness se posmatra kao prevencija, suočavanje sa životnim nedaćama, izdržljivošću pri suočavanju sa stresom, brigama, usamljenošću, ljutnjom i tugom, a na drugom nivou mentalni wellness vodi ka dubljem, bogatijem i značajnijem ljudskom iskustvu, koje se često opisuje kao procvat osobe. Doduše, procvat nije za svaku osobu isti, jer u njegovom oblikovanju učeštvuju osobne vrijednosti, kultura, religija i uvjerenja. Za jednu osobu to može značiti vrhunsko funkcionisanje i dostizanje životnih ciljeva, a za drugu samo fantaziju.
- c. **Mentalni wellness pomaže otkloniti stigmu i pružiti humanost.** Iako je oblast mentalnog zdravlja učinila mnogo na ublažavanju stigme koja prati mentalne bolesnike, osjećaj srama, poricanja i tajenja i dalje opterećuje ljudi u zajednicama i kulturama širom svijeta. U tom smislu također mnogo može doprinijeti mentalni wellness koji usmjerava fokus prema pozitivnijem i osnažavajućem pristupu umjesto da se samo izbjegava javnost i u tišini trpi bolest. Mentalni wellness naglašava našu sposobnost za pružanje otpora, smanjenja patnje, pronalaženje unutarnjeg mira i radosti, te traženja svrhe, smisla i veze sa univerzalnom čežnjom koju dijele svi ljudi.
- d. **Mentalni wellness izrasta iz pokreta potrošača.** Oni su prvi zaključili da su ljudima potrebne nekliničke, nemedicinske strategije kao pomoć da bi se izborili sa svakodnevnim mentalnim i emocionalnim izazovima kao što su stres, izgaranje,

usamljenost i tuga. Pokazalo se da poboljšanje mentalne dobrobiti može čak smanjiti rizik od razvoja mentalnih bolesti. Nažalost, na globalnom planu se ne poklanja dovoljno pažnje prevenciji mentalnih bolesti i promociji mentalnog wellness-a. Zbog toga su potrošači, praktičari i preduzeća predvodili borbu za primjenu alternativnih rješenja izvan oblasti medicine, psihijatrije i psihologije. Oni su oživjeli stare prirodne i holističke metode i tako gurnuli nauku u oblast u kojoj do sada nije bila, sa ciljem da razmotri efikasnost starih praksi i njihovih rješenja.

- e. **Mentalni wellness je višedimenzionalan, holistički i personalan.** Kao takav prepoznaće integrисану и цјеловиту природу нашег здравља и благостанја. Станје нашег ума утиче на наše тјело и обрнуто. Оnda, kad se околности промјене, moramo usvojiti нове праксе или стратегије за сузбијање стresa, побољшање отпорности и решавање проблема.

Ključне strategije за mentalni wellness mogu se predstaviti sa četiri glavna segmenta: aktivnost i kreativnost; rast i prehrana; odmor i pomladjivanje; povezanost i značenje. Svaka od njih ima dimenzije um-tijelo i unutarnjo-vanske dimenzije. Zajedno, predstavljaju »јеловник« опција за постизање mentalnog zdravlja.

Kao što se vidi, ne postoji zacrtani put, па људи могу одабрати one strategije i aktivnosti koje su im najvažnije ili najefikasnije.

TKO BI TREBAO DA PROMOVIŠE MENTALNI WELLNESS

Činjenica da se mentalno zdravlje odnosi na individualnost, brigu o sebi i ličnu odgovornost, ne podrazumijeva da je to sam individualna težnja i da je u potpunosti pod kontrolom individue. U stvri, postoji velika neu jednačenost u našem pristupu putovima mentalnog zdravlja i modalitetima. Naime, mnogi људи nemaju lak pristup zdravoj hrani, objektima za vježbanje i prirodi, mnogi nemaju novca za bavljenje određenim aktivnostima mentalnog wellnessa. Људи koji pate od sistemskog nasilja, diskriminacije, zlostavljanja, nepravde, rata, siromaštva, gladi i prirodnih katastrofa trpe velike udare na svoju mentalnu dobrobit, imaju potrebu da prvo zadovolje svoje osnovne potrebe kojima se moraju pozabaviti (sigurnost, hrana, sklonište, medicinske potrebe, zaposlenje). Ali, kako se pokazuje na terenu, i u takvim teškim okolnostima pojedinačne prakse mentalnog wellnessa mogu pomoći u smanjivanju stresa, u izgradnji veće otpornosti na nedaće i u davanju nade.

MENTALNI WELLNESS MOŽE POMOĆI U SMANJIVANJU SVE VEĆIH TROŠKOVA U VEZI BOLESTI I NEDOBROBITI /2/

Duševne i mentalne bolesti nameću golem ekonomski i društveni teret širom svijeta. Prema nekim procjenama troškovi će do 2030. iznositi oko 16.1 biliona dolara. Mentalne bolesti

pogoršavaju stanje pojedinaca, njihovih porodica i samo društvo u formi beskućništva, loših obrazovnih i zdravstvenih rezultata, nezaposlenosti i većeg siromaštva. Oni koji pate od mentalnih bolesti (čak kad su i nedijagnosticirani) imaju tendenciju da rade lošije u smislu tjelesnih rezultata, korištenja zdravstvene zaštite, odsustvo sa posla, psihosocijalnog funkcionisanja i dr.

Vlade i tvrtke imaju subvencije za promovisanje mentalnog zdravlja jer ono utiče na povećanje troškova. Praksa koja poboljšava našu mentalnu dobrobit može smanjiti simptome mentalne bolesti, ali i rizik od razvoja mentalnih bolesti. Dobar mentalni wellness je povezan sa mnogim drugim pozitivnim rezultatima kao što su bolje psihičko zdravlje, dugovječnost, socijalni odnosi i rezultat rada. Zato možemo reći da vlade i privatna preduzeća učestvuju u promovisanju i realizaciji mentalnog wellnessa, svako na svoj način:

- Vladine politike (ekonomija, zdravstvo, obrazovanje, urbanističko planiranje, parkovi, rekreacija itd.) igraju presudnu ulogu u našem mentalnom zdravlju, jer oblikuju naše makro okruženje i naš pristup wellnessu;
- Privatna preduzeća iz mnogih djelatnosti (ugostiteljstvo, lječilišta, tehnologije, roba široke potrošnje, kućanski pribor, knjige, mediji itd.) igraju glavnu ulogu u razvoju novih proizvoda i rješenja nudeći više izbora za zadovoljenje različitih potreba po različitim cijenama.

Industrija koja prati mentalni wellness

Mentalni welnes prožima cijelu ekonomiju, jer svaki aspekt našeg svakodnevnog života može imati veliki uticaj na našu mentalnu dobrobit. Potrebe mentalnog wellnessa se mogu razvrstati u četiri sektora koji zajedno sačinjavaju industriju mentalnog wellnessa. To su sektori **samopoboljšanja, meditacije i pažljivosti, sredstva za stimulaciju mozga, te osjetila, prostor i spavanje /2/**:

- a. Samo-poboljšanje uključuje širok spektar aktivnosti povezanih sa samopomoći i osobnim razvojem, što se može raditi pojedinačno, u grupama, uz profesionalno usmjeravanje i podršku. Ovaj sektor uključuje i knjige o samopomoći, gurue samopomoći, organizacije i institute koji izvode razne časaove, radionice, seminare i vježbe, organizacije za samopomoć i grupe za uzajamnu podršku, osobne i životne trenere, proizvode i usluge za kognitivno poboljšanje i trening mozga, te širok spektar aplikacija za samopomoć i raznih mrežnih platformi. Ovaj sektor je teško kvantificirati jer se njegove aktivnosti preklapaju sa drugim sektorima. Gurui, grupe i organizacije za samopomoć isporučuju svoj sadržaj putem raznih medijskih kanala koji se ne mogu lako diferencirati, npr. Instagram, Facebook, You Tube, web, časopisi, TED, podcastovi i dr.

- b. Meditacija i pažnja uključuju sve oblike meditacijske prakse (npr. rad na dah, metode disanja, vođene slike, skeniranje tijela, opuštanja), te proizvode i usluge koje podržavaju ovakve prakse. Ključne kategorije potrošnje uključuju razrede, učitelje, vježbališta, mrežne platforme, aplikacije, knjige i videozapise. Raste i tržište dodataka za meditaciju (npr. jastučići, kuglice, zvončići, časopisi, bojanke) kao i vezanih proizvoda kao što su monitori, pomagala za podršku meditaciji (npr. trake za glavu, naočale, slušalice, nosivi senzori, svjetiljke) od kojih se mnogi nadovezuju na feedback i tehnologije virtuelne stvarnosti.
- c. Sredstva za stimulaciju mozga uključuju proizvode koje unosimo u svoje tijelo sa ciljem poboljšanja mentalnog zdravlja i mentalne dobrobiti. Mnogi prirodni suplementi koji se prodaju bez recepta, biljni lijekovi za stimulaciju mozga i tradicionalni lijekovi navodno podržavaju bolji san, zdravlje mozga, pamćenje, energiju i cijelokupno mentalno zdravlje. Isto se tvrdi i za neku hranu i pića. Sve veći interes je i za kanabis i njegove derivate, ali i za neke druge psihogene sintetičke i biljne preparate koji djeluju na mentalno zdravlje i kao lijek. Tako danas već mnogo takvih dodataka se dodaje hrani i pićima (kanabis, konoplja, CBD, THC, lijekovite gljive), ali samo legalni dodaci.
- d. Osjetila, prostor i spavanje uključuju proizvode, usluge i dizajn koji ciljaju na naša osjetila i vezu um-tijelo, zasnovano na činjenici da podražaj iz okoline ima velik uticaj na naše raspoloženje, nivo stresa, spavanje, mentalno zdravlje i dobrobit. Ovaj široki sektor obuhvata zvuk, šum, poništavanje buke, wellness muziku, ali i miris (aromaterapija, kućni mirisi), svjetlost (rasvjeta, proizvodi za svjetlosnu terapiju) i dodir (igračke, uredjaji za stres, ponderisani/razmišljajući pokrivači). Kvalitet spavanja je glavni fokus ovog sektora i novi proizvodi i usluge koji tome doprinose, kao što su: dodaci za spavanje, pametna posteljina, napitci, novi tehnološki uredjaji i aplikacije koji ciljaju na higijenu spavanja i ambijent. O svemu tome treba da se vodi računa ne samo u vlastitom domu, već i u toplicama, na putovanjima, fitnesu, zabavnim objektima. Zbog toga su senzorski dizajn i arhitektura postali brzorastući sastavni dio wellnessa i kao takvi potpuno usmjereni ka dobrobiti čovjeka/kljienta.

ZAKLJUČAK

U današnje vrijeme kad je robotizacija dostigla neslućene visine, kad nestaju na hiljade do sada poznatih vrsta radnih mesta i pojavljuju se nova do sada nepoznata, razvoj industrije wellnessa će u mnogome doprinijeti da se ublaže socijalni problemi koji iz toga proizlaze.

Također, javlja se potreba za posve novim proizvodima, što daje šansu mnogim preduzećima da ne moraju staviti »ključ u bravu«, već se preorijentisati na druge poslove. Tim više što se procjenjuje da bi globalno tržište vezano za mentalni wellness moglo doseći 120 mld \$, /2/ a što je nemoguće ignorisati, /2/. Najveći podsektor u tom smislu je sektor »Osjetila, prostor i spavanje« koji se procjenjuje na 49.5 mld \$. Istovremeno tržište za »Proizvodi za stimulaciju

mozga« procjenjuje na 34.8 mld \$, a sektor samopoboljšanja na 33.6 mld \$. Za »Meditaciju i pažnju« se procjenjuje 2.9. mld \$, što je najmanje, jer se meditacijom bave ljudi širom svijeta i za to ne troše mnogo novca.

Da bi se u privredi i ekonomiji mogle što bolje iskoristiti mogućnosti koje pruža pojava mentalnog wellnessa potrebno je dobro istražiti i procijenti potrebe i mogućnosti ciljne grupe budućih potrošača, a to su starije osobe. U tom smislu potrudili su se mnogi naučnici i pružili obilje naučne literature u kojoj su predstavljena mnoga istraživanja na terenu. U tim istraživanjima /1/ izdiferencirane su grupe osoba od 65+ u EU u kojima su razvrstane starije osobe u četiri karakteristične grupe: »dobro zdravlje i umjereno funkcionisanje (38.40 %)«; »umjereno zdravlje i funkcionisanje« (30.34 %); »pretilo i depresivno« (20.24 %); »loše zdravlje i funkcionisanje« (10.52 %), što može biti dobar putokaz za primjenu mentalnog wellnessa. Ove studije su pokazale da su međusobna zavisnost zdravlja i funkcionisanja prilično složeni. Tako se pokazalo da neke starije osobe sa krhkim zdravljem doživljavaju relativno visok nivo životnog zadovoljstva i funkcionisanja što je dobar pokazatelj mentalne dobrobiti. Istovremeno kod nekih drugih osoba je loše zdravlje povezano sa ograničenim tjelesnim i psihološkim funkcioniranjem. U mnogim slučajevima se pokazalo da indeks tjelesne mase BMI i pretilost značajno utiču na funkcionalna ograničenja, depresivnu simptomatologiju, zadovoljstvo životom, samopoštovanje, socijalno ponašanje itd. Uz to, pokazalo se da i usamljenost u svemu tome ima veliku ulogu, jer se pokazalo da usamljenost im veze sa pojmom bolesti i slabijeg funkcionisanja.

I još mnogo korisnih zaključaka se može izvući iz mnogobrojnih studija ovog tipa, a što sve može koristiti onima koji se bave mentalnim wellnessom, ali i industriji koja bi da proizvodi razna pomagala i dodatke za bolju dobrobit starijih osoba.

Potreba za mentalnom dobrobiti (wellness) može pokrenuti napredak u svijetu koji pati zbog mentalnih poremećaja i krize blagostanja, /2/.

LITERATURA:

/1/ Cecilia Thogerson, Wassilis Barcoukis, Caterina Grano, ...William Young »Health and well-being profiles of older European adults« <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5547292/>, Published online 2011 Apr 12. doi: [10.1007/s10433-011-0186-4](https://doi.org/10.1007/s10433-011-0186-4), European Journal of Ageing, str. 1–3.

/2/ Ophelia Yeung , Katherine Johnston, »Defining the Mental Wellness Economy« Global wellness Institute, nov. 2020. www.globalwellnessinstitute.org, str.2–4., 6,7.

/3/ Slavka Galić, Nada Tomasović Mrčela i sur.«Priručnik gerontologije, gerijatrije i psihologije starijih osoba-psihologija starenja», EU IPA IV Razvoj ljudskih potencijala, Medicinska škola Osijek, 2013., str. 3–4.

*Članek ni preveden in ni lektoriran.

OBVLADOVANJE STRESA ZA OHRANITEV ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA

(STRESS MANAGEMENT AS A KEY TO MAINTAINING GOOD HEALTH AND WELLBEING)

Adil Huselja

OKpersonA – Izobraževanje in svetovanje za osebnostno in poslovno rast

Cesta na Vrtače 9, 3320 Velenje

okpersona.sp@gmail.com

Povzetek

Hitremu ritmu življenja, številnim in raznovrstnim obveznostim, ki smo jim izpostavljeni v različnih vlogah ob kroničnem pomanjkanju časa, so se pridružile nove okoliščine, ki so posledica epidemije koronavirusa covid-19 ter ukrepov za njegovo omejitve in zavezitve. V zadnjem letu se zaradi tega soočamo z novimi oziroma dodatnimi dejavniki stresa, ki predstavljajo še večjo izpostavljenost in obremenjenost ljudi. Zato je pomembno, da znamo prepoznati te dejavnike, da se znamo in zmoremo soočati z njimi in tako preprečiti ali vsaj zmanjšati negativne posledice stresa. Za uspešno obvladovanje stresa je pomembno poznavanje strategij in pristopov za dolgoročno obvladovanje stresa, prav tako pa poznavanje tehnik za hitro sproščanje. Le tako lahko ohranimo zdravje in dobro duševno počutje, kar je pogoj za doseganje zadovoljstva in uspeha v življenju.

Ključne besede: stres, počutje, zdravje, obvladovanje stresa.

Abstract

Beside the fast pace of life, the numerous and various obligations to which we are exposed in different roles in our lives, the chronic lack of time, have now been joined by new circumstances resulting from the covid-19 epidemic and all consequences that it brought with it. In the last year, we have been facing new or additional stressors, which resolve in even greater pressure in our everyday life. Therefore, it is important that we know how to recognize these factors and know how to respond and deal with them and thus prevent or at least reduce the negative consequences of stress. Knowledge of strategies and approaches on how to overcome everyday stressful situations is important for successful stress management. Only this way we can maintain good mental health and well-being, which is a condition for living a successful and full life.

Keywords: stress, wellbeing, health, stress management.

UVOD

Današnji čas je zaznamovan z velikanskim napredkom na področju znanosti in tehnologije. Velikanski koraki so bili storjeni tudi na področju medicine in drugih področjih življenja. Nepregledna množica tehnoloških izumov in naprav naj bi nam olajšala življenje in tako omogočila več prostega časa za izvajanje aktivnosti, ki nas veselijo. Toda kljub napredni tehnologiji in sofisticiranemu načrtovanju ne najdemo (notranjega) miru, kaj šele sreče. Imamo občutek, da je naše delo »never ending story«, kronično nam primanjuje časa, zaradi česar imamo občutek, da smo ves čas izpostavljeni pritiskom, kar negativno vpliva na naše počutje, zdravje in na splošno kakovost življenja. Navkljub znanju in dostopnosti do informacij še vedno ne poznamo odgovorov na temeljna vprašanja našega bivanja in obstoja (Weber, 2012). Ne glede na to, ali govorimo o posamezniku ali družbi, zaradi življenja v urbanem okolju »živimo neprimerno in odtujeno samim sebi in naravi« (Gavez, 2000: 11), zato »imajo mnogi probleme z medsebojnimi odnosi, pogosti so spori tako v družini, družbi, narodu in v svetu« (Rajinder, 1996: 9). Zdi se, kot da nam primanjuje potapljanja, izpostavljeni smo individualnim in obenem globalnim spremembam, kar od nas zahteva nenehno prilagajanje in iskanje ravnotesja v življenju, ne glede na to, ali govorimo o službenem ali družinskem okolju. Pandemija koronavirusa covid-19 je nazoren primer globalizacije, ko se je nevarni virus hitro razširil po svetu in tako bolj ali manj vpliva na življenja skoraj vseh ljudi na planetu. Posledice koronavirusa vključno z nacionalnimi in svetovnimi ukrepi za zaježitev pandemije so korenito posegli v dosedanji način življenja, ne glede, ali govorimo o mladih ali starejših, zaposlenih ali nezaposlenih, prebivalcih Azije, evropskih držav ali Združenih držav Amerike.

Prebivalci Slovenije tako glede stresa kot posledic epidemije nismo nobena izjema. Neizogibno dejstvo je, da je stres sestavni del našega življenja, ne glede na to, ali gre za življenje v razvitih državah sveta ali v državah tretjega sveta, kjer je v ospredju eksistenčni stres in boj za preživetje – dobesedno. Statistični in drugi kazalci kažejo, da je tudi pri nas vse več ljudi, ki drsijo proti (statistični) meji z revščino in se vse težje preživljajo. Med njimi je precej tistih, ki so se v teh okoliščinah znašli zaradi posledic omenjene epidemije, saj se v marsikateri družini soočajo z izgubo zaposlitve, izgubo ali zmanjšanjem dohodka zaradi bolezni, varstva otrok ali spremenjenih pogojev poslovanja. Ponekod pa prihaja tudi do sporov, nasilja nad (šibkejšimi) družinskimi člani ter deviantnih in nasilnih dejanj, tudi s tragičnimi posledicami.

Z osredotočenostjo na našo državo oziroma države Evropske unije lahko ugotovimo, da so se razmere v zadnjem desetletju precej spremenile. Čeprav imamo v primerjavi s prebivalci nekaterih nerazvitih držav tretjega sveta veliko več, po nekaterih kazalcih in področjih pa smo v samem svetovnem vrhu, je med nami veliko nezadovoljnih in nesrečnih ljudi. Tako kot pravi Lütz za evropsko družbo: »Kamorkoli se ozreš, lahko vidiš le nejevoljne, nezadovoljne, vsega presite obraze« (Lütz: 2009: 7) in se sprašuje, kam je pobegnilo prekipevajoče veselje do življenja? Vse tisto, na čemer smo nekoč gradili in postavljali temelje našega življenja, se je

zamajalo in ljudi je strah prihodnosti (Bučar, 2003), kar velja zlasti za sedanji čas. Ljudje ne maramo sprememb, toda sodobni čas nas terja in sili v nenehno prilagajanje in učenje, saj se okolje, kjer živimo in delamo, nenehno spreminja (Allen, 2011).

Zato imamo občutek, da je v našem življenju veliko stresa in s tem pojmom označujemo vse, kar je za nas neprijetno. To še zlasti velja za stres na delovnem mestu, ki je marsikje v svetu glavni razlog za bolniško odsotnost z dela. Strokovnjaki ocenjujejo, da je stres na delovnem mestu povezan s šestimi glavnimi vzroki smrti, in sicer: srčnimi boleznimi, rakom, pljučnimi boleznimi, nezgodami, cirozo jeter in samomorom (Šprah v Elkin, 2014). Zato ne preseneča, da so ga poimenovali »črna smrt 21. stoletja« in da tako kratkoročne (postepidemiološke) kot dolgoročne napovedi niso spodbudne, saj smo priča korenitim družbenim, tehnološkim, ekonomskim ter drugim spremembam, ki vplivajo na stresnost naših življenj.

FENOMEN STRESA IN NJEGOVE KOMPONENTE

Ko slišimo ali preberemo besedo »stres«, jo hitro povežemo z napetostjo, pritiskom in neprijetnim občutkom. Zaradi negativnega predznaka smo mnenja, da je stres posledica sodobnega načina življenja, številnih in raznovrstnih vlog, ki jih igramo in od nas zahtevajo nenehno dosegljivost in odzivnost. Njegovo pojavnost in razširjenost pogostokrat povezujemo tudi z ekspanzijo razvoja sodobne tehnologije v zadnjih dveh desetletjih. Toda, odkar človek obstaja, obstaja tudi stres oziroma telesni simptomi, ki so človeku in človeški vrsti omogočili preživetje in zasedbo najvišjega mesta v piramidi živih bitij. Brez tega »programa« se tako naši predniki kot tudi mi v sedanjem času ne bi zmogli ustrezno odzivati na zunanje okoliščine, ki od posameznika zahtevajo prilagajanje in odziv. Pravzaprav je glavna funkcija stresa priprava telesa oziroma človeka na soočenje z nevarnostjo oziroma grožnjo v obliki boja, bega ali otrplosti. Ob tem je treba tudi poudariti, da se biokemijski stresni odziv od pradavnine do današnjega časa ni bistveno spremenil, saj se stres »sproži in poteka na enak način kot pri pračloveku, izostanejo le spopad ali umik, borba ali pobeg. Pomembna razlika med stresom sodobnega in jamskega človeka je v tem, da je slednji sproščene hormone »pokuril« v reakciji spopad-ali-umik, medtem ko sodobni človek ohranja avtomatizem nevroendokrinega odziva na situacijo, ki jo zazna kot ogrožajočo, čeravno takega odziva ne bi potreboval in mu pravila civilizacije takšnega odziva ali drugih »primitivnih« telesnih odzivov ne dovolijo« (Starc, 2008: 72).

Navkljub velikemu zanimanju laične in strokovne javnosti je stres težko opredeliti in definirati. Definicij stresa je precej in praviloma odražajo razmišljanja oziroma raziskovalna in strokovna področja avtorjev, toda kljub temu nobena definicija ni popolna in stresa ne more zajeti v celoti. Podobno velja če primerjamo namero definiranja stresa z namero definiranja sreče. Tako kot sami vemo, kaj je za nas stresno, dobro tudi vemo, kaj ustvarja naše občutke sreče,

zato je tudi za srečo nemogoče podati zgolj eno definicijo, s katero bi zajeli prav vse, kar ustvarja občutke sreče v našem življenju.

Pri definiranju in upoštevanju definicij stresa v realnem življenju je treba upoštevati vrsto okoliščin, med katerimi so zagotovo: (negativne) čustvene izkušnje posameznika in njegova čustvena pismenost; zunanji dejavniki okolja ter njihovo poznavanje z zmožnostjo in sposobnostjo prilagajanja; biološke, vedenjske in psihološke spremembe, ki jih posameznik doživlja in jim je izpostavljen, ter okoliščine dogodkov, ki jih (na podlagi navedenega) posameznik doživlja kot škodljiv ali koristen oziroma negativen ali pozitiven stres. Stres namreč nastaja kot neizogibna posledica naših odnosov z nenehno spremenjajočim se okoljem, ki se mu moramo prilagajati (Looker, Gregson, 1993). Ironično, toda resnično, tudi če se mu prilagajamo, smo lahko v stresu, če se mu ne ali se spremembam celo upiramo, pa smo lahko v še večjem.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je za stres navedeno, da je »odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive«. Hans Selye ga je definiral kot program telesnega prilagajanja novim okoliščinam in odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje (Selye, 1956). V sredini 20. stoletja so strokovnjaki stres opredelili kot »odgovor na notranje in zunanje procese, ki dosegajo prazne nivoje in s tem ogrožajo fizične in psihološke integrativne kapacitete do ali nad njihovimi mejami« (Černigoj Sadar, 2002: 84). Stres lahko razumemo kot neskladje med posameznikom in njegovo oklico ali neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in oceno sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani (Lazarus, 1976), kar pomeni, da razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za soočenje z zunanjimi pritiski odločilno vpliva na doživljjanje stresa (Černigoj Sadar, 2002). Stres lahko opredelimo tudi kot zaokrožen psihološki proces, ki ga sestavljajo trije poglaviti elementi, med katerimi so stresor, zaznava grožnje in stanje bojazni. Po seznanitvi z okoliščinami in osnovnimi definicijami stresa je prav, da spoznamo še njegove komponente, brez katerih ne moremo govoriti o stresu, in sicer: 1. dejavnik stresa (stresor); 2. ocena (presa ja stresorja oziroma situacije); 3. stresni odziv.

Dejavniki stresa

Stres, z njim pa tudi dejavniki stresa, ima različne obraze in podobe. Zaradi tega je vire stresa težko razvrstiti v natančno določene kategorije (Battison, 1999). Nekateri dejavniki stresa so del materialnega okolja, večina pa jih je del psihološkega okolja (Treven, 2005). Veliko avtorjev deli dejavnike na zunanje (izguba službe, selitev idr.) in notranje (skrb, bojazen, bolezen idr.), ki se v nekaterih primerih pojavljajo v kombinaciji. Navedenim lahko prištejemo tudi dejavnike, ki so posledica sodobnega načina življenja, med katerimi so hiter življenjski ritem, kronično pomanjkanje časa tako za delovne naloge, družino, sprostitev s prijatelji in zabavo, počitek, kot tudi za spanje, kar ustvarja nenehno hitenje ob »bombardiraju« z informacijami ter odtuje človeka od narave in ustvarja nendaraven življenjski slog (Starc in Ramadani, 2010). Z

dejavniki stresa se pravzaprav srečujemo vsak dan in vsepovsod, tako da je stres prisoten v vseh življenjskih obdobjih človeka. Od rojstva se nenehno soočamo z novimi okoliščinami, kar od nas zahteva tudi nenehno učenje in prilagajanje, ki v veliki meri sloni prav na načelu stresa.

Dogodki, ki sprožijo stres, lahko segajo od najbolj banalnih do dramatičnih. Lahko so skorajda neznatni, kot je zavozlana vezalka na čevlju, gneča na avtobusu ali najpočasnejša vrsta pred blagajno. Lahko so nekoliko bolj pomenljivi: izguba denarnice, neuspeh pri predstavitvi projekta ali konflikt v službi. Seznam večjih stresorjev je lahko še bolj dramatičen: ločitev, huda bolezen, izguba službe ali izguba ljubljene osebe (Elkin, 2014). Morebitnih stresorjev je dejansko zelo veliko, kar je odvisno tudi od okoliščin, ob katerih jih doživljamo oziroma smo z njimi soočeni. Če imamo dovolj časa in se nam nikamor ne mudi, bomo zavozlano vezalko ali zastoj na cesti povsem drugače dojeli kot v primeru, če se nam mudi na pomemben sestanek ali na letališče in ne smemo zamuditi niti sestanka niti leta.

Ocena – presoja dejavnika stresa

Od posameznikovega »videnja« in presoje okoliščin je odvisen stresni odziv ter tudi njegova stopnja in trajanje (Starc, 2008). Pri tem sta »pomembna življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo« (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006: 8) ter splet okoliščin, v katerih se posameznik znajde. Presoja situacije oziroma okoliščin je odvisna od posameznih dispozicij in tudi okoliščin, ki vplivajo nanjo in med katere lahko uvrstimo:

- posameznikovo osebnost: značaj, genetska predispozicija, togost ali fleksibilnost osebnosti;
- izkušnje posameznika: predhodne izkušnje bistveno vplivajo na presojo trenutnih okoliščin ter reakcijo;
- energijsko opremljenost: fizična moč, kondicija, trenutno zdravstveno stanje, prehranjenost, spočitost, naspanost;
- okoliščine, v katerih se pojavi: čas, okolje, prisotnost drugih ljudi, moteče okoliščine;
- širše in ože okolje, v katerem živi oseba: bivalne razmere, opremljenost, infrastruktura in varnost v soseski, mestu, državi, onesnaženost, hrup ...;
- življenjsko naravnost posameznika: odvisna je od posameznikove osebnosti, vzgoje in samega življenja v primarni in sekundarni družini ter skupnosti in drugih dejavnikov in okoliščin;
- trdnost in kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki posameznika obdajajo: od tega je odvisna tudi življenjska naravnost, predvsem pa opora, ki jo lahko posameznik pričakuje v primeru težje obvladljivih in stresnih okoliščin (Huselja, 2017).

Pri presoji stresorja igrajo pomembno vlogo tudi številne in raznovrstne okoliščine, ki jih ni moč v celoti navesti in definirati, podobno kot to ni mogoče za vse veljavne definicije stresa

ali sreče. Življenje je polno tako predvidljivih kot nepredvidljivih okoliščin, ki se jim moramo nenehno prilagajati. To prinaša več stresa v našem življenju, obenem pa ga ustvarja zanimivega, bogatega in presenetljivega, kar mu daje smisel, kakovost in ne nazadnje lepoto in čar.

Stresni odziv

Za stopnjo in trajanje stresnega odziva je ključnega pomena posameznikova ocena, ki je odvisna od naštetih dejavnikov. Za stopnjo in dolžino stresnega odziva so najpomembnejše »individualna presoja (videnje, razлага) dogodka (problema, izziva, zadeve), kakšne izkušnje ima z njo oseba, kako je oseba programirana (dednost, pridobljene veščine) za reševanje teh težav in kakšna je predvidljivost ter možnost obvladovanj dejavnika« (Starc, 2008: 44–45). V stresnem odzivu zato prihaja do individualnih razlik, saj se nekatere osebe lažje in bolje spopadejo s stresnimi okoliščinami kot druge.

Ljudje s fleksibilno osebnostjo drugače presojajo stresorje kot ljudje s togo osebnostjo. Za fleksibilne osebnosti je značilno, da se lažje soočajo in prilagajajo spremembam, imajo manj miselnih pregrad ter so bolj odprti in dovetni za občutke drugih ljudi. Za toge osebnosti pa je značilno, da pogosto ne priznavajo pritiskov ali napetosti, zaradi česar se preprosto ne odzivajo na stresorje in jih ignorirajo. Občasno se odzivajo z iskanjem pomoči pri drugih. Pri stresnem odzivu je treba upoštevati tudi pojmovanje in količino energije v človekovem telesu skladno z vzhodnjaško filozofijo in nauki, da vse stvari na tem planetu in v celotnem vesolju prežema energija (Cheung, 2011), ki jo Kitajci imenujejo »či«, Indijci pa »prana«.

Pri energijsko uravnovešenem človeku sta tako odziv kot reakcija na stresne okoliščine povsem drugačna kot pri človeku z neuravnovešeno energijo v telesu. Nekdo se bo na stresor odzval takoj in burno, medtem ko ga drugi sploh ne bo zaznal ali pa mu bo dal zanemarljiv pomen. Battison in številni drugi avtorji menijo, da ima vsakdo prirojene nekatere osebnostne lastnosti, ki vplivajo na njegovo vedenje in stresne odzive. Tako delijo osebnosti na dva tipa: osebnostni tip A in osebnostni tip B. »Osebnostni tip A ne poskuša skriti svoje tekmovalne sile, ki ga sili vedno in povsod stati na čelu. Zmagovanje je zanj življenjskega pomena. Osebnostni tip B je bolj sproščen in umirjen tako pri delu kot pri zabavi, čeprav ni nič bolj ravnodušen do uspeha« (Battison, 1999: 18–19). Te razlike so posledica genetskih, dednostnih, razvojnih in okoljskih dejavnikov ter preteklih izkušenj. Stresni odziv pa je odvisen predvsem od trenutnih okoliščin situacije, ki vplivajo na oceno oziroma presojo.

SIMPTOMI IN POSLEDICE STRESA

Hipotalamus kot glavni nadzorni organ ob sporočilu, da smo v nevarnosti, spodbudi vegetativni živčni sistem za pripravo telesa na odziv boj ali beg. Obenem spodbudi tudi hipofizo, majceno žlezo pri dnu možganov, ki sprosti hormon ACTH v krvni obtok. Ko ta doseže nadledvični žlezi, le-ti začneta s proizvodnjo in izločanjem adrenalina, kortizola in drugih hormonov, ki v telesu ustvarijo vrsto neverjetnih in bliskovitih sprememb, ki vplivajo na naše zmožnosti in učinkovitost funkcioniranja. Telesne spremembe in pripravljenost telesa na boj ali beg so omogočile in omogočajo, da se lahko v hipu odzovemo in prilagodimo novim okoliščinam. To je pozitivna stran stresa, ki se je danes zaradi sodobnega stresnega življenja premalo zavedamo.

Ljudje smo edinstveni in vsak med nami je unikaten, zaradi česar se na stres odzivamo na svojstven način. To še posebej velja za nevsakdanje težje in zahtevnejše situacije ali okoliščine, na katere se ne znamo ali ne zmoremo učinkovito odzvati, da bi jih odpravili ali vsaj ublažili. Tako se posledice prekomernega ali dlje časa trajajočega stresa začnejo kazati z zdravstvenimi težavami in boleznimi, razdraženostjo, nespečnostjo, vznemirjenostjo in razdražljivostjo, napakami pri delu idr. Pomembno je, da poznamo simptome akutnega stresa ter kje jih v stresnem odzivu najprej in najbolj začutimo. Negativne posledice stresa se najprej pokažejo na tistih delih telesa oziroma notranjih organih, kjer čutimo najmočnejši odziv. In ravno na teh delih in organih lahko pričakujemo spremembe in rahle zdravstvene težave. Ob nadaljnji izpostavljenosti stresorjem in nespremenjenim okoliščinam se te zdravstvene težave praviloma spremenijo v obvladljive bolezni in resnejše zdravstvene težave. V primeru, da tudi takrat ničesar ne spremenimo in načrtno ne pristopimo k obvladovanju stresorjev ter načrtному sproščanju, se bodo zdravstvene težave le stopnjevale do težkih, resnih ali celo neozdravljivih bolezni. Številni avtorji navajajo, da je med 70 in 90 odstotkov vseh obiskov zdravnikov v splošnih ambulantah oziroma današnjih zdravstvenih težav in bolezni posledica doživljanja prekomernega stresa ter njegovega vpliva na um in telo (Šprah v Elkin, 2014).

Tudi pri simptomih in posledicah stresa lahko v strokovni literaturi najdemo številne in različne klasifikacije ter predstavitev. Izbral sem tisto, ki je pregledna in nazorno predstavlja simptome oziroma posledice stresa v treh skupinah, in sicer: fiziološke (telesni simptomi), psihične (misli in čustva) in vedenjske (spremenjeno vedenje). Predstavljeni podatki omogočajo nazoren vpogled na škodljive posledice stresa (Treven, 2005; Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

	SIMPTOMI-POSLEDICE STRESA	
FIZIOLOŠKE POSLEDICE	PSIHIČNE POSLEDICE	VEDENJSKE POSLEDICE
glavobol	napetost	pomanjkanje volje
bolečine v tilniku	razdražljivost – prepirljivost	nespečnost, težave s spanjem
zvišan krvni tlak	jeza	jokavost

bolezni srca in ožilja	agresivnost	neorganiziranost
težave s hrbtenico	preobčutljivost	težave z zbranostjo
težave s sklepi	zaskrbljenost	dovzetnost za nesreče
rana na želodcu	strah	motnje prehranjevanja
kožne bolezni	fobije	pretirano kajenje
rak	depresija	pretirano uživanje alkohola

Tabela 1: Simptomi in posledice stresa

Koliko kdo prenese, je odvisno od posameznika. Vsak med nami je edinstven in tudi različno reagira na življenske okoliščine in dogodke. Med fiziološkimi simptomi stresa je glavobol eden od splošnih in najpogostejših simptomov, ki lahko kot posledica stresa in napetosti postane kroničen in s tem teže ozdravljen. Čeprav nastanek migrene (posebna vrsta glavobola) še ni povsem pojasnjen, je dejstvo, da se pogostokrat pojavlja pri ljudeh, ki so izpostavljeni fizičnim in psihičnim obremenitvam oziroma dejavnikom stresa.

Pri psihičnih posledicah igrajo pomembno vlogo čustva in naši občutki, ki jih čutimo ob njih in med katere lahko poleg naštetih uvrstimo še: pomanjkanje zbranosti, razburjenje, žalost, nejevoljo, obup, tesnobo, občutek krivde, občutek osamljenosti, občutek pobitosti, občutek brezvoljnosti in obupa, občutek frustriranosti in nemoči in še bi lahko naštevali. Toliko različnih občutkov je posledica individualnega doživljanja dejavnikov stresa in okoliščin, ki jih spremljajo. Hkrati nam potrjujejo večplastnost stresa, ki se na ta način izmika natančni opredelitvi in klasifikaciji, saj ga je treba pogledati z več različnih zornih kotov.

Telesni in psihični odziv lahko skupaj sprožita spremembe našega vedenja. Skratka, gre za tiste spremembe, ki omogočajo »boriti se« ali »bežati«, čeprav tega odziva ne potrebujemo, ko založimo ključe avtomobila ali dokumente, ki jih nujno potrebujemo. Pravšnja mera zaskrbljenosti lahko spodbudi ustrezne vedenjske vzorce, ki nam pomagajo, da pridemo do želenega cilja. Pretirana zaskrbljenost pa je lahko škodljiva, saj nam preusmeri pozornost od našega cilja, nas upočasni ali celo ohromi. Vsi pretirani psihični oziroma čustveni odzivi lahko povzročijo bodisi nezadosten ali pretiran odziv (Elkin, 2014) in kot takšni praviloma niso najboljši niti najustreznejši.

Izpostavljenost dejavnikom stresa povzročajo poleg fizioloških in psihičnih posledic spremembe in posledice v vedenju človeka, ki se kažejo s: pomanjkanjem volje, nespečnostjo in težavami s spanjem, jokavostjo, neorganiziranostjo, težavami z zbranostjo, ki se izkazujejo s površnim delom in napakami, zmanjšano skrbjo za zdravje, higieno in prehrano, kar soustvarja motnje prehranjevanja, pretirano kajenje, uživanje energijskih pijač, uživanje alkoholnih pijač, uživanje zdravil (protibolečinskih zdravil in pomirjeval) brez recepta in zdravniškega nadzora ter uživanje prepovedanih drog, dovzetnostjo za nesreče (Quick, Quick, 1984) oziroma poškodbe, ki so lahko posledice ekstremnih dejavnosti, kot so plezanje v

visokogorju, turno smučanje v ekstremnih razmerah, prehitra in objestna vožnja ... Pravzaprav gre za »prilagoditveni« odziv, saj nekatere okoliščine pri posamezniku vzbudijo občutke napetosti in vznemirjenosti, ki ga spodbudijo k obvladovanju stresnih dogodkov.

Vedenjske posledice so tudi rezultat:

- negativnih misli: tega jaz ne zmorem, to je resnično grozno, težko mi je, hudo mi je, slabo se počutim, vsega je preveč;
- sprememb mišljenja: težave pri razmišljanju, slabo presojanje, zamegljene predstave, zmanjšana zmožnost zbranosti, matematične napake, okrnjeno fantazijsko življenje;

sprememb razpoloženja: napetost, nervosa, vznemirjenost, razdražljivost in neučakanost, jeza in agresivnost, pomanjkanje odločnosti, izguba smisla za humor, potrtost in depresivnost (Dernovšek, Valič in Huselja, 2014).

Vedenjske posledice so izrazite tudi v komunikaciji oziroma v odnosih z drugimi, kar se praviloma kaže na dva načina. Prvi način se izraža z umikom posameznika iz javnosti in kroga družine, prijateljev, sodelavcev, znancev in bežanjem v samoto, kar ustvarja nove negativne posledice. Drugi način je nasprotje prvemu, saj je posameznikova komunikacija burna, glasna in na trenutke agresivna, da se zaradi nje pred posameznikom umikajo drugi in ga na ta način potiskajo v osamo. V obeh primerih se pri posamezniku pojavljajo občutki nezaželenosti, nekoristnosti, samokritiziranja in samozaničevanja, kar je pravzaprav dobra podlaga za razraščanje negativnih in črnogledih mislih, ki zelo negativno vplivajo na samopodobo in s tem tudi na odnos do samega sebe, do drugih in življenja na splošno.

Vedenjske posledice bi lahko poimenovali tudi strategije prikrivanja. Bolj ko se »zapredamo« v negativna čustva in pogrezamo v obup, začenjamо tudi iskati poti za lajšanje stiske ter spremenjati vedenje, da bi se težavam izognili ali jih prikrili. »Takšni vedenjski simptomi so zlahka prepoznavni kot znamenja, da potrebujemo pomoč. S strategijo prikrivanja težav nikoli zares ne razrešimo. Nasprotno, prav kmalu se začnejo porajati nove, ki se spremenijo v nove dejavnike stresa« (Battison, 1999: 17). Tako lahko ugotovimo, da je nespečnost posledica prekomernega uživanja kave in energijskih pijač, pretirano kajenje pa odraz napetosti in nervoze. Zmanjšana skrb za prehrano je lahko posledica ponočevanja in prekomernega uživanja alkoholnih pijač, kar je lahko poskus pozabe realnega življenja, uživanje prepovedanih drog pa umik v imaginarni (za uživalce veliko lepši) svet.

STRATEGIJE IN PRISTOPI ZA OBVLADOVANJE STRESA

Strategij in pristopov za premagovanje stresa je zelo veliko. Med tistimi, ki so se doslej izkazali za uspešne, so redna fizična dejavnost (rekreativna in športna dejavnost), meditacija in druge

sprostitevne tehnike, zdrav življenjski slog in učinkovito upravljanje časa. Sicer pa so pri spopadanju s stresom najpogosteji širje pristopi:

- spreminjanje razmer: skupni imenovalec temeljnih odločitev (npr. prezaposlitev, preselitev);
- izboljševanje zmožnosti za obvladovanje stresa: učenje novih veščin, sprostitev tehnik;
- spreminjanje zaznavanja položaja: spodbuja in omogoča različno dojemanje dejavnikov stresa, pri čemer namesto težav vidimo priložnosti ali izzive;
- spreminjanje vedenja: spreminjanje vsakdanjih navad, odprava ali zmanjševanje škodljivih vplivov, upočasnitev ritma življenja idr. (Battison, 1999).

Ločimo tudi dolgoročne in kratkoročne strategije in pristope. S prvimi lahko vzpostavimo temelje za dolgoročno in uspešno spopadanje s stresom ter ustvarjamo zdrav življenjski slog. Če se pri tem opremo na stebre podpore za dolgoročno uspešno obvladovanje stresa, ki jih predstavljajo: zdravje, družina, služba, hobiji in prijatelji, smo na dobri poti, da jim tudi namenjamo tako čas kot energijo, saj gre za prioritetna področja v življenju. Z drugimi pa se lahko naučimo hitrega sproščanja in zmanjševanja vpliva možganskega alarmnega sistema na naše telo, ko aktivirana amigdala neprestano pritiska na gumb za boj ali beg, kar v telesu kopiči biokemične produkte stresa, ki povzročajo utrujenost in bolezni v telesu (Shimoff in Kline, 2009).

Tako dolgoročni kot kratkoročni pristopi zahtevajo učenje. Katera znanja oziroma kompetence bi nam pomagale, da bi izboljšali kakovost svojega življenja, je odvisno od našega trenutnega (celovitega) stanja in naših življenjskih okoliščin. Poudarjam le nekaj pomembnejših, ki bi jim bilo dobro nameniti vsaj nekaj naše pozornosti, z njo pa tudi časa in energije:

- zdrav način življenja ali uravnoteženost fizične in umske dejavnosti;
- samopoznavanje osebnih pozitivnih in negativnih lastnosti (prednosti in šibke točke);
- lastno (samo)zaznavanje in odnos do sveta;
- komunikacija in komuniciranje;
- vzpostavljanje in vzdrževanje medsebojnih odnosov (to velja tako za delovno kot družinsko okolje);
- dejavniki stresa, znamenja oziroma simptomi, pristopi in načini zmanjševanja ter odpravljanja dejavnikov in posledic stresa;
- prepoznavanje ter uravnavanje negativnih in pozitivnih čustev;
- upravljanje časa;
- zavedanje o pomenu počitka (umirjeno zavedanje, krepčilni spanec, spanje);
- zdrav način prehranjevanja in uporaba prehranskih dodatkov;
- starodavni vzhodnjaški nauki o zdravju in sproščanju (joga, či gong, tai či, dihalne tehnike, meditacija ...);

- sodobna dognanja in pristopi, ki se nanašajo na zdravje človeka;
- razvijanje prožnega – ustvarjalnega uma ter ohranjanje mladostnegauma (Huselja, 2017).

Lahko bi še našteval področja in konkretnе dejavnosti, ki so pomembne v življenju. Toda vsak med nami je individuum oziroma nekaj posebnega in izjemnega, zato je tudi to področje treba prilagajati posamezniku. Pomembno je, da vsak prisluhne sebi in svojemu telesu, ne glede na to, ali se to nanaša na hrano, pijačo, športne dejavnosti, delo ali študij. Pridobivanje kompetenc pozitivno vpliva na našo samopodobo in naše sposobnosti, s tem pa tudi na dosežke v poklicu in pri delu, obenem pa tudi na zadovoljstvo in uspešnost v življenju na splošno.

ZAKLJUČEK

Stres je sestavni del življenja in brez njega si življenja enostavno ni moč zamisliti. Tako kot so spremembe sestavni del našega življenja, so tudi podobnosti in razlike stalinca naše stvarnosti, so celo temelj našega razumevanja sveta (Musek, 2010). Zato je pomembno, da se znamo ustrezeno odzivati na okoliščine in dejavnike, ki vplivajo na delo in naše življenje na splošno. Od tega je odvisno naše počutje, kako se bomo počutili in kako se bomo odzivali do drugih ljudi, ki nam v danih okoliščinah »pridejo naproti«. Ustrezni oziroma pravilen odziv bo poleg počutja vplival na kakovost našega dela in rezultate, ki posredno vplivajo tudi na naše počutje in življenje. Daljša izpostavljenost dejavnikom stresa, ki rušijo našo (psihično) stabilnost pa ustvarja vrsto negativnih posledic, ki (lahko) resneje ogrožajo naše zdravje in celo življenje.

V današnjem času je treba upoštevati tudi posledice epidemije koronavirusne bolezni covid-19, ki so izrazito negativne in večplastne. Vse razsežnosti se bodo zagotovo pokazale šele v prihodnje, ko se bodo ukrepi sprostili in se bomo vsaj na videz vrnili v stare tirnice normalnega življenja. Prepričan sem, da bo to za marsikoga zelo stresno, saj se bodo zaradi osebnih, socialnih in ekonomskih stisk šele takrat pokazale posledice sekundarne škode soočanja in obvladovanja epidemije koronavirusa, poleg teh pa tudi naše zmožnosti in sposobnosti za ustrezeno odzivanje in prilagajanje novonastalim okoliščinam.

S poznanjem strategij za dolgoročno in kratkoročno obvladovanje stresa ter s tehnikami za hitro sproščanje se lahko lažje soočamo z vsem, kar nam življenje prinaša naproti. Dejstvo je, da na številne dogodke in okoliščine v življenju nimamo nobenega vpliva ali z golj malo (Haig, 2020). Toda ne glede na to smo izpostavljeni tako okoliščinam, ki jih sprejemamo kot prijetne in osrečujejoče kot tistim, ki jih dojemamo kot (izrazito) negativne in nam ustvarjajo nezadovoljstvo in frustracije. Za uspešno obvladovanje teh okoliščin je pomembno poznavanje dejavnikov, simptomov in posledic stresa ter strategij in tehnik, s katerimi se lahko izvijemo iz vrtinca stresa in tako zmanjšamo ali v celoti odpravimo negativne posledice.

V prvi vrsti pa moramo prisluhniti svojemu telesu. Ne zgolj takrat, ko smo žejni ali lačni, ampak tudi na njegove znake in opozorila zlasti takrat, kadar o čem premišljujemo ali sprejemamo odločitve. Zelo pomembno je, da si večkrat oziroma vsak dan vzamemo čas za »time out«, čas za počitek, obnovo energije in razmislek o življenjskih okoliščinah, v katerih smo bili, se nahajamo oziroma so pred nami. S prevzemom odgovornosti za lastno počutje, zdravje in uspešnost v življenju ne prelagamo odgovornosti na druge in ne prevzemamo vloge žrtve. Na ta način postajamo bolj samozavestni, spoznavamo svoje vrline, potencial in moči, s katerimi se veliko lažje in bolj uspešno soočamo z vsemi življenjskimi okoliščinami, tudi stresnimi. Naše okolje in s tem življenje se namreč nenehno spreminja, zato se moramo naučiti »dvigniti« nad zavirajoče dejavnike stresa, če želimo stopati skozi življenje odločno, varno, uspešno in osrečujoče. Na ta način pa poskrbimo tudi za zdravje, ki je ključnega pomena za kakovostno oziroma srečno življenje.

LITERATURA IN VIRI

- Allen, J. (2011). Biblia uspešnosti. Ljubljana: Filargo publishing.
- Battison, T. (1999). Premagujem stres. Ljubljana: DZS.
- Bučar, F. (2003). Porušena harmonija sveta. Dob pri Domžalah: Založba Miš.
- Cheung, A. (2011). Formula či: pet skrivnosti notranjega zadovoljstva. Olševec: Narava.
- Černigoj Sadar, N. (2002). Stres na delovnem mestu. Teorija in praksa, št. 1, str. 81–102.
- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006). Ko te strese stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- Dernovšek, M. Z., Valič, M., Huselja, A. (2014). Obvladovanje stresa in travme. Celje: Sindikat policistov Slovenije.
- Elkin, A. (2014). Obvladovanje stresa za telebane. Ljubljana: Pasadena.
- Gavez, G. (2000). Sedem zlatih resnic. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Haig, M. (2020). Zapis o živčnem planetu. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Huselja, A. (2017). Stres v uniformi. Ljubljana: Chiara.
- Lazarus, R. S. (1976). Patterns of adjustment. New York: McGraw-Hill.
- Looker, T., Gregson, O. (1993). Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Lütz, M. (2009). Veselje do življenja. Maribor: Slomškova družba, Slomškova založba.
- Musek, J. (2010). Psihologija življenja. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Quick, J. C., Quick, J. D. (1984). Organizational Stress and Preventive Management. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Rajinder, S. (1996). Meditacija za notranji in zunanji mir. Ljubljana: Tangram.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.

- Shimoff, M., Kline, C. (2009). Srečni kar tako. Ljubljana: Vale Novak.
- Starc, R. (2008). Bolezni zaradi stresa 1. Od utrujenosti, pešanja spomina, razpoloženjskih motenj, glavobola, nespečnosti, razjede dvanajsternika in astme do rakavih obolenj. Ljubljana: Sirius AP.
- Starc, R., Ramadani, H. (2010). Zdravje in poslovna uspešnost skozi meditacijo: izkušnje Hetema Ramadanija. Ljubljana: Sirius AP.
- Treven, S. (2005). Premagovanje stresa. Ljubljana: GV Založba.
- Weber, M. (2012). Človek v ravovesju: nova razmišljanja o zdravju – s srcem, z logiko in intuicijo. Celje: Mavrica 2012.

POMEN DUŠEVNEGA VELNESA ZA OSEBNO IN POKLICNO VITALNOST

(THE IMPORTANCE OF MENTAL WELLNESS FOR PERSONAL AND PROFESSIONAL VITALITY)

mag. Monika Karan,

strokovnjakinja za velnes

Velnes.si, središče za spodbujanje dobrega počutja

monika.karan@velnes.si

Povzetek

Zdravje je imelo v evoluciji človeka vedno zelo pomembno vlogo. Omogočalo mu je možnost za preživetje in razvoj na vseh področjih. Danes je zdravje kot tema prisotna skoraj na vseh področjih življenja. Tako bo tudi v prihodnjih letih. Zakaj? Zato, ker je zdrav človek, ki se dobro počuti, tudi učinkovit in kreativen. Posledično se lahko uspešno sooča z vsakdanjimi izzivi.

V obdobju pandemije koronavirusa se je pokazalo, kako pomembna je preventiva že z najbolj osnovnimi pristopi, kot so izvajanje ustrezne higiene rok, kulture kašljanja, ne vstopanje v osebni prostor druge osebe. Posledično se je povečalo zavedanje, kako je celoten svet povezan. Izrazite spremembe, ki so se zgodile v življenju vsakega posameznika, so postavile v ospredje zavedanje, da je vsak posameznik del celotne družbe. Posledice, ki so povezane z vzdrževanjem zdravstvenega sistema držav, so postale skupne vsem, in sicer s posledicami v gospodarstvu.

Vsebina duševnega velnesa je odvisna predvsem od interpretacije različnih avtorjev. Nekateri ga združujejo z duhovnim velnesom, drugi zamenjujejo z duševnim zdravjem, tretji enačijo z duševnim zdravjem, pri čemer poudarjajo določene pristope in metode, ki jih drugi izvajajo za posameznika. Zato je pomembno razumevanje duševnega velnesa s stališča preventive in osebne rasti ter s tem sposobnosti soočanja z lastnimi mislimi, čustvi in ustreznim odzivom nanje.

Duševnega velnesa ne moremo enačiti z duševnim zdravjem, gre pa za medsebojno povezavo. Namen članka je poudariti pomen duševnega velnesa kot samopomoč, da posameznik svet okoli sebe vidi v barvah, pri čemer so odtenki odvisni od njegove sposobnosti soočanja z izzivi, ki vplivajo na njegovo vitalnost in s tem kakovost življenja.

Ključne besede: duševni velnes, vitalnost, trajnostna zaposljivost

Abstract

Health has always played a very important role in human evolution. It gave him the opportunity to survive and develop in all areas. Today, health as a topic is present in almost all areas of life. This will be the case in the years to come. Why? Because healthy person also feels good, efficient and creative. As a result, he can successfully face everyday challenges.

During the coronavirus pandemic, the importance of prevention was shown by the most basic approaches, such as proper hand hygiene, cough culture, and not entering another person's personal space. As a result, awareness of how the whole world is connected has increased. The marked changes that have taken place in the life of each individual have brought to the fore the awareness that each individual is a part of the whole of society. The consequences associated with maintaining the health care system of the states have become common to all, namely with the consequences in the economy.

The content of mental wellness depends mainly on the interpretation of different authors. Some combine it with spiritual wellness, others confuse it with mental health, still others differentiate it with mental health, emphasizing certain approaches and methods that others perform for the individual. Therefore, it is important to understand mental wellness from the point of view of prevention and personal growth, and thus the ability to cope with one's own thoughts, emotions and appropriate response to them.

Mental wellness cannot be equated with mental health, but it is about interconnectedness. The purpose of the article is to emphasize the importance of mental wellness as a self-help that an individual sees the world around him in colors, the nuances of which depend on his ability to face challenges that affect his vitality and thus quality of life.

Keywords: Mental wellness, vitality, sustainable employability

DUŠEVNI VELNES KOT PREVENTIVA ZA DOBRO POČUTJE

Velnes je celostni življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri dobrem počutju, je proces njegove osebne rasti ter prevzemanje lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja. S to mojo definicijo povzamem zelo široko področje velnesa katerega glavni namen je preventiva s katero posameznik aktivno hrana svoje zdravje.

Zato je na ravni celotne družbe pomemben korak naproti zdravemu življenjskemu slogu in s tem poudarku na preventivi. Tako kot razumemo, da je pomembno skrbeti za fizično dobro počutje, vse bolj prihaja v ospredje tudi potreba po razumevanju pomena, da je duševno

dobro počutje ključno za celostno dobro počutje in s tem zdravje posameznika. Pri čemer je treba vedeti, da na tej poti vsak korak šteje.

Obstajajo številne možnosti in področja, ki jih posameznik lahko izbere kot načine za boljše počutje in s tem izkušnje, ki vplivajo na njegov pogled na svet. Kako zelo je področje aktualno, kaže tudi trg, kjer je povpraševanje po različnih storitvah in izdelkih kot tudi tehnikah in metodah v izjemnem porastu. Na globalni ravni je trg duševnega velnesa ocenjen na več kot 120 milijard dolarjev. Leta 2019 je Global Wellness Institute (ZDA) opredelil štiri sklope, kjer je združena ponudba različnih področij pomembnih za duševni velnes posameznika:

- Meditacija in čuječnost (3 milijarde dolarjev)
- Osebna rast (33 milijard dolarjev)
- Naravni energetski dodatki (35 milijard dolarjev)
- Čutna senzibilnost, življenjski prostor in spanje (50 milijard dolarjev)

Skrbeti zase ne samo v dobrih časih, ampak tudi v slabih, pomeni ne pozabiti nase. Ko zunanje okoliščine vplivajo na razumevanje majhnosti in vse, kar se je nekoč zdelo zelo pomembno, naenkrat postane nedosegljivo in s tem brez pomena, potem začne posameznik razumeti, da je vse, kar potrebuje – znotraj njega. Kako zelo je to pomembno na ravni družbe, je na globalni ravni pokazala pandemija koronavirusa.

POVEZAVA MED DUŠEVNIM VELNESOM IN DUŠEVNIM ZDRAVJEM

Duševnega velnesa (angl. mental wellness) ne moremo enačiti z duševnim zdravjem, sta pa medsebojno povezana. Vsakdanji izzivi dobijo v razmerah, ko je življenje obrnjeno na glavo, popolnoma drugačno dimenzijo. Sposobnost soočanja z lastnimi mislimi in čustvi ter ustrezni odziv nanje, ko se posameznik znajde v novih in nepredvidljivih situacijah, je ključno za njegovo dobro duševno počutje. V tem je vzrok in s tem tudi razlika, zakaj se lahko nekdo s tem spoprime lažje, drugi težje.

Tako ima lahko nekdo težave z duševnim zdravjem, hkrati pa mu duševni velnes pomeni način, kako lahko poišče možnosti za boljše počutje in obratno. Nekdo je lahko popolnoma zdrav, vendar je pri njem področje duševnega velnesa zelo zanemarjeno in s tem tudi kakovost njegovega življenja.

Dolgo obdobje negotovosti, povečanje skrbi za preživetje, napetost, strah in jeza lahko vplivajo na slabo duševno počutje posameznika, ki lahko privede tudi do diagnosticiranih anksioznih motenj, depresije ...

Zato je pomemben aktiven pristop k iskanju načinov in možnosti, ki lahko posamezniku pomagajo, da se lažje in bolje sooča z vsakdanjimi izzivi življenja.

Duševni velnes kot način življenja

Duševni velnes lahko razumemo kot način, kako lahko posameznik vpliva na svoje dobro duševno počutje in s tem osebno rast, pri čemer raziskuje in nadgrajuje lastne potrebe in želje. Duševni velnes je zelo pomemben pri aktivnostih za zdrav življenjski slog, saj razvijanje pozitivnega odnosa do življenja krepi tudi pozitivne občutke.

Človek, ki je vedoželen in motiviran za nove izkušnje ter doživetja, vpliva tudi na lastno učinkovitost, ima več energije in moči za dosego osebnih in poslovnih ciljev. Vsak dan sprejema odločitve in s tem izbira, kako bo preživel dan, kaj bo naredil zase in s tem posledično tudi druge. Ko posameznik najprej pri sebi spremeni nekaj na bolje, se to posledično pozna tudi na ravni celotne družbe.

Zato bomo duševni velnes razumeli kot način združevanja vseh področij, ki človeku pomagajo pri njegovi osebni rasti s poudarkom na pridobivanju novih znanj in izkušenj, s katerimi vpliva na izboljšanje svojega duševnega počutja. Rezultat tega je viden na različnih področjih, kot so:

- samozaupanje in pozitivna samopodoba,
- dobri socialnih stiki in odnosi z drugimi,
- občutek izpolnjenosti v življenju,
- boljši odziv na stresne situacije v vsakdanjem življenju,
- sposobnost prilagajanja na nepredvidljive situacije.

Le tako lahko človek naredi korak naprej k ozaveščanju starih vzorcev, ki mu v življenju ne ustrezajo več in na podlagi novih spoznanj v življenje vpelje spremembe, s katerimi bo bolj zadovoljen. Posledično je s tem povezana tudi celotna družba, ki po vseh kazalcih deluje bolje, če je usmerjena v dobrobiti človeka.

Živeti po lastnih pravilih, ki omogočajo osebno rast in zadovoljstvo v življenju ob hkratnem zavedanju, da je posameznik del družbe in s tem soodvisen od dogajanj okoli njega, je način, kako lahko svoje življenje razbremeniti težkih občutij.

Duševni velnes kot aktivnost človeka za dobro duševno počutje

Za potrebe razumevanja pomena omenjenega področja bomo izhajali iz dejstva, da je za zdravje predvsem pomembno ravnotesje, ki ga človek ohranja tako, da živi zdrav življenjski slog. Slednje vključuje številna področja med katerimi je duševni velnes zelo individualno obarvan. Predvsem zaradi različnih možnosti, ki jih posameznik lahko vključuje v svoje življenje in mu omogočajo veselje, radovednost, kreativnost, izpolnjenost. Vse, kar vpliva na njegovo dobro duševno počutje. Slednje se spreminja glede na to, kaj se dogaja v posameznikovem življenju in kako se sam odziva na spremembe.

Če vemo, da so edina stalnica spremembe, potem je njihov vpliv na kakovost življenja posameznika neizbežen. Spremembe niso nujno vedno samo slabe, ampak ravno obratno. In v tem je vsa širina barvnega spektra, s katerimi posameznik ustvarja svojo sliko sveta in razume, kako ta vpliva na njegovo duševno počutje in s tem na vsa področja njegovega življenja.

Ali se bo odločil, da bo prebral knjigo, katere vsebina mu lahko pomaga pri osebni rasti, ali bo s pomočjo individualnega dela s kakšnim terapeutom ali skupinsko udeležbo ugotovil, da pogovor pomaga, ali bo poskušal z notranjim dialogom ugotoviti, kaj ga bremenii, ali bo sprejel, da je tudi zdrav spanec pomemben za njegovo duševno počutje, ali si bo pripravil zdrav obrok na podlagi novih spoznanj in na ta način vplival na svoje počutje, ali bo poskušal s kakšnim novim načinom vadbe, ki ga bo veselil, ali bo izbiral ljudi, ki mu pomagajo pri dobrem počutju in ga ne izčrpavajo, ali bo obiskal zanimivo predstavo, ali se bo odločil za nov hob, ali ... Veliko je možnosti in odločitev, ki vplivajo na to, kako bo posameznik z duševnim velnesom vplival na svoje dobro počutje in s tem tudi zdravje. Pomembna je torej preventiva.

V zadnjem času se vse bolj poudarja pomen čuječnosti (angl. mindfulness), ki postaja ne samo globalni trend, ampak potreba človeka po učenju umiritve uma in čutenju ter prisotnosti bivanja v sedanjem trenutku. S tem preteklost in prihodnost postaneta nepomembni v smislu usmerjenosti misli v nekaj, na kar človek ne more več vplivati kot tudi ne na tisto, kar ne ve, da se bo zgodilo. Ravno dejstvo, da ne more vplivati niti na preteklost niti na prihodnost, lahko pri človeku spodbudi stresne situacije in posledično različne notranje stiske. Učenje prisotnosti v sedanjem trenutku postaja nova usmeritev in hkrati način, kako lahko posameznik aktivno pristopi k spremembi kakovosti svojega življenja in posledično zdravja.

OSEBNA IN POKLICNA VITALNOST

Vitalnost človeka vpliva na njegovo sposobnost prilagajanja spremembam v življenju ali pa mu pomaga sprožiti določene spremembe, ki posledično vplivajo na njegovo boljšo kakovost življenja. V obeh primerih gre za pozitiven vpliv.

Doživljjanje novih izkušenj je povezano predvsem z občutkom lastnega zadovoljstva. Kar je zabavno in zanimivo, je običajno za človeka tudi bolj produktivno, saj ga motivira k dobremu počutju in s tem tudi k njegovi vitalnosti. Velja tudi obratno. Zato je merljivost vitalnosti produktivnost človeka tako v osebnem kot poklicnem življenju.

Trajnostna zaposljivost kot rezultat osebne in poklicne vitalnosti

Poklicna vitalnost je po Harveyju (2002) opredeljena kot značilnost posameznika, da delo opravlja s strastjo, zavzetostjo, lahkoto in zadovoljstvom. Poklicna vitalnost je posledično povezana s kreativnostjo, inovativnostjo in delovno uspešnostjo. Vse omenjeno se navezuje tudi na trajnostno zaposljivost in s tem osredotočenje na razvoj nabora spremnosti potrebnih za nove načine dela. To je ključno izhodišče za katerokoli obdobje življenja in kariere posameznika, je pa zaradi demografskih dejavnikov še toliko bolj pomembno za generacije 55–65 let.

Življenjski slog posameznika vpliva na njegovo vitalnost, pri čemer je duševni velnes pomemben predvsem zaradi želje po pridobivanju novih znanj in kompetenc. To je posledično razvidno iz odločitev posameznika, ali ga učenje veseli, ali je pripravljen nameniti čas za pridobitev novih veščin, ali želi vložiti tudi denarna sredstva za pridobitev novih znanj, ali ga pri tem motivira osebni razvoj, ali vidi smisel v nadgrajevanju oz. širitvi svojih talentov, ali ... Veliko je možnosti za povezovanje življenjskega sloga in poklicne vitalnosti, pri čemer je jasna razmejitev med delom in osebnim življenjem. Ob tem je treba znova poudariti pomen lastne odgovornosti za ohranjanje ravnovesja (homeostaze), ki je pogoj za celostno dobro počutje človeka in njegovo zdravje.

Vitalnost korporativnega okolja je odvisna od vitalnosti zaposlenih. Vsi izzivi, ki so povezani z odzivnostjo na spremembe trga, so hkrati odvisni od odzivnosti in prilagodljivosti zaposlenih. Zato bodo tisti, ki bodo znali spodbujati osebno vitalnost človeka, lahko hkrati zagotavljalci tudi organizacijsko vitalnost kot ključno konkurenčno prednost. Na področju dela z ljudmi je veliko modelov in načinov, ki so lahko v pomoč kadrovski stroki. Vendar pa je osnova vsega, ali je posameznik znotraj svojega doživljanja sveta dejansko pripravljen delati na sebi, razvijati različna področja znanj, nadgrajevati veščine in s tem aktivno vplivati na svojo trajnostno zaposljivost.

Koliko poklicev bo posameznik v svojem aktivnem delovnem obdobju pridobil, je odvisno od njegove motiviranosti, ki jo spodbuja osebna vitalnost. Rezultat moje poklicne vitalnosti je sedem poklicev in na vsakega izmed njih sem ponosna.

ZAKLJUČEK

Vsakdanji izzivi dobijo v razmerah, ko je življenje obrnjeno na glavo, popolnoma drugačno dimenzijo. Nekdo se s tem spoprime lažje, drugi težje. Zakaj? Zato ker duševni velnes pomeni notranji vir, ki človeku pomaga, da se uskladi, razmišlja, čuti in aktivno deluje na način, da se v svoji koži dobro počuti. Zato je duševni velnes poleg zdrave prehrane, gibanja in sproščanja pomemben del velnesa kot načina življenja.

Duševni velnes je usmerjen v preventivo, ki lahko človeku pomaga na način, da lažje razume svoja čustva. Postane aktiven pri usmerjanju pozornosti na dogodke in stanja, ki mu pomagajo pri pridobivanju pozitivnih izkušenj.

Osebna in poklicna vitalnost sta ključni za trajnostno zaposljivost. Pri tem je velnes kot celostni življenjski slog posameznika, ki mu pomaga pri dobrem počutju, osebni rasti ter prevzemanju lastne odgovornosti za ohranjanje zdravja, ključen. Hkrati je pomemben del velnesa kot načina življenja tudi duševni velnes, ko človek zaradi notranje motivacije raziskuje in išče optimalne možnosti, ki mu pomagajo pri njegovem razvoju.

Narediti korak iz cone udobja in sebe postaviti pred nove izzive ni samo velik korak za posameznika, ampak tudi za družbo. Vitalni ljudje s svojimi vsakodnevnimi dejanji prispevajo k lastnemu boljšemu psihičnemu in fizičnemu počutju in s tem tudi družbe kot celote. Na ta način je sklenjen krog med vitalnostjo posameznika in družbe. Skupno obema stranema pa je, da je treba razmišljati in delovati dolgoročno na vseh področjih, ki vplivajo na zdrav življenjski slog. Bližnjic ni.

LITERATURA IN VIRI

Defining the Mental Wellness Economy. Global Wellness Institute. <https://globalwellnessinstitute.org/>.

Pridobljeno 15. 3. 2021.

Harvey, T. A. (2002). Professional vitality and the principalship: Construct validity study. (Unpublished PhD dissertation). University of Maine.

Karan, M. (2019). Velnes za vitalnost človeka: 2. Mednarodni velnes kongres. Zbornik člankov. Ljubljana.

Karan, M. (2020). Z znanjem do zdrave izbire. Interno gradivo. VSŠKV. Ljubljana.

MENTAL WELLNESS IN ORGANISATIONS

(DUŠEVNI VELNES V ORGANIZACIJAH)

Dr. Tatjana Dragovič

University of Cambridge, Faculty of Education

184 Hills Road, Cambridge CB2 9PQ, United Kingdom

td344@cam.ac.uk

Urška Vahtar

Glotta Nova, Center za novo znanje

Carla Benza 1, 1000 Ljubljana, Slovenia

urska@gottanova.si

Professor Annmarie Gorenc Zoran

Faculty of organisational studies

Ulica talcev 3, 8000 Novo mesto, Slovenia

a.zoran@fos-unm.si

Abstract

The definition of a successful organization nowadays exceeds the criterion of excellent business results. This is especially evident in times of natural or man-made crises. That is when the ways we operate, do business, and collaborate change, and as a result, we learn more quickly whether we are and how resilient we are as individuals, as teams, as a department, and as a whole organization. The Global Wellness Institute (2020) defines mental wellness as a resource and process. As a resource, it can help us think, feel, connect, and function, and as a process, it helps us build resilience, develop, and flourish as individuals, groups, and organizations. Thus, in current period of crisis, it is becoming increasingly clear that excellent business strategy, excellent leaders, excellent experts and excellent resources will need to be accompanied by mental wellness to more easily achieve business resilience and business flourishing. The kind of business flourishing that leads to “arbejdsglæde” as they call it in Denmark: not just to job satisfaction but to “joy of working”.

Key words: mental wellness in organisations, individual and team flourishing, arbejdsglæde

Povzetek

Definicija uspešne organizacije v današnjem času presega merilo odličnih poslovnih rezultatov. To je posebej vidno v času naravnih krizah ali v krizah, ki jih povzročamo ljudje. Takrat se spremenijo načini delovanja, poslovanja in sodelovanja in posledično hitreje spoznamo ali smo in koliko smo odporni kot posamezniki, kot timi, kot področje in kot celotna organizacija. Globalni Velnes Institut (2020) definira duševni velnes kot vir in proces. Kot vir nam lahko pomaga *razmišljati, čutiti, se povezovati in funkcionirati*; kot proces pa nam pomaga zgraditi *odpornost, se razvijati* in doživeti *razcvet* kot posamezniki, skupine in organizacije. Tako v današnjem kriznem obdobju postaja vse bolj jasno, da bo ob odlični poslovni strategiji, odličnem vodstvu, odličnim strokovnjakom in odličnim virom potrebno dodati tudi duševni velnes, da lažje dosežemo poslovno *odpornost* in poslovni *razcvet*. Tisti poslovni *razcvet*, ki pripelje do »arbejdsglæde«, kot temu rečejo na Danskem: ne samo k zadovoljstvu na delu, temveč k »veselju do dela in užitku na delu«.

Ključne besede: duševni velnes v organizacijah, razcvet posameznika in tima, arbejdsglæde

INTRODUCTION

The concept of wellness seems to be used widely yet is rather complex and neither new nor easy to define. Even though the word wellness, as opposite to illness, was known in the English language even in the 17th century, it has not been developed as a concept until the 20th century. However, there is little doubt that the roots of the wellness approach to life and own self can be found in the ancient cultures of China, India, Greece, Rome through their practices of creating harmony between the body, mind, and spirit.

Dunn (1961, p.4), a medical doctor, used wellness for the first time in the early 1960s as combination of the words 'well-being' and 'fitness'. He warned about the tempo of modern life and suggested wellness as a new approach to health and prosperity defining it more precisely as "an integrated *method* of functioning which is oriented toward maximizing the potential of which the individual is capable". Ardell (1982, p.17), two decades after Dunn's article on wellness, defined it through five *dimensions*: "self-responsibility, nutritional awareness, physical fitness, stress management, and environmental sensitivity. Psychologists Sweeney and Witmer (1991, p.529), focused on wellness through its "five life *tasks* of spirituality, self-regulation, work, love, and friendship". Based on the few definitions above, it is clear to see that wellness encompasses holistic perspectives not only on own self as individual but also on relationships with others. Global Wellness Institute defines wellness as the *active pursuit* of activities, choices and lifestyles that lead to a state of holistic health. Its

definition of wellness emphasises ‘the active pursuit’ thus adding a strong proactive dimension. This is not very different from the World Health Organisation’s (WHO, 1997) definition of wellbeing as consisting of two key elements: *empowerment* and *active participation* of individuals. It is also worth mentioning that the Department of Health (2009) defines wellbeing as a positive *state* of mind and body, feeling safe and able to cope, with a sense of connection with people, communities and the wider environment. Both of these definitions embrace the notion of feeling empowered and that of functioning within a social environment or community (Burnard and Dragovic, 2014). There is an ongoing debate among scholars, researchers and practitioners how similar or different the concepts of well-being and wellness are. Global Wellness Institute (GWI) argues that the most important difference is that wellness relates to *action* and *activities* whereas well-being is perceived as a *state* of being. GWI wellness model consists of six dimensions reminiscent of early 1980s definitions: physical, mental, emotional, spiritual, social and environmental wellness. As this paper focuses on mental wellness, we provide here Global Wellness Institute’s additional explanation of its focus on engagement with the world through learning, problem-solving, creativity, etc. This paper explores how individual employees, groups/teams and organisations can flourish and get to “arbejdsglæde” as they call it in Denmark: not just to job satisfaction but to “joy of working”.

MENTAL WELLNESS IN ORGANISATIONS

The definition of a successful organization nowadays exceeds the criterion of excellent business results. This is especially evident during current COVID-19 pandemic. Our collective well-being and mental health deteriorate drastically and the pandemic itself sheds a light on many challenges at work. That is when the ways we operate, do business, and collaborate change, and as a result, we learn more quickly whether and how resilient we are as individuals, as groups/teams, and as organisations. At the beginning of the 21st century, studies suggested that in Europe between 50% and 60% of all lost working days have some link with work-related stress (European Agency for Safety and Health at Work, 2005). The Global Wellness Institute (2020) defines mental wellness as a *resource* and *process*. As a resource, it can help us think, feel, connect, and function, and as a process, it helps us build resilience, develop, and flourish. It is becoming increasingly clear that excellent business strategy, excellent leaders, excellent experts and excellent resources will need to be accompanied by mental wellness to more easily achieve business resilience and business flourishing. The kind of business flourishing that leads to “arbejdsglæde” (happiness at work in Danish). The notion of “arbejdsglæde” is known and practiced in Scandinavian countries underpinned with values like trust, respect and equality.

Research carried out in the previous decade do not show many cases of organisation offering comprehensive and holistic mental wellness programmes. However, there are examples of quick-fix reactions towards research findings such as improving and renovating offices when it was shown that shaping the work environment is key for employees' satisfaction with work, motivation, and success (Litchfield et al. 2016). These quick-fix actions are noticeably easier to implement than a more holistic initiative. That might be one of the reasons why organisations aim for implementation of physical wellness programmes rather than mental wellness ones. Also, these fragmented and quick introductions of short mental wellness activities are in contrast with the definitions of wellness focusing on empowerment and active participation.

Key mental wellness activities should be designed in a way that would open space and time for "engagement with the world through learning, problem-solving, creativity, etc." (Global Wellness Institute). Activities like an employee assistance programme, leadership training workshops that provide an avenue to discuss mental health issues (such as stress management and anxiety), implementation of mental health-related events, such as R U OK DAY etc. (Heads up).

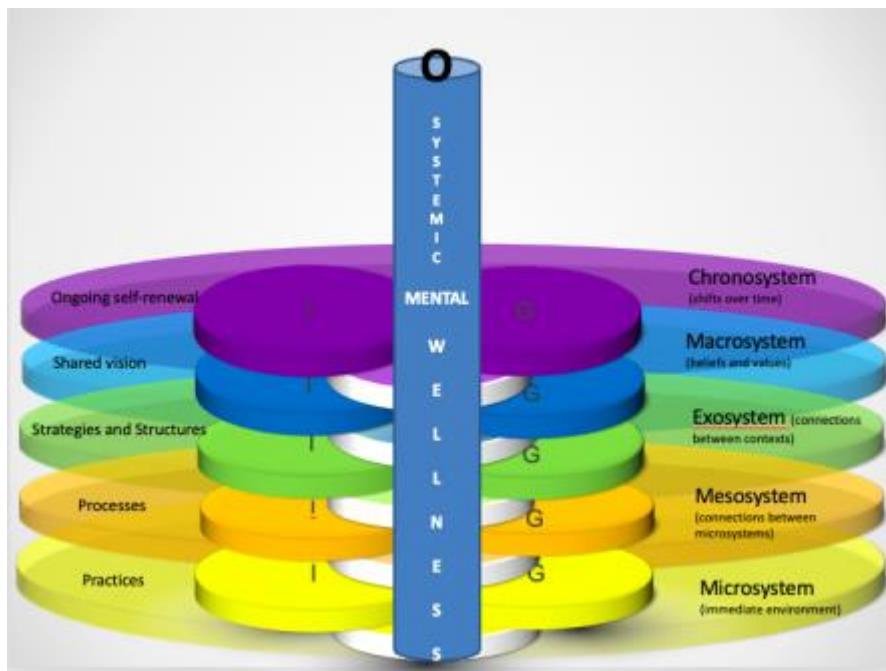
On the other hand, Vandepoer (2021), Cambridge University doctoral student currently researching implementation of a systemic change for school improvement advises against a 'piecemeal' approach frequently used in organisations. In order to achieve a long-term sustainable change, Vanderpoer (*ibid.*) suggests a move from 'projectitis' mentality (Adelman & Taylor, 2007, p.57) to systemic approach. Short, 'snappy' mental wellness projects, actions, activities may have instant effect but not necessarily long-term sustainable impact. If organisations aim for their employees as individuals or as groups/teams to be just passive receivers of mental wellness programmes, then the whole wellness initiative contradicts the main goal of both wellness and well-being i.e. empowerment and active engagement for resilience, development, and flourishing. Vanderpoer (*ibid.*) employs Bronfenbrenner's (1979, 2005) eco-systemic analytical framework for an educational institution embarking on a whole organisation change. Bronfenbrenner (1979) divides the environment into five distinct levels: (1) *microsystem* (most immediate environment where professional practices are carried out); (2) *mesosystem* (the interrelations among two or more settings/departments through business processes); (3) *exosystem* (link between specific structures and strategies including internal policies); (4) *macrosystem* (system's culture demonstrated through bonds and shared vision among stakeholders); and (5) *chronosystem* (the temporal evolution of the other four layers which in the business context is demonstrated through longevity/sustainability of a change).

It could be beneficial for organisations planning to embark on a journey of becoming a wellness-oriented workplace to use Bronfenbrenner (1979) eco-systemic framework in order

to ensure a holistic and sustainable impact. When applied, mental wellness initiative could turn:

- a. on *microsystem* layer into daily mental wellness practices in the employees' immediate environment (e.g. 3 minutes of mindfulness before switching on computer);
- b. on *mesosystem* layer into weekly business processes (e.g. starting a cross-departmental meeting with a 5-minute reflection on your cooperation through asking only 2 questions – what would we like more of and less of in our cooperation);
- c. on *exosystem* layer into monthly group/team engagement with overall or departmental strategies, plans and policies by reviewing them through a kinaesthetic exercise for creative, realistic and critical thinking known as Disney strategy)
- d. on *macrosystem* layer into communication of shared vision and bonds with stakeholders and wider community through social responsibility (e.g. organising a charity event for a vulnerable group in local community)
- e. on *chronosystem* layer into designing and co-creating intellectually stimulating and fulfilling (mental) wellness and learning organisation culture (e.g. ongoing self-renewal process of employing Work Well-being Manager, creating a network of internal and external coaches, mental health labs etc.)

As organisations operate on individual, group/team and organisational level, they are represented by Venn diagrams in the centre of the graph 1 below. A pillar going through the Venn diagrams represents systemic (mental) wellness initiative which is a spine that provides a support for the organisation so that actions and activities get aligned. Bronfenbrenner (1979) eco- systemic layers support central actors on each level and provide a safe framework. Through active engagement and adding new initiatives, mental wellness becomes part of a wider wellness culture in the organisation. As a consequence, organisational learning might happen leading to a self-transformation change (Seidl, 2005, p.107) and ongoing self-renewal. Lenartowicz et al. (2016) offer their explanation of such a shift as a second-order change according since it results in the components (in this case individuals and groups/teams) of the system (organisation) forging new patterns of interactions and functioning. If such shift does not occur, then any chnage could be defined only as superficial and temporary. Unfortunately, many organisations do exactly that: offer separate, fragmented, piecemeal and projectitis-oriented (Adelman & Taylor, 2007, p.57) activities that tick the right boxes but might not leave any trace in better mental wellness, empowerment and active participations of employees. No wonder, 'arbejdsglæde' remains still mostly present in Scandinavian countries. Fortunately, there are attempts to tackle a more systemic approach to mental wellness that can contribute to a holistic self-renewal second-order change in organisations and instead of conclusion, we offer you wo examples.



Graph 1: A systemic mental wellness initiative aligned with Bronfenbrenner (1979) eco-systems

Source:

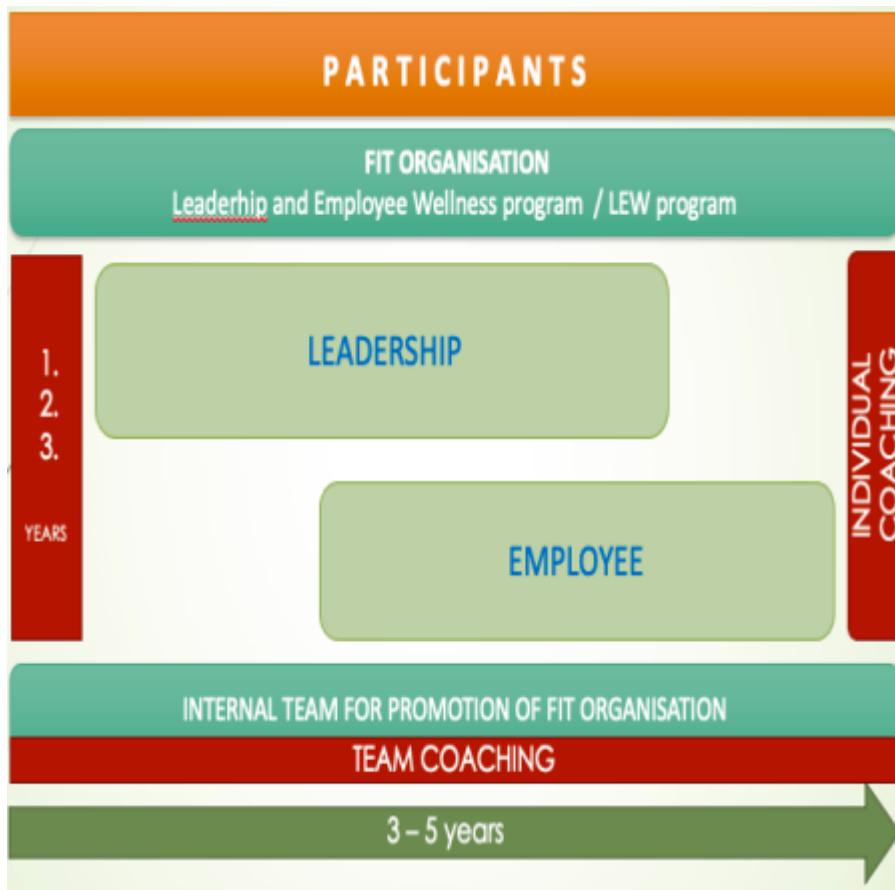
Adapted from Vandepeer (2021) by Dragovic

EU-FUNDED PROJECT WELLY AND LEW PROGRAMME

Project WELLy introducing the Job Profile of a Manager for Work Well-being to prevent and combat Work-related Stress, funded with support from the European Commission, addresses the impact of the physical and psychosocial work environment on employees' health and well-being. Through the research carried out, the project partners have determined the current state of employee well-being across Europe and its policies. Furthermore, the main goal of WELLy is to train Work Well-being Managers (WWM) that will ensure the improvement of employees' work conditions and well-being. Based on the state-of-the art analysis and research, the seven areas of competencies were identified: (1) Communication; (2) Analytical and critical thinking; (3) Relationship-building & Emotional intelligence; (4) Strategic and organizational leadership; (5) Andragogy, Knowledge transfer and support methodologies; (6) Disability and diversity management; (7) Stress management & work happiness. From the identified competencies and professional tasks, 16 Learning Outcomes were determined, which then led to developing four learning modules that have been identified as essential for Work Well-being Managers. There is substantial evidence showing that employee health,

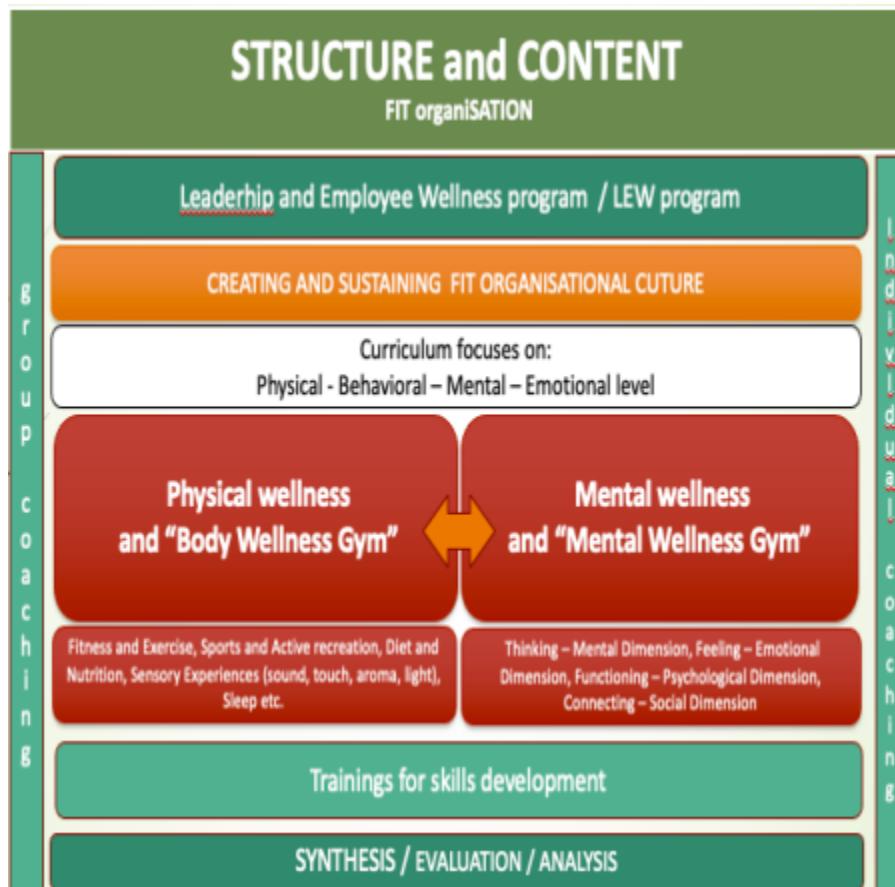
well-being and engagement are important for organizational success. expect positive gains, including improved long-term performance and productivity.

Below is an example of three-to-five year long LEW programme, a holistic approach to wellness in organisations that addresses all actors in an organisation (see Graph 2), covers diverse content and offers dynamic structure (see Graph 3).



Graph 2: LEW Programme: participants, Source: developed by Urska Vahtar

Creative Commons BY-NC-ND license by Urška Vahtar, Glotta Nova



Creative Commons BY-NC-ND license by Urška Vahtar, Glotta Nova

Graph 3: LEW Programme: structure, Source: developed by Urska Vahtar

REFERENCES

- Adelman, H. S. & Taylor, L. (2007). Systemic Change for School Improvement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 17(1), 55-77.
- Ardell, D. B. (1982). *Fourteen Days to a Wellness Lifestyle*, Mill Valley, CA: Whatever Publishing
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Burnard, P. and Dragovic, T. Collaborative creativity in instrumental group music learning as a site for enhancing pupil wellbeing, *Cambridge Journal of Education*, 2014, DOI: 10.1080/0305764X.2014.934204
- Department of Health. (2009). New horizons: A shared vision for mental health. London: HMSO.
- Dunn, H. L. (1961). *High-Level Wellness: A Collection of Twenty-Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme “High-Level Wellness for Man and Society.”* Arlington, VA: R. W. Beatty
- European Agency for Safety and Health at Work. (2005). Expert forecast on emerging physical risks related to occupational health and safety. Bilbao, Spain: EA-OSHA.

- Global Wellness Institute (2020). *Defining the Mental Wellness Economy, Executive Summary*
- Global Wellness Institute, w: <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>
- Heads ûp, w: <https://www.headsup.org.au/training-and-resources/stories/details/stories/case-studies/creating-a-great-place-to-work>
- Lenartowicz, M., Weinbaum, D.W. & Braathen, P. Social systems: Complex adaptive loci of cognition, *Emergence: Complexity & Organization, An International Transdisciplinary Journal of Complex Social Systems*, 2016, vol. 18, no. 2, pp. 55-90
- Litchfield, P., Cooper, C., Hancock, C., & Watt, P. Work and Wellbeing in the 21st Century. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2016, vol. 13, no.11, 1065.
<https://doi.org/10.3390/ijerph13111065>
- Seidl, D. (2005). *Organizational Identity and Self-Transformation: An Autopoietic Perspective*, London and New York, Routledge
- Sweeney, T. J., and Witmer, J. M. Beyond Social Interest: Striving toward Optimum Health and Wellness, *Individual Psychology*, 1991, vol. 47, no. 4, pp. 527-540
- Vandeerpeer, D. Conceptualising whole school change for teaching and learning: the case study of Drive Teams experience in an accredited a Thinking School in England, *Prism Journal*, (in review), 2021
- World Health Organization. (1997). Measuring quality of life. Geneva: World Health Organisation.

DUŠEVNI VELNES ZAPOSLENIH KOT DEL KORPORATIVNEGA VELNES PROGRAMA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

(MENTAL WELLNESS OF EMPLOYEES AS PART OF THE CORPORATE WELLNESS PROGRAM
DURING THE COVID-19 EPIDEMIA)

Zinka Kosec, spec. org. manag.

Akademija Akcija, zavod za aktivni razvoj

Karantanska cesta 2A, 1230 Domžale

zinka@korporativni-velne.si

Povzetek

Že pred epidemijo covid-19 smo vedeli, da je od dobrega počutja zaposlenega odvisna kakovost izdelka oziroma storitve. V organizacijah se je prej pogosto dogajalo, da so vsebine, ki naj bi pripomogle k zdravju in dobremu počutju posameznika, izbrane naključno, ko se zdi, da je čas ali ko so na voljo neporabljena finančna sredstva (ob koncu leta). Pogosto pa tudi samo kot črka na papirju v oceni tveganja ali mogoče še v programu promocije zdravja na delovnem mestu. Da vzpostavimo pogoje v organizaciji, v katerih se bo posameznik dobro počutil, pa zahteva strokovnen in sistematičen pristop – poznan kot korporativni velnes program, le-tega pa narekujeta strategija podjetja. Duševni velnes, kot sestavni del korporativnega velnes programa je bil tu še posebej na mestu.

Zavzetost in motiviranost vključenih v program je pogoj za njegovo učinkovitost. Zato želimo predstaviti sistematičen pristop k zmanjševanju tveganja, da bo slabo počutje posameznika (do sedaj nedorečena siva cona) na delovnem mestu lahko negativno vplivalo na kakovost izdelanega proizvoda. Da lahko to pričakujemo, je nujno, da se vodstvo oziroma lastniki zavedajo, da s tem pridobivajo na kakovosti, zadovoljstvu in stabilnosti v organizaciji. V času epidemije je bila ta zavzetost dvostranska. Nekateri so se izjemno zavedali, da potrebujejo podporo, saj je to poseben čas, ki ga še nikoli niso izkusili, medtem ko so druge razmere preobremenile in jim je bilo vse drugo, kar ni bilo nujno, odveč.

V takem trenutku je pomembna jasna namena vodstva za vpeljavo programa, ter aktivno sodelovanje zaposlenih, ki sodelujejo v vseh fazah vpeljave in izvedbe programa korporativnega velnesa. Bistvo korporativnih velnes programov je, da posameznikom predstavimo, kaj pomeni njihovo dobro počutje za njih same v prvi vrsti, potem pa tudi za

izdelek, za organizacijo in konec koncev za družbo kot celoto. Tako se počutijo odgovorni in lahko pričakujemo, da skrb za lastno zdravje in dobro počutje postane njihov stalni spremljevalec. Uspešnost korporativnega programa velnesa namreč ocenjujemo skozi osvojene zdrave navade zaposlenih. Vsebina članka je napisana na osnovi izkušenj iz prakse, raziskovanja domače in tujje literature in sklepanja po metodi dedukcije.

Ključne besede: dobro počutje, korporativni velnes, stres, promocija zdravja na delovnem mestu

Abstract

Even before the covid-19 epidemic, we knew that the quality of a product or service depended on the well-being of the employee. In the past, it has often happened in organizations that content that is supposed to contribute to the health and well-being of an individual is chosen at random when time seems to be available or when unused financial resources are available (at the end of the year). Often, however, just as a letter on paper in a risk assessment or perhaps even in a workplace health promotion program. Establishing conditions in the organization in which the individual will feel good, however, requires a professional and systematic approach - known as a corporate wellness program, and this is dictated by the company's strategy. Mental wellness as an integral part of the corporate wellness program was especially in place here.

The commitment and motivation of those involved in the program is a condition for its effectiveness. Therefore, we want to present a systematic approach to reducing the risk that the individual's poor well-being (hitherto undefined gray zone) in the workplace may have a negative impact on the quality of the manufactured product. In order to expect this, it is essential that the management or owners are aware that they are gaining in quality, satisfaction, and stability in the organization. At the time of the epidemic, this commitment was bilateral. Some were extremely aware that they needed support, as this was a special time they had never experienced before others were overwhelmed by the situation and had everything else left that was not necessarily superfluous.

At such a time, the clear intention of the management to implement the program is important, as well as the active participation of employees who participate in all phases of the implementation and implementation of the corporate wellness program. The essence of corporate wellness programs is to introduce individuals to what their well-being means to themselves in the first place, and then also to the product, to the organization, and ultimately to society as a whole. Thus, they feel responsible and we can expect that taking care of their own health and well-being becomes their constant companion. The success of the corporate wellness program is assessed through the acquired healthy habits of employees. The content

of the article is written on the basis of experience from practice, research of domestic and foreign literature, and reasoning by the method of deduction.

Keywords: well-being, corporate wellness, stress, workplace health promotion

UVOD

Ljudje na delu preživimo velik del svojega odraslega življenja, zato delovno mesto oziroma delovno okolje nedvomno pomembno vpliva na zdravje zaposlenih (Petruša in Remec, 2010). Kako pomembno je zdravje zaposlenih in tudi družbe, nam je ponazorila epidemija covid-19, ko smo zdravje družbe postavili pred prav vse druge prej še tako pomembne dejavnosti družbe.

Opredelitev pojmov

Svetovna zdravstvena organizacija je zdravje opredelila kot stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, ne le odsotnost bolezni ali napake (Kališnik, 2002). Iz navedenega sledi, da sta zdravje in dobro počutje med seboj povezana (Mrak, 2014).

V svetu dobro počutje razumejo kot wellbeing, delovanje na tem področju pa so poimenovali wellness, slovensko jo zapisujemo velnes. Dunn je besedo velnes sestavil iz dveh besed: »well-being« in »fitness«. Tako sta v besedi velnes zajeti dve gibanji, ki sta se razvili po drugi svetovni vojni v ZDA v sklopu novega globalnega mišljenja na področju zdravja (Gojčič, 2014).

Za posameznika na delovnem mestu, še posebej za posamezni, ki delajo z različnimi digitalnimi orodji, pa želimo omogočiti, da se to dobro počutje prenese tudi na delovno mesto. Zato verjamem, da je wellness občutek in ne prostor. Aktivnosti organizacije, ki skrbijo za dobro počutje zaposlenih, imenujemo korporativni velnes.

Korporativni velnes je sestavljen iz petih področij skrbi za zaposlene (Kosec, 2018):

fizični,

- mentalni,
- čustveni,
- socialni in
- duhovni.

Znotraj duhovnega področja se umešča skrb za duševni velnes zaposlenih.

POČUTJE NA DELOVNEM MESTU

Aktivna populacija v Sloveniji glede varovanja in krepitve zdravja spada med ogrožene skupine prebivalcev (Mrak, 2014). Zoni S. in Lucchini G. (2012) sta ugotovila, da Slovenija po raziskavah Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu, spada med najbolj ogrožene države med članicami Evropske unije z vidika izpostavljenosti zaposlenih stresu. Na področju izobraževanja in zdravstvenega varstva je na primer o čezmernem stresu na delovnem mestu poročalo kar 60 % delavcev. Zato Bizjak (2014) pravi, da mora biti skrb za psihofizično zdravje zaposlenih stalna. Pomembni sta izobrazba zaposlenih in spodbuda oziroma ukrepi okolja za ohranjanje/vzpostavljanje optimalnega zdravja zaposlenih.

Ker so se obremenitve na zaposlene, še zlasti v času recesije v letih okrog 2009, stopnjevale, je bil nujen ukrep, da se zaščiti zdravje delavcev. Tako je bilo poseženo na področje varnosti in zdravja pri delu. V Zakon o varstvu zdravja pri delu (2011) so bile določene pravice in obveznosti tako delodajalca kot delavca v zvezi z varnim in zdravim delom. Kot določata 6. in 32. člen zakona, mora delodajalec načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter zagotoviti sredstva in možnost spremljati izvajanje tega. Ob tem 76. člen zakona v 27. točki določa, da mora delodajalec načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja (ZVZD-1, 2011).

Namen promocije zdravja na delovnem mestu naj bi bil usmerjen v skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe. Z izboljšanjem le-tega lahko posledično pričakujemo, da bodo doseženi zahtevani standardi kakovosti in bo v vsakem trenutku stremljeno k odličnosti tako v svojem delu kot tudi v odnosu do širšega okolja.

Izjemno prelomnico v skrbi za dobro počutje zaposlenih prav gotovo predstavlja čas epidemije, ko smo iz prejšnje krize vajenega prezentizma prešli na izjemno visoko skrb za zdravje in počutje zaposlenih in smo že ob najmanjšem sumu na okužbo s covid-19 sodelavca takoj poslali domov in seveda na testiranje. V tem delu sta si ti dve krizi popolnoma različni.

Omeniti je treba še veliko dela od doma, ko so se zaposleni morali znati in svoj dom z danes na jutri preoblikovati v delovno mesto. Usklajevanje delovnih nalog in družinskega življenja je bil za marsikoga velik zalogaj, zato so se v usposabljanjih znotraj programov korporativnega velnesa pogosto pojavljale vsebine duševnega velnesa usklajevanja zasebnega in poslovnega življenja.

KAKO SO EPIDEMIJO DOŽIVLJALI ZAPOSLENI

V začetku pojava epidemije je v organizacijah zavel velik strah, saj so se številne dejavnosti soočale z izjemnim upadom obsega dela. Negotovost je izjemno slabo vplivala na duševno

stanje posameznikov. Tudi epidemija sama in virus, ki ga ni moč videti, je v ljudeh sejal negotovost in nezaupanje, saj naenkrat v sodelavcu niso več videli sočloveka, pač pa posameznika, ki jih lahko okuži. Zaščitne maske so tudi skrivale nasmehe in opominjale ljudi na vsakem koraku.

Kjer je bilo mogoče, so delo iz delovnega okolja preselili v domače, a tam so jim družbo delali tudi otroci, ki so ravno tako zaradi epidemije ostali doma. Dogovori o tem, kdo bo kdaj uporabljal domačo računalniško opremo in ima pravico in »bolj pomemben zoom«, so postali v družinah del debate ob zajtrku. V marsikateri družini je to načelo odnose.

Posebej pa je treba izpostaviti zdravstvene delavce, ki so izgubljali voljo, saj se jim je pogosteje dogajalo, da kljub vloženim enormnim naporom rezultata ni bilo in je pacient podlegel bolezni. Posebej težko jim je bilo tudi vračanje domov, saj so se bali, da bi lahko bili potencialno okuženi in bi tako ogrozili svoje bližnje.

KAJ SE DA NAREDITI

S stališča posameznika je program korporativnega velnesa, ki je lahko oblikovan tudi pod okriljem promocije zdravja na delovnem mestu, proces, ki omogoča, da ljudje bolje spoznajo, ozavestijo in tako tudi obvladujejo dejavnike, ki vplivajo na njihovo dobro počutje in zdravje.

Posamezniki v delovnem okolju, ki podpira zdravje, vedo, da jih njihova delovna organizacija spodbuja in podpira pri ohranjanju in izboljševanju zdravja. Okolje, v katerem so možnosti, ki varujejo in omogočajo zdravje (npr. ponudba zdrave prehrane za malice in kosila; pokrita parkirišča za kolesa), lažje in dostopnejše od drugih možnosti, imenujemo podporno okolje (Mrak, 2014).

- Ministrstvo za zdravje RS (2014) je določilo sistematične cilje in aktivnosti na področju:
- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanja zaposlenih, da se aktivno udeležujejo aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Ker pa ne moremo splošnih priporočil reprezentirati na vse organizacije, je pomembno, da je podlaga za izdelavo programa korporativnega velnesa analiza zdravja in počutja zaposlenih. Če se osredotočamo na zadnje obdobje, velja posebej natančno zajeti področje duševnega počutja zaposlenih. Ko govorimo o delovnih mestih doma tudi možnosti (npr. nekdo z majhnim stanovanjem bo težko izvajal obsežnejše vaje za krepitev telesa). Tako ugotovimo glavna področja, ki bodo sestavljala vsebino programa. S tega vidika je pomembno spremljanje tudi

podatkov o bolniški odsotnosti, poškodbah, napakah pri delu, invalidnosti, ugotovitvah preventivnih pregledov in drugo. V procesu načrtovanja programa poskušamo določeno dogajanje prikazati z različnih zornih kotov, da lahko sestavimo načrt vplivanja nanj.

Načrt programa korporativnega velnesa vključuje:

- posnetek stanja,
- cilje,
- vsebino,
- vodjo,
- odgovorno osebo,
- udeležence,
- izvajalce,
- načine izvedbe,
- pričakovane koristi in
- pričakovano končno oceno izvedenega.

Seveda se vse ovrednoti tudi s parametri časa posamezne dejavnosti in trajanja celotnega programa ter ne nazadnje višino finančnega vložka.

V zadnjem obdobju se je glede na razmere zaposlenim v podporo znotraj programov korporativnega velnesa uveljavil pristop tako imenovanega »selfmanagementa« ali upravljanja s sabo (s svojim počutjem). Ta nagovarja zaposlene, da se organizirajo, saj je občutek strukture v času, ko so bile druge stvari negotove, pomemben. Pomembnejše kot prej, ko so zaposleni imeli nadzor v organizaciji, je bilo sedaj postavljanje in sledenje ciljem. Pojavijo se tudi potrebe po samomotivaciji, da so lahko zaposleni sami ugotovili, kaj je tisto, kar vas spravi v akcijo. Glede na zahtevno epidemiološko sliko pa se je v veliki meri pojavljala tudi skrb zase, tako v fizičnem smislu (gibanje, prehrana, vnos vitaminov ...) kot tudi psihični (skrb za sproščanje, dobro počutje, ohranjanje dobrih (digitalnih) odnosov ob fizičnem medsebojnem distanciranju).

ČE RESNIČNO ŽELITE BITI KONKURENČNI

Odločitev delodajalca, da svoje sodelavce vključi v korporativne velneške programe, s katerimi bodo lahko vzdrževali zdrav življenjski slog, je hkrati lahko tudi njegova konkurenčna prednost, ki se kaže na trgu in hkrati zvišuje občutek pripadnosti organizaciji, saj posamezniki začutijo, da so tu pomembni in vredni. To je bilo predvsem pomembno v letih 2018 in 2019, ko je bila brezposelnost izjemno nizka. Ozaveščenemu posamezniku sodobne družbe je vse bolj pomembno, da lahko ob zahtevnem delu poskrbijo tudi za svoje zdravje. S tem si organizacija

tudi dviguje ugled na trgu dela in se tudi boljši kadri v večji meri odločajo za podjetja, ki jim lahko ponudijo tudi ustrezen program korporativnega velnesa.

Hkrati je to način, s katerim delodajalec lahko doseže zmanjšano stopnjo absentizma ter drugih načinov odsotnosti z dela. Pomemben argument v prid tej odločitvi je tudi prilagoditev razmeram, ko je aktivna delovna doba vse daljša. Temu dejstvu se bodo morali delodajalci prilagoditi in se potruditi, da bo psihofizično zdravje ljudi čim dlje v dobri kondiciji. Od tega bodo imeli največ posamezniki in podjetja ter posledično celotna družba (Karan, 2016).

Seveda je v prvi vrsti pri vpeljevanju velneškega programa v podjetje bistveno, da vodstvo vidi prednosti, ki jih vnese program v podjetje, saj mu s tem dajo kredibilnost. Za to so v nekaterih podjetjih (primer velikega podjetja NLB, d. d. – s svojim programom korporativnega velnesa Zdrava banka, in SME – Fin servis, d. o. o., s Strategijo upravljanja počutja zaposlenih) to vzeli izjemno resno in so epidemično krizo obvladali in iz nje izšli z izjemnim poslovnim uspehom. Program korporativnega velnesa mora postati del celotnega poslovnega procesa in imeti enak pomen, kot vsa druga področja delovanja organizacije. Po drugi strani pa seveda ne gre niti brez upoštevanja želja zaposlenih, katerih velneških storitev si želijo. V praksi se ugotavlja, da raznolikost ponudbe (na primer možnost izbora zdravega obroka, sprostilne vaje, skupinska vadba ...), povečuje možnost, da bodo zaposleni sledili programu skozi celoten proces, kar je bistveno. Vodje programa korporativnega velnesa pa morajo nujno biti ves čas budni in opazovati delovanje vključenih in se jim prilagajati s ponudbo v primeru, da opazijo spremembe.

Učinkovitost v prvi vrsti lahko merimo s kazalci absentizma, fluktuacije, produktivnosti, napak pri delu in tako dalje, na dolgi rok pa seveda s tem, koliko zdravih navad so ljudje osvojili zase, za življenje ne zgolj za program. Učinkovitost je tudi to, da sami udeleženci skozi čas predlagajo še druga področja, ki bi bila lahko vključena v program, ali pa zgolj nagovorijo sodelavca, da naj namesto čokoladice za prigrizek izbere jabolko. Kakovostno domače jabolko!

LITERATURA IN VIRI

- Bizjak E., Delovno okolje in psihofizično zdravje zaposlenih, zbornik 5. konferenca coachinga za zdravje in dobro počutje zaposlenih, 2014, Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., Ljubljana, str. 32–44.
- Gojčič S. (2014). Velens in velneška dejavnost, Glotta nova, Ljubljana.
- Kališnik et al (2002). Slovenski medicinski slovar, Medicinska fakulteta, Ljubljana.
- Karan, M., (2014). Velnes kot način življenja zaposlenih, zbornik 5. konferenca coachinga za zdravje in dobro počutje zaposlenih, Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., Ljubljana, str. 45–50.
- Kosec, Z. (2018). Svetovanje za dobro počutje. Višja šola za kozmetiko in velnes. Ljubljana.
- Mrak J., (2014) Zdravje in dobro počutje zaposlenih, zbornik 5.konferenca coachinga za zdravje in dobro počutje zaposlenih, Glotta Nova, Center za novo znanje, d. o. o., Ljubljana, str. 10–13.

Petruša, L., Remec, M. (2010). V zdravju je moč: veselo na delo: promocija zdravja in telesne dejavnosti na delovnem mestu, Zavod za zdravstveno varstvo, Koper.

Zoni S., Lucchini G. European approaches to work-related stress: a critical review on risk evaluation, Safety and health at work, (2012), vol. 3, issue 1, str. 43–49.

DUŠEVNA IN TELESNA VELNES METLA KOT POT IZ KRIZE

(MENTAL AND PHYSICAL WELLNESS BROOM AS A WAY OUT OF CRISIS)

mag. Silva Požlep

Izobraževalno društvo za medije

Gradnikova cesta 115, 4240, Radovljica

medialearn1@gmail.com

Povzetek

Kroničen neuspeh, strah, revčina, utrujenost, depresija, žalost in izguba lahko človeka pripeljejo na rob obupa in življenja. Izguba zanimanja zase in za okolico lahko povzroči samouničenje, ki je počasno umiranje na obroke ali hiter odmak od vsega. Običajno klasične rešitve, kot so tolažba, tablete, antidepresivi, zelišča, glasba, terapije, hrana ter droge ne pomagajo in je le še slabše. V članku podajam konkretno odgovore, kako je oseba v tako stanju zašla in kako se lahko reši.

Simptomi, kot so neredno umivanje,sovraščvo do sebe in okolice, jok, jeza, nemoč, pretirano hranjenje in uživanje raznih substanc, hlastanje po ljubezni zunaj sebe, spolnost, nasilje in nezrelo obnašanje takrat pri posamezniku naraščajo. Obupano iskanje rešitve se enkrat konča. Človek otopi. Rešitev je metoda Duševna in telesna velnes metla, ki je prvi in osnovni korak od začetka, ki postopoma vodi iz otopelega in brezizhodnega stanja. Enostavno in učinkovito metodo izhoda iz krize predstavim po korakih. Nastala je, ker nisem našla zase nobene druge rešitve, ki bi dejansko delovala.

Ključne besede: premagovanje duševne stiske, izhod iz osebne krize, dobro počutje, zdravje, odgovornost, samopomoč.

Abstract

Many things including chronic failure, fear, poverty, feeling tired, depression, sadness and loss can cause despair. Losing interest in one's surroundings and potentially even life itself can cause irrational behaviour, feelings of emptiness and withdrawal from everyday activities and people. Usual coping mechanisms such as seeking comfort in music, food, self-medicating with

natural or pharmaceutical drugs, and even going to therapy do not always help and may in some cases cause even more harm. The following article provides insight into how one might find themselves in such situations and how to successfully overcome them. In such distress, common symptoms such as irregular personal hygiene, crying, feelings of helplessness, substance abuse, seeking temporary satisfactions, and outbursts of anger and immature behaviour can become more common. Without proper treatment these symptoms can significantly increase and lead a person to feeling completely numb. In the article I present a method called "Mental and physical broom" which is a system that can be used as the outset towards recovery. I created this simple yet effective method, because I couldn't find any other suitable solution for myself.

Key words: overcoming mental distress, overcoming personal crisis, feeling well, health, responsibility, self-help.

KDO JE ODGOVOREN ZA MOJO OSEBNO DUŠEVNO STISKO?

Samo jaz. Marsikdo bo oporekal: »Nisem kriv, da je tako, da sem reven, brez službe, bolan, debel, zasmehovan, manipuliran, žrtev.« In prav ima, nihče od nas ni kriv, da smo v takem stanju, kot smo, kajti do sem so nas pripeljali okoliščine v otroštvo, navade naših staršev glede prehrane in obnašanja, razmišljanja in reagiranja na življenske dogodke, smo produkt družbe, njenih verovanj, navad, kultur in kolektivnega nezavednega. Vse to je do tega trenutka vplivalo na nas. Bolj kot je človek neozaveščen in ni pozoren, bolj kot nima lastne gravitacije in ne stoji na svojih nogah, bolj je žrtev okoliščin, ki ga premetavajo v življenju, kot papirnato ladjico po potoku. Krivi nismo, smo pa odgovorni, da se ozavestimo in spremeniemo.

Obstajajo samo taki ljudje, ki so odgovorni in taki, ki niso. Ena oseba je lahko nekaj časa odgovorna in nekaj časa ne, odvisno, kako se odloči v danem trenutku. Vsak pa bi se moral zavedati, da je odgovoren sam za vse, kar se mu v življenju dogaja. Vsak človek je sam odgovoren za svojo lastno duševno stisko. Iz tega bomo izvzeli otroke do štirinajstega leta starosti, ki se take odgovornosti še ne zavedajo dovolj dobro, saj se njihovi možgani in možganski centri še razvijajo in so nekje na pol poti.

Kako se torej obnaša odgovoren človek? Sprejme najprej situacijo tako, kot je in jo vidi v resnični luči. Ne olepšava in ne poslabšuje situacije in je ne obarva s čustvi. Ne krivi nikogar in na nikogar se ne izgovarja, da ne more na to vplivati, da to tako je. Ko realno oceni situacijo, takoj razmisli, kaj lahko on sam naredi, da bi dano situacijo izboljšal. In naredi prvi korak, ki je lahko karkoli. Ne ve, ali je ta korak pravilen ali ne, ker še nima izkušenj, vendar to ni pomembno. Naredil je prvi korak, zato je to odgovornost. Vendar se ravno tukaj veliko ljudem

zatakne in padejo ter po prvem padcu obupajo. To ni običajno, to je povsem naučena nemoč, kajti človek je rojen, da vztraja in ponavlja lekcije ter se enkrat nauči veščine, kot smo se naučili hoditi in pozneje še marsikatero večino, ki jo danes uporabljamo rutinsko, nezavedno.

V tem članku bomo skozi osebne izkušnje in uspešen proces metode Duševne in telesne velnes metle spoznali, kako sploh pride do duševne stiske in kako jo reševati, kako se je lotiti, če res ne vidimo nobenega izhoda. Vedno je rešitev, če pa je človek povsem na dnu, je možno, da je v človekovih možganih začrtan konec, da on sam ne dovoli več sprememb in lahko taka situacija pelje do samomorilskega nagnjenja, ker človek dragocenega življenja ne spoštuje in ne ceni več.

Skoraj vsak je bil vsaj enkrat v taki življenjski situaciji. Nekaterih ni več med nami, kar je škoda, kajti vsak človek je za naš planet dragocen s svojo unikatnostjo in možnostjo razvoja lastnih talentov in sposobnosti. Marsikdo pa bo še zašel in metoda Duševna in telesna velnes metla je namenjena takim, ki ne vidijo izhoda, da bi se sami rešili iz duševne stiske in postanejo srečni ter uspešni. Metoda je plod petnajstletnega raziskovanja duhovnosti, sebe, prehrane in okolja. V njej so strnjena in zbrana znanja številnih avtorjev, neštetih knjig, ki sva jih dve osebi predelali in preizkusili, ter zavrgli, kar ni bilo v redu in ni delovalo in obdržali ter prikrojili zase, da je resnično delovalo. In deluje za vse, če so le ljudje pripravljeni v to vložiti nekaj časa in truda, kar je edina cena za uspeh.

Kako pride do duševne stiske?

Ko se otrok rodi, ima le nekaj preprostih težav, ker je nerazvit. Dobiti mora dovolj svežega zraka za dihanje, maminega mleka za razvoj, imeti mora dobre razmere za spanje, torej za človekovo telo ugodno okolje ter pozornost in telesni dotik odraslih, kar ga pomirja. Če manjka na primer telesni dotik, ljubkovanje in da ne sliši srca drugega človeka, kar se dogaja, ko ga starša stiskata k sebi na prsi in kar mu daje voljo, pomiritev in zaupanje, se ne bo razvijal, niti duševno niti telesno. To je že prva duševna stiska, ki zaznamuje človeka za vse življenje in če se temu pozneje ne posveti, bo dejansko umrl s to hibo, ki bo iz leta v leto vse hujša in mu bo jemala življenjske moči ter voljo.

Kasneje se s pomočjo družbene vzgoje, ki je izjemno podobna dresuri mladih živali, tako v družinah kot v šoli, pojavijo druge duševne stiske, ki jih je toliko, kolikor je ljudi. Vsak jih občuti po svoje, čeprav so naše stiske med seboj enake in ko poslušamo drugo osebo v stiski, je tako, kot bi govorila našo zgodbo. Vsakemu človeku ne ustrezava vsakršna vzgoja, vsak se uči po svoje in vsak ima rad, da se uči sam, ne da ga drugi posiljujejo z znanjem, ki je zrastlo v njihovih glavah in na njihovih izkušnjah. Najhuje, kar lahko starši naredijo otroku, je, da ga obvarujejo pred vsem »hudim« in mu prepovedujejo, da bi se razvil skozi lastne izkušnje.

Take primere sem največ videla v materinskem domu. Takšni otroci so dobesedno nemogoči. Tečni so, ne vedo, kaj bi sami s sabo, pogosto so okorni in debeli, žalostni, zaskrbljeni, agresivni in zelo nagajivi, do meje zlobnosti. Vendar niso zlobni, to je le njihov način odziva, iskanja pozornosti okolice, kakor so se naučili od svojih staršev in drugih skrbnikov.

Te otroke sem pazila in edino, kakor sem jih lahko motivirala, sem naredila tako, kot je to počel z mano moj oče. Začela sem neko delo, na primer pospravljanje in otroke je zanimalo: Želeli so mi pomagati, zato sem jih vključila v projekt in jim dodelila naloge glede na njihovo starost. Če so mlajši hoteli opravljati dela starejših, ki so presegala njihove zmožnosti, sem našla način, da sem pripisala neki velik pomen majhnim delom, ki so jih opravljali majhni otroci, na primer, da je otrok našel smet na tleh in jo odnesel v koš za smeti ali je odnesel majhno škatlo na drugo mesto, je bilo to za nas veliko delo, ki smo ga nagradili z odobravanjem, saj so z veseljem pri tem sodelovali tudi starejši otroci, ki so spodbujali mlajše. Delali smo tudi na vrtu, opazovali smo rastline, kako rastejo, ki smo jih sadili, pometali smo okolico in kuhalo smo skupaj. Ko ni bilo mamic, sem si naredila kosilo v skupni kuhinji in otroke je seveda zanimalo. Pomagali so mi in potem smo tudi jedli. Ker sem pripravljala zdravo hrano, sem menila, da jim bo odvratna, vendar ne, bili so navdušeni in so mamicam predlagali, da bi tako tudi še naprej jedli.

Nekega dne so se zadeve malo zapletle, ker tega niso več dovoljevale strokovne delavke, medtem ko so bile matere navdušene, ker so bili končno neki konkretni rezultati. Strokovne delavke so mi pojasnile, da otroci po zakonu ne smejo delati. Zanje je primerna samo igra. To mi nikakor ni šlo skupaj z življenjem. Ali ni tako, da moraš pomesti stanovanje in pobrati smeti, da je čisto v okolini in se ne pojavijo bolezni? Zakaj tega ne sme narediti otrok? Za najmlajše sem priskrbela zelo majhne smetišnice in metle. Zelo so se trudili pometati, vendar smo starejši vedno za njimi morali še enkrat pomesti, sploh, če jim je vmes pozornost ušla kam drugam, kar se pri malčkih pogosto dogaja. Seveda, še niso bili večji pometanja in še niso razumeli vsega, vendar pa bi otroci dobili izkušnje, če se tega ne bodo lotili sami takrat, ko jih to zanima? Starost tukaj ni pomembna, tudi če se otrok šele plazi, pa bi rad pometal, naj poskuša, zakaj ne? Seveda majhnemu otroku ne damo ostrega noža v roke, lahko pa mu naredimo topega, lesenega, pa naj reže na primer plastelin ali ilovico, ki se jo hitro najde zunaj kje in otrok bo vseeno pridobival veščine, ki mu bodo pozneje prišle prav za rezanje z ostrim predmetom.

Opazila sem, da če so otroci hoteli pomagati in je kdo to preprečil, so padli v hudo duševno stisko, bili so žalostni, apatični, osamljeni in odrinjeni, počutili so se nekoristne. Enako velja za starejše otroke, mladostnike in odrasle osebe ter tudi seveda za starostnike. Nisem mogla verjeti, ko sem srečevala deset in več letne otroke, tudi osemnajst let stare, ki niso rezali kruha. To sem morala narediti jaz, pojasnili pa so mi, da jim mama tega ne dovoli. Zakaj? Da se ne bi ranili. Takšne mame resno pozivam k razmisleku, kaj dejansko so v teh otrocih ranile in za kaj so jih dejansko prikrajšale. Otrok se lahko vsega nauči na varen in domiseln način in

postopoma, biti pa morajo prisotni z vsem srcem in pozornostjo tudi starši. Včasih pa mora otrok tudi pasti. Kdaj pa kdaj se bo tudi rani. To je del učenja in življenjske zgodbe.

Na ta način, ko je omejen od zunaj, otrok začne omejevati sam sebe: »Jaz tega nisem sposoben, to je nevarno, to je narobe ...« in nikoli ne poskuša v življenju česa drugega. Tako izkušnjo prenese še na druga življenjska področja in nikjer ni uspešen, kar ga navda z duševno stisko in občutkom nemoči.

Pozneje, ko srečujemo odrasle in vzgojitelje v šoli, pa se srečamo še z raznimi zadržki, tabuji, neumnimi prepovedmi, ki dostikrat izvirajo iz strahu naših prednikov ali pa iz želje oblastnikov po kontroli naroda. To se vedno konča nesrečno. Kako je to natanko videti, bom opisala v naslednjem poglavju iz lastne izkušnje.

Nimajo pa vsi ljudje take izkušnje. Nekateri ljudje imajo drugačno otroštvo, starši jim puščajo več svobode, izkazujejo jim naklonjenost in spoštovanje, niso v pomanjkanju ne ljubezni niti dobrin, imajo dober zaled svojih staršev in taki ljudje so praviloma pozneje bistveno bolj uspešni v življenju. Tudi, če imajo samo naklonjenost in ljubezen ter zaupanje staršev, pa če so tudi skrajno revni, bodo pozneje lahko izjemno uspešni tudi materialno in bodo srečni. Zato je odgovornost staršev in družbe dejansko v zgledu.

Naj podam primer uspešnega slovenskega podjetnika, ki ima tri otroke in ga osebno poznam. Srečala sva se v tuji državi, kjer sem opazila neobičajen prizor. Njegovi otroci so tekali po obali in iskali zanimive primerke školjk, lesa, kamna, češarkov in kar se jim je dopadlo, in iz tega so sestavliali spominke. Nato so naredili neko provizorično mizo na obali in spominke prodajali turistom za drobiž. Njihov prodajni govor in nastop sta bila izjemno inovativna, vsak je kupil. Podjetnika sem vprašala, kako so prišli na tako idejo in zakaj? Dejal je, da so ga otroci prosili, da jim kupi nekaj, kar so si že zeleli, pa ni bilo nujno. Razložil jim je, kako denar nastaja, da ga je treba z lastnim delom zaslužiti in ga nato zamenjati za želeni predmet. Otroci so bili res majhni, tri do sedem let in so vse razumeli. Ker ima osebne izkušnje, je tudi izjemen mentor. To je precej drugače, kot učitelji teoretiki v šoli, ki niso nikoli delali v podjetjih. Spodbudil je otroke, da so sami ugotovili, kako bi iz okolja, v katerem so bili, nekaj ustvarili in prodali. Ne morete si zamisliti njihove vneme, volje, motivacije, duševnega zdravja, ko so to počeli in na koncu so ustvarili cilj, kupili so si želeni predmet, ki so ga hoteli imeti. Podjetnik je dobro vedel, da če jim bo predmet kupil, bo iz njih naredil invalide, nesposobneže, da bi sami ustvarili denar, kar dejansko počno revni in neuki ter neizkušeni starši. Mi pa je pojasnil še to, da naj bom tiko glede njihovega početja, ker je to poskusil že na slovenski obali, pa se je čez eno uro pojavila na plaži socialna, ki mu je hotela vzeti otroke, zato je začel hoditi na morje v deželo, kjer to razumejo in je čez Slovenijo dejansko naredil križ. Žalostno in zastrašujoče za našo družbo. Zato je razlika med našo kulturo in tisto deželo, kjer je normalno, da se otrok že zgodaj sam razvija in je normalno, da človeku spodleti in da se loti takoj zadeve znova brez duševne stiske. Zato v nekaterih deželah otroci gredo od doma zgodaj in postanejo kmalu samostojni.

Opazila sem tudi, da tisti starši, ki ugodijo otrokom tako, da jim vse kupijo, iz njih naredijo depresivneže in nasilneže, ki samo zahtevajo, da jim nekdo nekaj da, ker so tako navajeni. Navajeni so vzeti, jemati, nič ustvariti in dati v zameno. Take otroke sem opazovala dlje časa in so se velikokrat razvili v kriminalce in brezdelneže, ljudi, ki so bili ves čas v duševni stiski in tudi brez vesti, empatije ter razumevanja in z nikakršnim smisлом za vzajemno sodelovanje s sovrstniki v družbi. To so ljudje, ki na primer končajo šolo in hočejo že imeti službo z izjemno visoko plačo samo zato, ker oni kandidirajo na to mesto, ne glede na to, ali imajo kakšno izkušnjo in ali lahko podjetju kaj prinesejo ali ne. Zadnje čase se srečujem z ljudmi, s projekti v akademskih vodah, kjer določene osebe dobijo zaradi titul velike zneske denarja, plače za projekte, ki jih niso sposobni speljati, saj niso nikoli bili zaposleni v gospodarstvu, v podjetju, kaj šele, da bi jih vodili. Če bi se otroci vzgojili tako, kot je svoje vzgojil podjetnik, do tega ne bi prišlo, kar nam kažejo primeri iz okolja. Če se ozrete okoli sebe, boste to opazili tudi sami.

Vnos toksičnih snovi v telo

Tudi to poglavje temelji na mojih lastnih izkušnjah in dolgoletnih raziskovanjih, ki si jih zapisujem v znanstvene dnevниke. Da sem imela velike težave s čustvi in negativnim razmišljanjem, so bili odgovorni tudi hormoni, ki so sprožali take občutke zaradi vnosa hrane in drugih snovi v moje telo. Različna hrana, tekočina, zrak in voda vplivajo na naše obnašanje in razmišljanje. Menim, vsaj po izkušnjah sodeč, da je dobro ali slabo duševno počutje odvisno od prebave kar v 80 odstotkih. Prebava pa je zelo zapleten kemični proces, ki ga večina človeštva še vedno ne razume. To enako lahko iz lastnih izkušenj trdim tudi za prehranske strokovnjake.

Petnajstletni preizkusi v zvezi s prehrano in prebavo so mi pokazali marsikaj presenetljivega, kar javnosti ni znano. Ugotovila sem, da večina prehrane, ki je danes na trgu, ni primerna za človekov organizem, ne samo za mojega, tudi za druge, kajti preizkuse nas je naredilo kar nekaj ljudi. Ugotovila sem, da na primer preveč vnašanja katerih koli sladkorjev, tudi hrane, ki sama po sebi vsebuje sladkorje, kot so na primer krompir, koruza, žitarice in sadnje, izjemno negativno vplivajo na moje duševno počutje. Ker se nabere preveč sladkorjev v krvi, me začne stiskati v prsih, počutim se zmedeno, utesnjeno, živčno, agresivno, poslabšajo se mi vid, presojanje in odločanje. Postanem tudi zelo neučakana, nestrpna in izgubim samozavest, kar za sabo potegne še slabšo samopodobo. Vse to zaradi napačne hrane.

Največji zaviralci duševnega in telesnega dobrega počutja pa so alkoholi, kava, sintetična hrana in zdravila, katere koli predelane maščobe, tako živalskega kot rastlinskega izvora, ter hrana, ki vsebuje kombinacijo sladkorjev in maščob. Res je, da na posameznike vnos take hrane različno vpliva zaradi telesne kondicije in zaradi tega, ker ima vsak drugačen dnevni fizični napor, vendar lahko rečem, da je v povprečju pri vseh ljudeh zelo podobno.

Primer so športniki. Zaradi prevelikih fizičnih naporov uživajo dosti sladkorjev, da imajo energijo, ki jo pretirano porabijo med treningi in tekmami, zaradi tega pa po nekaj letih praviloma obolijo za okvarjeno trebušno slinavko in največkrat končajo s slatkorno bolezni.

Za sebe sem v nekaj letih ugotovila, da mi na primer zelo škodijo maščobe in tudi soja, žitarice in živalska hrana, sadje pa tudi čebula in česen, citrusi in močna sveža zelenjava s preveč vitaminimi, ki jih drugače telo proizvede samo. Da sploh ne omenjam živalskih mlečnih izdelkov in mesa. Ugotovila sem, da je treba jesti zelo nevtralno, če je človek zdrav in da je močna sadna in zelenjavna hrana samo za bolne ljudi, kot tudi čebula in česen, da se človek pozdravi in potem te hrane ne uživa naprej. Ugotovila sem, da če vnašamo v telo to, kar mora narediti in proizvesti samo, telo tega ne proizvaja več in imunski sistem se sčasoma poruši, zato praviloma zbolijo tudi ljudje, ki se prehranjujejo s hrano, ki velja za zdravo, kajti s preveč zdrave hrane se poruši kemično ravnotesje v telesu. Na primer vitamin C, če ga v organizmu primanjkuje, človek lahko umre, če pa ga je preveč, pa tudi.

OSEBNA IZKUŠNJA

Sama sem se slabo počutila že, ko sem se rodila. Pol leta nisem spala zaradi krčev v trebuhi, potem pa sem tri mesece samo spala in niti do hrane mi ni bilo. Shodila sem šele pri treh letih. Bila sem debela in okorna, močna in prevelika, vedno so mebolela kolena, imela sem krive noge in zdravniki so dejali, da imam revmo. Imela sem hude napade sinusov, gnojne angine, včasih je vse trajalo tudi pol leta, enkrat so me na kliničnem centru komaj rešili. Imela sem izjemno slab vid, krhke nohte in kosti, ki so se mi vedno lomile. V najstništvu sem imela izjemno močne in boleče menstrualne krvavitve, menstruacija se mi je pojavila pri devetih letih. Že kot otrok sem pogosto bruhala, če sem jedla meso. Oboževala sem slatkarije in sadje ter čokolade.

Pri šestindvajsetih letih sem prvič na smrt zbolela, medicina mi ni znala pomagati, drugič pa se je to zgodilo pri sedemintridesetih in po štirih letih uradnega zdravljenja je medicina že drugič dvignila roke z mene. Obakrat sem si pomagala sama s pomočjo knjig, znanstvenikov, prijateljev in neznancev z vseh možnih področij, od kemije, fizike, biologije, farmacije, psihologije, prehrane, zeliščarstva, botanike in podobno. Prišla sem do zavidljivih rezultatov in zdravja, vendar se je zgodilo nekaj, kar me je tretjič skoraj pahnilo v pogubo.

Danes vseh teh bolezni nimam več, sem zdrava in točno vem, zakaj sem bila v otroštvu bolna, dejansko je to povzročila nepravilna prehrana mojih prednikov, ki se je kot tradicija vlekla iz roda v rod, zato smo vsi bolehalci za enim in istimi boleznimi in nenormalnimi stanji organizma. To sem spremenila in sem s tem prekinila družinsko tradicijo slatkornih bolezni, raka in podobnih sprememb zdravja ter dobrega počutja. V družini je bilo tudi zelo veliko čustvenih izpadov, alkoholizma in depresij. Če ponovim napake iz otroštva ter od mojih prednikov, pa se

težave spet pojavijo. Ker je moja družina ostala pri starem načinu prehranjevanja in razmišljanja, imajo težave, ki jih jaz nimam več, zato se na genetiko ne moremo sklicevati, ker očitno to ne drži.

Čeprav sem našla rešitve in sem bila telesno zdrava, nisem bila srečna. Desetletno partnerstvo se je ohladilo, moja čustva so bila vedno bolj ranjena in vedno težje mi je bilo. Bolj kot sem se trudila za partnerja, slabše je bilo, bolj me je zavračal. Pri osemnštiridesetih se je odločil, da je desetletnega partnerstva konec, kar me je tako potrlo, da nisem več videla nobenega smisla za življenje in sem bila na tem, da ga končam. Nekaj tednov sem samo jokala in videla vse črno. Pogrešala sem stike, objeme in vse, kar se mi je v partnerstvu zdelo dobro. Da, natanko to sem pogrešala v otroštvu in očitno pričakovala od partnerja.

Imela pa sem izjemno srečo, da sva s partnerjem postala taka prijatelja in imava drug do drugega tako zaupanje, da je on vztrajal, kljub mojim neupravičenim napadom besa in žalosti in drugih otroških nezrelih čustvenih izbruhoval, kot so valjenje krivde nanj in čustvene igre »jaz imam prav, ti si pa zarukan trdosrčnež«. Ko mi je uspelo umiriti svoja čustva, sva se razumsko dogovorila, da si še vedno pomagava kot najboljša prijatelja, da ostaneva v skupnosti, vendar se razvijava kot posameznika in se ne obešava več drug na drugega. Zame je bil to tako nov svet, da se nisem znašla in nisem več videla izhoda. Razumsko je bilo v redu, čustveno pa moj ego tega ni mogel sprejeti niti prenesti, ker sem vizijo nekega idealnega partnerstva gojila s pomočjo pravljic, zgodb in filmov že iz otroštva. Bila sem razočarana, ljubosumna, prevarana, ego je bil zlomljen, počutila sem se ničvredno in tuje. Zelo je bolelo.

Večkrat me je pogrebla želja, da bi samo odšla brez vsega v neznano in odtavala, kamor me pač odnese, ali v boljše življenje ali v smrt, vseeno mi je bilo, samo da bi se bolečina končala. Glede na moje zelo slabo duševno stanje, ki se ni nehalo, sem tudi po dolgih letih zdravja spet resno zbolela za starimi boleznimi iz preteklosti, seveda tudi na hrano nisem več pazila. Do sebe sem bila neprizanesljiva, nepopustljiva in kruta, kot tudi do okolice. Takrat mi je bivši partner in zvesti prijatelj, ki mi ni nehal pomagati, predlagal nekaj, kar je menil, da mi v stiski lahko pomaga. Dejal je: »Vzemi v roke metlo. Začni s tem. Od začetka. Smet za smetjo. Bodи dosledna in ko boš uspešna, se bova veselila. Mislim, da ti manjka uspeha.« Verjemite, v takem stanju je bilo tudi to zelo težko, ker nisem imela nobene koncentracije, niti volje niti samo zaupanja, tudi za pometanje sobe ne. Ampak, v meni je bila zelo resna namera, da se izboljšam, da pridem iz tega stanja, da pomagam sebi in pozneje tudi drugim, ki so v taki stiski, to me je močno motiviralo tisti čas. Zato sem se predloga lotila, kolikor sem le zmogla dosledno.

Tako je začela nastajati, ne da bi takrat vedela, učinkovita metoda Duševna in telesna velnes metla, ki je edina delovala pri meni, ki sem bila telesno in duševno čisto na tleh. Začela sem pometati tla in hkrati še moje celice s prehrano. Pri tem je okolica sodelovala in mi pomagala. Deluje, pa tudi če nimate nikogar.

METODA DUŠEVNA IN TELESNA VELNES METLA

Na srečo sem že prej več kot desetletje delala na sebi in sem se pozdravila s prehrano, gibanjem ter drugačnim načinom mišljenja, ki pa še vedno ni bil v redu. Če nekdo pade v duševno stisko, iz katere ne vidi več izhoda in da je še telesno hudi bolan, je bistveno težje, kot je bilo meni. Takšna oseba dejansko potrebuje mentorja ob sebi in zelo hitre ter drastične ukrepe. Zato vsem polagam na srce, da za svoje telesno in duševno zdravje skrbite vsak dan, dokler ste zdravi, kajti to pomeni, da boste taki ostali še res dolgo časa. Ko je človek bolan, je (pre)pozno, takrat izjemno težko razmišlja pravilno, pravzaprav sploh ne more, ker je zastrupljen, umsko in telesno.

Duševna in telesna velnes metla je metoda, ki bo pomagala vsakomur do uspeha in iz stiske, ne glede na to, v kakšni stiski je. Tudi, če ga pesti oboje, se bo dalo. Si pa je treba vzeti za sebe čas in začeti od začetka. Če se znajdete v takem stanju, je nujno, da se odmaknete od okolja, v katerem je situacija nastala, da se odklopite od dela in vzamete bolniško ali dopust in da se res posvetite le sebi. Če ste v situaciji, da morate še za nekoga poskrbeti, ali za več oseb, za ta čas najdite skrbnika zanje in najprej poskrbite za sebe, potem boste lahko še za druge. Dejansko to ni le obrabljena fraza, ampak čisto dejstvo in resnica.

Metoda Duševna in telesna velnes metla je v naslednjih poglavjih razdeljena na dva dela po korakih. Če imate težave samo z enim delom, uporabite tistega, kjer imate težave, če pa z obema deloma, pa ju združite in uporabite skupaj.

Duševna velnes metla

Ko je človek povsem na dnu in ne vidi izhoda, v depresiji in agoniji, takrat se zavedajte, da je to naučeno. Če se človek tako počuti, mu je to nekdo drug v glavo vprogramiral, največkrat v otroštvu in potem si je ta oseba ob vsakem neuspehu to še sama ponavljala. Namesto da bi se napak veselili in jih uporabili za lasten napredek, kot to naredijo uspešneži. To je razlika med neuspešnim in uspešnim človekom. Kot vidite, gre za drugačen pogled na isto zadevo. Če pa oseba tako globoko zabrede v depresijo, pa običajno ni mogoče, da bi se prestavila v drugo perspektivo, ker hormoni delujejo po svoje in so možgani ujeti v določen kalup, iz katerega nočejo in ne morejo. V tem stanju se počutijo zelo domače in kljub zavedanju, da to pomeni smrt, bodo vztrajali do konca. Zato če hočemo priti iz duševne stiske, se moramo tega lotiti na način fizične aktivnosti ter lastne svobodne odločitve, pri kateri vztrajamo. Ker smo takrat fizično zelo šibki, nimamo volje za akcijo, tek, šport in podobno, kar rešuje psihične težave, potem se lahko lotimo nečesa osnovnega, kar vsak zna in je lahko uspešen, to pa je pometanje stanovanja.

Smejali se boste. Nikar. Ko je človek tako na tleh, kot sem opisala, tudi tega ne zmore, mu gre tudi to na živce in je spet neuspešen. Katastrofa. Za izboljšanje stanja in dobro duševno počutje pa človek nujno potrebuje kakršen koli uspeh. Zato se mora lotiti spremembe stanja počasi, korak za korakom in z veliko pozornosti. Metodo Duševna in telesna velnes metla bom opisala v nadaljevanju po korakih od začetka, do višje stopnje. V tabeli so nanizane osnovne informacije za lažji pregled, pod tabelo pa boste našli podroben opis postopka.

Postopek metode Duševna in telesna velnes metla: začetna stopnja

Korak	Akcija	Način izvajanja	Uspeh / neuspeh / akcija
1	Vzemite v roke metlo in začnite pometati prostor.	Pometajte s fokusom in natančno, vse kote in skrite kotičke.	Če ste uspešni, pometajte naprej. Če niste uspešni, se ustavite in počivajte. Ponavljajte, dokler niste uspešni. Ko ste uspešni, pojrite na korak 2.
2	Proslavite uspešno pometanje, začutite uspeh in zadovoljstvo.	Bodite nekje, kjer vas okolje pomirja in uživajte v uspehu.	Če uživate, pojrite na korak 3. Če ste živčni, vztrajajte, dokler ne uživate zelo iskreno. Če vam ta korak ne uspe, se vrnite na korak 1.
3	Vzemite metlo in pometajte prostor 1 ter nadaljujete v prostor 2, 3 ... (dokler vsega ne pometete).	Pometajte s fokusom in natančno, vse kote in skrite kotičke, časovno se ne omejujte, delajte postopoma.	Če ste uspešni, pometajte naprej vse prostore do konca. Če niste uspešni, se ustavite in počivajte, začnite od začetka. Ponavljajte, dokler niste uspešni. Ko ste uspešni, pojrite na korak 2.

Tabela 1: Duševna in telesna velnes metla začetna stopnja.

Ko je človek utrujen, depresiven, na tleh, nemočen, prestrašen in ne zaupa v sebe, je skrivnost uspeha v tem, da se loti nečesa, v čemer bo zagotovo uspešen. Najpreprostejše je pometati, kajti to naj bi vsak znal in to je tudi osnova za uspeh, saj mora biti okolje čisto in urejeno, da je

človek uspešen. Pometati ni težko. Težko pa je pometati s fokusom in ljubeznijo do tega posla zato, da bo pometeno in čisto. To pomeni, da vsak gib, ki ga naredimo, spremljamo in opazujemo, kako držimo metlo, kako potujejo smeti po tleh, ali smo pometli vse smeti, tudi v kotih in pod predmeti, kjer se ne vidi, kako se naše telo odziva. Takšno pometanje je natančno, osredotočeno in učinkovito in je tudi dolgotrajno učinkovito. Zahteva pozornost in potrežljivost, ki sta osnovi za uspeh pri vseh dejanjih. Če hočemo biti v življenju uspešni, je pomembno to, da vsako dejanje, ki ga opravimo, opravimo maksimalno uspešno kot tisti trenutek zmoremo. Če nismo uspešni, ne smemo začeti opravljati še drugih dejanj, kajti to pripelje do novih neuspehov in do splošnega neuspeha v življenju. Skrivnost uspeha je v tem, da vztrajamo pri enem dejanju, da je uspešno. Šele nato se lotimo drugega. In tretjega. In težkih nalog, druge za drugo.

Ob tej priložnosti se spomnim resničnega prizora s parkirišča, ki sem mu bila priča. Mama in deklica sta šli proti avtu, v rokah sta imeli vrvice veliko balonov, ki so bili napihnjeni s helijem. Deklica je hotela vzeti vse balone s seboj, mama pa zelo očitno ne. Dejala je, da ne bodo vsi šli v avto. Vendar je deklica našla briljantno rešitev, predlagala je, da jih v avto spravita drugega za drugim, vsakega posebej. Tako je že mala deklica videla rešitev, da se je velikega dejanja lotila po korakih in bi zagotovo uspelo, zanimivo pa je bilo, da se tega odrasla oseba ni domislila. Kje je ta oseba izgubila to sposobnost, ki nam je očitno prirojena? Med vzgojo. Vendar si izgubljene sposobnosti lahko privzgojimo nazaj.

Zelo pomembno je, da smo pri vsakem dejanju uspešni (korak 1), ne glede na to, kaj delamo, naj gre za pometanje, ščetkanje zob, umivanje sebe, kuhanje, pisanje, računanje, nakupovanje, delo, opravljanje poklica ali iztrebljanje. Zato se moramo osredotočiti le na eno stvar naenkrat in jo opraviti uspešno. Če nismo sposobni narediti zahtevnih opravil, se lotimo nezahtevnih in bodimo pri tem vsakič uspešni. To moramo tudi prepoznati in praznovati (korak 2). Zdaj pa pozor, to je malo ljudem znano. Nikoli ne prosite drugih, da vas pohvalijo. Ne iščite pozornosti in pohvale v drugih. To je napaka, pomeni, da nimate dovolj samozavesti, da bi sami prepoznali lasten uspeh. Zato vedno sami prepoznajte, da ste uspešni in se pohvalite. Potem bodo tudi drugi prepoznali v vas vrednost takoj, ko jo boste prepoznali sami.

Vsakič, ko boste opravili nekaj dobro, najbolje kot v danem trenutku zmorete, vsakič vas bo to preneslo na višjo raven uspeha in navdalo z zadovoljstvom. Nujno je ta dejanja ponavljati, da nam pridejo v kri, v rutino, da se zapiše ta navada v spomin celic, torej v nezavedno. Tako bomo vse počeli dobro in napredovali. Napredek bo na začetku počasen in ne bo tako očiten. Vendar se bo stopnjeval, zato bodite zelo potrežljivi. Rezultat zagotovo bo. Nikoli, ampak res nikoli ne smete na tej poti obupati, ne glede na to, kolikokrat padete.

Če niste uspešni, potem si to priznajte in prekinite delovanje. Ne morete biti vsakič uspešni, razen če imate res za seboj toliko kilometrine, da nekaj obvladate z zaprtimi očmi. To velja enako za pometanje tal ali za pilotiranje letala. Če niste uspešni, se ustavite in počivajte. Dajte

si dihati. Razmislite, kako bi zadevo naredili bolje. Če lahko takoj, se bolj potrudite, če ne morete, naredite to pozneje ali kak drug dan, nikar pa ne odlašajte preveč časa, več kot en teden.

Še ena napaka se pojavlja pri neuspešnih ljudeh. Delajo preveč zadev hkrati, mislijo, da morajo za uspeh narediti sto stvari in to takoj. To je velika napaka. Uspeh terja čas, včasih veliko časa. Zato je treba začeti s preprostimi opravili, v katerih veste, da ste lahko uspešni, in nadaljevati z vedno bolj zahtevnimi nalogami. Ne podcenujte moči teh vaj. Za nekoga, ki se psihično in fizično slabo počuti, so lahko težka naloga.

Ko boste uspešno opravili pometanje celotnega stanovanja ali hiše s fokusom, tako da bo res dobro pometeno (korak 3), se lahko lotite naslednjih nalog, kot so brisanje prahu na enak način, sesanje pajčevin, pranje avta, pranje posode, likanje, preproste del v delavnici, zlaganje perila v omarah ali pospravljanje knjižne police, popravila nečesa, pisanje, tipkanje, umivanje zob. Šele nato začnite z zahtevnejšimi opravili, kot so novi projekti in zahtevne naloge v službi. Glejte naslednji tabeli.

Postopek metode Duševna in telesna velnes metla; nadaljevalna stopnja

Korak	Akcija	Način izvajanja	Uspeh / neuspeh / akcija
1	Izberite omaro, kjer obleka ni lepo zložena.	Vse vzemite iz omare in začnite zlagati vsak kos posebej tako, da je zložen lepo in natančno ter ga položite nazaj v omaro.	Če ste uspešni, zlagajte naprej. Če niste uspešni, se ustavite in počivajte. Ponavljajte, dokler niste uspešni. Ko ste uspešni, pojrite na korak 2.
2	Proslavite uspešno zlaganje, začutite uspeh in zadovoljstvo.	Bodite nekje, kjer vas okolje pomirja in uživajte v uspehu.	Če uživate, pojrite na korak 3. Če ste živčni, vztrajajte, dokler ne uživate iskreno. Če vam ta korak ne uspe, se vrnite na korak 1.
3	Izberite drugo omaro ali predalnik.	Vse vzemite iz omare in začnite zlagati vsak kos posebej tako, da je zložen lepo in natančno ter ga položite nazaj, vzemite si čas, delajte postopoma.	Če ste uspešni, zlagajte naprej vse omare in predale. Če niste uspešni, se ustavite in počivajte, začnite od začetka. Ponavljajte, dokler niste uspešni. Ko ste uspešni, pojrite na korak 2. Ko vajo pravite, greste lahko na napredno stopnjo.

Tabela 2: Duševna in telesna velnes metla nadaljevalna stopnja

Postopek metode Duševna in telesna velnes metla: napredna stopnja

Korak	Akcija	Način izvajanja	Uspeh / neuspeh / akcija
1	Izberite opravilo, za katerega veste, da ga boste zmogli, kot so kuhanje, pranje, pisanje, učenje.	Vsako opravilo, ki ga izberete, naredite počasi, postopoma, s fokusom, potrpljenjem in zanimanjem.	Če ste uspešni, delajte naprej. Če niste uspešni, se ustavite in počivajte. Ponavljajte, dokler niste uspešni. Ko ste uspešni, pojrite na korak 2.
2	Proslavite uspešno delo, začutite uspeh in zadovoljstvo.	Bodite nekje, kjer vas okolje pomirja in uživajte v uspehu.	Če uživate, pojrite na korak 3. Če ste živčni, vztrajajte, dokler ne uživate. Če vam ta korak ne uspe, se vrnite na korak 1. Vsakič premislite, kako lahko še izboljšate in komu bo vaš trud koristil.
3	Izberite zahtevno opravilo.	Delajte počasi, po korakih, kolikor zmorete.	Če ste uspešni, delajte naprej. Če niste uspešni, se ustavite in počivajte, začnite od začetka. Ponavljajte, dokler niste uspešni. Ko ste uspešni, pojrite na korak 2.

Tabela 3: Duševna in telesna velnes metla zahtevna stopnja

Včasih je težko najti smisel, zakaj bi te vaje ali karkoli v življenju sploh delali. Smisel mora vsak pri sebi najti sam. Za pomoč lahko navedem, kako najdete smisel. Odvisno je od vas, kakšna oseba ste, zakaj nekaj počnete. V primeru teh vaj so gotovo smisel dobro počutje, veselje, sreča, radost in vedenje, da ko boste v redu, lahko pomagate drugim, bližnjim. Če imate otroke, boste dober zgled otrokom, drugače pa bližnjim in prijateljem ter sodelavcem.

Telesna metla

Pri tem, da je človek uspešen, je izjemno pomembno, kako se počuti telesno, pri čemer igra glavno vlogo prebava. Zato se je nujno zavedati, kaj točno vnašamo v naše telo. Da bi pri tem bili uspešni, potrebujemo dve zadevi, ena je znanje o delovanju človekovega telesa, znanje kemije in biologije ter botanike, drugo pa je natančno spremeljanje sebe, kako telo reagira na določeno snov, ko jo vnesemo. Če je človek zelo zapakan, ima zamašene žile, otopelo živčevje in mu ne delujejo dobro organi, ima veliko nefunkcionalnih tkiv, kot sta maščoba in celulit, potem ne bo čutil, da je nekaj narobe. Pogosto te osebe kar naenkrat doživijo kap, infarkt ali umrejo iz drugega neznanega vzroka, kar se začne že po petintridesetem letu starosti ali celo prej.

Če hočete res biti uspešni in začeti od začetka, je treba tudi voditi lasten dnevnik, v katerega se kratko in jedrnato vpisujejo dnevno, kaj ste počeli, kaj jedli, kakšno je počutje in rezultati. Tukaj se morate izogniti čustvenim izlivom in predvidevanjem, treba je navesti le gola dejstva in sčasoma boste prepoznali vzorec ter napake, ki jih delate. Tako boste dobili možnost, da jih popravite. Leni ljudje ne bodo vodili dnevnika misleč, da si vse zapomnijo, vendar to ne drži, ker je človeški spomin izjemno varljiv in je edino le zapis na papir ali računalnik verodostojen dokaz, kaj se je takrat dogajalo v resnici. Taki ljudje so v življenju bistveno manj uspešni na vseh področjih. Ker je to poglavje dejansko zelo široko, sem ga strnila v nekaj osnovnih pomembnih točk, ki se jih držite za začetek, sčasoma pa boste skozi samoopazovanje ugotovili sami, kaj vam ustrezja in kaj ne. Bodite pa tako dosledni in natančni pri zapisovanju dnevnika, kot ste bili pri pometanju.

Ko se boste lotili pometanja svojega telesa, to storite postopoma, in sicer tako, da postopoma opuščate škodljive prehranske navade in jih nadomestite z manj škodljivimi. Na primer, sladkorje opustite in jih nadomestite z naravnimi sladkorji, postopoma pa opustite tudi te, kajti vsaka hrana vsebuje sladkorje. Pri tem se zgledujte po metodi glikemičnega indeksa, ki jo najdete na internetu in je preverjeno zelo učinkovita. Sčasoma uživajte hrano, ki se počasi razgradi in preide v kri, kot je na primer fižol, ki ga zelo priporočam diabetikom.

Ko boste spremnjali prehranske navade, se morate zavedati, da to niti najmanj ne bo lahko. Telo je navajeno neke hrane in ob spremembi se bo začelo čiščenje, ki bo imelo za posledico vrtoglavice, slabosti, bruhanje, slabo počutje, abstinence in podobno, kar traja približno en mesec. Pri meni je trajalo 40 dni, potem pa sem bila kot prerojena. V primeru, da bi potrebovali nekoga za oporo in pomoč, ki je vse te zadeve že preživel, se lahko obrnete na mene. Vem, s čim se boste srečevali, in vem, da vas bo grabila panika ter da boste imeli milijon vprašanj ter napačnih prepričanj. Te vam lahko razblinim z lastnimi desetletnimi izkušnjami in znanjem, da boste razumeli, zakaj je tako. Pomembno je, da razumete. Brez razumevanja ste ovca, ki sledi slepo nekomu, ki morda nima prav.

HRANA IN SNOVI, KI SE JIM IZOGNITE

Če želite biti uspešni, morate biti zdravi in če hočete biti zdravi, se morate izogniti nezdravi hrani in snovem. Od snovi in hrane smo dostikrat lahko odvisni, celice se jih tako navadijo, da je videti, kot da vam to ustreza, v resnici pa gre samo za abstinenco. To dvoje na začetku ne boste prepoznali, razen da zavestno zaradi znanja in razumevanja veste, da vam zagotovo škoduje zaradi številnih potrjenih rezultatov. Tudi sama sem zadeve preizkusila in zato podajam lastne izkušnje, ki so delovale.

Izognite se sladki hrani in pijači

Preveč sladkorjev povzroča okvaro trebušne slinavke, slab vid, zavira delovanje živčevja, stimulira zgolj možgane, telo pa je po hitrem adrenalinskem šoku nenadoma utrujeno in brez volje. Preveč sladkorjev povzroča prehlade, pomaga virusom, da sesujejo imunski sistem, sčasoma vodi do sladkorne bolezni, obolenja ožilja, ledvic, jeter, živčnosti, hiperaktivnosti, nespečnosti in debelosti. Da imate preveč sladkorjev v krvi, veste po tem, da vas srbi po telesu, kot bi imeli mravljice, predvsem na rokah, nogah, pod pazduho, med nogami in dobite glivice ter srbečo, hrapavo bradavičasto kožo na členkih rok ter ne spite dobro. Velikokrat srce razbija kot noro in imate visok krvni tlak. Glivice na prstih se pojavijo še posebej pri otrocih. Njihova pripravljena hrana vsebuje res veliko sladkorjev, tudi 10 g in več na 100 g, kar je še za športnike preveč.

Izogibajte se suhemu sadju, sladkorjem, sladkemu sadju, slaščicam, marmeladam, čokoladam, pšenici, sladkim gomoljem, krompirju in vsem pripravljenim jedem, ki imajo na etiketi označeno, da vsebujejo sladkorje več od 1 g na 100 g. Treba se je zavedati, da vsaka hrana vsebuje sladkorje in da se tudi vsak sladkor pretvori v maščobe.

Izogibajte se maščobam

Najprej se izogibajte maščobam, ki so živalskega izvora, ker niso topne v vodi in se v telesu ne predelajo ter se nakopičijo v celulit ter nefunkcionalna tkiva. Potem se izogibajte predelanim maščobam, tudi če so rastlinskega izvora, to so olja in masti. Problem teh maščob je, da nimajo encimske ovojnice in so nasičene ter se ravno tako nabirajo v ožilju ter telesu, zato se ne gre čuditi, da imajo vegani povečane hemoroide.

Edina maščoba, ki se dejansko v telesu predela in ne ostane nikjer, je maščoba sveže zmletih semen in oreščkov, kajti maščobne kapljice v njih so obdane z encimsko ovojnicico, ki pripomore k predelavi in prebavi teh maščob. Vseeno pa tudi te maščobe ne smete pojesti preveč. Odvisno je od spola, telesne aktivnosti in višine.

Izogibajte se mlečnim izdelkom

Mlečni izdelki živalskega izvora so iz izkušenj in raziskovanj škodljivi za ljudi, na tem mestu bi priporočala prebrati knjigo Kitajska študija. Tudi mlečni izdelki iz rastlin niso najbolj priporočljivi za uživanje, le občasno pa še to bolj za otroke do šestega leta starosti.

Izognite se hrani, ki zasvoji

To so mlečni izdelki, meso, sladka hrana, sol, tobak, alkohol, čokolade, bela moka, žitarice, sadje, kava, kis, čebula, česen in vsa hrana, ki vsebuje veliko soli ter sladkorjev.

Najbolj nevarna hrana za zdravje je: okisan krompir, krofi, potica, jajca, mlečni izdelki živalskega izvora, sladkor, predelana maščoba, predelane ali pokvarjene beljakovine ne glede na izvor.

Kaj pa sploh jesti?

Vedno več je hrane, tudi že narejene, slovenskega izvora, ki ne vsebuje veliko ali pa celo nič soli in sladkorjev, ter malo maščob. Priporočam fižol, polnozrnate kruhe z otrobi, temno listnato kuhanzo zelenjavjo, gomolje (razen krompirja), oreščke, semena, namesto kave pa zeleni in črni čaj.

LITERATURA IN VIRI

- Požlep, Silva. 1999a. Dnevnik prehrana in recepti EBSI. Zapiski avtorice, Inštitut in akademija za kakovostno sobivanje Gamajun Notranje Gorice.
- Požlep, Silva. 1999b. Samozdravljenje. (zvezek 1, 2). Zapiski avtorice, Inštitut in akademija za kakovostno sobivanje Gamajun Notranje Gorice.
- Požlep, Silva. 2011. Dnevnik samooskrbnost. Zapiski avtorice, Inštitut in akademija za kakovostno sobivanje Gamajun Notranje Gorice.
- Požlep, Silva. 2019. Osebni dnevnik osebne rasti. Zapiski avtorice, Izobraževalno društvo za medije, Radovljica.
- Požlep, Silva. 2020. Osebni dnevnik osebne rasti (zvezek 2). Zapiski avtorice, Izobraževalno društvo za medije, Radovljica.

JE ČAS ZA NOVO PARADIGMO VELNEŠKEGA TURIZMA?

(IT IS TIME FOR A NEW PARADIGM OF WELLNESS TOURISM?)

izr. prof. dr. Andrej Raspov,

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

Ulica Carla Benza 1, 1000 Ljubljana, Slovenija

andrej.raspov@t-2.si

prof. dr. Darko Lacmanović

University »Mediterranean, Faculty for tourism MTS - »Montenegro Tourism School«

Serdara Jola Piletića bb PC »Palada«, 81000 Podgorica, Montenegro

darko.lacmanovic@unimediteran.net

Povzetek

Stanje svetovnega in velneškega turizma je dodobra pretresla pandemija covid-19. Države sprejemajo ukrepe, da bi vsaj malo omilile vplive popolnega zaprtja države. Podjetja se trudijo ohraniti zaposlene, saj se zavedajo, da so prav oni ključni za konkurenčno in kakovostno storitev. Pri vsem tem se poraja vprašanje, ali ni masovni turizem, ki je temeljil na vedno krajsrem času bivanja na lokaciji in tranzitnih gostih, preživet. Turistični strokovnjaki so si enotni. Turizem bo potreboval kar nekaj let, da se bo vrnil v stare predkoronske okvire. Zato je prihodnost v celovitem velneškem turizmu.

Ključne besede: **velnes, turizem, strategija, Slovenija**

Abstract

The state of world and wellness tourism has been shaken by the Covid-19 pandemic. States are taking steps to at least slightly mitigate the effects of a complete state closure. Companies strive to retain employees, as they are aware that they are the key to competitive and quality service. All this raises the question of whether mass tourism based on the ever-shorter time spent at the location and transit guests has survived. Tourism experts are unanimous. It will take tourism several years to return to the old pre-crown framework. Therefore, the future lies in comprehensive wellness tourism.

Key words: **wellness, tourism, strategy, Slovenia**

UVOD

Turizem ni novodobna panoga, saj obstajajo dokazi, da so bile nekatere pojavnne oblike prisotne že v antičnem času. Tak primer so različne oblike romanj in term. Te storitve so tudi predhodnice današnjih velneških storitev. Same storitve so se oblikovale in se še oblikujejo postopoma. Gledano iz današnje perspektive turistična potovanja in bivanje v drugih krajih predstavljajo sodoben način preživljanja prostega časa, ki sta ga omogočili prav sodobno turistično gospodarstvo (Raspor, 2019) in infrastruktura, ki se je v zadnjih letih dodobra spremenila. Turistično gospodarstvo je zelo pomemben del turistične ponudbe. Nudi prevoz, namestitev, prehrano in drugo oskrbo ter rekreacijo in druge dejavnosti, namenjene preživljanju prostega časa. Turistična ponudba niso le lepa in privlačna narava, pokrajina, zgodovina in kultura. So tudi storitve, ki to ponudbo povezujejo v celoto. K razvoju turizma pa prispeva tudi širok spekter drugih dejavnosti, ki so na turizem vezane le deloma in segajo od prometa in kmetijstva do trgovine in proizvodnje hrane, od izobraževanja in bančništva do komunale in izdajanja razglednic. V turizem in gostinstvo je vpleteneh še nešteto dejavnikov, vendar celovitega turizma brez vseh teh dejavnikov ne bi bilo.

Ekspanzijski razvoj turizma se je začel po drugi svetovni vojni kot posledica povečane gospodarske rasti, povečanih dohodkov ljudi ter več prostega časa, ki ga ima posameznik. Prav tako so se hitro razvijala prometna sredstva in prometna infrastruktura. Povečale so se potrebe ljudi po počitku, zdravju ter odkrivanju novega, pri čemer so se začele razvijati nove turistične kapacitete (Mihalič, 2008, str. 52). Ljudje so zaslužili dovolj, da so si lahko privoščili oddih. Države so zato spodbujale razvoj turistične potrošnje, saj so s tem razvijale novo panogo in odpirala so se nova delovna mesta, ki so spodbijala potrošnjo. Poleg nacionalnega turizma se začne razvijati tudi tujski turizem. Podoben trend je beležil tudi velneški turizem. Ekspanzijska rast je bila vse do leta 2020, ko je s pojavom covid-19 praktično zamrl. Zato se postavlja upravičeno vprašanje, kako bo covid-19 dolgoročno vplival na razvoj velneškega turizma in turizma na splošno. Tega se lotevamo tudi v našem prispevku.

SPREMENJENE OKOLIŠČINE TURIZMA PO POJAVU COVIDA-19

Razvoj mednarodnega turizma se začne ob koncu petdesetih let prejšnjega stoletja. Glede na geografski vzorec širjenja turizma se je nova industrijska panoga začela in najhitreje razvijala v razvitih državah (Weaver, 2006). Evropa je bila (in ostaja) pred drugimi deli sveta vodilna destinacija. Razlog za to je raznovrstnost turistične ponudbe, saj je na razmeroma majhnem območju mogoče najti veliko različnih kultur in pokrajin ter zato skoncentrirano število turistično zanimivih znamenitosti. Poleg tega Evropa slovi po visoki kakovosti storitev ter večji varnosti pred drugimi deli sveta (UNWTO, 1999).

Novejši trendi so zaznamovani tudi s presežkom turistov na določenih destinacijah. Tako je bilo leto 2017 prelomnica za nekatere destinacije, saj so lokalni prebivalci v nekaterih mestih protestirali zaradi negativnih vplivov, ki jih prinaša preveč turistov, skoncentriranih na enem mestu (na primer: Benetke, Barcelona). Turistom namreč ni cilj, da bi se gnetli na prenasičenih destinacijah, ampak bodo iskali alternativne, manj natrpane in cenejše destinacije (Fanelli, 2018). Tudi nam domača jadransko-jonska regija ni imuna na ta dogajanja. Poleg prej omenjenih Benetk lahko izpostavimo še Bled, Dubrovnik in nekatere jadranske otroke (Raspor, 2018b). Pomembno dejstvo je tudi, da destinacije, kjer je preveč turistov, niso trajnostno orientirane. Trajnostna orientacija se lahko vzpostavi samo skozi odgovoren velneški turizem.

Turizem se zelo spreminja in k temu ogromno pripomore industrija 4.0. Tako se turistični trendi zelo spreminjajo. V prihodnje bo tako vedno bolj prisotno (Nyorani, 2018):

- Potovanja, ko ti dopušča prosti čas: gre za naraščajoči turistični trend, kjer ljudje, ki potujejo zaradi službe ali posla, vključujejo nekaj prostega časa na svojem cilju, da koristijo turistične storitve in si ogledajo znamenitosti.
- Avtomatizacija in mobilne rezervacije: časi, ko so pri rezervaciji potovanja stranke zahtevale telefonsko komunikacijo, neposreden pogovor s ponudnikom storitev ali vstop v pisarno dobavitelja, so se iztekli. Digitalizacija je povzročila porast spletnih rezervacij. Vse več storitev je dostopnih na pametnih telefonih. To ne samo, da je oglaševanje potovalnih podjetij pocenilo, ampak tudi stranke uživajo in vse bolj koristijo udobje, ki ga ponuja tovrstna storitev.
- Personalizacija: podjetja bodo vse bolj prilagajala storitve konkretnemu kupcu. Umetna inteligenca omogoča oblikovanje storitve za konkretnega kupca. To pa omogoča več možnosti, da zadovoljijo svoje stranke, kar lahko vodi do ponavljanjajočih se obiskov.
- Trajnostni turizem: turisti se vedno bolj zavedajo pomena, da so tudi sami odgovorni za okolje. Zaradi tega koristijo in povprašujejo po odgovornih storitvah.
- Preobrazbeno potovanje: pri teh potovanjih gre ne samo za dopust, ampak tudi za to, da spremenimo življenje drugih in sebe. Taki primeri so, ko si turisti rezervirajo čas za prostovoljno delo na turistični destinaciji, ki jo obiščejo.
- Doživljajski turizem: gre za edinstveno izkušnjo ali pridobivanje čustvene povezave z lokalnimi kulturami in naravo. Turisti iščejo pristno izkušnjo na svoji turistični destinaciji, kjer se želijo spoznati in živeti z domačini ter izkusiti lokalno kulturo.
- Individualno potovanje: tovrstno potovanje sili popotnike k samostojnosti, svobodi in rasti, saj morajo biti bolj prilagodljivi in iznajdljivi.
- Velneški turizem: to so popotniki, ki iščejo obogatitveno izkušnjo s primarnim namenom doseči, promovirati ali ohraniti boljše zdravje in občutek dobrega počutja in ravnovesja v življenju.

Še bolj pa je turizem deležen sprememb v času covida-19. Zaradi tega se napovedujejo novi turistični postcovid trendi (TravelDailyNews Media Network, 2020):

- Omejen prevoz: v času zaprtja zaradi covida-19 ni bilo enostavno rezervirati leta, saj so številne letalske družbe drastično zmanjšale število letov oz. je bilo na voljo le omejeno število sedežev. Tako se pričakuje, da bo treba v prihodnje pred potovanjem opraviti test za covid-19. Morda bo prišlo tudi do t. i. cepilnih potnih listov. Vsekakor bodo potniki zaradi bojazni pred okužbo iskali možnosti prevoza, ki ponujajo optimalne higienske standarde, upoštevajo previdnost sopotnikov in ponujajo različne možnosti fizične distance znotraj letala, vlaka ali avtomobila.
- Prednost ima tista storitev, ki se izvaja zunaj: da bi se izognili ljudem in prenatrpanim območjem, si vedno več popotnikov želi rezervirati počitnice na prostem oz. v okolju, kjer ni velikega števila turistov.
- Turisti bodo oblikovali manjše skupine in zahtevali več zasebnosti: vedno več turistov se bo odločalo za potovanje v širši družini, saj bodo žeeli nadoknaditi to, da se niso mogli družiti s sorodniki in prijatelji. Zasebni ogledi bodo družinam omogočili, da preživijo čas in nadoknadijo spomine, izgubljene zaradi zamujenih porok, rojstnih dni in obletnic v času omejitev. Z zasebnim druženjem se bodo zmanjšali stiki z neznanci.
- Raziskovanje lokalnega in domačega okolja: tovrstno bivanje postaja vse bolj priljubljeno zaradi zapiranja meja, saj ljudje iščejo hotele v svojem mestu ali sosednjih mestih, kamor se lahko umaknejo v času omejitev.
- Trajnost in zdravje: podnebne spremembe in globalno segrevanje so aktualna tema. Potrošniki želijo biti bolj družbeno odgovorni in trajnostno naravnani s ciljem, da bi ohranili planet. Zato se išče načine, kako lahko pozitivno vplivamo na okolje, tako da zmanjšajo količino odpadkov, oglični odtis in več prispevamo k delitveni ekonomiji.

Zaključimo lahko, da bodo prihodnja leta, leta pametnega potovanja. Turisti morajo biti bolj prilagodljivi in odprtega duha, zlasti kar zadeva potovanja. Zdravje in varnost bosta ostala na prvem mestu.

RAZVOJ VELNEŠKEGA TURIZMA

Velnes je izraz, ki se je prvič pojavil leta 1654 v monografiji sira A. Johnsona. Ta ga je uporabil v kontekstu: »I [...] blessed God [...] for my daughter's wealnesse.« (Miller, 2005) V slovarju Oxford English Dictionary izraz 'Wellness' opisujejo kot 'dobro počutje'. Od petdesetih let dalje pa je ta pojem v nacionalnih jezikih postal sinonim za način zdravega življenja. V slovenski strokovni javnosti uporabljamo poslovenjen zapis besede – velnes, za besedo nimamo slovenske ustreznice, ker je ne moremo prevesti. Iz poslovenjenega zapisa besede izhaja tudi ustrezen poimenovanje, kot npr. velneški center, velneška ponudba, in ne velnes center, velnes ponudba ... Tudi študijski program, po katerem se izobražujejo nove generacije

strokovnih kadrov, je poimenovan Velnes in ne Wellness (Karan, n. d.). V SURS-ovi raziskavi Ocena zadovoljstva tujih turistov z elementi turistične ponudbe v času njihovega bivanja v Sloveniji iz leta 2015 (SURS, 2019), izraz 'velneška ponudba' prevajajo kot 'dobropočutna ponudba', kar pa zagotovo ni pravi termin.

Začetki velnesa segajo bistveno pred njegovo moderno pojavnost. Osnovna načela velnesa kot dobrega počutja lahko zasledimo že v starodavnih civilizacijah Grčije, Rima in Azije, katerih zgodovinsko izročilo je neizbrisno in vpliva na sodobno velneško gibanje. Prelomne točke lahko opredelimo kot:

3000–1500 pr. n. št.: [ajurveda](#) se je prenašala prek ustnega izročila in se pozneje zapisala v Vedah – hindujskih svetih besedilih (Wujastyk in Smith, 2013). Gre za celosten sistem, ki si prizadeva ustvariti harmonijo med telesom, umom in duhom glede na vsakega posameznika (prehranjevanje, vadba, socialne interakcijske in higienske potrebe) s ciljem ohranjanja ravnotežja, ki preprečuje bolezni. V tem času se pojavita tudi joga in meditacija (Horowitz, 2007).

3000–2000 pr. n. št.: [tradicionalna kitajska medicina](#) (TCM) je eden izmed najstarejših sistemov medicine. Pod vplivom taoizma in budizma TCM uporablja celovit pogled k doseganju zdravja in dobrega počutja (Tan idr., 2008). V sodobnem velnesu (kot tudi medicini) se uporablajo akupunktura, zeliščna medicina, či gong in taj či.

500 pr. n. št.: v stari Grčiji se Hipokrat osredotoči na preprečevanje bolezni namesto na zdravljenje (Mustajbegović in Holcer, 2007). Trdi, da je bolezen produkt prehrane, načina življenja in okoljskih dejavnikov.

50 pr. n. št.: Rimljani z vzpostavitvijo sistema javnega zdravstva, ki temelji na grških ugotovitvah (Erfurt-Cooper in Cooper, 2009), postavijo javno infrastrukturo (z obsežnim sistemom vodovodov, kanalizacije in javnih kopališč), ki preprečuje širjenje bacilov in vzdržuje zdravo populacijo.

18. in 19. stoletje: pojavijo se nove vede, od homeopatije, hidroterapije do kiropraktike (Fleming in Gutknecht, 2010), ki temeljijo na starih spoznanjih, vendar so dopolnjene z novimi ugotovitvami.

20. stoletje: v ZDA se pojavi ekološko kmetovanje. Zdravnik Halbert L. Dunn leta 1957 predstavi svojo idejo o t. i. visoki ravni dobrega počutja (Dunn, 1961). Tej viziji sledijo številni njegovi sodobniki. Dr. John Travis leta 1971 v Kaliforniji odpre prvi velneški center na svetu (Travis in Ryan, 1988). Od leta 1980 dalje se razvijajo različni velneški programi, ki se osredotočajo na vrsto delovnega mesta posameznika in delujejo na preventivi.

21. stoletje: po letu 2000 je filozofija velnesa že splošno sprejeta in vključuje različne sektorje. Razvoj velnesa se širi še toliko intenzivneje, potem ko mu je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja v ZDA dala dodaten zagon stroka. Prvi na tem področju je bil dr. Halbert Dunn, ki je pojem 'wellness' sestavil iz dveh besed, in sicer: well-being (na podlagi definicije zdravja Svetovne zdravstvene organizacije) in fit-ness (na podlagi takrat priljubljenega gibanja, ki je temeljilo na novi vadbi). Pri svojem delu je namreč ugotovil, da imajo ljudje z določenim načinom življenja podobne težave (Karan, n. d.): premalo gibanja, nezdravo prehranjevanje, več debelosti, bolezni prebavil, srčne bolezni ipd. Zavedajoč se vpliva nezdrave prehrane in premalo gibanja je dr. Dunn želel svoje paciente spodbuditi k bolj zdravemu načinu življenja. Takšno zavedanje se je nato v osemdesetih letih širilo tudi v Evropo z bistveno razliko v razumevanju koncepta. Velnes se je v Evropi namreč povezal s turizmom in ne z individualno naravnanim zdravim življenjskim slogom, kar je bilo izhodišče v ZDA. Več kot deset let pozneje se je v Sloveniji začel razvoj ponudbe velneških storitev. Povod za to so bila slovenska naravna zdravilišča, kjer so se odločili, da bo tovrstna ponudba njihova nova tržna niša v turizmu (Karan, n. d.).

Da gre za zelo razširjeno dejavnost kažejo tudi podatki. Če pogledamo leto 2017 je svetovna velneška industrija zabeležila 4.500 milijard USD prihodkov (The Global Wellness Institute, 2020), svetovni BDP 80.050 (The World Bank, 2020). V ta sklop so vključena naslednja področja (The Global Wellness Institute, 2020):

- lepota in programi proti staranju (1.083 milijard USD),
- zdravo prehranjevanje, dodatki prehrani in hujšanje (702 milijard USD),
- velneški turizem (639 milijard USD),
- tehnike, ki povezujejo um in telo (595 milijard USD),
- preventivno in posamezniku prilagojena medicina in javno zdravstvo (575 milijard USD),
- komplementarna in alternativna medicina (360 milijard USD),
- velneški življenjski slog v bivalnem okolju (134 milijard USD),
- zdravilišča (119 milijard USD),
- mineralni/termalni vrelci (56 milijard USD),
- programi dobrega počutja na delovnem mestu (48 milijard USD).

Za Slovenijo pravih podatkov nimamo, dejstvo pa je, da je tudi v Sloveniji ta panoga v razvoju.

Vendar je tudi velneška industrija deležna stalnih sprememb. Trendi dobrega počutja za leto 2021, ki jih narekuje covid-19, so (Global Wellness Summit, 2020):

- **Zbliževanje konvencionalne medicine in dobrega počutja:** vse več bo povezovanja med preventivnim življenjskim slogom in zdravstvenimi storitvami, ki jih nudi uradna

medicina. Zaradi covid-19 je treba zdravstveni sistem premakniti stran od zasluzka zaradi bolezni in ga usmeriti k preprečevanju le-teh.

- **Individualna skrb za krepitev imunskega sistema:** krepitev imunskega sistema (in krepitev fizične kondicije) pomemben trend dobrega počutja. Poskrbeti je treba za ustreznost vnosa hrane, prehranskih dopolnil in ozaveščanja potrošnikov. Več gibanja v naravi. Druženje s sorodno mislečimi ljudmi, ki so pozitivno naravnani.
- **Databuizacija:** velneška dejavnost se bo bolj usmerila v skrb, da se odpre razmišljjanju o vrednotah denarja, razlikah v spolnih praksah in smrti kot sklepnega dela življenja. Tako vedno bolj prehajamo iz industrije dobrega počutja, ki se osredotoča na »dobro vedeti in počutiti se dobro«, na potrebo po »preminjanju kulture, ki bo razjasnila tabuje«, o katerih se ne govorji.
- **Vračanje k naravi:** Zaradi covid-19 se veča potreba po vračanju k naravi, gibanju v naravi, uporabi zdravilnih zelišč in ustrejni prehrani. Povečujejo se t. i. počasna potovanja, ki se izvajajo s človeškim pogonom (kolesarjenje, pohodništvo, sprehajanje, veslanje). To pa zato, ker si ljudje želijo več gibanja v naravi, kjer so distancirani od množice ljudi. Tovrstna potovanja pa tudi zmanjšajo ogljični odtis.
- **Velnes v vsakem domu:** ta trend se je močno okrepil v času covid-19 in v domove prinaša vse vrste dobrega počutja, od najpreprostejših do vključevanja najnovejših dosežkov sodobne tehnologije. Tako se bodo pojavili pametni velneški domovi, ki bodo uporabnikom zagotavljali prijetno počutje in zdravo bivalno okolje.

OD VIZIJE DO STRATEGIJE »VELNEŠKEGA« TURIZMA

Nepogrešljiv del strategije je vizija, ki jo opredelimo kot konkretno podobo prihodnosti, dovolj blizu, da se zdi uresničljiva in dovolj oddaljeno, da vzbuja navdušenje za novo stvarnost (Boston Consulting Group v Hinterhuber, 1996, str. 83–84).

Drugi zelo pomemben pojem je poslanstvo, ki je v bistvu okvir vseh pomembnih programov podjetja, ki obetajo kar največjo konkurenčnost in največjo privlačnost – torej doseganje ciljev podjetja (Tavčar, 2005, 43). Gre za konkretizacijo konkretnе vizije v daljni prihodnosti z velikim motivacijskim nabojem (Vila in Kovač, 1997), ki izraža poslovanje (podjetja, panoge, programi itd.) in posebne prispevke odjemalcem, pa tudi širšemu okolju (Kralj, 2001). Torej gre za kratek in jasen (dolgoročen) zapis o namenu, ki izraža razlog za obstoj (Hočevar in drugi, 2003). Poslanstvo tako predstavlja opis naše neposredne prihodnosti z jasno navedbo (Vila in Kovač, 1997):

- področij delovanja (kaj bomo delali),
- odjemalcev (kdo so naši kupci),
- načinom proizvodnje (kako bomo ustvarjali dodano vrednost),

- osnov vrednot in vzorcev obnašanja (kako se bomo obnašali in kaj so naše vrednote, ki jih bomo živelji),
- odnosom podjetja do okolja (kako se bomo obnašali in kaj bomo ponudili okolju).

Te zamisli je treba vnesti v politiko dejavnosti, jo podpirati in uresničevati (Kralj, 2001). To naredimo v strategiji, ki je definiranje ciljev in izbiranje določenih akcij ter razporeditev resursov za njihovo realizacijo (Vila in Kovač, 1997). Za oblikovanje strategije sta dva pristopa: evolutivni (zapiše se, kar v podjetju/dejavnosti vemo in tako pridemo do strategije) oz. planski (sistemska analiza okolja, trendov, odgovor na dogajanje). Pri tem se osredotočamo na tri vprašanja (Hočevar in drugi, 2003, str. 80):

- Kje smo sedaj?
- Kam hočemo?
- Kako bomo do tja prišli?

Če želimo, da strategija katerega koli v panogi doseže svoj namen, potem mora biti sprejeta s strani vseh deležnikov. Da do tega pride, mora pri njenem snovanju in oblikovanju sodelovati najširši krog zaposlenih in ne samo menedžment v panogi. To je v bistvu najlažja pot, saj zaposleni strategijo sprejmejo za svojo in jo pozneje tudi uresničijo. Politike so postopki, pisana in nenapisana pravila, kdaj in kaj bomo počeli, da bomo realizirali strategijo. Menedžment in menedžerji bi morali biti zelo zainteresirani za okolju prijazno podjetje, saj ga vodijo in se morajo počutiti odgovorni za trajnostni razvoj. Tako bo tudi zunanje okolje sprejelo podjetje. So pravzaprav snovalci trajnostnega razvoja v okviru politike podjetja in pri tem morajo upoštevati vse sestavine trajnostnega razvoja, vključno z okolju prijaznim podjetjem (Kralj, 2001). Vrzeli, ki jih je treba zapolniti za uresničitev zastavljenih ciljev:

- vrzel izboljševanja – delati bolje (usposabljanje zaposlenih, izboljšanje kakovosti, avtomatizacija, koristni predlogi),
- vrzel rasti – delati več (prej omenjeni predlogi in še povečanje proizvodnje),
- vrzel diverzifikacije – delati druge stvari (inovacije s poudarkom na odprtih inovacijah (H. Chesbrough, 2003).

Čas, v katerem živimo in delujemo, je zagotovo čas turbulentnih sprememb; ne da se ga ustaviti, še manj pa vrniti v preteklost. Zato so vse naše odločitve in dejanja odvisna od zaznavanja pojavnih znakov sprememb domena vseh nas – predvsem tistih, ki so v neposrednem stiku s strankami, in ne samo tistih, ki podajo končne odločitve. Drži dejstvo, da strategije nikoli ne bomo videli v celoti, lahko pa jo bomo videli boljše. Bistvo strategije je izvajati aktivnosti drugače od tekmecev, saj to pomeni ustvarjanje edinstvene in vrednostne pozicije.

Sami pristopi k strategiji so lahko različni (Miles in Snow, 1978):

- **branilci** (angl. defenders) se specializirajo za del tržišča s ciljem ohranitve vodilnega položaja in ustvarjanja stabilnega področja, s kakovostjo in nizkimi cenami odvračajo konkurenco, temeljijo na tehnološki učinkovitosti in obvladovanju organizacije;
- **iskalci** (angl. prospectors) delujejo na rastočih trgih, kjer s pomočjo inovacij aktivno iščejo nove priložnosti; temeljijo na prožnosti, tehnologiji in poslovodenju, strateško spreminjanje zanje ne predstavlja težave;
- **analitiki** (angl. analysers) se poskušajo širiti, vendar obenem obvarovati sedanji položaj, preden sami vstopijo na nova tržišča, počakajo, da drugi poskusijo z inovacijami in dokažejo, da obstaja tržna priložnost; temeljijo na izkoriščanju masovne proizvodnje zaradi zniževanja stroškov, obenem pa ohranjajo prožnost na nekaterih področjih, kot je npr. trženje, da bi bili dovetni za priložnosti, ki nastanejo na tržišču;
- **reaktorji** (angl. reactors) v določenem smislu nimajo izdelane strategije, temelj strategije je odzivanje na dogajanje v okolju oziroma na strategije, ki jih izvajajo konkurenți; delujejo nedosledno in omahljivo – takšna strategija nastane, če podjetje neprimerno uporablja katero od ostalih treh strategij.

S konkurenco ne smemo tekmovati, ampak se moramo od nje razlikovati. Namesto da jo kopiramo, jo moramo »skapirati« (razumeti, kaj in kako počne, sami pa to početi še bolje).

Turizem in velneški turizem v Sloveniji

Velike površine zelenja, dobro ohranjena narava in naravne danosti so ključna konkurenčna prednost Slovenije, kar predstavlja popolno (in tudi nujno) podlago za razvoj trajnostnega turizma. Te naravne danosti je treba ohraniti in zaščititi, da jih bomo lahko še dolgo uspešno tržili na področju turizma. V Sloveniji že vrsto let opredeljujemo turizem kot enega izmed najpomembnejših gospodarskih oziroma strateških sektorjev, ki ustvarja nova delovna mesta in izrazito pozitivno vpliva na uravnoteženi regionalni razvoj.« (Ministrstvo za gospodarstvo, 2012, str. 19) Turizem je torej spodbujevalec kakovosti življenja in blaginje v Sloveniji.

Pot razvoja slovenskega turizma pa še zdaleč ni bila lahka. Po osamosvojitvi Slovenije leta 1991 je mednarodni turizem močno upadel. Kako počasi se trg opomore, kaže dejstvo, da je število tujih turističnih prihodov in prenočitev prišlo na isto raven šele skoraj dve desetletji po osamosvojitvi. Od samega začetka samostojne Slovenije je veliko težavo predstavljala njena prepoznavnost v svetu. Dolgo je veljalo mnenje, da je za slabo prepoznavnost kriva slaba promocija Slovenije, to mnenje pa je bilo navsezadnje le ovrženo z ugotovitvijo, da promocija Slovenije, za katero danes skrbi Slovenska turistična organizacija, še nikoli ni bila tako dobra. Razlogi se torej skrivajo v »mladosti« destinacije, saj si vsaka turistična destinacija gradi ugled in prepoznavnost desetletja (Ministrstvo za gospodarstvo, 2012, str. 11–12).

Čeprav slogan »Slovenija moja dežela« iz osemdesetih let lahko razumemo za začetek, velja dejansko indeks 365 za prvo pravo strategijo trženja slovenskega turizma, ki jo je leta 1996 pripravil Center za promocijo turizma. V tem dokumentu so bile začrtane smeri razvoja turizma in začelo se je organizirano trženje Slovenije kot turistične destinacije. Temeljni cilj dokumenta je bil razvoj prepoznavne in tržno naravnane turistične ponudbe, ki temelji na domačem znanju in kulturni dediščini. Slovenija naj bi se na trgu uveljavila in bila prepoznana kot destinacija s kakovostno turistično ponudbo, prilagojeno potrebam turistov z višjo kupno močjo. Razvoj ponudbe je bil zaokrožen na geografska območja, na primer gore, obmorsko območje s Krasom itd. (Ministrstvo za gospodarstvo, 2012, str. 11–12)

Zakon o igralništvu ter Zakon o gostinstvu sta začela veljati leta 1995. Leta 1997 je vlada ustanovila Ministrstvo za turizem in malo gospodarstvo. Takrat je bila uvedena tudi kategorizacija nastanitvenih obratov. Leta 1998 je bil sprejet Zakon o pospeševanju turizma, ki je obenem opredeljeval aktivnosti, oblike, financiranje ter organizacijo turizma na državni in lokalni ravni ter hkrati določal pogoje poslovanja nekaterih turističnih dejavnosti. Gospodarska zbornica je z letom 1999 začela izvajati postopke licenciranja za organizatorje turističnih potovanj in turistične vodnike (Ministrstvo za gospodarstvo, 2012, str. 11–15).

Naslednji pomemben strateški dokument je sledil leta 2002, in sicer Strategija slovenskega turizma 2002–2006, ki upošteva celoviti prostorski razvoj države, kakovost življenja, kakovostno ponudbo, razvojna jedra ter tudi že poudarja načela trajnostnega razvoja. Kot temeljne usmeritve razvoja turizma in konkurenčne prednosti Slovenije opredeljuje geografsko lego in raznovrstnost ponudbe. Strategija opredeljuje deset temeljnih turističnih območij: Obala, Goriška, Kras, Ljubljana, Julisce Alpe, Pohorje in Maribor, Pomurje in Obsotelje, Dolenjska, slovensko podeželje ter mesta z zaledjem (Ministrstvo za gospodarstvo, 2002).

Naslednja strategija je bila narejena za obdobje 2007–2011. Pri tem je bil oblikovan razvojni model turizma, ki bi najbolje ovrednotil ključne razvojne potenciale v turizmu. Predlagan je bil model destinacijske organiziranosti, rezultat katerega naj bi bila preprostejša organizacija ter večja učinkovitost slovenskega turizma (Ministrstvo za gospodarstvo, 2006). Tako strategija razvoja slovenskega turizma za obdobje 2007–2011 kot nov Zakon o spodbujanju turizma (Zakon o spodbujanju razvoja turizma 2004), ki je nadomestil Zakon o pospeševanju turizma, opredeljujeta trajnostni razvoj turizma v Sloveniji kot eno izmed temeljnih načel razvoja slovenskega turizma. Ti dokumenti niso dali večjega pomena dostopnemu turizmu.

Poleg slovenske politike se je k trajnostnemu razvoju turizma zavezala tudi evropska politika, saj je Evropska unija z veljavnostjo Lizbonske pogodbe leta 2009 pridobila pristojnosti, da lahko podpira, usklajuje ter dopolnjuje ukrepe držav članic na področju turizma. V dokumentu Nov politični okvir za turizem v Evropi (Evropska komisija, 2010) so opredeljena štiri prioritetna

področja razvoja, med njimi je tudi področje spodbujanja razvoja trajnostnega, odgovornega in visokokakovostnega turizma.

V predzadnjem strateškem dokumentu Strategija razvoja slovenskega turizma 2012–2016 pa že celotni razvoj, usmeritve, vizija in cilji temeljijo na trajnostnem razvoju. Na samem začetku dokumenta je navedeno: »Vse te cilje pa spremiha temeljna usmeritev v trajnostni razvoj, skrb za ekonomsko, družbeno-kulturno in naravno okolje, menedžment okoljskih vplivov in kakovosti okolja, prehod v nizko ogljično družbo itd. /.../ Prav trajnostni razvoj je tisti strateški temelj, ki narekuje nadaljnje korake in projekte ter po katerem nas bo mednarodna strokovna in širša skupnost prepoznala kot odlično, zeleno, aktivno in zdravo destinacijo, s katero je veselje poslovati in jo obiskovati.« (Ministrstvo za gospodarstvo, 2012, str. 16–17) Takrat se tudi pojavijo prvi dokumenti, ki omenjajo usmeritve k dostopnemu turizmu (Černič, 2012).

Zadnji strateški dokument se nanaša na obdobje 2017–2021. Njegovo usmeritev so izpostavili že v fazi pripravljanja končne verzije, kjer so v imenu izpostavili pojem trajnosti, in sicer Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021 (Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, 2017a). Trajnostni razvoj je torej ključnega pomena za nadaljnji razvoj slovenskega turizma.

Strategija temelji na dosedanjih spoznanjih in razvojnih posebnostih slovenskega turizma; na razvijanju konkurenčnih prednosti in spodbujanju sistemskih rešitev na tem področju; učinkovitem povezovanju nacionalnih, lokalno-regionalnih in podjetniških interesov na področju razvoja turizma; spodbujanju globalnih, nacionalnih in lokalnih turističnih produktov, kjer ima Slovenija prepoznavne konkurenčne prednosti ter na razumevanju in uveljavljanju sodobnih metod in tehnik upravljanja s področja strateškega načrtovanja ter usmerjanja podjetniških konkurenčnih mrež.

Strategija na novo definira makro destinacije (Slika 1: Razmejitve med makro destinacijami in produkti), ki niso več pogojene z mejami statističnih regij ter nosilne in podporne produkte. Slabost te strategije je, da je pisana za kratko časovno obdobje.

	NOSILNI PRODUKTI			SEKUNDARDNI/PODPORNI PRODUKTI			
ALPSKA SLOVENIJA	Počitnice v gorah	Športni turizem	Poslovna srečanja & Dogodki	Gastronomija		Kultura	Igralništvo
	Outdoor			Krožna potovanja	Doživetja narave	Turizem na podeželju	
MEDITERANSKA SLOVENIJA	Poslovna srečanja & Dogodki	Sonce & Morje	Gastronomija	Kultura	Krožna potovanja	Križarjenje & Navtika	Posebni interesi
		Zdravje & Dobro počutje		Doživetja narave	Outdoor	Turizem na podeželju	Igralništvo
PANONSKA SLOVENIJA	Zdravje & Dobro počutje	Gastronomija		Outdoor		Posebni interesi	Doživetja narave
		Turizem na podeželju		Outdoor	Posebni interesi	Nakupovanje	Igralništvo
OSREDNJA SLOVENIJA & LJUBLJANA	Poslovna srečanja & Dogodki	Kultura	Krožna potovanja	Doživetja narave		Gastronomija	
			Gastronomija				

Slika 1: Razmejitev med makro destinacijami in produkti

(Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, 2017b)

Strateška vizija slovenskega turizma je: »Slovenija je globalna zelena butična destinacija za zahtevnega obiskovalca, ki išče raznolika in aktivna doživetja, mir in osebne koristi.«

Menimo, da je počasi dozorel čas, ko bi morali imeti vsaj 25-letne strategije za tiste panoge, ki so ključne za Slovenijo. In turizem vsekakor je panoga, ki si to zasluži.

Iz navedenega pregleda strategij lahko zaključimo, da se je strategije delalo za petletna obdobja. To zagotovo ni »trajnostno«. Delovati bi morali na vsaj 10-letnih, če že ne 20-letnih periodah. Tako bi bil dolgoročnejši pogled, kaj želimo in kako bomo prišli do tja. Ves čas, od kar imamo nacionalno strategijo, se pojavljajo tudi strategije na področnih ravneh. Ugotovitev je, da bo treba večino teh strategij enotno revidirati, pri tem pa izhajati iz nacionalne strategije. Skupaj je tako zbranih 25 različnih strategij (Raspor, 2019), ki pokrivajo vse nosilne in podporne produkte iz nacionalne strategije. Strategije celovitega velneškega turizma ni.

Poslovni model slovenskega velneškega turizma

V letu 2021 se izteče aktualna strategija slovenskega turizma, ki je bila za obdobje 2017–2021 (Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, 2017a). Iz pregleda je bilo ugotovljeno, da velneška dejavnost v Sloveniji nima posebne strategije. Vse preveč se je v velneško dejavnost umeščalo zgolj zdravilišča in termalne vrelce, ki pa ima lastno produktno strategijo, čeprav bi ji bilo mesto znotraj velneške strategije.

Glede na spremenjene potrebe potrošnikov in okoliščine, ki jih narekuje covid-19, bi bilo vsekakor smiselno čim prej postaviti novo strategijo. Izdelava le-te bi morala potekati po več

različnih poteh. Po eni strani s strani občin in regij, po drugi pa s strani posameznih dejavnosti. Sami produkti so v okviru obstoječe strategije dobro zastavljeni. Prav tako so dobro zastavljeni makro destinacije, saj presegajo statistične regije in zato občine in regije silijo v med občinsko/regijsko povezovanje. Za zagotovitev, da se turizem razvija na trajnostni način, morajo turistične destinacije presegati ad-hoc storitve in sprejeti načelo univerzalnega oblikovanja, s čimer zagotovijo, da lahko vse osebe, ne glede na njihove fizične ali kognitivne potrebe, uporabljajo in uživajo razpoložljivo ponudbo na pravičen in trajnosten način.

Kot nadgradnja klasičnemu, zaprtemu modelu nastajanja strategij se ponuja nov način inoviranja, imenovan odprte inovacije (Raspor, 2018a), ki bi ga lahko uporabili pri kreiranju strategije. Temelji na predpostavki, da morajo podjetja za doseganje večje inovativnosti odpreti svoje poslovanje in skupaj z zunanjimi partnerji izkoriščati tako notranje kot tudi zunanje ideje, tehnologije in vire (Chesbrough in sod., 2006, str. 3). Gre za odprtje inovacijskega procesa in uporabo zunanjih virov ter zmogljivosti za spodbujanje inovacijske sposobnosti podjetja. Če so v preteklosti podjetja verjela v zaprto inoviranje in tekmovala med seboj, je danes poslovni oz. svet na splošno zelo konkurenčen in veliko bolj odprt (Duh in sod., 2016). Tako je po besedah avtorja modela odprtih inovacij »na svetu preveč dobrega znanja, da bi inovirali sami« (Chesbrough, 2003) in da bi se izgubili, če ga mi ne bi uporabili oz. kot pravi tehnološki investitor Bill Joy, je temeljno načelo odprtih inovacij dejstvo, da »ne delajo vsi pametni ljudje v vašem podjetju«, kar sproži potrebo po vključitvi zunanjega znanja v notranje procese (Duh in sod., 2016). Chesbroughov model odprtih inovacij daje velik poudarek povezovanju in razvoju ter predvideva, da so zunanje ideje lahko pogosto bolj dragocene, kot ideje v podjetju. V modelu odprtih inovacij različni akterji poskušajo pretvoriti svoje ideje v potencialno uspešne izdelke ali storitve, ki imajo visoko dodano vrednost za končne uporabnike. V postopkih inoviranja se poleg zaposlenih vključujejo končni uporabniki, kupci, dobavitelji, raziskovalci univerz in drugih raziskovalnih centrov, razvojni partnerji in celo konkurenti, tako v javnem kot v zasebnem sektorju. Tako znanje poleg zaposlenih v podjetju ustvarjajo poslovni partnerji, kupci, razni svetovalci, konkurenti, poslovna združenja, razvojno-raziskovalni centri in enote ter akademiki (Duh in sod., 2016). Skratka, v inoviranje se lahko vključi vsakdo, ki ima idejo in voljo. Čeprav je v odprti inovacijski proces vključenih veliko deležnikov, najpomembnejši vir zunanjega znanja prihaja od uporabnikov in strank, ki prevzemajo čedalje bolj aktivno vlogo v inovacijskem procesu in postajajo soizumitelji oz. soustvarjalci. Tako podjetjem ni treba ugibati, kaj trg potrebuje, saj so stranke neposredno vključene v postopek snovanja proizvodov in storitev, kar jim lahko kadar koli povedo (Raspor, 2018a).

Visoka diferenciacija zainteresiranih strani otežuje medsebojno prepoznavanje in povezljivost, kar zmanjšuje njihove možne sinergijske učinke. Poleg tega turizem kot sistem, katerega »deli« v glavnem spadajo v storitveni sektor, zaznamuje nizka stopnja inovativnosti. Ti dve dejstvi nujno nakazujeta koristi uporabe omrežij in mreženja kot načina povečanja inovacijskih

zmogljivosti ter številnih inovativnih rešitev in učinkov inovacij v turizmu ter njegove trajnosti. Številne raziskovalci trdijo, da lahko podjetja svoje inovacije pospešijo z interakcijo različnih zainteresiranih strani (predvsem dobavitelji, kupci, konkurenti in raziskovalnimi organizacijami). Omrežja se uporabljajo za zagotavljanje potrebnih virov, informacij, svetovanja, podpore, spodbujanja in dostopa do novih priložnosti in predstavljajo dobro osnovo za ustvarjanje kulture inovacij in razvoj odprtih inovacijskih modelov. Turizem se bo moral fokusirati na bolj trajnostni osnovi in države bodo morale oblikovati bolj dolgoročne strategije (Epler Wood, 2017).

Zaradi povezovanja z okoljem se v odprtem modelu inoviranja oz. v našem primeru nastajanja strategije pojavijo še dodatne smeri gibanja iz okolja v organizaciji, kar naredi sam postopek inoviranja veliko bolj dinamičen.

LITERATURA IN VIRI

- Černič, P. (2012). Predstavitev dostopnega turizma.
- Chesbrough, H. (2003). The logic of open innovation: managing intellectual property. California Management Review, 45(3), 33–58.
- Chesbrough, H. W., Vanhaverbeke, W., & West, J. (2006). Open innovation: Researching a new paradigm. Oxford University Press on Demand.
- Duh, E. S., Stojmenova, K., Mali, L., Kos, A., & Pogacnik, M. (2016). Odprte inovacije-prek sodelovanja do trajnostne inovacije/Open innovation-sustainable innovation through collaboration. Elektrotehniški Vestnik, 83(4), 209.
- Dunn, H. L. (1961). High level wellness.?
- Epler Wood, M. (2017). Sustainable tourism on a finite planet: environmental, business and policy solutions. Routledge : Earthscan.
- Erfurt-Cooper, P., & Cooper, M. (2009). Health and wellness tourism: Spas and hot springs. Channel view publications.
- Evropska komisija. (2010). Evropa, prva svetovna turistična destinacija - nov okvir evropske turistične politike.?
- Fanelli, S. (2018). Momondo: The rising trends in travel and tourism for 2018.?
- Fleming, S. A., & Gutknecht, N. C. (2010). Naturopathy and the primary care practice. Primary Care: Clinics in Office Practice, 37(1), 119–136.
- Global Wellness Summit. (2020). Six Wellness Trends for 2021.
<https://www.globalwellnesssummit.com/gws-2020/media-experts-predict-six-wellness-trends-for-2021/>.
- Hinterhuber, H. H. (1996). Strategische Untenemensfuehrung 1, Strategisches Denken – Vison, Unternehmenspolitik, Strategie 6 Aufl. Walter de Gruyter.

- Hočevar, M., Jaklič, M., & Zagoršek, H. (2003). Ustvarjanje uspešnega podjetja: akcijski pristop k strateškemu razmišljanju, vodenju in nadziranju. GV založba.
- Horowitz, M. D. (2007). Medical tourism-health care in the global economy. Physician executive, 33(6), 24.
- Karan, M. (b. d.). Velnes ali wellness? Pridobljeno s spletnne strani <http://www.velnes.si/velnes-ali-wellness/>.
- Kralj, J. (2001). Odgovornost managementa za kakovost poslovanja podjetja in za trajnostni razvoj. V Management, kakovost, razvoj: zbornik, 2, 117–124.
- Mihalič, T. (2008). Turizem : ekonomski vidiki. Ekonomsko fakulteta.
- Miles, R. E., & Snow, C. C. (1978). Organizational Strategy, Structure, and Process. McGraw-Hill.
- Miller, J. W. M. (2005). Wellness: The history and development of a concept.?
- Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo. (2017a). Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021. Pridobljeno s spletnne strani https://www.slovenia.info/uploads/dokumenti/kljuni_dokumenti/strategija_turizem_koncno_9.10.2017.pdf.
- Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo. (2017b). Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021. Pridobljeno s spletnne strani http://www.mgrt.gov.si/si/delovna_področja/turizem/strategija_trajnostne_rasti_slovenskega_turizma/.
- Ministrstvo za gospodarstvo. (2002). Strategija slovenskega turizma 2002–2006.
- Ministrstvo za gospodarstvo. (2006). Razvojni načrt in usmeritve slovenskega turizma 2007–2011. Ljubljana: Ministrstvo za gospodarstvo, Direktorat za turizem, 175.
- Mustajbegović, J., & Holcer, N. J. (2007). HEALTH, STRESS AND ENVIRONMENT. V Lječilišta, zdravlje, stres; Knjiga izlaganja na znanstvenom skupu. Akademija medicinskih znanosti.
- Nyorani, C. (2018). 9 Tourism Trends That Will Shape the Travel Industry in 2020 and Beyond. <https://pro.regiondo.com/tourism-trends-2018/>.
- Raspor, A. (2018a). Kako postaviti sistem inovacij v turizmu. Perfectus, Svetovanje in izobraževanje. Pridobljeno s spletnne strani http://www.andrejraspor.com/perfectus_zalozba.
- Raspor, A. (2018b). Spodbujanje inovacij trajnostnega turizma v jadransko-jonski regiji. Hrana, prehrana, zdravje, 321–334.
- Raspor, A. (2019). Trajnostni turizem v zahodno balkanski regiji. Perfectus, Svetovanje in izobraževanje, dr. Andrej Raspor s. p.
- Slovenije, V. R. (2012). Strategija razvoja slovenskega turizma 2012–2016. Republika Slovenija. Pridobljeno s spletnne strani http://www.mgrt.gov.si/fileadmin/mgrt.gov.si/pageuploads/turizem/Turizemstrategije_politike/Strategija_turizem_sprejeto_7.6.
- SURS, S. urad R. S. (2019). SURS. <http://www.stat.si/>.
- Tan, K. Y., Liu, C. B., Chen, A. H., Ding, Y. J., Jin, H. Y., Seow-Choen, F., & Nicholls, R. J. (2008). The role of traditional Chinese medicine in colorectal cancer treatment. Techniques in coloproctology, 12(1), 1.
- Tavčar, M. I. (2005). Strateski management. Fakulteta za management.
- The Global Wellness Institute. (2020). <https://globalwellnessinstitute.org/>.

- The World Bank. (2020). Indicators. <https://data.worldbank.org/indicator/>.
- TravelDailyNews Media Network. (2020). Future travel trend predictions for 2021.
<https://www.traveldailynews.com/post/future-travel-trend-predictions-for-2021>.
- Travis, J. W., & Ryan, R. S. (1988). The wellness workbook. Ten Speed Press.
- UNWTO. (1999). Tourism: 2020 Vision. United Nations World Tourism Organization.
- Vila, A., & Kovač, J. (1997). Osnove organizacije in menedžmenta. Moderna organizacija.
- Weaver, D. B. (2006). Sustainable tourism: Theory and practice. Butterworth Heinemann.
- Wujastyk, D., & Smith, F. M. (2013). Modern and global Ayurveda: pluralism and paradigms. Suny Press.
- Zakon o spodbujanju razvoja turizma (ZSRT). (2003). Uradni list RS. Pridobljeno s spletnne strani
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO1577>.

VPLIV COVID-19 NA WELLNESS TURIZEM – ŠTUDIJA PRIMERA IZ VOJVODINE1

(A STROKE OF COVID-19 ON WELLNESS TOURISM – A CASE STUDY FROM VOJVODINA)

prof. dr. Drago Cvijanović

PhD, full professor, dean, University of Kragujevac, Faculty of Hotel Management and Tourism in Vrnjačka Banja, Vojvođanska 5A, 36210 Vrnjačka Banja, Serbia, Phone: +381 36 515 00 24, +381 63 295 111; E-mail: dvcmmv@gmail.com and drago.cvijanovic@kg.ac.rs, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4037-327X>

dr. Tamara Gajić

PhD Tamara Gajić, Novi Sad Business School, Vladimira Perića Valtera No. 4, Novi Sad, Serbia; South Ural State University, Institute of Sports, Tourism and Service, Chelyabinsk, Russia; Phone: +381 63 565 544; E-mail: tamara.gajic.1977@gmail.com

mag. Dušica Cvijanović

MA Elementary school "Vožd Karađorđe" Jakovo, Boljevačka street No. 2, 11276 Jakovo, Serbia; Phone +381 63 78 17 240; E-mail: dusicanikolic14@gmail.com

Abstract

Wellness tourism can be classified as health tourism according to the rough division. However, unlike classic spa health tourism, wellness suits it in connection with clients who have good health and want to maintain that health. The wellness industry, which is already a serious business, worth 4.2 billion dollars globally, is a sector that will be counted on more and more in the years to come, because, thanks to longer life expectancy, stress, lack of happiness, with chronic diseases, wellness in the modern world is increasingly becoming a necessity, not a luxury. Vojvodina, as a part of Serbia, abounds in all potentials for the development of this form of tourism, but during 2020, the percentage of attendance dropped to over 90 % in some facilities. The reason for the sharp drop in traffic is the appearance of the Covid 19 pandemic, which destroyed the tourism and hospitality industry all over the world. The authors conducted a survey in the period of November 2020, on a total sample of 609 respondents, in order to determine what kind of fear influenced the decision not to visit wellness centers, in

1 The paper is part of the research at the project III-46006 “Sustainable agriculture and rural development in terms of the Republic of Serbia strategic goals realization within the Danube region”, financed by the Ministry of Education, Science and Technological Development of the Republic of Serbia.

periods when it was allowed due to restrictive measures. Descriptive statistical analysis determined the strength of persistent fears in respondents, while multiple linear regression determined which of the fears can be a predictor for making a decision about visiting wellness centers. The obtained results were processed in the SPSS 21.00 software, and undoubtedly prove that the fear of a pandemic, and the fear of lack of money and job loss influence the decision-making.

Key words: wellness, fears, Covid 19, Vojvodina

Povzetek

Velnes turizem lahko po grobi razdelitvi razvrstimo kot zdravstveni turizem. Od klasičnega zdraviliškega zdravstvenega turizma pa je velnes namenjen strankami, ki imajo dobro zdravje in želijo to zdravje ohraniti. Industrija dobrega počutja, ki je že zdaj resen posel, vreden 4,2 milijarde dolarjev po vsem svetu, je sektor, na katerega bomo v prihodnjih letih vedno bolj računali, saj zaradi daljše pričakovane življenske dobe, stresa, pomanjkanja sreče, s kroničnimi bolezni, velnes v sodobnem svetu vedno bolj postaja nuja in ne razkošje. Vojvodina kot del Srbije je bogata z vsemi potenciali za razvoj te oblike turizma, toda v letu 2020 je odstotek obiska v nekaterih objektih padel na več kot 90 %. Razlog za močan padec prometa je pojav pandemije covid 19, ki je uničila turistično in gostinsko industrijo po vsem svetu. Avtorji so v obdobju novembra 2020 na skupnem vzorcu 609 anketirancev izvedli raziskavo, s katero bi ugotovili, kakšen strah je vplival na odločitev, da ne obiščejo velnes centrov, v obdobjih, ko je biloto zaradi omejevalnih ukrepov dovoljeno. Opisna statistična analiza je ugotovila moč vztrajnih strahov pri vprašanih, večkratna linearna regresija pa je ugotovila, kateri od strahov je lahko napovednik za odločitev o obisku velneških centrov. Pridobljeni rezultati so bili obdelani v programski opremi SPSS 21.00 in nedvomno dokazujejo, da strah pred pandemijo ter strah pred pomanjkanjem denarja in izgubo službe vplivata na odločanje.

Ključne besede: velnes, strahovi, covid-19, Vojvodina.

INTRODUCTION

According to published data, in the past five years, wellness tourism has been recognized as a significant branch of tourism, with rapid growth at an annual rate of 6.5 % in the period 2015–2017 (Xiang et al., 2020). Most of these industries are growing, and in terms of revenue growth in the period 2015–2017. In those years, of all forms of tourism, the leading ones were the spa industry (9.8 %), wellness tourism (6.5 %) and the wellness real estate market (6.4 %),

according to the Monitor of the World Wellness Industry (World Wellness Institute, October 2018) (Park et al., 2020). The wellness industry, valued at \$ 119 billion by the World Wellness Institute, saw more facilities grow to more than \$ 149,000 in 2017, revenue grew at an annual rate of 9.9% to \$ 93.6 billion, while the number of employees increased at 2.6 million. This sector is also projected to grow further: the value of this market will increase to 127.6 billion dollars in 2022, which is 6.4% more than in 2017 (Cvijanović et al., 2020a).

In Serbia, 1,525 people have lost their jobs in travel agencies since March due to the coronavirus epidemic, while for years the state has given one billion and eight hundred million dinars to travel agencies alone in order to help (Gajić et al., 2020). And more and more often, they hear comparisons with the world financial crisis in 2008, when the collapse of one of the leading American banks with a 150-year tradition was completely unexpected (Gajić et al., 2019). Because the consequences of the bankruptcy of Lehman Brothers were very far-reaching. Then the catastrophe came from the financial markets and affected the real economy. Today it is the other way around. The closure of companies, the cancellation of fairs, the cancellation of routes in air traffic, the isolation of millions of cities, lead to the decline of the real economy. And when companies earn less because of that, then that is reflected in the decline in the value of shares, and thus in the financial markets.

Since the outbreak of the coronavirus epidemic in China and extensive isolation measures in that country, the Chinese economy has ceased to be the driver of the world economy. The coronal virus pandemic has caused a stir around the world, the number of infected and dead is growing day by day. In addition to the fear of getting the virus or caring for close people, the fact that the crown has occupied every area of life is also very worrying. People associate the fear of infection with many other fears (Ayadin, 2020).

The authors of the paper conducted a survey in three spas of Vojvodina, during the month of November 2020, on a sample of 609 respondents. The goal was to determine which of the two types of fears most strongly influences the decision to go to wellness centers. They used SPSS 21.00, and by descriptive statistical analysis determined which fear is more prevalent, while multiple regression analysis confirmed the hypothesis that both types of fear can be predictors of the soon criterion variable going to wellness centers. The importance of work is enormous in science and the entire social sphere. The results of the research can be used for more extensive research on the given issue of the sharp decline of tourism and other branches of the economy, all the more so because there is a small number of papers on the same topic. On the other hand, many scientists and theorists, with the help of these and similar researches, will be able to deal with finding key solutions for overcoming critical points of business.

LITERATURE REVIEW

Wellness is described as an active and self-responsible strategy focused on health that enables an individual to live healthier and more productively thanks to the use of credible methods and techniques in the fight against poor health and disease, in search of happiness (German Wellness Organization) (Balaban et al., 2010). There is a big difference between health and wellness tourism products. Health tourism is primarily aimed at clients with various health problems, who travel for therapy / treatment to improve their health situation. Wellness tourism is mainly associated with clients of good health, who want to maintain such a state of the body with wellness treatments (RS Tourism Strategy, 2005) (Cvijanović et al., 2020b). With the appearance of the Covid 19 Pandemic in the world, there was a sharp decline in the entire economy, and thus the tourism and hospitality industry. Some countries record a decline of over 90% (Xiang et al., 2020). Many have lost their jobs and accommodation. The travel industry has been directly affected by the spread of the virus, although there are no specific figures on its impact, except that it is known that two million flights in Europe were canceled at the beginning of the pandemic. With the first cancellation of congresses, conferences, events and other events, it was already clear that this would affect the entire tourism industry (Banerjee et al., 2020).

The Association of Travel Agencies (UTAS) and the Association of Independent Travel Agencies (ANTAS) have warned that about 4,000 travel workers will lose their jobs due to the Corona virus pandemic that has caused the cancellation of many arrangements (Ornell et al., 2020). Slightly more than 83,000 people in the hotel industry are in a similar position, according to data from the Republic Bureau of Statistics. Last year was the most successful for Serbian tourism because, for the first time, the number of foreign tourists exceeded the number of domestic ones, with more than 10 million overnight stays (Ornell et al., 2020; Brooks et al., 2020). Revenues have been virtually zero for months, while the hotel's fixed costs are around 4,000 euros a month. Due to the closure of borders and a sharp drop in tourist travel to world destinations, due to the corona virus pandemic, world tourism has lost about 320 billion dollars in revenue, according to the latest report of the World Tourism Organization (UNWTO). According to the latest UNWTO data, by the end of May, the decline in international tourist arrivals in the world ranged between 40 and 50 percent compared to the same time last year (Cvijanović et al., 2020a). In June alone, international tourist arrivals in the world were 93 percent less than in June 2019, which shows the extremely strong impact of the Covid-19 pandemic on the world tourism and travel industry, the UNWTO reported on Tuesday. They also state that the massive decline in tourist demand for international travel during the period January-June 2020 led to the loss of 440 million international arrivals and about 460 billion US dollars in export revenues from international tourism (UNWTO, December, 2020).

People obsessively watch the news, hang on social networks, gather both accurate and incorrect information, thinking that by doing so they will provide peace, and only make it worse for them (Berkins et al., 2009; Heung et al., 2010). Living in anxiety is worse than lying on the crown, because it is a fear that is exhausting and psychophysically exhausting and that can turn into depression and suicide (Cribb et al., 2006). If someone has already been prone to worries and excessive fears, he will react much more intensely and violently, and he will be overwhelmed by anxiety, and those who are aware that they need to find a way to function in the new situation will be more ready (Kashdan et al., 2010). Despite the likelihood that most people will never get the virus and that the vast majority who do have it will survive, many people are starting to panic and react in extreme ways (Deci et al., 2000). Anxiety feelings can disrupt our perception of risk by putting us in a hyperfocused state and making us more susceptible to perceiving and accepting catastrophic claims and attitudes. In addition to changing perception, cognition and behavior, anxiety spreads like a virus from one person to another, which in psychology is called social contagion (Balaban et al., 2010).

In the past few years, the wellness industry has grown strongly: in the period from 2015 to 2017 alone at an annual rate of 6.4% (from 3.7 trillion to \$ 4.2 trillion), according to the World Wellness Institute (The Global Wellness Institute) (Machel et al., 2015; Shigemura et al., 2020). At the same time, it is an extremely complex sector that unites many classic areas - from tourism and the real estate market to medicine and meditative practices. That is why it is ungrateful to talk about wellness as one industry, especially since wellness can basically be defined as aspiration and action that lead to physical and mental health, and well-being through various activities and a certain lifestyle. Europe is still the main destination with 292 million wellness trips, while North America leads in consumption (\$ 241.7 billion), as average travel costs are higher (Wang et al., 2020). In the past five years, Asia has made the most progress in terms of travel and consumption, and demand has been boosted by economic development and the expansion of the middle class, according to a report by the World Wellness Institute, which predicts robust growth in this segment wellness tourism will reach 919.4 billion dollars in 2022, which is 7.5% more than in 2017 (Brooks et al., 2020). It is estimated that in 127 countries there are 34,057 centers with thermal and mineral springs. Revenues generated in them in 2017 amounted to 56.2 billion dollars, while the number of employees is estimated at 1.8 million (Aydin et al., 2020). Most centers with thermal or mineral springs consist of traditional spa facilities and swimming pools, and are focused on local markets and are not overly expensive. However, only a quarter of the spa centers work to attract tourists and offer additional spa services. They record higher revenue growth, averaging 7.4% per year, while growth in non-spa facilities is 0.5%. This is approximately five times the loss of international tourism revenues than was recorded in 2009 in the midst of the global economic and financial crisis (UNWTO). The latest World Tourism Barometer shows the profound impact this pandemic has on tourism, a sector on which the lives of millions of

people depend. Coordinated action and stronger cooperation between the public and the private in overcoming difficulties is crucial now, said UNWTO Secretary-General Zurab Pololikashvili (Secer et al., 2020). Despite the gradual reopening of many destinations since the second half of May, the expected improvement in international tourism figures has not materialized.

Tourism in the Asia-Pacific region is most affected by the pandemic, as it recorded 72 percent fewer international tourist arrivals than in the first half of last year, followed by Europe with a 66 percent drop, and both Americas suffered, with a drop in arrivals of 55 percent, as well as Africa and the Middle East, both with a decline of 57 percent. And among the subregions, the biggest decline was in Northeast Asia, at 83 percent, followed by the Southern Mediterranean Europe subregion at 71 percent (UNWTO). Serbia as much as 90% of foreign tourists have canceled their arrival. This branch of the economy has been growing since 2013, when 6.6 million overnight stays were recorded, but the growth has accelerated since 2017. Out of 3.09 million arrivals and 8.33 million overnight stays in Serbia in 2017, a record 2019 was reached in just two years, with 3.69 million arrivals (half domestic guests, half foreign) and 10.1 million overnight stays (about six million domestic and four million foreign tourists) (Cvijanović et al., 2020b; Gajić et al., 2018a). In May 2020, the total number of tourist arrivals decreased by 87.6 percent compared to May 2019, and when it comes to foreign tourists, this decline is 97.8 percent. reservations are canceled whenever the epidemiological situation worsens. the current overbooking, caused by the impossibility of summer vacations outside Serbia, in a way represents a continuation of the trend of popularity of rural tourism in the last few years. The average consumption of a foreign guest in Belgrade for gastronomic services, souvenirs and entertainment, nightclubs and discos is around 69 euros (Cvijanović et al., 2020a). If we add traffic, and that is about 20 percent of the value of overnight stays, ie another 26 million euros, if we add events, weddings, the congress industry, that is another twenty million euros, we are approaching the figure of 300 million euros. Serbia lost so much from tourists this year in the period from March 15 to June 1. In hotels alone, there are 2,130,000 fewer overnight stays in that period, a total of 3.8 to 4 million overnight stays, including private accommodation (Gajić et al., 2019).

RESEARCH AREA

The research was conducted in November 2020, in three spas in Vojvodina, which offer wellness programs. The period of the research was done in the month when it was one of the Covid waves, but it was allowed to use the wellness centers until a certain time during the day. Restrictive measures were not so severe, and the centers were not closed either. Spas can be characterized as complex natural motifs whose development is based on the following elements: thermo-mineral springs, noble gases and healing mud (peloid), clean air, climatic

elements with pronounced stimulating and calming effect which has a preventive effect on strengthening the human body, and various vegetation as a significant recreational and aesthetic attribute of spa tourist motifs (Gajić et al., 2017). In a large number of European countries, which have developed spa tourism, this area is not regulated by a special law, but certain legal issues are regulated by other laws and bylaws, which directly or indirectly regulate this area or the legal regulation of this area is transferred to lower levels. authorities. In Germany, there is no law that regulates this area at the federal level, but the provinces are responsible for passing legal acts in this area, which are again of a principled nature, and specific provisions are regulated by decrees and regulations of the provincial government. Due to the number of thermo-mineral springs, long tradition, as well as their importance in tourist traffic, Serbia is popularly called the "land of spas" (Cvijanović et al., 2020a). About 300 sources of mineral and thermo-mineral waters have been registered on the territory. The main zones in which the thermo-mineral springs or spas of Serbia are concentrated are: the West Morava basin: Ovčar, Gornja Trepča, Mataruška, Vrnjačka, Bogutovačka, Jošanička, Novopazarska, Rajčinovačka spa and others; 2nd basin of South Morava: Niška, Sokobanja, Kuršumlijska, Prolom, Zvonačka, Vranjska, Sijarinska, Lukovska banja and others (Gajić et al., 2018).

The Association of Spa and Climate Resorts of Serbia cites the following factors as a chance for the development of spa tourism in Serbia: spas are a high quality product; low prices in relation to Europe are another advantage of Serbian spas; the traditional way of treatment in spas in terms of prevention, treatment and rehabilitation is at a relatively high level and together with modern wellness programs can find their market; Serbia has great chances for market development, because in addition to the spa centers, the offer can include natural and anthropogenic values in the environment (eg healthy food produced in an unpolluted spa environment, monasteries and other cultural monuments, natural values such as forests, waterfalls, lakes, mountains, rivers, etc.); in Serbia there are over 300 sources of mineral, thermal, thermo-mineral waters, as well as the appearance of medicinal gases and medicinal mud (peloids); New wellness hotels are also opening; relatively good organization and strong support of spas in Vojvodina by the Association of Spa and Climate Resorts of Serbia and the Tourist Organization of Serbia; support from line ministries in charge of spa tourism development; According to the Tourism Development Strategy of the Republic of Serbia (No. 91/06), the difference between the traditional health and wellness program and how to reconcile, ie. how to meet different market demands.

1. Kanjiža. The main activity of the Kanjiža spa is the rehabilitation of patients suffering from inflammatory and degenerative rheumatism (joint and extra-articular forms), who had operations on the locomotor system and spinal column, and those who suffer from diseases of the central and peripheral nervous system. Children's rehabilitation is also being carried out. The main activity is the treatment of the following diseases: rheumatic diseases of all types of rheumatism, degenerative and inflammatory rheumatism; orthopedic diseases of the

spine and extremities, diseases of the bones and joints, postoperative conditions of the bones and joints, treatment of sports injuries; neurological diseases; gynecological diseases - diseases of the respiratory tract.

2. Vrdnik. In the spa Vrdnik, ie in the Institute "Termal", the main activity is to provide all methods of physical medicine and rehabilitation for the treatment of: degenerative diseases of the locomotor system; rheumatoid arthritis, ankylosing spondylitis; extraarticular rheumatism; posttraumatic limb conditions; sports injuries; peripheral deprivations; postoperative conditions of the musculoskeletal system; spa-climatic recovery, etc.

3. Junaković. The main activity is the treatment of the following diseases: rheumatic diseases - all types of rheumatism, degenerative and inflammatory rheumatism; orthopedic diseases - deformities of the spine and extremities, diseases of the bones and joints, postoperative conditions of the bones and joints, treatment of sports injuries; - neurological diseases; - gynecological diseases - diseases of the respiratory tract.

The most common temperatures of thermomineral waters in Vojvodina, at the exit from wells, are from 45 015065 °C (maximum from 80 015090 °C). In the territory of Vojvodina, waters with a very high temperature, over 160 °C, can be obtained, but these waters are not used for balneotherapeutic purposes due to inadequate physical and chemical characteristics. Kanjiza and Vrdnik belong to the weakly alkaline 7.2-8.5 ph value, while Junaković belongs to the alkaline spa over 8.5 ph value. According to the most common classification of mineral waters in our country so far, mineral waters include waters whose total mineralization is at least 1.0 g / l. At the Kanjiza spa 4.1 g / l, the water belongs to the hydrocarbonate-sodium type with increased content of fluorine (3.8 mg / l), metaboric (19.3 mg / l) and metasilicic acid (38.8 mg / l) and organic matter . The peloid consists of illite, kaolinite, gypsum and halite, with the presence of oxides of silicon, aluminum, sodium and potassium and organic substances in which the phenol fraction dominates (Cvijanović et al., 2020a).The values of the following are recorded in the waters of the Junaković spa: 5.9-6.5 g / l. According to its chemical composition, water belongs to the chloride-hydrocarbonate-sodium type. In terms of balneology, water has a very good performance. It is characterized by increased content of iodine (2.8 mg / l), bromine (2.0 mg / l), fluorine (2.8 mg / l), strontium (5.6 mg / l), hydrogen sulfide (0.9 mg / l), metaboric acids (11 mg / l) and metasilicic acid (7.0 mg / l). The water of the Vrdnik spa belongs to the hydrocarbonate-sodium type, with an increased content of magnesium (45.6 mg / l) and sulfide (44 mg / l) and the presence of hydrogen sulfide (1.4 mg / l) and metasilicic acid (0.9 g / l) (Cvijanović et al., 2020b).

Spa	Chemical composition of water (mg / l)								Water type
	J-	Br-	F-	Li-	Sr2*	H2S+HS-	HBO2	H2SiO3+SiO3	HCO3-Na
Kanjiža	0,9	-	4,0	0,1	0,2	-	20	7	HCO3-Na
Junaković	2,8	2,0	2,8	1,2	5,6	0,9	11	7	Cl-HCO3-Na
Vrdnik	-	-	-	0,12	0,23	1,4	-	23	HCO3-SO4-Na-Mg

Table 1: Content of therapeutic active components

Source: www.banjesrbije.com

METHODOLOGY

The paper will be based on the application of: inductive and deductive methods of inference, data analysis method (descriptive measures and frequency, percentage measures), statistical analysis method, multiple regression analysis. The research was performed in three spas of Vojvodina, Banja Kanjiža, Banja Junakovic and spa Vrdnik. Descriptive statistics are usually the first step in data analysis, and are used to describe the data collected. Descriptive statistics usually precede statistical inference and prediction, but can also be the ultimate goal of statistical analysis. Drawing conclusions deals with another area of statistics called inference statistics. The most commonly used procedures in descriptive statistics are graphical and tabular presentation of data and calculation of measures of central tendency and variability. Regression analysis is an extension of correlation analysis and is one of the most commonly used statistical techniques today. Regression analysis is a set of analytical techniques used to better understand the interrelationships between the phenomena being observed, expressed as collected data. As an end result, the analysis produces a regression equation, but all the results obtained in this process can provide valuable information about the observed phenomena and their environment. Basically, regression analysis involves two or more variables that are related to each other in some way. It is one of the variables of special interest, because the purpose of the analysis is to explain the changes in it through changes that occur simultaneously on other variables in the model. This variable is called the dependent or criterion variable. A five-point Likert scale was used to determine fear levels.

The authors set the initial hypotheses:

H0: Both types of fear significantly affect the reduction of departures and visits to wellness centers.

H1: fear of a pandemic And fear of lack of money or loss of a job cannot be a predictor in predicting soon on the criterion variable going to wellness centers and spas.

H1a: fear of a pandemic And fear of lack of money or loss of a job cannot be a predictor in predicting soon on the criterion variable going to wellness centers and spas.

RESULTS AND DISCUSSION

Categorical variables by absolute (f) and relative (%) frequency are tabulated. Values are given: the central tendency of numerical variables (features) by the arithmetic mean (m), and the scattering by the standard deviation (st.dev). Since all variables are normally distributed, parametric statistics methods were used. The frequency distribution of numerical features was examined by indicators of skewness and kurtosis. The selected significance level is 0.05 (at the significance level). Generally speaking, the instrument shows satisfactory measuring characteristics. Reliability was determined by the Crombach alpha coefficient. The internal reliability of the questionnaire used is 0.80 (Krombach's alpha coefficient $\alpha = 0.868$, with standardization $\alpha = 0.866$).

Kind of fear	Frequency					Percent %				
	Not scared at all	Not scared	Hesitant	Scared	Very scared	Not scared at all	Not scared	Hesitant	Scared	Very scared
Fear of a pandemic	65	132	99	249	65	10,7	21,6	16,2	40,8	10,7
Fear of lack of money and job loss	69	86	102	236	117	11,3	14,1	16,7	38,7	19,2
Going to the wellness	62	86	158	259	45	10,2	14,1	25,9	42,5	7,4

Table 2: descriptive values of variables

The Table 2. provides an insight into the descriptive values of the analyzed data (frequencies and percentage values), in order to see how many research participants are afraid of a pandemic, and how many of them from lack of money and job loss. Regarding the fear of a pandemic, 249 (40.8%) said they were afraid, then 132 (21.6%), that there was no fear of a pandemic, while 99 or 16.2% said they were undecided on this question. A total of 236 respondents or 38.7% feared more than a lack of money or job loss that could ensue during restrictive measures and the whole pandemic situation. About 86 of them (14.1%) were not frightened, and 102 abstained from speaking out on this issue. The fact is that 259 respondents said they were afraid to go to wellness, while a total of 86 said they were not afraid. The boundaries are clear. The highest percentage is of those who are afraid or specifically not afraid. There is a smaller number of participants who are not afraid at all or are very scared.

Table 3. Shows the value of R², which shows what percentage of variance is explained in the sample, and Adjusted R² Square, which shows how many percent of variance is explained in the population.

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	R	Std. Error of the Estimate
1	,650a	,423	,421		,840
Table 3: a. Predictors: (Constant), Fear of a pandemic, Fear of lack of money and job loss					

The statistical significance was achieved in this case, because the value of p = 0.000, what can be seen in table 4.

ANOVAa						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	313,477	2	156,738	222,369	0,000b
	Residual	427,849	607	0,705		
	Total	741,326	609			

Table 4: a. Dependent Variable: Going to the wellness
b. Predictors: (Constant), Fear of a pandemic, Fear of lack of money and job loss

Coefficientsa						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,004	0,112		9,002	0,000
	Fear of lack of money and job loss	0,268	0,031	0,306	8,763	0,000
	Fear of a pandemic	0,411	0,032	0,447	12,778	0,000

Table 5: a. Dependent Variable: Going to the wellness

When the statistical significance is proven, we move on to perceiving the significance of the predictor, which is the goal of this model. Based on the above data, it was determined that this model fits the data: Adjusted R2 Square = 42,3, F (2,607) = 222,369, p = 0.001.

Table 5. shows how much each of the fears individually contributes to the score of the criterion variable or the decision to travel, where b is the standardized partial contribution that tells whether that predictor is significant in itself and how strong it is. However, β is calculated as a correlation of exactly how much the predictor is related to the criterion variable (travel decision making). The model explains 42,3% of the total variance. The criterion variable Travel decision is predicted by a significant Fear of lack of money and job loss ($b = 0.268$; $\beta = 0.306$, $p = 0.00$). Then, the Fear of a pandemic also predicts the outcome of the travel decision, but to a lesser extent than the fear of infection ($b = 0.411$, $\beta = 0.447$, $p = 0.00$). Based on the obtained results, the hypotheses were confirmed both types of fear are present in research participants. The hypothesis H1 that the predictor Fear of a pandemic and Fear of lack of money and job loss cannot predict the score on the criterion variable going to wellness has been refuted. The H1a alternative hypothesis was confirmed that predictors can predict the result on the criterion variable, ie they can influence the decision to go to wellness centers.

CONCLUSION

There are many reasons that contribute to the growth of the wellness economy in the world. First of all, people are increasingly interested in new lifestyles, not only to cope with aging more easily, but also because of chronic and lifestyle-related illnesses, as well as stress and mental health problems. The problem of environmental pollution also leads people to look for an alternative way of life that will be healthier and contribute to the preservation of the environment (Hall, 2011). Also, the trigger is overloaded health systems whose focus is on treating the disease. In such circumstances, it is not surprising that individuals, companies and authorities are also turning to wellness as a way to make up for the shortcomings of the health system and to focus more on prevention. It is also important that the interest and behavior of consumers who are increasingly turning to wellness is changing, which is stimulated by the strengthening of the middle class, the availability of products and services and concerns about the impact of technology and pollution (Machel et al., 2015). The World Wellness Institute predicts that the wellness industry will continue to grow at a healthy pace, as trends that encourage its development will continue. In the five-year period until 2022, the largest growth is projected, primarily in the real estate market, at an average annual rate of 8% to \$ 197.4 billion in 2022, wellness in the workplace (6.7%) to 65.6 billion and wellness tourism at a rate of 7.5% to 919.4 billion dollars (Aydin et al., 2020).

Wellness, as a lifestyle, represents the aspiration of each individual to achieve a perfect balance between mind and body. The term was first used by Dr. Halbert Dunna back in 1961. It originates as a coin of two terms, well-being and fitness, denoting the orientation towards the maximum use of the potential of individuals. Employees in this industry strive to teach their clients to think in a wellness way, which means not just going to a wellness center a couple of times a month, but reaching a state where we will be able to do the things we want without any special effort. This primarily includes activities that affect the improvement of the physical and mental structure of the personality, such as a healthy diet, regular exercise, active lifestyle, quality time spent with friends and family, etc.(Muller et al., 2001). However, all predictions of the development of any industry, and thus welens tourism, were thwarted by the appearance of the Covid 19 pandemic throughout 2020. The sharp drop in tourist traffic surprised all countries in the world. Unnoticed decline in the economy in each sector. How much it will be possible to return the business to an approximate level, whether some branches will get back on their feet in the near future, is one of the questions that shakes the world public. The Kudis were frightened, and even in the period when the borders were open, driven by fear, they canceled their travels and flights. With the appearance of a pandemic of such magnitude, it led to a state of fear in people to general anxiety. The authors of the paper researched in three spas of Vojvodina, which of the two fears is more pronounced in people. These are usually two types of fear: fear of infection and fear of lack of money and job loss.

The survey included 609 respondents in the Kanjiža spa, Vrdnik and the Junaković spa, during November 2020. The obtained data were processed by statistical analysis in the software SPSS 210.00. Descriptive analysis determined the number and percentage of those who are really afraid, to those who have no fear at all. The largest percentage of respondents are those who are afraid or not afraid, while a smaller percentage of those who are very afraid and not afraid at all. A five-point liqueur scale was used to determine the strength of the fear. However, it has been found that both types of fear are represented almost equally. Multiple linear regression determined that both fears can be predictors and predict the result on the criterion variable going to wellness. Specifically, both fears can influence the decision to go to wellness. Hypothesis H1a was confirmed. The reduced percentage of visitors has just been caused by fears that have arisen among visitors. The paper has a huge scientific and social significance, because there is a small number of papers on this issue. Thanks to the results of the research, it is possible to identify the key problems that have arisen, and to identify strategic measures to improve business and return to the old pace of work. Of course, the paper can serve as a parameter to other research of much greater scope and importance at the level of the country or region.

REFERENCES

1. Aydin, E. (2020). Effect of Perfectionism, Social Competence and Psychological Well-Being on Physical Activity of Students, Afr. Educat. Res. J. 8, pp.90–95.
2. Balaban, V., & Marano, C. (2010). Medical tourism research: A systematic review. International Journal of Infectious Diseases, 14th International Congress on Infectious Diseases (ICID) Abstracts. pp.135.
3. Banerjee, D. (2020). The other side of COVID-19: impact on obsessive compulsive disorder (OCD) and hoarding, Psych. Res, 288:112966.
5. Berking, M., Neacsu, A., Comtois, K. A., and Linehan, M. M. (2009). The impact of experiential avoidance on the reduction of depression in treatment for borderline personality disorder, Behav. Res. Ther. 47, pp.663–670.
6. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence, Lancet, 395, pp.912–920.
7. Cvijanović, D., Gajić, T., (2020a). Analisys of the Market Values of Lemeska Spa: Importance and Possibility of Renewal Throughthe Cluster System. Sustainable Agriculture and Rural Development in Terms of The Republic of Serbia Strategic Goals Realization Within the Danube Region - Science and practice in the service of agriculture – Thematic Proceedings. Institute of Agricultural Economics Belgrade. ISBN (print) 978-86-6269-081-4 ISBN (e-book) 978-86-6269-082-1,pp.177-193.
8. Cvijanović, D., Gajić, T., (2020b). Rural Resource as a Tourist Attractor. V Medjunarodni skup Turizam u funkciji ruralnog razvoja Republike Srbije, 4-6 jun, Vrnjacka Banja.
9. Cribb, G., Moulds, M. L., and Carter, S. (2006). Rumination and experiential avoidance in depression, Behav, Change, 23, pp.165–176.

10. Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior, *Psychol. Inq.* 11, pp.227–268.
11. Dhama, K., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Niraj, L. K., Ali, I., et al. (2016). Global tourist guide to oral care - a systematic review. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 10(9), pp.1-4.
12. Gajić, T., Petrović, M.D., Radovanović, M., Tretiakova, T.N., Syromiatnikov, J.A. (2020). Possibilities of Turning Passive Rural Areas into Tourist Attractions Through Attained Service Quality, *European Countryside Journal*, Vol.12, Issue 2, pp.179-276.
13. Gajić, T., Vujko, A., Tretiakova, T.N., Petrović, D.M., Radovanovic, M., Vukovic, D. (2019). Evaluation of Service Quality Based on Rural Households Visitors – Serbian Case Study, *The Central European Journal of Regional Development and Toursm*, Vol.11, Issue 2, pp.4-20.
14. Gajić, T., Vujko, A., Petrović, M.D., Mrkša, M., Penić, M. (2018b). Examination of regional disparity in the level of tourist offer in rural clusters of Serbia, *Economic of agriculture-Ekonomika poljoprivrede*, Vol.65(3), 911-929.
15. Gajić, T., Vujko, A., Penić, M., Petrović, M. Mrkša, M. (2017): Significant involvement of agricultural holdings in rural tourism development in Serbia, *Ekonomika poljoprivrede* 64(3), 901-919.
16. Hall, M. (2011). Health and medical tourism: A kill or cure for global public health? *Tourism Review*, 66(1/2), 99, pp.4-5.
17. Heung, V. C. S., Kucukusta, D., & Song, H. (2010). A conceptual model of medical Tourism: Implications for future research. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 27(3), pp.1-30
18. Kashdan, T. B., and Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin. Psychol. Rev.* 30, 865–878.
19. Machell, K. A., Goodman, F. R., and Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: a daily diary analysis, *Cogn. Emot.* 29, 351–359.
20. Mueller, H., & Kaufmann, E. L. (2001). Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7(1), pp.5-17.
21. Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., and Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies, *Brazil. J. Psych.* 42, 232–235.
22. Park, S. C., and Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea, *Psych. Investig.* 17, 85–86.
23. Seçer, İ., and Ulaş, S. (2020). An Investigation of the Effect of COVID-19 on OCD in Youth in the Context of Emotional Reactivity, Experiential Avoidance, Depression and Anxiety. *Int. J. Ment. Health Addict*, 13, pp.1–14.
24. Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., and Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations, *Psych. Clin. Neurosci.* 74, pp.281–282.
25. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in China, *Int. J. Environ. Res. Publ. Health* 17, pp.1729.
26. Wongkit, M., & McKercher, B. (2013). Toward a typology of medical tourists: A case study of Thailand. *Tourism Management*, 38,pp. 4-12

27. Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., et al. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed, *Lancet Psych.* 7, pp.228–229.

*Članek ni preveden in ni lektoriran.

VPLIV DRUŽINE IN SORODNIKOV NA KAKOVOST ŽIVLJENJA IN VSEŽIVLJENJSKO UČENJE STAROSTNIKOV

(THE INFLUENCE OF FAMILY AND RELATIVES ON THE QUALITY OF LIFE AND LIFELONG LEARNING OF THE ELDERLY)

doc. dr. Bojan Macuh

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

Povzetek

V globalni družbi razvitih držav se prebivalstvo vse bolj stara. To dejstvo predstavlja enega izmed največjih ekonomskih in socialnih izzivov v prihodnosti. Tako naj bi bilo v Sloveniji po predvidevanjih (Vertot, 2010) do leta 2060 30 odstotkov prebivalstva starejšega od 65 let, zato je upravičeno vprašanje, kako pripraviti starostnike na kakovostno življenje v tretjem in četrtem življenjskem obdobju in kako izboljšati njihov življenjski slog v času bivanja doma in morebiti pozneje v domu za starejše, kar posledično vpliva tudi na njihovo vključevanje v aktivnosti vseživljenjskega učenja.

Ključne besede: starost, staranje, starostniki, učenje, vseživljenjsko učenje, družina, dom.

Abstract

In the global society of developed countries, the population is increasingly ageing. This fact presents one of the biggest economic and social challenges of the future. According to projections (Vertot, 2010), 30 % of the population in Slovenia will be older than 65 years by 2060; therefore, a justified question arises of how to prepare the elderly for quality life in the Third and Fourth Age and how to improve their lifestyle during their residence at home and possibly later in a home for the elderly which also affects their participation in the lifelong learning activities.

Keywords: age, aging, elderly, learning, lifelong learning, family, home

UVOD

Ljudje se izobražujejo vse življenje. Prvih delovnih navad, s tem pa osnov za učenje in nadaljnje izobraževanje, se učijo v fazi primarne socializacije. Pozneje pod vplivom sekundarnega okolja in vzgojno-izobraževalnih ustanov pridobivajo osnove za življenje in delo. Zakaj se ljudje v odraslosti odločajo za nadaljnje izobraževanje? Odgovore najdemo v nezmožnosti šolanja v mladih letih, pomanjkanje zrelosti pri odločitvah o bodočem poklicu, v razvoju družbe in tehnologije, krčenju delovnih mest in s tem posledično zahtevah po višje strokovno izobraženih kadrih, v pridobivanju novih znanj, vseživljenjskosti učenja itd. Ličen (2009, str. 9–10) ugotavlja, da je izobraževanje v odraslosti modrost prilagajanja okolju, spremištanje le-tega in osebnostnega razvoja. Oblike izobraževanja odraslih se nenehno spreminja. Z novo tehnologijo prihajajo tudi v izobraževanje odraslih tehnično izpopolnjeni mediji, saj tehnologija oblikuje nove možnosti učenja v virtualnem svetu.

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE STAROSTNIKOV

Vseživljenjsko učenje je postal pogosta sintagma političnega jezika, toda čeprav se pojavlja velikokrat, ne vsebuje vedno tudi izobraževanja in učenja starejših. Večinoma se nanaša na izobraževanje odraslih, dokler so ti še zaposleni. Tretje življenjsko obdobje je tako imenovano post-work obdobje, ko ljudje niso več zaposleni za to, da bi zaslužili za preživetje.

Ličen (2009, str. 79) med drugim navaja, da je vseživljenjsko učenje sistem pojavov in procesov, ki so sredi dogajanja. Nenehno nastajajo in potekajo ter se prekrivajo, zato jih ne moremo opazovati kot zamrznjene tvorbe. Ker smo vsi del procesa, ker se vsem dogaja vseživljenjsko učenje in ker ustvarjamo vseživljenjsko učenje, ga težko opisujemo kot nevtralni opazovalci, hkrati pa ugotavlja, da so izobraževalci starejših prepričani, da imajo starejši pravico do izobraževanja in hkrati ugotavlja, da ne poznamo dovolj procesov učenja v starosti, niti oblik samostojnega in priložnostnega učenja v starosti. Potrebovali bi raziskave, ki bi pokazale, kaj pomeni posamezniku učenje v starosti in kaj pomeni učenje v starosti za družbeno in kulturno okolje. S pomočjo poznavanja učenja v starosti bi približali izobraževanje v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Tretje življenjsko obdobje še povezujejo z izbiro, ustvarjalnostjo in možnostmi razvoja. Sedanje generacije starejših ljudi so imele v mladosti manj možnosti za izobraževanje. Bodoče generacije starejših si bodo že v mladosti in odraslosti nabrale »edukacijski kapital«. Napoveduje se, da se bo izobraževanje starejših, tudi zaradi dviga starostne meje, izredno povečalo. S tem pa bodo starejši predstavljeni novo tržno možnost za izobraževalno ponudbo (Ličen, 2009, str. 181–185). Macuh (2017, str. 40) pa dodaja, da sta tako učenje kot tudi vseživljenjsko učenje zelo pomembna elementa življenja vsakega starostnika ter neposredno povezana z aktivnimi vključevanjem starostnikov v

procese in spremjanje sloga življenja ob vstopu v tretje življenjsko obdobje. Zato so ob starostnikih pomembni tudi drugi akterji, ki naj bi vsem ljudem zagotavljali priložnosti za celosten razvoj njihovih zmožnosti. Ob tem lahko dodamo, da so ob teh treh temeljnih pogojih za uspešno učenje starostnikov (največkrat v vzročno-posledični povezavi) pomembni tudi drugi dejavniki (zdravstveno stanje, ekonomski položaj, osebno zadovoljstvo, sreča itd.).

Izobraževanje starejših – v katerem se zrcalijo posebnosti tretjega življenjskega obdobja – se prilagaja življenjskim razmeram ljudi po upokojitvi. To je proces samouresničevanja in zelo oseben proces. Ravno v tretjem življenjskem obdobju se poveča osebna svoboda, ker se zmanjšajo zunanji socialni pritiski (ugasne zaposlitev, družinsko gnezdo se izprazni), ljudje laže prisluhnejo svojim željam, pričakovanjem in izzivom iz okolja, ugotavlja Kranjc (2012, str. 6) in dodaja, da so za izobraževanje starejših kot posebne skupine prebivalstva značilne visoka motivacija za učenje, vedoželjnost in učenje z radostjo. V tem obdobju želijo prisluhniti sebi in želijo uresničiti še neizpolnjene želje. Z izobraževanjem se jim le-te uresničijo. Starejši imajo v tretjem življenjskem obdobju največ svobode za samouresničevanje, da odkrijejo svoje talente, upoštevajo osebna nagnjenja in svoje potrebe (prav tam, ista stran), pri tem pa se srečujejo pri vključevanje v različne oblike vseživljenjskega izobraževanja srečujejo tudi z različnimi ovirami.

Beck (2001, v Ličen 2009, str. 82) je prepričan o nujnosti nenehnega učenja, da bi človek lahko preživel in da ne bi bil izločen iz družbe. Vseživljenjsko učenje naj bi postalo nujni del življenja v konfliktnosti, strahu in tveganju. Človek se vedno odloča in razvoj zahteva, da ozavesti probleme, vedoč tudi, da rešitev ni nikoli dokončna. Mnenja o tem, kakšno in katero znanje bo pomembno v družbi prihodnosti, so različna. Barle-Lakota in drugi (2007) ocenjujejo, da naj bi se spremenila tudi vloga posameznika v družbi. Oblikoval naj bi se nov svet refleksivnega in samousmerjajočega posameznika, ki bo za vključevanje v družbo potreboval: kulturne in državljanske kompetence, sposobnost moralnih in etičnih presoj ter znanje, ki ga posameznik potrebuje pri vključevanju v svet dela. Pri vsem je najpomembnejše dejstvo, da naj bi šlo predvsem za fleksibilno, ustvarjalno znanje.

Vpliv doma in družine na starostnike in njihovo vključevanje v vseživljenjsko učenje

Družina je ključen dejavnik v življenju vsakega starostnika, pri čemer imamo v mislih predvsem z vidika podpore, ki jo le-ta v tretjem in četrtem življenjskem obdobju zelo potrebuje. Če zdravstveno stanje starostnika dopušča, je naloga družine, da mu omogoča druženje z vrstniki in vključevanje v različne prostočasne aktivnosti (aktivnosti društva upokojencev, izleti, kulturno in družabno življenje).

Večina starostnikov je v obdobju po 65. letu preskrbljena, kar pomeni, da imajo (vsaj zajamčeno, minimalno) pokojnino. Ta ni nujno dovolj visoka za zagotavljanje vseh njihovih potreb in zagotavljanje kakovosti življenja, zato je naloga in skrb družine (otrok), da jim pri tem pomaga, toliko bolj pomembna. O tem govorijo tudi nekateri členi iz Zakona o zakonski zvezi in družinskih razmerjih (Ur. I. RS 69/2004 – UPB1)², ki obravnava ne le dolžnosti in pravice staršev v odnosu do otrok, ampak tudi otrok do staršev, ko le-ti ostarijo in pravi, da:

- je polnoletni otrok dolžan po svojih zmožnostih preživljati svoje starše, če ti nimajo dovolj sredstev za življenje in si jih ne morejo pridobiti;
- polnoletni otrok ni dolžan preživljati tistega od staršev, ki iz neupravičenih razlogov ni izpolnjeval preživninskih obveznosti do njega (prav tam).

Čeprav so določene pravice in dolžnosti otrok do lastnih staršev in s tem posledično uveljavljena zaščita starostnikov v tretjem in četrtem življenjskem obdobju, se ob odločitvi starostnika (v številnih primerih pa njegovih svojcev), da se preseli (iz takšnih ali drugačnih razlogov) iz primarnega okolja (od doma in družine) v sekundarno (dom za starejše), reši veliko vprašanj, kot npr., kako v vsakem trenutku priti do zdravnika, pomoč pri gibanju, pri gospodinjskih opravilih, na katera si starostniki v domačem okolju ne znajo odgovoriti.

Z odhodom v dom se marsikateri starostnik ne strinja. To smo ugotavljali tudi ob individualnih razgovorih z njimi, ko smo izvajali anketiranje. Doživeli smo, da je marsikdo zavrnil sodelovanje pri anketiranju tudi zaradi osebnega nezadovoljstva ob dejstvu, da so »moralni« v dom za starejše. Rezultati v empiričnem delu naloge so potrdili, da se veliko starostnikov ob preselitvi v dom za starejše odtuji od lastne družine in svojcev, saj jih označujejo za krivce, ki so od njih tako ali drugače zahtevali, da sprejmejo odločitev, ki je niso želeli, čeprav so te velikokrat tudi upravičene, saj otroci zaradi svojih vsakodnevnih službenih (delovnih) obveznosti ne morejo ustrezno, dovolj kakovostno in v vsakem trenutku izpolnjevati vseh potreb, ki jih imajo starostniki (njihovi starši). Dokler imajo starostniki bolj ali manj izpolnjene vse pogoje za kakovostno življenje in ni ovir (npr. gibalna oviranost, slabovidnost in naglušnost, ekomska odvisnost ...), se lahko vključujejo v aktivnosti, ki so jim na voljo (tudi v okviru vseživljenjskega učenja), je življenje v primarni skupnosti popolnoma sprejemljivo in neposredno ne vpliva na morebitne odločitve o odhodu v dom za starejše. Ko se začnejo pojavljati težave, je odločitev (obojestranska ali enostranska) nujna, saj se svojci zavedajo, da starostniku ne morejo nuditi vsega, kar želijo in potrebujejo.

V družbi, ki se vse bolj stara, veljajo vse te zakonitosti tudi za starostnike. Odpirajo se pomembna vprašanja, kot so: ali je vključevanje starejših v vseživljenjsko učenje pomembno samo z vidika posameznika ali tudi družbe na splošno – še posebej zato, ker poseduje znanje,

² Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih. (2004). Dostopno na: <http://www.uradnili-st.si/1/objava.jsp?urlid=200469&stevilka=3093>.

pridobljene izkušnje. S tega vidika so lahko družbeno koristni, predvsem pa kakovostna popotnica za medgeneracijsko druženje na področju znanja in izobraževanja.

METODOLOGIJA

Zbiranje podatkov za kvantativno raziskavo je potekalo v času od februarja do junija 2015. Vanj so bili vključeni starostniki domov za starejše v Pomurju, ki so starejši nad 65 let. Raziskovalni vzorec je obsegal 390 bivajočih starostnikov.

Za potrebe raziskave empiričnega dela raziskave smo si med drugim zastavili raziskovalno hipotezo, kjer smo predvidevali, da:

H1: Družina pomembno vpliva na življenjski slog starostnikov pri njihovem vključevanju v vseživljenjsko učenje.

Za preverjanje hipoteze H1 smo uporabili multiplo linearno regresijo. Pri tem je bila odvisna spremenljivka:

- pogostost vključevanja anketiranih v vseživljenjsko učenje (V9).

Neodvisne spremenljivke:

- Posredna spodbuda pri vključevanju anketiranih v vseživljenjsko učenje (faktor 1).
- Neposredne spodbude, motivacija in aktivno vključevanje družine anketiranih v vseživljenjsko učenje (faktor 2).
- Bolje se razumem z ostalimi sostanovalci. (V12. 9 vpliv sostanovalcev).
- Strokovni delavci so zelo prijazni pri izvajaju. (V11. 5 vpliv strokovnih služb).
- Televizija, družabne igre, časopisi in revije (faktor 1).
- Plesna in gledališka skupina ter ročna dela (faktor 2).
- Klepet z znanci, pevski zbor in internet (faktor 3).
- Število aktivnosti vseživljenjskega učenja, katerih se anketirani starostniki udeležujejo (V8).

Povzetek modela

Model	Korelacijski koeficient	Determinacijski koeficient	Popravljeni determinacijski koeficient	Ocena standardne napake
1	,527a	,277	,262	,819

Preglednica 1: Povzetek modela pri preverjanju hipoteze H1

a. Napovednik: (konstanta), Število aktivnosti vseživljenskega učenja, ki se jih starostniki udeležujejo, 11.5 Strokovni delavci so zelo prijazni pri izvajanju, Neposredne spodbude, motivacija in aktivno vključevanje družine v vseživljensko učenje (faktor 2), Televizija, družabne igre, časopisi in revije, Plesna in gledališka skupina ter ročna dela, 12.9 Bolje se razumem z drugimi sostanovalci., Posredna spodbuda pri vključevanju v vseživljensko učenje (faktor 1), Klepet z znanci, pevski zbor in internet.

Povzetek modela nam prikazuje, da lahko z napovedanimi neodvisnimi spremenljivkami pojasnimo 27,7 % variabilnosti odvisne spremenljivke pogostost vključevanja v vseživljensko učenje.

ANOVA

Model		Vsota kvadratov	Stopinje prostosti	Srednji kvadrat/varianca	F	Sig.
1	Regresija	97,138	8	12,142	18,122	,000b
	Preostanek	253,270	378	,670		
	Skupaj	350,408	386			

Preglednica 2: ANOVA pri preverjanju hipoteze H1

a. Odvisna spremenljivka: 9 Kako pogosto se vključujete v vseživljensko učenje v domu?

b. Predictors: (Constant), Število aktivnosti vseživljenjskega učenja, ki se jih starostniki udeležujejo, 11.5 Strokovni delavci so zelo prijazni pri izvajanju., Neposredne spodbude, motivacija in aktivno vključevanje družine v vseživljenjsko učenje (faktor 2), Televizija, družabne igre, časopisi in revije, Plesna in gledališka skupina ter ročna dela, 12.9 Bolje se razumem z drugimi sostanovalci, Posredna spodbuda pri vključevanju v vseživljenjsko učenje (faktor 1), Klepet z znanci, pevski zbor in internet.

Iz raziskave izhaja, da znaša vrednost signifikance 0,000, iz česar sledi, da je model kot celota statistično značilen.

Coefficientsa									
	Model	Nestandardni koeficient		Standardni koeficient Beta	t	Sig.	Korelacije		
		B	Standardna napaka				Brez naročila	Delno parcialna korelacija	Delež
1	Konstanta	,275	,231		1,192	,234			
	Posredna spodbuda pri vključevanju v vseživljenjsko učenje (faktor 1)	,087	,066	,074	1,325	,186	,266	,068	,058
	Neposredne spodbude, motivacija in aktivno vključevanje družine v vseživljenjsko učenje (faktor 2)	,022	,045	,026	,481	,631	,236	,025	,021
	12.9 Bolje se razumem z drugimi sostanovalci.	,147	,052	,152	2,842	,005	,294	,145	,124
	11.5 Strokovni delavci so zelo prijazni pri izvajanju.	-,001	,042	-,001	-,023	,981	,193	-,001	-,001

Televizija, družabne igre, časopisi in revije.	,114	,053	,106	2,156	,032	,304	,110	,094
Plesna in gledališka skupina ter ročna dela.	,326	,069	,239	4,698	,000	,377	,235	,205
Klepet z znanci, pevski zbor in internet.	,176	,072	,136	2,429	,016	,372	,124	,106
Število aktivnosti vseživljenjskega učenja, katerih se udeležujejo starostniki.	,091	,058	,089	1,566	,118	,381	,080	,068

Preglednica 3: Koeficienti regresijskega modela spremenljivk pri preverjanju hipoteze H1

a. Odvisna spremenljivka: 9 Kako pogosto se vključujete v vseživljenjsko učenje v domu?

Ob pregledu statistike t in stopnje značilnosti ugotavljamo, da so statistično značilni regresijski koeficienti pri spremenljivkah:

- bolje se razumem z drugimi sostanovalci (X_1 , $B = 0,147$);
- televizija, družabne igre, časopisi in revije (X_2 , $B = 0,114$);
- plesna in gledališka skupina, ter ročna dela (X_3 , $B = 0,326$);
- klepet z znanci, pevski zbor in internet (X_4 , $B = 0,176$).

Regresijska enačba ima tako obliko:

$$Y = 0,147X_1 + 0,114X_2 + 0,326X_3 + 0,176X_4$$

Na podlagi izvedene multiple linearne regresije ugotavljamo, da je:

H1, s katero smo predvidevali, da družina anketiranih pomembno vpliva na življenjski slog anketiranih starostnikov pri njihovem vključevanju v vseživljenjsko učenje – potrjena.

Z dobljenimi rezultati smo bili zadovoljni, saj smo pričakovali, da domači in svojci pomembno vplivajo na pripravo starostnikov v tretjem in četrtem življenjskem obdobju na odhod v dom za starejše, kakor tudi na pogostost vključevanja v aktivnosti vseživljenjskega učenja. V ospredju je bila predvsem motivacija starostnikov za aktivno prebivanje v domu za starejše.

SKLEPNE UGOTOVITVE IN ZAKLJUČEK

Iz teoretičnega, predvsem pa empiričnega dela raziskave smo ugotovili, da kadar imajo starostniki izpolnjene bolj ali manj vse pogoje za kakovostno življenje in ni ovir (npr. gibalna oviranost, slabovidnost in naglušnost, ekonomska odvisnost ...), se lahko vključujejo v aktivnosti, ki so jim na voljo (tudi v okviru vseživljenjskega učenja). Življenje v primarni skupnosti je do takrat popolnoma sprejemljivo in neposredno ne vpliva na morebitne odločitve o odhodu v dom za starejše. Ko pa se pojavi ovire, se starostniki v dogоворu s svojci (ali sami) odločijo za bivanje v domu za starejše.

Tudi v institucionalnem varstvu imajo pod strokovnim vodstvom na voljo več aktivnosti v okviru vseživljenjskega učenja, ki vplivajo na njihov življenjski slog v domu za starejše. Zasluge, da se starostniki udeležujejo ponujenih aktivnosti, imajo tudi svojci (družina), saj starostnike spodbujajo k temu, da se vključijo v različne aktivnosti.

LITERATURA IN VIRI

- Barle Lakota, A., Jelenc, Z., Komljanc, N., Žakelj, A. (2007). Strategija vseživljenjskosti učenja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije: Javni zavod Pedagoški inštitut.
- Krajnc, A. (2012). Posebnosti izobraževanja starejših. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport; Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.
- Ličen, N. (2009). Uvod v izobraževanje odraslih: izobraževanje odraslih med moderno ni postmodern. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Macuh, B. (2017). Učinki vseživljenjskega učenja starejših v domovih za starejše. Maribor: Kulturni center, Frontier.
- Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih. (2004). Pridobljeno s spletnne strani <http://www.uradnik.si/1/objava.jsp?urlid=200469&stevilka=3093>.

DIHANJE IN BUTEJKOVA METODA

(BREATHING AND BUTEJ METHOD)

dr. Milan Hosta

profesor športne vzgoje, doktor filozofije, učitelj dihanja in vodja usposabljanj integralnega dihanja

TEDU, Inštitut za kulturo telesa in duha

dihalnica@spolint.org; www.dihalnica.si ; www.integralno-dihanje.si

Povzetek

Regulacija dihanja ima v terapevtski praksi dolgo tradicijo. Avtor prispevka pa je v slovenski prostor prinesel Butejkovo metodo dihanja, ki ima svoje značilnosti in ugodne učinke. Obstaja več fizioloških in nevronskih zank, ki vplivajo na dihanje. Za namen vstopa v fiziologijo dihanja se bomo osredotočili le na dva splošna koncepta, ki podpirata tudi omenjeno metodo.

Prva je zanka, ki vključuje centralni nadzorni sistem, druga pa perifernega. Centralni se nanaša na hrbtenjačo, možgansko deblo, limbični sistem in neokortex (CŽS – centralni živčni sistem), periferni pa vključuje vse tisto, kar se dogaja zunaj CŽS.

V prispevku na kratko predstavljeno nekaj regulativnih mehanizmov dihanja, ki so podlaga za dihalno sliko med čustvovanjem.

Ključne besede: dihalne vaje, Butejkova metoda, dihanje, zdravje

Abstract

Respiratory regulation has a long tradition in physiotherapeutic practice. The author of the article brought Butejko's method of breathing to Slovenia. The method has its own characteristics and beneficial effects. There are several physiological and neural loops that affect respiration. For the purpose of entering the physiology of respiration, we will focus on only two general concepts that also support the mentioned method.

The first is a loop that includes a central control system and the second a peripheral one. Central refers to the spinal cord, brainstem, limbic system and neocortex (CNS – central nervous system), while peripheral includes everything that happens outside the CNS.

Keywords: breathing techniques, Butej method, breathing, health

UVOD

Dihanje je počelo življenja. Dihanje ni samo gibanje zraka v telo in nazaj ven ali izmenjava plinov, temveč je veliko več. Dihanje je gibanje v določenem ritmu, ki ga narekujejo tako zunanje kot notranje okoliščine. Preko dihanja smo zelo intimno povezani s svetom okoli nas. In če povemo, da so razgrnjena pljuča velikosti teniškega igrišča, potem je jasno, da je naš intimen stik s svetom izjemno velik in da so dihalni organi prvi, ki sprejmejo zunanjji svet v telo in zadnji, ki našo notranjost prenesejo navzven. V prvem primeru to pomeni, da je nos prvi organ, ki začuti, kakšen zrak dihamo in kako ga dihamo. Nos je torej vratar, ki deli vstopnice za predstavo o naši notranjosti ali pa zavrača vsiljivce, ki nam kvarijo zdravje. Na drugi strani pa so pljuča z dihalnimi mišicami tista, ki potisnejo zrak iz telesa in ob tem razkrijejo našo notranjost. V izdihu so zapisana vsa čustva, ki jih človek takrat goji in z izdihom je šele možno ubesediti občutke. Način dihanja pove o nas več kot osebna ali zdravstvena izkaznica. Dihanje pove vse: govori o našem trenutnem počutju in zdravju, naših čustvih, našem pogledu na življenje, razkriva naše strahove in naš pogum, da jasno izrazimo, kar čutimo. Če se vrnemo na začetek; dihanje ni samo počelo življenja, je življenje samo. Tako kot dihamo, tako živimo in tako kot živimo, tako dihamo. Naj bo ta vzajemnost vstop v kratek razmislek o dihanju.

V skladu s številnimi tradicijami – starogrška, budizem, taoizem, joga – dihanje ne govori samo o zraku, temveč o duši (psyche, pneuma), vzdušju, gibanju energije, počutju, kakovosti življenja, usklajenosti z naravo, o etiki kot predihanih odločitvah, o povezanosti in usklajenosti z vesoljem, o skritih in nezavednih močeh, o porajanju in minevanju ter o duhu, duhu časa in duhu miru, o trenutku in o večnosti.

OSNOVNA REGULACIJA DIHANJA

Obstajata dve ključni zanki regulacije dihanja. Prva so kemoreceptorji za O₂ in CO₂, druga pa počasni pljučni raztezni receptorji. Kemoreceptorji ugotavljajo oz. merijo vsebnost O₂ in CO₂ v krvi. Centralni kemoreceptorji merijo CO₂, periferni pa O₂. Periferni se nahajajo predvsem v loku aorte in v karotidnih arterijah (leva in desna vratna arterija, katerih utrip čutimo s pritiskom palca). Ti kemoreceptorji pošiljajo informacije v CŽS o stanju na terenu. Ti iz loka aorte komunicirajo preko vagusa in 10. kranialnega živca. Karotidne arterije pa pošiljajo signale preko devetega kranialnega živca (glosofaringealnega). Če je O₂ nizek, se proces odvije v delu možanskega debla, poznanega kot medula, ki pošlje navodila v dihalni center, da se dihanje pospeši in volumensko poveča. Centralni kemoreceptorji pa so locirani prav v meduli. Ti pa niso občutljivi na nizek O₂, temveč na visoki CO₂. Kajti previsok CO₂ tudi ni dober in ga je treba izdihati tako, da se pospeši dihanje. Centralni kemoreceptorji v meduli ležijo ob cerebrospinalni tekočini (tekočina možganovine in hrbtenjače) in CO₂ reagira s to tekočino

tako, da nastaja karbonska kislina, ki niža pH te tekočine in se s tem veča kislota, ki jo zaznajo receptorji.

Primer dihalnega mehanizma

Zadržimo dih pri vdihi (apnea). V pljuča ne prihaja nov O₂ in ven ne izdihamo CO₂. Posledično se v krvi nabira CO₂ in pada vsebnost O₂. Kajti še vedno gre nekaj kisika iz krvi v celice in CO₂ ven iz celic nazaj v kri. Tako periferni receptorji zaznajo nizek O₂, centralni pa zaznajo visok CO₂. Oba signala vzdražita možgansko deblo na način, da pospeši dihanje. V določeni točki, če človek zavestno še vztraja pri zadrževanju vdiha, postane nevzdržno in je prisiljen globoko in hitreje zadihati.

Poleg tega pa se hkrati vzburi tudi simpatično živčevje. Simpatično živčevje (SŽS) pa lahko metaforično predstavimo kot »pospeševalnik« in deluje kot protiutež parasympatičnemu živčnemu sistemu (PŽS oz. parasympatikus), ki predstavlja »zavoro«. V bistvu gre za živčni jin/jang organski sistem. PŽS komunicira s srcem preko živca vagus, SŽS pa preko torakalnih živcev. Pri čemer je zelo zanimivo, da je PŽS pri tej komunikaciji približno 5x hitrejši kot pa SŽS (Berntson, Cacioppo, & Quigley, 1993).

POGLOBLJENO RAZUMEVANJE DIHALNEGA PROCESA

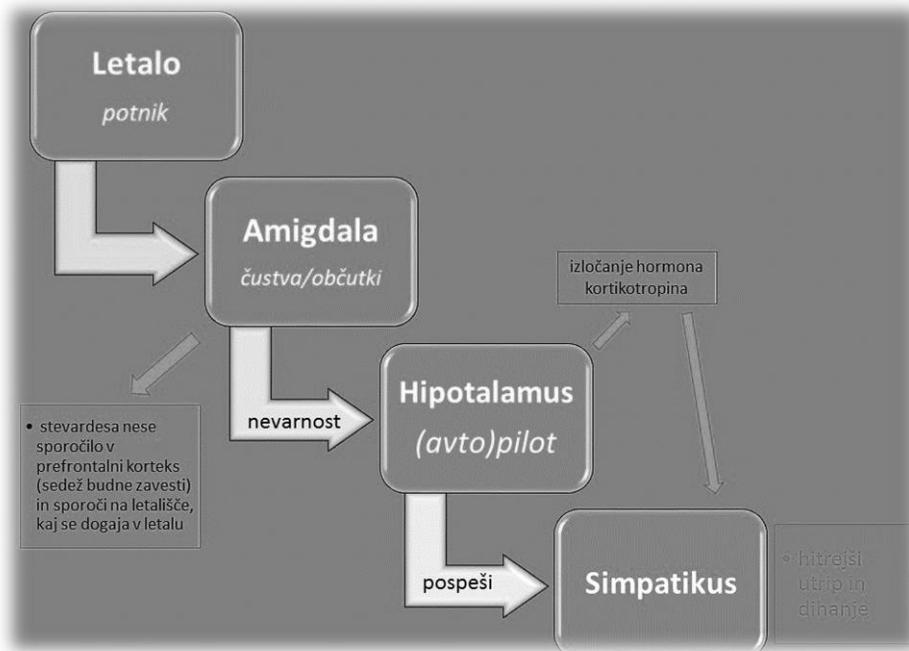
Za razumevanje dihanja pa je pomembno poznati še osnove uravnavanja krvnega tlaka. Baroreceptorji, ki služijo kot meritci tlaka, ležijo v anatomski bližini kemoreceptorjev, ki smo jih omenili zgoraj; torej v loku aorte in vratnih žilah.

Baroreceptorji se aktivirajo, ko zaznajo povišanje krvnega tlaka. Signal iz loka aorte potuje po vagusu, iz vratnih žil pa po devetem kranialnem živcu in nagovori medulo v možganskem deblu. V meduli se sproži vzorec za znižanje utripa (večja aktivnost parasympatikusa), ki potuje nazaj do srca preko dorzalne veje vagusa. Vzporedno pa steče še en proces, kjer posebna jedra (NTS) v meduli pošljejo inhibitorne ukaze vazomotorному centru v meduli, da zmanjša simpatično aktivnost v povezavi z žilami. Rezultat teh dveh procesov je nižji srčni utrip in nižji krvni tlak. V nadaljnje mehanizme se ne bomo poglabljali, povzemamo pa učinke v treh točkah:

- V fazi vdiha se krvni tlak rahlo zmanjša in pri izdihu rahlo poveča.
- Pri vdihi se na kratko aktivira parasympatikus, pri izdihu pa simpatikus.
- Zaradi sprememb v krvnem tlaku se pri vdihi utrip srca poveča, pri izdihu pa zmanjša.

Vpliv teh z dihanjem povezanih mehanizmov na spremjanje utripa srca se imenuje respiratorna sinusna aritmija (RSA). Oglejmo si torej te mehanizme v praksi pri osebi, ki se boji potovanja z letalom, kot ga navaja Mackinnon. Na prvi sliki (slika 1) je algoritem, ki lahko sproži

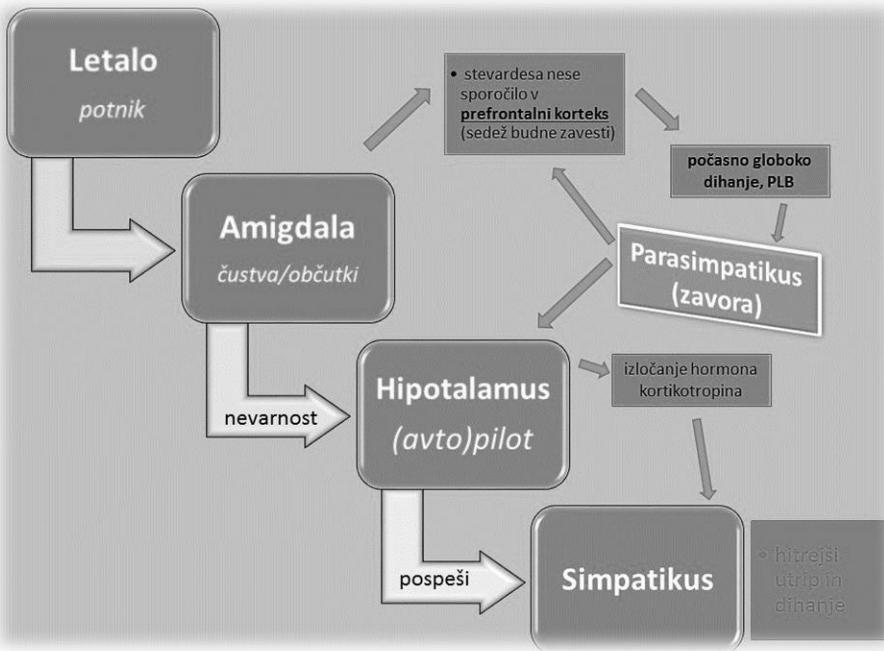
napad panike in pospešeno dihanje, na drugi (slika 2) pa zavestni poseg v prestrašenost in izhod v počasno in globoko, mirno dihanje.



Slika 1: Reakcija na nevarnost in hiperventilacija

Zdravstveni učinki dihanja

Počasno in globoko dihanje, ki poudarja podaljšan izdih, pomirja. Namreč, počasno globoko dihanje poveča dovajanje O₂ do tkiv in optimizira izmenjavo plinov v pljučih s krvjo. Te vrste dihanja tudi zmanjša količino CO₂, ki jo izdihamo (manj dihov na minuto) in posledično se dvigne relativna koncentracija CO₂ v krvi – zgolj relativna, ki ne pomeni patološkega stanja, ki bi vključil možgansko deblo, da pospeši dihanje.



Slika 2: Zavestno dihanje in umiritev ter uspešna regulacija stresa

S ponavljanjem počasnega in globokega dihanja, kjer zrak peljemo najprej v spodnje predele pljuč, potem pa nežno še v prsni koš, centralne kemoreceptorje izpostavljamo višji vsebnosti CO₂, kar zmanjša njihovo občutljivost na to (razvije se toleranca na višji CO₂), kar vodi v zmanjšano delovanje simpatikusa glede na CO₂. Ob tem pa še boljša preskrbljenost tkiva s kisikom (oksidogenacija tkiva) zmanjšuje stresni odziv tkiva, kar vodi v nadaljnje zniževanje simpatične aktivacije in ravnotežje se premakne v prid večjemu vplivu parasympatičnega živčevja.

BUTEJKOVA METODA DIHANJA

- a. Butejkova metoda dihanja se običajno uporablja kot pomoč pri zdravljenju oz. lajšanju naslednjih simptomov in bolezni: astma, KOPB, rinitis, sinusitis, alergije, smrčanje, kronični kašelj, nespečnost, napadi panike, artritis in druga vnetja tkiv, visok krvni tlak, rak itd.
- b. Metodo je v petdesetih letih razvil ruski zdravnik Konstantin Buteyko, po katerem je tudi poimenovana. Leta 1981 je v Rusiji zdravniška stroka metodo uradno priznala kot učinkovito in dovolila, da se izvaja pri zdravljenju bolnikov z astmo na območju nekdanje Sovjetske zveze.
- c. Dober glas se je kmalu razširil po svetu. Predvsem v razvitih državah, kot so Velika Britanija, Avstralija in Nova Zelandija, metodo uspešno izvajajo že več kot petnajst let. Rezultati znanstvenih raziskav iz Avstralije leta 1998 kažejo, da so bolniki z astmo, ki so

izvajali Butejkovo metodo, zmanjšali potrebo po uporabi olajševalcev v povprečju za 90 odstotkov v manj kot v treh mesecih rednega izvajanja vaj.

- d. Količina zraka, ki ga vdihamo in izdihamo v eni minuti, se meri v litrih. Običajno zdrav odrasel človek (po raziskovanju dr. Buteyka) v mirovanju v eni minuti prediha od 3 do 5 litrov zraka (medicinska norma je okoli 6 l).
- e. Če dihamo več, kot je treba, govorimo o hiperventilaciji. Če se to dogaja vsakodnevno, potem govorimo o kronični hiperventilaciji.
- f. Zelo intenzivno dihanje ima lahko usodne posledice, če ga izvajamo kratek čas. Spomnite se, kako se vam je na morju zavrtelo, ko ste s pihanjem skozi usta napihovali večjo blazino (ali podobne izkušnje). Torej lahko predpostavimo, da nezavedno prekomerno dihanje v daljšem obdobju manj usodno, a še vedno negativno vpliva na zdravje. Prav to je medicina tudi dokazala.
- g. Vzdrževanje vitalnosti organizma zahteva ravnotesje med kisikom (O_2) in ogljikovim dioksidom (CO_2). Tako kot preveč O_2 škoduje pljučem, tako tudi premalo CO_2 onemogoča pravilno delovanje organov. Zdrava vrednost CO_2 v pljučnih mehurčkih (alveoli) in arterijski krvi je okoli 6 %. Če pa človek vsak dan malenkost preveč diha, lahko ta vrednost pade celo pod 4 %. Manj kot 3 % CO_2 v pljučih pa lahko vodi v smrt.
- h. Butejkova metoda zato uči, kako se izogniti pastem nezavedne hiperventilacije in s tem pomaga, da se stanje izboljša.
- i. Na kratko: Butejkova metoda uči, kako dihati, da bo več kisika v celicah.
- j. Nekateri vzroki hiperventilacije:
 - prehrana (preobilni obroki, preveč živalskih beljakovin, preveč kemičnih dodatkov),
 - mit o pomirjujočih učinkih globokega dihanja (napačno razumevanje »globokega«),
 - stres (dihanje je tesno povezano s čustvi; stres pospešuje dihanje),
 - temperatura (življenje v preveč ogrevanih prostorih in toplih oblačilih),
 - telovadba (premalo gibanja, otopelost in zakrnelost funkcionalnosti organizma),
 - spanje (predolgo spanje vodi v hiperventilacijo).

Pri Butejkovi metodi dihanja, za katero je avtor usposobljen, pa je še dodaten element, ki ob primernih pogojih pospešuje za zdravje ugodne učinke dihanja. Namreč, Butejkova metoda predpisuje počasno dihanje, a volumensko majhno. Na ta način močno zmanjšamo običajen MVV. Tako se hitreje sprožijo določeni refleksni loki, zgoraj omenjeni fiziološki mehanizmi.

LITERATURA IN VIRI:

- Berntson, G. G., Cacioppo, J. T., & Quigley, K. S. (1993). Cardiac psychophysiology and autonomic space in humans: Empirical perspectives and conceptual implications. *Psychological Bulletin*, 114(2), 296–322. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.2.296>.
- Guyton, Hall: Textbook Of Medical Physiology, 11th Ed., 2005. Saunders Co.
- Kaelin, Ratcliffe, Semenza: Pathways for Oxygen Regulation and Homeostasis. *JAMA* September 27, 2016 Volume 316, Number 12.
- Matthew Mackinnon, <https://www.mindfulnessmd.com/>, 2018.

PRAKTIČNE IMPLEMENTACIJE TEHNIKE BODAR V VELNESU IN NJEN DOPRINOS K DOBREMU POČUTJU POSAMEZNIKA

(PRACTICAL IMPLICATIONS OF THE BODAR TECHNIQUE AND ITS CONTRIBUTION TO WELLNESS HEALTH)

(PRAKTIČNE IMPLIKACIJE BODAR TEHNIKE I NJEN DOPRINOS WELLNESS HEALTH-U)

*mag. Slađana Đukić,
psiholog, spec. zdr. men., autor akreditovanog programa BoDar*

Povzetek

BoDar tehnika je utemeljena na osnovnom konceptu zdravstvene kulture, po kome je nauka živa tek kada jednako koristimo teorijske i praktične alate. Koncept primene psihofizičke podrške i obuke kod zdravih i bolesnih, stresom opterećenih pojedinaca se absolutno poklopio sa konceptom wellness health-a. Prvi element BoDar-a je prevencija, utemeljena u mentalnom wellness-u, kao i u drugim oblastima, koje podržavaju zdravstvenu kulturu i mentalnu higijenu, pri čemu je zdravlje definisano kao sposobnost tela da se odupre bolesti. Drugi element BoDar-a je podizanje otpornosti na što viši nivo, dok je treći integrisanje obolelih i iscrpljenih u zdrav deo populacije, koji od bolesti ne pravi stigmę. Grupe klijenata i pacijenata, koje su prošle obuku za korišćenje BoDar tehnike, svakodnevno ostvaruju svoje i naše ciljeve, a to su povećanje rezerve i kapaciteta psihofizičkog statusa, sprečavanje razvoja bolesti ili njeno usporavanje i zaustavljanje, aktiviranje rezilijentnosti i procesa samoizlečenja, što je neraskidivo povezano sa naukom o balansiranju ličnosti i njenom sveobuhvatnom blagostanju.

Ključne besed: psihofizička podrška, BoDar, stres, wellness health, stigma, rezilijentnost, samoizlečenje, blagostanje

Abstract

The BoDar technique is based upon the basic concept of health, culture, on the fact that science exists only when it is both used in theory and practice. The concept of applying physical and psychological support to individuals under stress, healthy as well as the sick, is in total compliance with the concept of wellness health. The first element of the BoDar is prevention, based on mental well-being, together with other areas, which supports the culture of well-being and mental hygiene, where health is defined as the ability of the body to fight illness.

The second element of BoDar is to raise resilience to a higher level, while the third is integrating of those suffering from illness and exhaustion into the healthy population and who do not stigmatize illness. Groups of clients and patients, who have gone through the BoDar training technique are achieving their goals as well as ours, which are enhanced capacity and reserves of physical and psychological status, preventing the development of illness, slowing it down or stopping it, activating the process of resilience and self-healing, which is inextricably connected with the science of the balancing of personality and her overall well-being.

Keywords: psychophysical support, BoDar, stress, wellness health, stigma, resilience, self-healing, well-being

UVOD

BoDar tehnika je utemeljena na osnovnom konceptu zdravstvene kulture, po kome je nauka živa tek kada podjednako koristimo teorijske i praktične alate. Nastajala je godinama, rasla kao živ organizam, crpela iskustvo i znanje iz fizioterapije, kao i njenih alternativnih i klasičnih znanja. Kada je videla da bez znanja o psihi, energiji, okruženju i umirenju duše i tela ne može da opstane, ova tehnika je oživila i počela da se koristi u medicini, konkretno u oblasti sistemskih bolesti i u prevenciji, kao motivacija za zdrav način života i odbacivanje loših navika.

Koncept primene psihofizičke podrške i obuke, kako kod obolelih, tako i kod zdravih, stresom opterećenih pojedinaca i ljudi koji rade sa ovim delom populacije, apsolutno se poklopio sa novim konceptom wellness health-a.

ELEMENTI BODAR TEHNIKE

Prvi element BoDar koncepta je prevencija, koja je utemeljena u mentalnom wellness-u, pri čemu je nivo zdravlja definisan kao sposobnost tela da se odupre bolesti, da je ne dobije ili, ukoliko je ima, da se sa njom što lakše nosi, da su faze remisije što duže, a pikovi bolesti i intenzitet bola što ređi i slabiji.

Drugi element, na kome počivaju BoDar i mentalni wellness, jeste rezilijentnost (otpornost), koji se nastoji podići na što viši nivo, koliko to dozvoli psihofizički i funkcionalni status osobe.

Prebacivanje fokusa, kao pozitivan psihološki način savladavanja stresa i frustracije, usitnjavanje ciljeva, prepakivanje u smislu menjanja plana ostvarivanja, iskombinovani su u konceptu rada i utemeljeni na osnovnim psihoterapeutskim postulatima.

Treći element je integriranje obolelih i iscrpljenih u mentalno i fizički zdrav deo populacije, koji ne pravi od bolesti stigmu, nego prihvata da smo svi jednaki, sa istom šansom za zdravlje i bolest i sa istom šansom za stanje potpunog psihofizičkog i socijalnog blagostanja.

RAD U PRAKSI

Praktična primena BoDar-a traje 8 godina i ispravnost njegovog koncepta i potvrdu efikasnosti smo dobili upravo u zadnjih godinu dana. Tehnika je postala transparentna kod grupe obolelih klijenata, kao i onih koji su se našli u mnogim stresnim situacijama, koje intenzivno traju već godinu dana, a kod ljudi sa područja Balkana i desetina godina unazad.

Grupa psihosocijalne podrške broji od 12 do 15 članova i otvorenog je tipa, tako da ljudi ulaze u grupu i izlaze iz nje kada se osete dovoljno dobro da dalje mogu da funkcionišu sami. Jezgro grupe čine članovi koji su odabrali da stalno budu prisutni, jer crpe snagu i energiju grupe, ali sada već predstavljaju i rezervoar iz koga novi članovi mogu da dobiju potvrdu o tome kakva iskustva imaju oni koji su obuku prošli. Jezgro grupe funkcioniše po principu „helper-a“ u kriznim situacijama i neverovatna snaga i otpornost grupe dovode do rešavanja problema već nakon jedne seanse. Treba istaći da ima dosta potvrda o blagotvornom efektu grupe na celokupno zdravlje i blagostanje pojedinca (Villalba, 2006), čak i kada je reč o dugotrajnim poteškoćama koje narušavaju blagostanje pojedinca (Jackson, Jones, Dyson & Macleod, 2019).

Nakon rešavanja problemskih situacija po naučenom transakcionom modelu, prelazimo na izvođenje vežbi disanja, relaksacije i energizacije i potom završavamo seansu.

Ove grupe čine pacijenti Udruženja reumatičara Srbije, Udruženja fibromijalgije, a često i članovi njihovih porodica, koje primamo na seansu kako bi pomogli pacijentu i njegovoj porodici u rešavanju problema, koji pogoršavaju njihovo ionako narušeno zdravstveno stanje. Grupa se sastaje jednom nedeljno, po potrebi i češće, sa njom rade četiri psihologa/psihoterapeuta, od kojih dva rade isključivo BoDar terapiju. Treba napomenuti da grupa nije prestajala sa radom ni u vanrednim uslovima, samo smo se prebacili na Zoom i Microsoft team platforme, u zavisnosti od toga kako je kome odgovaralo.

Druga grupa je brojčano manja, čini je od 5 do 7 ljudi koji su obučavani 40 sati da savladaju tehniku, kako bi je primenjivali na članovima svoje porodice, kolegama ili pacijentima. Grupa je najčešće sastavljena od ljudi koji neprekidno rade na sebi i svojoj rezilijentnosti, počev od zdravstvenih radnika svih profila, a najviše fizioterapeuta, radnih terapeuta, psihologa, defektologa, lekara i medicinskih sestara. U pitanju su ljudi koji su u poslednjih godinu dana jako iscrpljeni i koji svoje znanje kasnije koriste u radu, u cilju poboljšanja stanja pacijenata i ojačavanja sebe i svojih kolega. Ljudi koji vežbaju su pokazali bolji nivo komunikacije i više tolerantnosti u radu i životu, kao i tolerantnosti na rad u posebnim uslovima tokom vanredne

situacije, suočavajući se sa različitim frustracijama i bespomoćnošću zbog situacija na koje ne mogu da utiču. Mnogi su na ovaj način izbegli burnout sindrom i sindrom hroničnog zamora, a ako su se i razboleli od korone, imali su lakše forme bolesti i brže su se vraćali na posao. Osim toga, ljudi koji su vežbali su imali bolji kapacitet disanja i saturaciju, za razliku od onih koji nisu koristili BoDar tehniku u svakodnevnom životu.

ZAKLJUČAK

U svom radu smo koristili osnovna pravila fizioterapijskih i psihoterapijskih koncepata, u smislu obuke svakog pojedinca da razume svoje telo, prepoznaće tipologiju svoje ličnosti, prilagođava se situaciji, radi sa negativnim emocijama i iracionalnim uverenjima, strahovima i frustracijama, maksimalno štedeći sebe, kako bi ostali u dobroj formi i psihičkoj ravnoteži. Motivacija za zdrav način života je podržana i savetima za zdravu ishranu i dodatnu fizičku aktivnost, sa obavezним odbacivanjem loših navika. Zapravo, wellness je neraskidivo povezan sa naukom o balansiranoj ličnosti u stvorenim uslovima blagostanja. Suština wellness-a je u subjektivnoj percepciji sopstvenog zdravlja (Schuster, Dobson, Jauregui & Blanks, 2004).

Kao što se može videti, držali smo se psihološkog, pedagoškog i sportsko-rekreativnog pravca, uporište našli u dobro odabranim i efikasnim alatima sklopljenim u BoDar tehniku, koja je višestruko opravdala svoje ime – naučivši polaznike da budu svoji, ostanu bodri, čili i zdravi, u ravnoteži sa sobom i svojim okruženjem. Zacrtane ciljeve smo ostvarili kako bi:

- povećali zdravstvene kapacitete i rezerve;
- sprečili razvoj bolesti ili je (ukoliko već postoji) usporili, olakšali, zaustavili;
- aktivirali procese samoizlečenja i povećali otpornost onoliko koliko pojedinac može da ostvari u skladu sa sopstvenim fenotipom i genotipom.

Apsolutno se nadamo da će što više ljudi ovladati tehnikom BoDar i podeliti je sa onima koje poštuju, cene i vole, kao što smo i mi uradili sa vama.

LITERATURA IN VIRI

Jackson, M., Jones, D., Dyson, J., & Macleod, U. (2019). Facilitated group work for people with long-term conditions: a systematic review of benefits from studies of group-work interventions. *British Journal of General Practice*, 69(682), e363-e372.

Schuster, T. L., Dobson, M., Jauregui, M., & Blanks, R. H. (2004). Wellness lifestyles I: A theoretical framework linking wellness, health lifestyles, and complementary and alternative medicine. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 10(2), 349–356.

Villalba, J. A. (2006). Incorporating wellness into group work in elementary schools. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32(1), 31–40.

* Članek ni preveden in ni lektoriran.

S POMOČJO ZELIŠČ DO DUŠEVNEGA RAVNOVESJA

(WITH THE HELP OF HERBS TO MENTAL BALANCE)

mag. Jana Bergant

Bonistra, d. o. o.

Brdnikova ulica 44, 1000 Ljubljana, Slovenija

jana@bonistra.si

Povzetek

V življenju je pomembno znati ustvariti ravnovesje svojega duševnega zdravja, še bolj pomembno pa je, da ga znamo tudi ohranljati. Pomembno je, da to počnemo z zavedanjem, subtilnim zaznavanjem, da si vzamemo čas in se ukvarjamamo sami s sabo. Eden izmed najbolj pogostih začetkov je, ko se vprašamo: Kdo sploh smo, kaj si želimo, kaj nas osrečuje, kakšno delo nas veseli ... Odgovori seveda ne pridejo čez noč, včasih potrebujemo zanje tudi več let – in temu pravimo pot. Da znotraj sebe občutimo mirnost, srečo in zadovoljstvo, ki je ne more nihče več premakniti. In ko to dosežemo, je pomembno, da se tega zavedamo in da si pustimo, da smo srečni. Na tako popotovanje se je avtorica podala pred sedmimi leti, in sicer so jo nanjo popeljala zelišča. Zelišča so postala tudi njen posel in tako njen vsakdan, njeno zadovoljstvo. Tako rastline, delo z njimi, kot tudi pripravki, ki jih proizvaja. Zelišča so večplastno stopila v njeno življenje; pravi, da z njim uspešno ohranja svoje duševno ravnovesje in da želi pomagati tudi drugim, predvsem s produkti – hidrolati in eteričnimi olji – ki jih proizvaja.

Ključne besede: zelišča, hidrolat, ravnovesje

Abstract

In life it is important to know how to create the balance of our mental health, and it is even more important to know how to maintain it. Doing it with awareness and subtle perception and taking our time for ourselves is of key importance. It is most common to begin with questions: who are we; what do we want; what makes us happy; what kind of work do we enjoy ... The answers, however, do not come overnight, sometimes it takes several years – and we call it a journey; to feel inner peace, happiness and satisfaction that no one can take away from us. And when we achieve that, it is important that we are aware of it and to allow ourselves to be happy. The author went on such a journey seven years ago guided by the herbs. They have become her business and also her daily life, her satisfaction – the plants themselves, working with them, as well as the products she makes. Herbs have stepped into

her life on different levels; she says they help her successfully maintain her mental balance; she also wants to help others, especially with the products – hydrolats and essential oils – that she produces.

Keywords: medical herbs, hydrolat, balance

SPREMENBA JE PRILOŽNOST ZA IZBIRO BOLJ KVALITETNEGA ŽIVLJENJA

Po poti sem vedno hodila bolj počasi, a trdno, precej začrtano, a tudi ambiciozno. Pravzaprav brez vsakega cilja sem končala srednjo zdravstveno šolo in se za nadaljnji študij odločila povsem za drugo smer – informacijske tehnologije. In moja poslovna pot se je začela v oddelku AOP največjega slovenskega podjetja. Takrat, sedaj pred skoraj tridesetimi leti, se je doba interneta komaj dobro začela in vanjo je bilo precej nezaupanja. A ideje, ki sem jih gojila in spremljala po svetu, so se mi zdele naravnost enkratne za izvedbo. Lahko rečem, da so se mi uresničile sanje, ko je moja ideja za projekt spletne trgovine za izdelke široke potrošnje dobil zeleno luč. Prvič sem dobila priložnost kot vodja večjega projekta, ki je bil pozneje tudi moja magistrska naloga. Od tu naprej sem postala del ekipe strateškega marketinga. Od mene se je pričakovalo, da sem oblikovala nove in nove ideje za povečanje zadovoljstva kupcev. Delo pisano na mojo kožo, ekipa sodelavcev enkratna, vsako leto novi izzivi in priložnosti. Lahko bi rekla, da sem bila zelo zadovoljna. Protutež napornemu delu sem iskala ob koncih tednov v naravi in v daljših dopustih, ki so bila potovanja po Evropi in svetu skupaj z mojim sinom. Lahko rečem, da sem velikokrat službo postavila na prvo mesto. Delo je moralo biti narejeno, ne samo dobro, odlično. Vedno se je zahtevalo še več, vedno več je bilo konkurence, tržišč vedno več. Rezultati poslovanja so bili dobri in temu primerno sem bila tudi še dodatno nagrajena. Služba, dom, služba in kakšen oddih vmes, ko sem si napolnila baterije za celo leto. Saj tako je videti življenje, kajne. Lepo obdobje, več kot dvajset let, ki se ga rada spominjam. Še vedno se srečujem z bivšimi sodelavci. Nekaj za ohranjanje stikov priomorejo tudi družbena omrežja.

Potem so prišle spremembe v vodstvu podjetja in dela in projektov naenkrat ni bilo več toliko. Tako tudi zadovoljstva ni bilo več. Tega nisem občutila kot stres, bolj kot čas za spremembo.

Namesto da sem iskala drugo službo, sem se preselila iz glavnega mesta na Obalo. Nov dom in lokacija sta me povsem zapolnila in osrečila. Službe nisem jemala več tako zelo resno oziroma se z njo nisem več obremenjevala. Čez dobro leto sem službo pustila, brez ideje, kaj bom delala in si vzela daljši dopust, predah. Vseeno ni bi lahko. Vedno sem trdno zaupala v svoje delovne sposobnosti in tudi psihofizično stabilnost.

Moj stavek »varnosti« je bil: »Stranišča bom vedno lahko čistila.«, kar seveda lahko prevedem v to, da sem sposobna poprijeti za kakršnokoli delo. Ob njem sem se tudi nasmejala.

Čisto kot investicijo sem kupila 1 ha kmetijskega zemljišča, saj sem del domačije na Krasu predala bratu. Tako je bila ta neobdelana, zaraščena njiva v dolini reke Dragonje začetek moje nove poti. Spomnim se, da sem najprej morala potešiti mojo željo po gojenju svoje zelenjave in seveda vsega pretirano posadila. A to je bilo moje spoznavanje z zemljo, klimo in lokalnimi ljudmi, naravo kot delom mojega novega vsakdana.

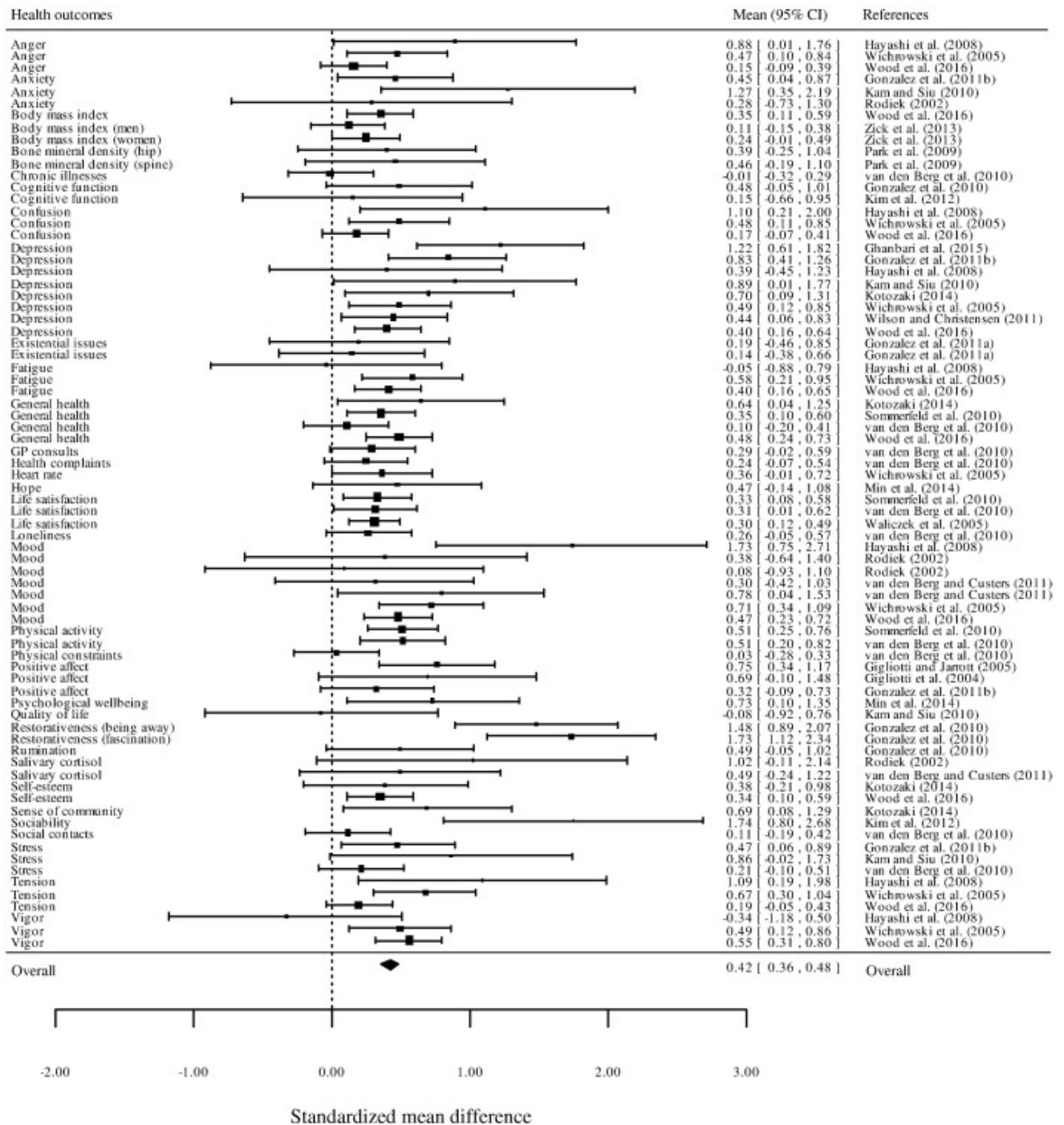
Nezavedno sem stopila v svet, kjer veljajo zakoni narave.

Delo z zemljo – hortikulturna terapija

Raziskava (2017) na temo vpliva hortikulture na naše počutje, objavljena v reviji Preventative Medicine Reports, je pokazala, da ima delo z zemljo široko paleto pozitivnih terapevtskih vplivov, vključno z zmanjšanjem depresije, tesnobe in indeksa telesne mase, pa tudi povečanje zadovoljstva z življnjem, kakovosti življenja, in občutek pripadnosti skupnosti. Rezultati druge študije (2016) so pokazali, da delo z zemljo povečuje zadovoljstvo z življnjem, moč, psihološko počutje in kognitivne funkcije. Tudi druge nadaljnje raziskave so pokazale, da je izboljšalo zadovoljstvo in razpoloženje v življenu posameznika.

Spodnja slika ponazarja povzetek in primerjavo 76 različnih raziskav na temo vpliva dela z zemljo na dobro počutje posameznika (2017).

Zanimiva pa so tudi dognanja (2007), da delo z zemljo resnično dvigne razpoloženje. Kopanje po zemlji namreč zbuja mikrobe v tleh. Vdihavanje teh mikrobov lahko spodbudi nastajanje serotonina, zaradi česar se bomo počutili sproščeno in srečnejše.



Slika 1: Standardizirane povprečne razlike v terapevtskih vplivih med kontrolno in zdravljenjo skupino za 76 primerjav

Pozitivne vrednosti kažejo na izboljšane terapevtske izide. Črtkane in polne črte označujejo velikost učinka 0 oziroma 95 %. Pozitivni učinek pomeni, v kolikšni meri človek doživlja pozitivna stanja razpoloženja, kot so veselje, vedrina in navdušenje.

ZELIŠČA ISTRE

Ko stopiš v nov prostor, stopiš ponižno in spoštljivo. Prostor je zapolnjen s tradicijo ustaljenega ritma, naravnih posebnosti. Nov prostor vedno daje priložnost tudi zate, tako osebno kot poslovno. Seveda se v njem lahko takoj dobro znajdeš, lahko pa dobiš izkušnjo, da poiščeš nekaj drugega. Ko sem stopila v dolino reke Dragonje, me je takoj prevzela. Preprostost, neokrnjenost, pestrost, barvitost, z nekim posebnim mirom in prvinskostjo se je naselila v moje srce. Kar me je posebej prevzelo, je bila čista voda, raznolikost kamnin in aromatične rastline, ki sem jih našla in prepoznala v naravi.

Istra je največji polotok Jadranskega morja, severnega Sredozemlja pravzaprav. Znana je predvsem po gojenju oljk in vina. Malo manj pa je Istra poznana po domovanju tipičnih sredozemskih aromatičnih rastlin, pa čeprav jih v naravi srečamo dobesedno na vsakem koraku.

Na vsebnost aromatičnih spojin v rastlini vpliva več faktorjev, predvsem so to tla in podnebni pogoji. Glede na primerne pogoje tudi zelišča iz Istre postajajo prepoznavna po bogati kemični strukturi zelišč in izdelkov iz zelišč, s čimer si prizadevajo številne zeliščne kmetije tako na slovenskem kot tudi na hrvaškem delu Istre.

Pridelava zelišč

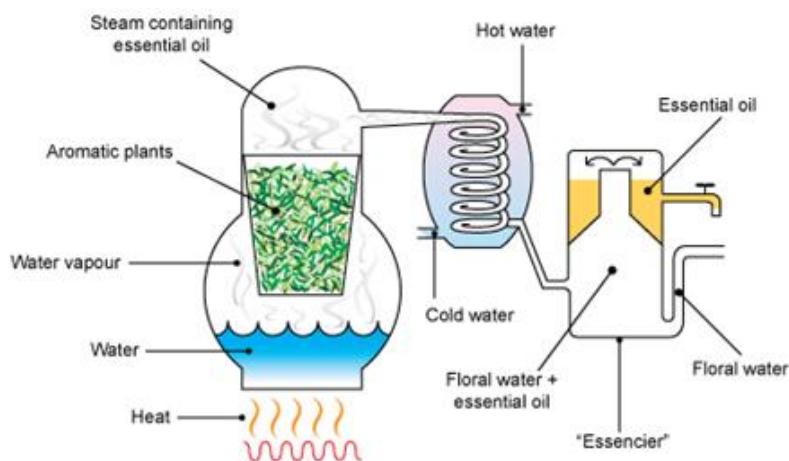
Za pridelavo zelišč sem se odločila za take, ki so že dobro poznane sredozemske aromatične rastline in jih zlahka najdemo tudi v naravi. Zavedam se namreč svojega nepoznavanja rastlin in seveda odgovornosti pri mojih razmišljanjih, da iz zelišč ustvarim izdelke za tržišče.

Osredotočila sem se najprej na: meliso, rman, rožmarin, lovor, šetraj, sivko, cipreso in smilj. Izredno pomembno mi je, da gre res za avtohtone rastline, zato sem sadike morala vzgajati sama. Začelo se je delo sajenja in potikanja rastlin. Spoznala in učila sem se, da je že tukaj vsaka rastlina velika posebnost in zahteva, potrebuje različen pristop. Velikokrat mi tudi ni uspelo. Tega nisem štela kot poraz, ampak kot del učenja in prilagajanja. Pri tem nisem nikoli uporabljala umetnih sredstev, ki bi lahko moje delo olajšalo. Vsak poseg v naraven rastlinski svet bi namreč pomenil spremembo v rastlini. Tega pa nisem želela, saj je bil moj cilj ustvariti enake rastline, kot jih najdemo v naravi.

Delo pri tleh, z zemljo in pozornost na rast rastlin mi pomeni veliko veselje. Veliko je tudi fizično napornega dela. Ob vsakem stiku z rastlino te preveje njen čudovit vonj. Poseben praznik pa je žetev rastline, ko je intenzivnost vonja na najvišji točki.

Predelava zelišč v hidrolate in eterična olja

Ko aromatično rastlino požanjemo, naberemo jo še svežo, jo predelamo s parno destilacijo v hidrolat in eterično olje. Proses same destilacije je lahko za začetek videti precej preprost in se ga lahko loti pravzaprav vsak.



Slika 2: Proces destilacije zelišč za pridobivanje eteričnega olja in hidrolata

Sama zagovarjam štiri stebre destilacije za pridobivanje hidrolatov in eteričnih olj, ki jih je predstavila Ann Harman na priznani konferenci klinične aromaterapije Botanica 2020, kar pomeni, da mora destiler izredno dobro poznati:

RASTLINA (poznavanje rastlin),

OPREMA (poznavanje naprave za destilacijo in postopek destilacije),

PRODUKT (poznavanje končnega izdelka – hidrolat in eterično olje ter njihova uporaba),

OSEBA (poznavanje samega sebe).

Proces destilacije ponazarja zelo poznan stavek: »Destilacija je znanost in umetnost« in jo opisujejo tudi kot alkimijo.

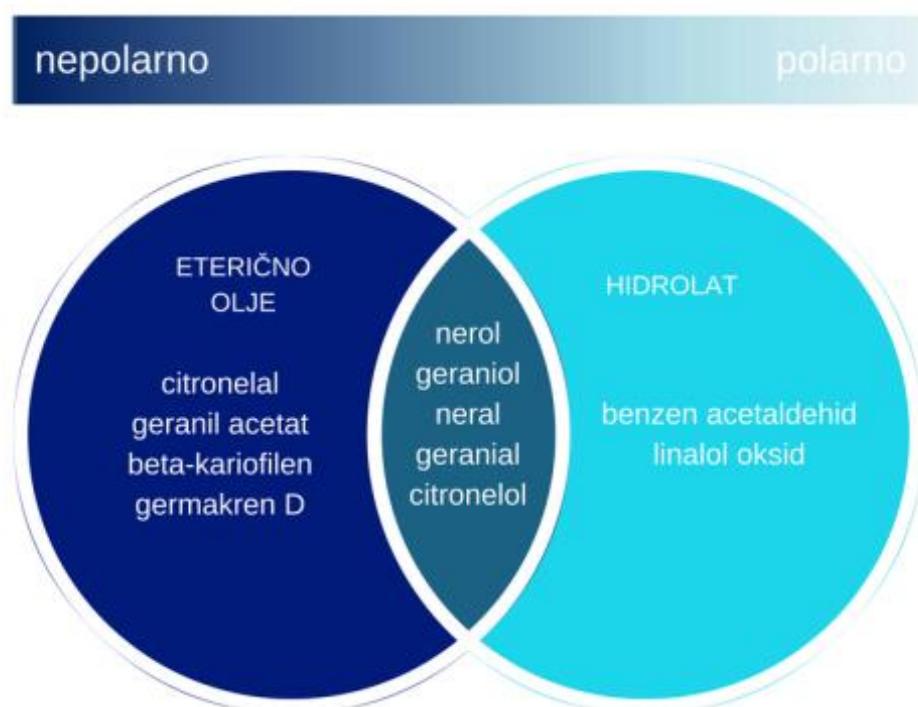
Moje osebne izkušnje so zelo podobne. V proces destilacije vstopam posebej pripravljena, sicer se je niti ne lotim tisti dan. Zavedam se zahtevnosti samega procesa in širše odgovornosti.

Hlapne spojine rastline, ki se sproščajo, te z njihovim vonjem ponesejo v prijetno razpoloženje v obliki vodnih kapljic kot a in kot posebnost tistega, česar pride najmanj v procesu destilacije, to pa je eterično olje rastline. Intenziteta vonja eteričnega olja je izredna, saj vsebuje 100-odstotni delež hlapnih organskih spojin rastline. Glede na majhno pridobljeno količino eteričnega olja, dobiš spoštljiv odnos do teh dišečih kapljic.



Slika 3: Eterično olje rumenkaste barve zgoraj in brezbarven hidrolat spodaj sta dva produkta (od štirih) v procesu destilacije aromatične rastline

V procesu destilacije se destilat spontano loči v polarno fazo (hidrolat) in nepolarno fazo (eterično olje). Torej v hidrolatu imamo med 0,001 in 0,1 % v vodi topnih hlapnih organskih spojin (preostalo je voda), v eteričnem olju pa imamo v vodi netopne hlapne organske spojine rastline in je njihov delež 100-odstoten. Zaradi te visoke koncentracije je treba vsa eterična olja pred uporabo ustrezno razredčiti. Le na ta način jih bomo uporabljali varno! Pred uporabo tudi naredimo kožni test na možnost alergije.



Slika 4: Shematski prikaz porazdelitve hlapnih snovi v eteričnem olju in hidrolatu melise (Peta Ratajc, 2017)

HIDROLATI KOT POSLOVNA PRILOŽNOST

Hidrolati so se mi takoj priljubili, saj niso zahtevni pri njihovi končni uporabi, kot so to eterična olja. Hidrolate lahko uporablja vsak, tudi večkrat na dan. Tako so dobili mesto v mojem vsakdanu – kot tonik, kot osvežitev po sončenju ali kot ustna vodica.

Hidrolati niso parfumske vodice, zato v njih ne iščemo celovitega vonja rastline, imajo pa določene terapevtske učinke in predvsem blagodejno delujejo na našo kožo.

Aromaterapija in naravna kozmetika

Aromaterapija ima korenine v tradicionalni grški medicini, ki je za zdravljenje in ohranjanje zdravja uporabljala aromatične zdravilne rastline. Aromaterapija je tako del fitoterapije oziroma njena nadgradnja. Bistvena razlika med tradicionalnimi fitoterapevtskimi pripravki in eteričnimi olji je v glavnem v tem, da so eterična olja veliko bolj koncentrirana, pa tudi vsebujejo drugačne aktivne spojine.

Aromaterapija ali terapija z eteričnimi olji (in hidrolati) se nanaša na vrsto tradicionalnih, alternativnih ali dopolnilnih terapij, ki uporabljajo eterična olja in druge aromatične rastlinske spojine. Ugotovljeno je bilo, da imajo eterična olja, pa tudi hidrolati, čeprav so slednji precej manj raziskani, različne stopnje protimikrobnega delovanja in tudi protivirusne, protiglavicične, insekticidne in antioksidativne lastnosti. Aplikacije za aromaterapijo vključujejo tako masažo, topikalne aplikacije in vdihavanje.

Aromaterapevtski pripravki imajo dokazano izboljšano delovanje pri:

- slabostih,
- bolečinah,
- tesnobi,
- vznemirjenosti,
- stresu,
- depresiji,
- utrujenosti in nespečnosti,
- težavah s krvnim obtokom,
- menstrualnih težavah,
- težavah v menopavzi,
- pri izpadanju las,
- pri nekaterih vrstah luskavice ...

Vedno pa se moramo pri zdravstvenih težavah najprej posvetovati z zdravnikom.

Hidrolati so vedno bolj pogosta sestavina tudi v izdelkih naravne kozmetike, kjer izdelovalci kozmetike nadomestijo vodo s hidrolatom in tako obogatijo aktivno delovanje izdelka na kožo. Hidrolati imajo tudi rahlo kisel pH, zato so prijazni do naše kože.

Dejansko pa hidrolati že kot samostojni izdelki predstavljajo odličen tonik za kožo.

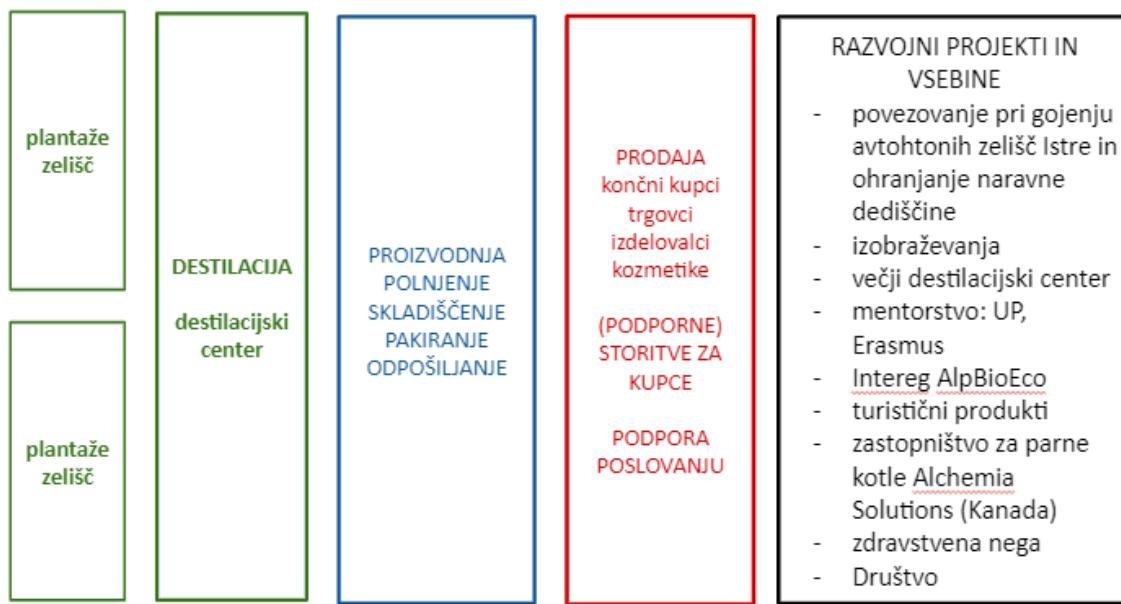


Slika 5: Uporaba hidrolata v ritualu masaže obraza (Sara Bičič, SBeauty)

Poslovni model Bonistra

Poslovni model Bonistre sloni na konceptu »od semena aromatične rastline do končnega izdelka«, pri čemer je misija podjetja v vseh njegovih aktivnostih – približati uporabo hidrolatov uporabnikom v vsakdanjem življenju.

Tako lahko rečem, da se v poslovnem modelu Bonistre skriva tudi moje duševno ravnotežje, da je to postalo moj način življenja, ki me izpolnjuje in razveseljuje vsak dan.



Slika 6: Shematski prikaz poslovnega modela Bonistre

»WE MUST GIVE OURSELVES PERMISSION TO BE WHO WE WANT TO BE, EVEN IF WE DON'T HAVE THE BLUEPRINT YET, AND THAT STARTS WITH DREAMING.« LUVVIE AJAYI JONES, 2021

LITERATURA IN VIRI

- AlpBioEco, Interreg Alpine Space. Valorisation of innovative bio-economical potentials along bio-based food & botanical extract value chains in the Alpine Space. Pridobljeno s spletnne strani <https://www.alpine-space.eu/projects/alpbioeco/en/home>
- A Philosophy of Herbs. NY Times. Pridobljeno s spletnne strani <https://www.nytimes.com/2015/07/05/magazine/a-philosophy-of-herbs.html>
- Botanica. (2020). Mednarodna konferenca s področja klinične aromaterapije. Pridobljeno s spletnne strani www.botanica2020.com
- Carly J. Wood, Jules Pretty, Murray Griffin. (2016). A Case–Control Study of the Health and Wellbeing Benefits of Allotment Gardening, Journal of Public Health, Volume 38, Issue 3, 17. September 2016, str. 336–344.
- Digging in the Dirt Really does Make People Happier. Forbes. Pridobljeno s spletnne strani <https://www.forbes.com/sites/lauratenenbaum/2020/01/29/digging-in-the-dirt-really-does-make-people-happier/?sh=167d269731e1>
- Entrepreneur, Herb Farm. Pridobljeno s spletnne strani <https://www.entrepreneur.com/businessideas/herb-farm>
- Harman, A. From harvest to hydrosol. (2015). IAG Botanics LLC dba botANNicals.
- Kočevar Glavač, N. in Janeš, D. (2015). Sodobna kozmetika, Širimo dobro besedo, d. o. o.
- Lowry, C. (2007). Identification of an Immune-Responsive Mesolimbocortical Serotonergic System: Potential Role in Regulation of Emotional Behavior, Neuroscience.
- Luvvie Ajayi Jones, (2021). We need to keep dreaming, even when it feels impossible. Here's why. Pridobljeno s spletnne strani TED. <https://ideas.ted.com/we-need-to-keep-dreaming-even-when-it-feels-impossible-heres-why/>
- Masashi Sogaa, Kevin J. Gastonb, Yuichiyamaurac. (2017). Gardening is Beneficial for Health: A Meta-Analysis, Preventive Medicine Reports, Volume 5, March 2017, str. 92–99.
- Medved, N. (2019). Kaj je aromaterapija Magnolija. Pridobljeno s spletnne strani <https://www.magnolija.si/blog/2019/03/kaj-je-aromaterapija/>
- Ratajc, P. (2017). Hidrolati, mistične vodice, blog Od rastline do aromaterapije. Pridobljeno s spletnne strani petraratajc.com
- Vodič po ekoloških kmetijah slovenske Istre. (2020). Kmetijski zavod Nova gorica, Pridobljeno s spletnne strani https://www.kmetijskizavodng.si/mma/vodic_po_ekoloskih_kmetijah_slovenske_istrepdf/20201224_13063647/

ZAVESTNA UPORABA SAMEGA SEBE – IZBIRA ALI NUJA?

(CONSCIOUS USE OF ONESELF – CHOICE OR NECESSITY?)

Lea Avguštin

Šola za ravnatelje

Vojkova cesta 63, 1000 Ljubljana

lea.avguštin@solazaravnatelje.si

Povzetek

Zavest je sposobnost človeka, da se zaveda svojega obstajanja in svojih duševnih stanj. Starodavne vzhodne tradicije že tisočletja učijo, da obstaja tesna povezava med telesom, umom in duhom. V članku bomo tako predstavili nekaj različnih pristopov, ki pripomorejo k bolj zavestni uporabi samega sebe in izvirajo iz starodavnih tradicij učenj Vzhoda, kot so joga, meditacija in čuječnost. Ali je zavestna uporaba samega sebe v današnjem času izbira ali nuja, pa je odgovor v bralcu samem. Temeljna ideja duševnega velnesa je namreč spodbujanje posameznikove odgovornosti za lastno zdravje in dobro psihično počutje.

Ključne besede: zavest, joga, meditacija, čuječnost

Abstract

Consciousness is the ability of a man to be aware of his existence and his mental states. Ancient Eastern traditions have taught for millennia that there is a close connection between body, mind and spirit. In this article, we will present various approaches that contribute to a more conscious use of oneself and originate from the ancient traditions of Eastern teachings, such as yoga, meditation and mindfulness. Whether conscious use of oneself today is a choice or a necessity, however, is the answer in the reader himself. The basic idea of mental wellness is to promote an individual's responsibility for their own health and mental well-being.

Key words: consciousness, yoga, meditation, mindfulness

UVOD

V današnjih časih je človek pogosto razpet med različne poglede medicine, kemije, psihologije, sociologije, filozofije, pogosto pa zmanjka pogled, ki bi povezoval vse te vidike. Zato je dobrodošlo sodobno znanost postaviti ob bok izročilu tradicionalnih učenj. Ko se tako moderni človek vse bolj srečuje sam s seboj, se ponovno obnavlja spiritualna dediščina, katere velik del so med drugim tudi učenja joge, meditacije in čuječnosti, če omenimo samo nekatere. Vse te starodavne tradicije namreč človeku predstavljajo pomoč pri vzpostavljanju novega načina življenja, ki zajema tako notranjo kot tudi zunanjo realnost.

Eden od pogledov na človeka tako povezuje vzhodna in zahodna učenja. V skladu z njimi je človek kot bitje veliko več kot fizično telo. Tako lahko človeka razdelimo na sedem različnih dimenzij oziroma »teles« – štiri pripadajo minljivemu delu človeka, ki je naša osebnost (fizično, energijsko, čustveno in mentalno telo), tri pa višjemu delu, ki se ne spreminja, ki je stalen oziroma nesmrten. To je tisti del človeka, ki se je sposoben zavedati sebe, ki nosi zavest o svojem lastnem obstoju. Telo in psiha sta tako samo nosilca zavesti. Zavest pa je sposobnost človeka, da se zaveda svojega obstajanja in svojih duševnih stanj. Starodavne vzhodne tradicije namreč že tisočletja učijo, da obstaja tesna povezava med telesom, umom in duhom. V nadaljevanju prispevka bomo tako opisali samo nekaj izmed možnih pristopov, ki lahko pripomorejo k bolj zavestni uporabi samega sebe in izvirajo iz starodavnih tradicij učenj vzhoda, kot so joga, meditacija in čuječnost. Obstaja še veliko drugih pristopov, a jih zaradi obsežnosti za namen tega članka ne bomo navajali.

JOGA KOT TEHNIKA ZAVESTNE UPORABE SAMEGA SEBE

Beseda joga izhaja iz sanskrtske besede yuj (izg. judž), kar pomeni »združiti«. Ta enost ali združenje je v spiritualnem smislu opisana kot povezanost individualne zavesti z univerzalno zavestjo (Van Lysebeth, 1979). Na bolj praktični ravni je joga način uravnovešanja in harmoniziranja telesa, uma in čustev. To storimo s prakticiranjem asane, pranajame, mudre, bandhe, shatkarme (prečiščevalnih praks) in meditacije.

Pogosto je joga na Zahodu, zaradi splošne usmerjenosti v zunanji, pojavn svet oblik, zreducirana predvsem na učenje teh položajev ali na obliko telesne vadbe. Telesni položaji ali asane pa so le del jogijske poti in ne same po sebi njen namen. V Patanjalijevih Joga Sutrah (Bryant 2009) je asana omenjena le na treh mestih. Našteva jo kot del osemčlene poti oziroma kraljeve poti joge. Omenjen je stabilen in udoben položaj telesa, kot priprava na pranajamo in druge bolj subtilne tehnike joge. Patanjali tako pravi v II. 46 sthira sukham asanam, kar pomeni, da naj bo meditant v položaju, ki je obenem stabilen (sthira) in udoben (sukha). V

dobesednem prevodu asana pomeni sedež. V klasični tradiciji joga je funkcija asane priprava telesa, da ne moti ali odvrača uma med sedenjem v meditaciji (Bryant, 2009, str. 284).

Za večino ljudi danes joga preprosto pomeni način vzdrževanja zdravja in dobrega počutja v naraščajoči stresni družbi. Asane oz. telesni položaji v jogi odstranjujejo fizično neudobje, ki se je nakopičilo čez dan, sprostitvene tehnike kljub vse večjemu pomanjkanju časa pa lahko pomagajo povečati učinkovitost. Poleg zadovoljevanja tovrstnih potreb posameznikov omogočajo principi joge tudi orodje proti duševnim boleznim. V času, ko se zdi, da je svet v zadregi in zavrača pretekle vrednote, ne da bi bil sposoben ustvariti nove, lahko joga ljudem priskrbi sredstvo, s pomočjo katerega lažje najdejo lastno pot povezave s svojim pravim bistvom. Prek te povezave s svojim pravim bistvom so ljudje sposobni manifestirati harmonijo in posledica je dobro psihično in fizično počutje (Feuerstein, 2013).

Od fizičnega telesa tako joga preide na mentalne in emocionalne nivoje. Kar jo dela tako močno in učinkovito, je dejansko to, da deluje na celostne principe harmonije in združitve (Van Lysebeth, 1979). Joga tako običajno, vendar ne nujno, začenja delovati na najbolj zunanjji vidik osebnosti, na fizično telo, kar je za večino ljudi praktična in domača začetna točka. Na tak način, s pomočjo ozaveščene prakse joge, se posameznik lahko začenja zavedati svojega obstajanja, svojih vzorcev in duševnih stanj.

MEDITACIJA KOT TEHNIKA ZAVESTNE UPORABE SAMEGA SEBE

Tako kot joga se tudi različne oblike meditacije že tisočletja izvajajo po vsem svetu, pri čemer številne tehnike izvirajo iz duhovnih tradicij, zlasti iz vzhodnih filozofskih in verskih praks. V sodobnem času se uporabljajo številne vrste meditacije, pogosto zunaj njihovega prvotnega konteksta. Meditacijo tradicionalno ločimo od sprostitve, ki temelji na stanju nepremišljenega zavedanja, ki naj bi se zgodilo med meditacijo.

Definicije meditacije so različne. Klasična definicija meditacije pomeni namerno samoregulacijo pozornosti, s katero se tok zavesti začasno ustavi. Skupni cilj je doseči stanje »nezavednega zavedanja« občutkov in duševnih dejavnosti, ki se pojavljajo v tem trenutku (Lee idr., 2007). Vendar pa danes meditacijo pogosto popularno dojemamo kot katero koli dejavnost, s katero je človekova pozornost usmerjena na ponavljanjo se misel ali besedo. Meditacija na splošno ne vključuje sugestije, avtosugestije ali transa. Priporočljivo je, da se meditira vsak dan ob istem času. Običajno se izvaja v mirnem okolju in v udobnem položaju, razlikujejo pa se po dolžini in številu dnevnih praks.

V literaturi tako najdemo tri osnovne načine umirjanja misli, ki se povezujejo z meditacijo (Wallace, 1990): a) koncentracija – ko človek poskuša umiriti pozornost tako, da jo nenehno vrača na nekaj (dihanje, poskuša izprazniti glavo, se osredotočiti na nekaj, držati neki telesni

položaj, kontrolirati dihanje, vizualizirati); b) transcendiranje – človek začne izkušati vse bolj subtilna stanja zavesti, vse dokler ne transcendira (gre onkraj) tudi najfinejše miselne aktivnosti ter izkusi stanje čiste zavesti – stanje mirne notranje budnosti, brez kakršnega koli specifičnega objekta izkušnje; c) odprto spremeljanje – človek se trudi kultivirati in vzdrževati nereaktivni odnos nepristranega opazovalca (npr. čuječnost). Slednjo bomo v nadaljevanju prispevka opisali malce podrobnejše.

Zakaj je meditacija lahko tudi del duševnega velnesa? Meditacija spodbuja nevroplastičnost možganov, da bi spodbudila razvoj na višji ravni na kortikalnih območjih, zlasti v prefrontalnem korteksu, kar je bilo dokumentirano v številnih študijah. Kot smo že omenili, obstajajo različne vrste meditacijskih praks, pri čemer vsaka spreminja drug del možganov, ki se aktivira, kar povzroča različne nevrološke spremembe in temu primerne ustreerne koristi (Marciniak, 2014). Ker obstaja veliko oblik in podvrst meditacije, zato bomo v nadaljevanju na kratko predstavili samo morda najpogostejše:

Analitična meditacija se od drugih oblik razlikuje po tem, da izvajalec ne ponavlja besede znova in znova, temveč si prizadeva razumeti globlji pomen predmeta fokusa. Vodena meditacija je tehnika, ki domišljijo usmerja k zavestnemu cilju. Joga nidra ali jogijski »spanec« velja za obliko vodene meditacije (Feuerstein, 2013).

Meditacija, osredotočena na dih, vključuje osredotočanje na postopek vdiha in izdiha. Štetje med dihanjem je lahko meditativno (Van Lysebeth 1979).

Meditacija hoje ali kinhin je zen-budistična oblika gibalne meditacije, pri kateri je pozornost usmerjena na občutek zemlje pod nogami. Meditacija v sedečem položaju se izvaja podobno. »Poimenovanje« je sestavljeno iz dajanja imena fizičnim občutkom, povezanim s posameznimi čustvi, da bi postali bolj samozavedni. Vizualizacija vključuje še osredotočanje na določeno mesto ali situacijo (Tang idr., 2015).

Transcendentalna meditacija vključuje tehniko osredotočanja na mantro. Cilj je doseči stanje zavesti, ki presega budnost, spanje ali sanje, v katerem se doseže sproščeno zavedanje. Ko misli vdirajo, jih lahko pasivno opazimo, preden se vrnemo k mantri. Spodbuja mirnost, mirno budnost in povečano samozavedanje. (Travis in Parim, 2017).

Čuječnost kot tehnika zavestne uporabe samega sebe

Ena izmed osnovnih načinov umirjanja misli, ki se povezujejo z meditacijo, je tudi čuječnost. Raziskovanje čuječnosti kot osebnostne poteze kaže, da so tudi ljudje, ki se niso nikdar ukvarjali z meditacijo (ta se namreč pogosto uporablja za razvijanje čuječnosti), do neke mere čuječni. Čuječnost je tako pristop oziroma način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremiha odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. V čuječnem stanju se posameznik zaveda tako

svojih misli, čustev in razpoloženja ter telesnih občutkov kot tudi zunanjega dogajanja (npr. zvokov, oblik, barv, vonjev, okusov in različnih dogodkov), takih kot so, ne da bi se svojemu doživljanju izogibal ali pred njim bežal. Iz raziskav, ki so proučevale strukturo konstrukta čuječnosti, lahko izluščimo dva bistvena faktorja, brez katerih ne moremo govoriti o čuječnosti (Černetič, 2011). To sta zavedanje svojega doživljanja in sprejemanje le-tega. Sámo zavedanje brez sprejemanja ima lahko ravno nasprotne učinke od čuječnosti, o čemer priča kar nekaj v literaturi objavljenih raziskav na temo povezanosti med psihopatologijo in povečano nase usmerjeno pozornostjo. Prav tako pa čuječnost ne more obstajati brez zavedanja, čeravno je možno sprejemanje svojega doživljanja proučevati in uporabljati tudi kot samostojen koncept (prav tam).

Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kot se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedanje tega nam omogoča, da lahko izstopamo iz ustaljenega načina delovanja in si omogočamo nove izkušnje. Pri tem je treba poudariti, da čuječnost ni praksa, ki bi bila osredotočena na konkretni cilj ali spremembe. Paradoksalno je prav sprejemanje doživljanja tista komponenta, ki omogoči pojav sprememb, zato je pomembno, da se zavedamo nestrpnosti in pretiranega prizadevanja, ki morda spremljata prakso čuječnosti.

Danes je čuječnost vse bolj prisotna tudi v življenju vsakega posameznega človeka. Kar ne preseneča, saj naj bi bila čuječnost univerzalen fenomen in naj bi v svojem bistvu predstavljala »zgolj« specifičen način usmerjanja pozornosti. Kapaciteta za čuječnost naj bi bila splošna, inherentna zmožnost človeškega organizma (Kabat-Zinn, 1990). V metafori, ki jo navaja Langerjeva (Černetič 2011), je čuječno stanje podobno življenju v prosojni hiši. Ko smo v dnevni sobi, lahko še vedno vidimo predmete v kleti, tudi če jih trenutno ne uporabljamo. Gre za mentalno stanje stalne odprtosti in pripravljenosti.

Številne raziskave prav tako kažejo, da je redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomagalo vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe in depresivnosti (Gotink idr., 2015; Khouri idr., 2015; Hempel idr., 2014).

Za izboljšanje samozavedanja ter zavestne uporabe samega sebe pa se pri vseh pristopih in tehnikah priporoča redna praksa.

ZAKLJUČEK

Ali je zavestna uporaba samega sebe v današnjem času torej izbira ali nuja? Če pogledamo z vidika, da je vse, kar se nam dogaja, namenjeno učenju, se vsak sam odloči in ozavesti, ali so omenjeni pristopi zanj potrebna izbira. Nobena izmed omenjenih tehnik ali pristopov namreč ne more priskrbeti recepta za življenje, podarjajo pa jasne dokaze, da se z njim lahko bolj ali

manj uspešno spopademo. Vsi omenjeni pristopi, tako joga, meditacija kot čuječnost, pa niso le tehnike, pač pa gre za proces spoznavanja, sprejemanja in spremembe človeka samega. Je način bivanja, ki se zrcali na vseh področjih našega življenja. Vedno bolj jasno zaznavanje in razlikovanje dogodkov in zavestna uporaba samih sebe nam omogoča pot osebnostne rasti in duševnega velnesa, ki je za vsakogar edinstvena.

Vsekakor je zavesten način življenja izkušnja, ki je ni mogoče razumeti intelektualno in lahko postane znanost o življenju le s prakso in skozi lastno izkušnjo. Vse te prakse namreč niso zgolj starodaven mit, pokopan v pozabo, temveč so vse bolj bistvena potreba danes in kultura duševnega velnesa jutri.

LITERATURA IN VIRI

- Bryant, E. F. (2009). *The Yoga Sutras of Patanjali: With Insights from the Traditional Commentators*. New York: North Point Press.
- Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, vol. 14(2), str. 73–92.
- Černetič, M. (2011). Kjer je bil id, tam naj bo ... čuječnost – Nepresojajoče zavedanje in psihoterapija. *Kairos*, vol. 5(3–4), str. 37–48.
- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga. Developing a Personal Practice*. Rochester, Vermont: Inner Traditions International.
- Feuerstein, G. (2013). *The Psychology of Yoga: Integrating Eastern and Western Approaches for Understanding the Mind*. Boston & London: Shambhala.
- Gotink R., Chu P., Busschbach J. Benson H., Fricchione G., Hunink M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS ONE* 10(4): e0124344. doi:10.1371/journal.pone.0124344.
- Hempel S, Taylor SL, Marshall NJ in sod. (2014). Evidence Map of Mindfulness [Internet]. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US). Dostopno na naslovu: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK268640/>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell Publishing.
- Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* 78(6): 519–528.
- Lee S., Ahn S., Lee Y., et al. (2007). Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. *Journal of Psychosomatic research* 62(2):189-95.
- Marciniak, R., et al (2014). Effect of Meditation on Cognitive Functions in Context of Aging and Neurodegenerative Diseases. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, vol. 8, št. 17.
- Muktibodhananda, S. (2012). *Hatha Yoga Pradipika. Commentary by Swami Muktibodhananda*. Munger, Bihar, India: Yoga Publications Trus.

- Tang, Y.-Y., Holzel, B., and Posner, M. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 16, str. 213-225.
- Travis, F., and Parim, N. (2017). Default mode network activation and Transcendental Meditation practice: Focused Attention or Automatic Self-transcending? *Brain and Cognition*, vol. 111, str. 86-94.
- Van Lysebeth, A. (1979). Učim se joge. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Wallace R.K., idr. (1990). Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation program. Collected papers, vol. 5. Fairfield, Iowa: MIU Press.

SOČUTNI NAČRTOVALCI NAŠE PRIHODNOSTI

(COMPASSIONATE DESIGNERS OF OUR FUTURE)

dr. Urška Golob

Društvo za razvijanje čuječnosti

Cankarjeva cesta 9, 1000 Ljubljana

urska.golob@cujechnost.org

dr. Katarina Cerar Bajde

Društvo za razvijanje čuječnosti

Cankarjeva cesta 9, 1000 Ljubljana

katarina.cerar@cujechnost.org

Povzetek

Osrednja tema prispevka je sočutje, ki v slovenski terminologiji po našem mnenju ni najbolje opredeljeno, kar morebiti nakazuje ne samo na jezikovni problem, pač pa tudi problem splošnega razumevanja sočutja v družbi. V začetku prispevka se tako najprej dotaknemo definicije sočutja in njegove pomembne razločitve od empatije. V nadaljevanju nato izpostavimo sodobne znanstvene ugotovite, ki obravnavajo, kako je sočutje relevantno ter zakaj bi mu morali posvečati več pozornosti, še posebej na področju izobraževanja. V prispevku skušamo razkriti, katere so najbolj pogoste intervencije v izobraževanju za kultivacijo sočutja, kakšne so njihove osnovne značilnosti? Osrednji del je tako namenjen raziskovalnemu delu, za katerega smo uporabili kvalitativno metodo pregleda literature, ki sistematično obravnava sočutne intervencije v izobraževanju. Namen prispevka je razkriti nekatere mehanizme »sočutnih intervencij« v izobraževanju in možnosti za njihovo modifikacijo ali prenos v oblikovalsko izobraževanje. Izpostavili bomo pomembne ključne ugotovitve mehanizmov uporabljenih tehnik in programov za razvoj sočutja. V zadnjem delu bo predstavljen okvir za raziskovanje sočutja v oblikovanju.

Ključne besede: metode učenja, sočutje, visokošolsko izobraževanje, oblikovanje

Abstract

The central topic of the article is compassion, which in Slovene terminology is not, in our opinion, best defined, which may indicate not only the language problem but also the problem of a general understanding of compassion in society. At the beginning of the article itself, we

first touch on the very definition of compassion and its important distinction from empathy. In the following, we highlight contemporary scientific findings that address how relevant compassion is and why we should pay more attention to it, especially in the field of education. In this paper, we try to reveal what are the most common interventions in compassion education, what are their basic characteristics. The central part is thus intended for research work for which we used a qualitative method of literature review, which systematically addresses compassionate interventions in education. The purpose of this paper is to reveal some mechanisms of "compassionate interventions" in education and the possibilities for their modification or transfer to design education. We will highlight important key findings of the mechanisms of the techniques and programs used to develop compassion. The final section will present a framework for exploring compassion in design.

Key words: learning methods, compassion, higher education, design

UVOD

Sočutje je v slovenskem jeziku opisano kot »čustvena prizadetost, žalost ob nesreči, trpljenju koga« (SSKJ). Beseda implicira na zaznavanje/čutenje trpljenja in žalosti ob nesreči drugega, medtem ko ga npr. v angl. jeziku opisujejo kot »močan občutek simpatije in žalosti zaradi trpljenja ali nesreče drugih ter želja, da bi jim pomagali« (Cambridge, 2021). Primera nakazujeta razlikovanje samega pojma; prvi opis opisuje izključno sposobnost čutenja emocij drugega (so-čutenja), medtem ko drugi primer odraža hkrati tudi intenco po akciji, natančneje, željo po pomoči. Zabrisanost meja ali celo zamenjava pojmov sočutja in empatije je neredek pojav (Seppala, 2013); empatiji se pogosto pripisuje tudi emocionalno komponento, čeprav sta v literaturi oba pojava obravnavana kot dve izrazito ločeni entiteti (Jull, 2001; Von Dietze in Orb, 2000).

Z vidika evolucije ima sočutje izjemen pomen, saj predstavlja preživetveno strategijo: izražanje skrbi in topline, ko se soočamo z ranljivostjo in trpljenjem, omogoča zdravljenje in krepitev (Van den Brink in Koster, 2015; stran 48.). Številne raziskave so pokazale, da razvijanje sočutja spodbuja skrb zase ter skrb za druge, kar se izrazi tudi kot izboljšanje odzivanja v različnih stresnih situacijah (v Van den Brink in Koster, 2015, str. 32), v oblikovanju boljših medosebnih odnosov (Baker in McNulty, 2011; Neff in Bertvas, 2012; v Van den Brink in Koster, 2015), ter v izboljšanju splošnega počutja tudi v primerih resnih zdravstvenih težav (Kobe, K., 2019; Černe, T., 2019).

V sodobnem izobraževanju je pomen empatije za uspešen učni proces že dobro prepoznan ter se tudi neposredno naslavlja pri izobraževanju učiteljev, medtem ko se načrtno kultiviranje

sočutja mestoma izvaja le v izobraževanju za poklice pomoči (zdravstvena nega). Zaradi številnih dobrobiti, ki jih sočutno delovanje prinaša človeku, menimo, da bi bilo kultiviranje sočutja pomemben element poučevanja tudi v drugih izobraževalnih panogah, še posebej pa tudi v oblikovalski, saj ta pomembno vpliva na udejanjenje trajnostnega razvoja in blaginje.

Namen članka je osvetliti različne intervencije, ki se že uporabljajo v izobraževanju, z namenom nadaljnega spraševanja o primernih intervencijah v procesu poučevanja oblikovanja.

SOČUTJE V IZOBRAŽEVALNIH SISTEMIH

Pomembnost razlikovanja empatije in sočutja

Strauss et al. (2016) predlaga definicijo sočutja, ki je sestavljena iz petih elementov: (1) prepoznavanje trpljenja, (2) razumevanje univerzalnosti človeške izkušnje, (3) doživljanje empatije za drugega brez stiske, (4) toleriranje neprijetnih občutkov, ki so vzbujeni s trpljenjem, (5) motivacija/ravnanje za lajšanje/osvoboditev od trpljenja.

Sočutje je multidimenzionalni pojav, sestavljen iz kognitivne empatije, ki predstavlja intelektualno razumevanje emocije in perspektivo drugega (Hogan, 1969), delovanje, ki sledi čutenju trpljenja drugega, pa je predstavljeno kot »aktivna« empatija (Mehrabian in Epstein, 1972), ki pogosto vodi k altruističnim dejanjem ter vpliva na blagostanje posameznika (Kerkoš, 2016). Predpostavlja se, da je empatija esencialna komponenta sočutja oziroma predpogoji za sočutje (Van der Cingel, 2014). Razlikovanje med sočutjem in empatijo je razvidno prav tako z nevroznanstvenega vidika, saj se oba pojava razločujeta tudi z drugačno aktivacijo možganskih predelov (Klimecki, Leiber, Ricard in Singer, 2014).

Ugotovitve kažejo na težave v pojmovanju večdimenzionalne definicije sočutja še posebej med osebami, ki se s poklici pomoči ukvarjajo neprofesionalno (Baránková idr. 2019). V tem pogledu je predstavljen bolj raznolik pogled na sočutje, npr. kot mešanica neopredeljenih pozitivnih in specifičnih negativnih čustev (predvsem strah, kesanje in žalost) ter odraz vedenja (izkazovanje pomoči, bližine ali kot oblika podpore, naklonjenosti in zanimanja). V izkazovanju sočutja so ljudje navadno bolj previdni (se bojijo izkorisčanja) in se zanj odločajo glede na ocenitev situacije, ali si določena oseba zasluži sočutje ali ne. Prav tako so navadno bolj naklonjeni izkazovanju sočutja ljudem, ki jih doživljajo kot bolj »blizu«.

Menimo, da je vzpostavitev jasnega razlikovanja med sočutjem in empatijo pomembna, saj prispeva k bolj pozitivnemu pogledu na sam pojem sočutja, ki nemalokrat vsebuje negativne ali celo škodljive podtone (Jull, 2001; Wispé, 1986).

Kerkoš (2016) v svojem delu s študenti ugotavlja, da je klub trendom v znanosti tema sočutja na področju oblikovanja precej nepoznana. V delu s študenti oblikovanja ugotavlja, da je ločnica med empatijo in sočutjem zabrisana ter je koncept sočutja precej neraziskan. Tudi sami smo s študenti oblikovanja prišli do podobnih spoznanj.



Slika 1: Asociacije študentov prvega letnika notranjega oblikovanja Fakultete za dizajn na temo sočutja

Kako je gojenje sočutja pomembno v tem času?

Primarni cilji podjetništva so usmerjeni v ekonomski razvoj, z načrtnim kultiviranjem sočutja pa bi lahko spremenili etiko delovanja in ustvarjanja produktov, ki bi spodbujali trajnostni razvoj. Sočutje kot vrednota določa ne samo, kako bomo projekt/proces izvršili, pač pa tudi, kakšne projekte bomo izbirali ter jih usmerjali (Kerkoš, 2016, str. 39). Sočutje, z drugimi besedami, spremeni način sprejemanja odločitev v okolju ter hkrati tudi neposredno vpliva na vlogo dojemanja samega oblikovalca kot takega. Sočutje tako predstavlja eno izmed temeljnih lastnosti za trajno prihodnost. Glede na ugotovitve iz prakse in znanstvena dognanja se zdi pomembno ponovno izpostaviti vprašanje družbene pomembnosti tega pojma, še posebej v strokah, ki niso neposredno vezane na poklice pomoči.

Metoda raziskovanja

Ker sočutje nastopa kot glavni (Costello, 2017 v Coffey et al. 2019) in etični (Tehranineshat idr., 2019) element zdravstvene oskrbe (angl. nursing care), ni presenetljivo, da je večina raziskav, ki obravnava intervencijske programe za kultiviranje sočutja ravno na področju zdravstva in zdravstvene nege. Za namene raziskave smo zato uporabili intervencije na področju visokega izobraževanja v zdravstvu. V obravnavo smo vzeli predvsem članke, ki

vsebujejo sistematski pregled uporabljenih intervencij v povezavi s sočutjem. Članke, ki obravnavajo treniranje/integracijo/kultivacijo sočutja znotraj visokega izobraževalnega sistema, smo iskali v bazi podatkov PubMed. Dobili smo 54 zadetkov, od tega smo za obravnavo izbrali sedem člankov. V obravnavo člankov iz baze PubMed smo vključili članke, v katerih so subjekti prešli skozi izobraževalni načrt, katerega cilj je bil usmerjen v krepitev empatije in sočutja.

Rezultati z razpravo

Pregled študij (glej tabelo1) kultiviranja sočutja v izobraževanju na področju zdravstva kaže na razlike v tehnikah in postopkih, ki vključujejo različne vrste meditacij, predavanj, razprav in različnih oblik socialnih podpor skupinam posameznikov v različnih problemskih situacijah. Lahko bi rekli, da se intervencije v osnovi razlikujejo glede na usmeritev programa: ali je ta vezan na treniranje sočutja v specifični situaciji ali sočutja na splošno.

Problemko usmerjene intervencije so usmerjene v razvijanje različnih veščin v specifičnih situacijah (npr. izguba vida, sluha, mobilnosti, starost itd.). Problemko/eksperimentalno učenje poteka različno, uporabljeni so namensko ustvarjeni scenariji, simulacije problematičnih situacij z igralci ali lutkami, igranje vlog, treniranje neverbalne komunikacije, uporaba intervjujev, snemanje in analiza intervjujev.

Problemko učenje poteka interpersonalno in večdimenzionalno, in sicer kot kombinacija teoretičnega predavanja in drugih reflektivnih načinov učenja (npr. učenje z uporabo zgodb iz prakse, analize lastnih posnetkov itd.). Namenjeno je predvsem razumevanju različnih perspektiv udeležencev, treniranju empatične/sočutne komunikacije (verbalne in neverbalne), vedenja oz. odzivov (učenje »kratkih pogovorov«, uporaba empatičnih izrazov, poslušanje, pomirjanje, vzpodbujanje, sočutno odzivanje, izpraševanje, prikimavanje, smeh, očesni stik, podporni dotik ...)

Manj je bilo opisov intervencij, ki trenirajo sočutje na splošno. Te intervencije so prav tako pogosto potekale večdimenzionalno, kot mešanica teoretičnih predavanj in različnih vaj iz sočutja. Prav tako so potekale s kombinacijo različnih meditativnih tehnik (npr. meditacija usmerjene pozornosti, čuječna meditacija, meditacija pozitivnega vpliva, hvaležnosti in ljubeče naklonjenost) ter vizualizacije/hipnoze (avtogeni trening; vodene podobe za pripravo na operacijo, posege ali porod; in vodene podobe za spanje in spreminjanje navad).

Predstavljeni programi za kultiviranje sočutja se med seboj razlikujejo glede številnih dejavnikov – v dolžini in intenzivnosti usposabljanja, glede na pedagoške komponente in strukturo (angl. design) programa. Učenje poteka v različnih oblikah učenja, od učenja v učilnicah, dela na terenu, do učenja preko spleta v virtualnem učnem okolju (Moodle). Intervencije so različno časovno organizirane; trajajo lahko od ene ure pa do več ur na dan po

več mesecev oz. več modulov. Prav tako variira število udeležencev v programih. Značilna je tudi pogosta uporaba različnih računalniških in digitalnih pripomočkov (npr. navidezni bolnik – VP / posebna vrsta računalniškega programa, ki simulira realne klinične scenarije simulacije, simuliranje konfliktnih situacij).

Članki	Intervencije
Coffey, A. idr. (2019).	Compassionate care module Leadership in Compassionate Care Programme Operating Theatre Nurse education Creating Learning Environments for Compassionate Care ENGAGE card and other initiatives Compassionate Leadership Programme Compassion in Practice Vision and Strategy Compassion Café Care Maker Programme
Durkin, M., idr. (2018)	Reflektivno učenje < uporaba zgodbe iz prakse (naloženih kot podcasti, jih povezati z lastno prakso in nato razpravljati o svojih mislih na spletnem forumu) Predavanja/teoretično učenje simulacijske vaje z igralci ali lutkami prek spleta v virtualnem učnem okolju (Moodle), 5000 besedni online (samo)sočutni modul zasnovan v osmih segmentih in je trajal 4 do 6 ur. Vsak segment se je osredotočil na naslednja področja: 1. Pojem sočutja, 2. Vadba sočutja v zdravstvu, 3. Vaditi sočutje do pacientov, 4. Vaditi sočutje do kolegov, 5. Vadimo sočutje do sebe, 6. Vodenje s sočutjem, 7. Gojenje skrbi zase, 8. Gojenje odpornosti.

Lamm, C. idr. (2019)	Čuječno poslušanje, empatično zavedanje raziskovanje dinamike interakcij, učni načrt uči za razvijanje specifičnih spretnosti in vedenj, ki kažejo na sočutno držo, gesturalno sporazumevanje (mimika) in neverbalni znaki čustev, prepoznavanje in odzivanje na priložnosti za sočutje; (4) sočutna neverbalna komunikacija skrbi
Khan, S. idr. (2020)	Intervencije so se razlikovale po načinu učenja (npr. v učilnicah do dela na terenu) izboljšanje empatične komunikacije in indirektni programi za izboljševanje well-beinga Uporaba (video) simulacije (simuliranje konfliktnih situacij), didaktične vaje v majhnih skupinah, integracijske delavnice, reflektivno pisanje, treniranje empatije, trening komunikacije
Lee, J., idr. (2020)	Intervencije z uporabo navideznega pacienta (VP) – posebna vrsta računalniškega programa, ki simulira realne scenarije
Conversano , C. idr. (2020)	MBSR (Kabat-Zinn, 2009) ali intervencije, povezane s sočutjem (Neff in Germer, 2013), čuječne intervencije, sočutne intervencije, intervencije z kontrolnimi skupinami, ki niso v zdravstvu, druge študije, ki povezujejo različne komponente čuječnosti in sočutja

Batt-Rawden, S. A. idr. (2013).	Ustvarjalni posegi znotraj majhnih skupin (pisanje, blogging, drama, poezija, fikcija, film), treniranje v empatični komunikaciji (različno igranje vlog, uporaba empatičnih izrazov, treniranje neverbalne komunikacije), problemsko učenje (namesko ustvarjeni scenariji, razumevanje različnih perspektiv udeležencev), interpersonalno treniranje (kombinacija različnih teor. predavanje in igranje vlog, uporaba lastnih posnetkov in analize, refleksije), uporaba intervjujev (razumevanje perspektive drugega, snemanje in analiza intervjujev), eksperimentalno učenje (simulacija problematičnih situacij npr. izguba vida, sluha, mobilnosti, starost itd.), empatične intervencije (razvoj kurikuluma, ki se osredotoča specifično na krepljenje empatije z uporabo didaktičnih in eksperimentalnih vsebin, komunikacijskih treningov, igranje vlog itd., razvijanje strategij za preseganje empatičnih ovir.)
---------------------------------	---

Tabela 1: Izbor člankov in uporabljeni intervencije

SKLEP

Raziskave kažejo na različno uporabo metod in orodij za razvijanje sočutja. Intervencije so si neenotne v številu udeležencev, časovni organiziraniosti (koliko ur in ponavljanj je potrebno), zato je težko vzpostaviti parametre uspešnosti posameznih intervencij. Njihova razlikovanja so predvsem osnovana na podlagi potreb udeležencev ter razpoložljivih kapacetet organizatorja. Na splošno se sočutne intervencije kažejo kot uspešne, zato menimo, da bi bilo koristno, če bi se prenesle tudi v druge sektorje izobraževanja, še posebej tudi v izobraževalni sektor oblikovanja. V ta namen bi bilo smiselno proučiti tudi intervencije, ki se uporabljajo na drugih področjih izobraževanja (npr. psihologiji, psihoterapiji, ekonomske vede itd.). Za uspešno prilagoditev intervencij za kultiviranje sočutja v procesu izobraževanja oblikovalcev bi bilo treba natančneje proučiti potrebe tako študentov oblikovanja/oblikovalcev kot potrebe po produktih in procesih ustvarjanja produktov, ki podpirajo sočutno delovanje in bivanje.

LITERATURA IN VIRI:

Baránková, M., Halamová, J., in Koróniová, J. (2019). Non-expert views of compassion: consensual qualitative research using focus groups. *Human Affairs*, 29(1).

Batt-Rawden, S. A., Chisolm, M. S., Anton, B., in Flickinger, T. E. (2013). Teaching empathy to medical students: an updated, systematic review. *Academic Medicine*, 88(8), 1171–1177.

- Costello, M., in Barron, A. M. (2017). Teaching compassion: Incorporating Jean Watson's caritas processes into a care at the end of life course for senior nursing students. *International Journal of Caring Sciences*, 10(3), 1113–1117.
- Coffey, A., Saab, M. M., Landers, M., Cornally, N., Hegarty, J., Drennan, J., ... in Savage, E. (2019). The impact of compassionate care education on nurses: A mixed-method systematic review. *Journal of advanced nursing*, 75(11), 2340–2351.
- Conversano, C., Ciacchini, R., Orrù, G., Di Giuseppe, M., Gemignani, A., in Poli, A. (2020). Mindfulness, Compassion, and Self-Compassion Among Health Care Professionals: What's New? A Systematic Review. *Front Psychol*, 11.
- Černe, T. (2019). Doživljanje programa čuječnosti pri preživelih bolnicah raka dojke rodil. (Magistrska naloga). Univerza na primorskem: Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.
- Durkin, M., Gurbutt, R., in Carson, J. (2018). Qualities, teaching, and measurement of compassion in nursing: A systematic review. *Nurse Education Today*, 63, 50-58.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 33(3), 307.
- Jull, A. (2001). Compassion: A concept exploration. *Nursing Praxis in New Zealand*, 17(1), 16-23.
- Khan, S., Jung, F., Kirubarajan, A., Karim, K., Scheer, A., in Simpson, J. (2020). A Systematic Review of Interventions to Improve Humanism in Surgical Practice. *Journal of Surgical Education*.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., in Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873–879.
- Kerkos, S. 2016. Why Compassion in Design Matters, Department of Media, Aalto University, Helsinki.
- Kobe, K. (2019). Pomembnost programa čuječnosti pri preživelih bolnicah z rakom dojke in rodil. (Magistrska naloga). Univerza na primorskem: Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.
- Lee, J., Kim, H., Kim, K. H., Jung, D., Jowsey, T., in Webster, C. S. (2020). Effective virtual patient simulators for medical communication training: A systematic review. *Medical Education*, 54(9), 786–795.
- Lamm, C., Patel, S., Pelletier-Bui, A., Smith, S., Roberts, M. B., Kilgannon, H., Roberts, B. W. (2019). Curricula for empathy and compassion training in medical education: A systematic review. *Plos One*, 14(8).
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of personality*.
- Rieger, K. L., Chernomas, W. M., McMillan, D. E., Morin, F. L., in Demczuk, L. (2016). Effectiveness and experience of arts-based pedagogy among undergraduate nursing students: a mixed methods systematic review. *JBI Evidence Synthesis*, 14(11), 139–239.
- sočutje. 2021. V Cambridge Dictionary.com. Pridobljeno 10. marca 2021 s <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/compassion>.
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., in Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27.
- Seppala, E., Rossomando, T., in Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411–430.

- Tehranineshat, B., Rakhshan, M., Torabizadeh, C., in Fararouei, M. (2019). Compassionate care in healthcare systems: a systematic review. *Journal of the National Medical Association*, 111(5), 546–554.
- Van den Brink, E. In Kosterr, F. (2015). Mindfulness Based Compassionate Living. New York: Routledge.
- Van der Cingel, M. (2014). Compassion: The missing link in quality of care. *Nurse197 education today*, 34(9), 1253–1257.
- Von Dietze, E., in Orb, A. (2000). Compassionate care: a moral dimension of nursing. *Nursing Inquiry*, 7(3), 166–174.
- Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of personality and social psychology*, 50(2), 314.

POMEN KAKOVOSTI BIVANJA ZA RAZVOJ TURISTIČNE DESTINACIJE – PRIMER LJUBLJANE

(QUALITY OF LIFE RELEVANCE FOR DEVELOPING A TOURIST DESTINATION – A CASE STUDY OF LJUBLJANA)

Jan Oršič, univ. dipl. kom.

Turizem Ljubljana, vodja Kongresnega urada Ljubljana

Povzetek

Kakovost počutja v destinaciji (tako za prebivalce kot za obiskovalce) postaja vse pomembnejši konkurenčni dejavnik med turističnimi destinacijami. V Ljubljani je vizija razvoja mesta vplivala na ustvarjanje izdelkov in izkušenj, ki vplivajo na način delovanja destinacije. S prizadevanjem za trajnost in visoko kakovost življenja so bile uvedene različne inovativne prakse. Te ločujejo Ljubljano od drugih destinacij, zaradi česar je bolj prepoznavna kot turistična destinacija, kar vpliva na nadaljnje naložbe v izdelke, ki služijo tako domačinom kot obiskovalcem.

Turizem Ljubljana je lokalna organizacija za trženje in upravljanje destinacije, ki svoje vire usmerja v razvoj novih izdelkov in jih promovira kot del izkušnje destinacije, tako za prostočasne kot poslovne obiskovalce. Upoštevajoč mnenja lokalnega prebivalstva zagovarja, da so prebivalci mesta najboljši ambasadorji destinacije.

Prispevek bo predstavil glavne razvojne projekte Turizma Ljubljana, ki prispevajo k boljši destinacijski izkušnji za tujce in domače obiskovalce in tudi k višji kakovosti življenja lokalnega prebivalstva.

Ključne besede: trajnost, kakovost bivanja, management destinacij, turizem, inovativnost

Abstract:

The quality of well-being in the destination (for residents and visitors alike) is becoming an increasingly relevant competitive factor between tourist destinations. In Ljubljana, the vision of the city development has influenced the creation of products and experiences that impact the way how the destination functions. By striving toward the goal of being sustainable and offering a high quality of life it has introduced various innovative practices. These differentiate it from other destinations, making it more recognised and spurring further investment into products that serve the locals and visitors alike.

Ljubljana Tourism is the local destination marketing and management organisation that has been focusing its resources on the development of new products and promoting them as a destination feature for leisure and business visitors. By considering also the opinions of the local population it has been advocating that city residents are the best ambassadors of the destination.

The paper will present the main development projects of Ljubljana Tourism that contribute to a better destination experience for foreign and domestic visitors and a contribution to the quality of life of the local population.

Key Words: sustainability, quality of life, destination management, tourism, innovation

INTRODUCTION

Cities are the product of human activity in a specific geographic area. Some derive from historical old populations, others are newly formed and exist due to a specific economic or political activity. Whatever the reason, urban destinations are of interest for incoming tourism sometimes more as leisure destinations, while others more for welcoming business and events industry related guests. Consequently, some of the main tourist products are centred around modern urban destinations or as we usually call them - cities. As tourism is a relevant factor for economic growth, a fierce competition exists between different cities on a global scale to attract visitors, forcing destinations to constantly reinvent their offer (Shakouri et al., 2017). During destination choice process, they are analysed to the smallest detail by individual travellers and even more so by meeting planners (Oršič & Bregar, 2015; Richards, 2011; Chacko & Fenich, 2000;).

The Safety and Security Index and Health and Hygiene Index were in the past identified as two of the key destination attributes for destination selection (Cró & Martins, 2018). However, in the recent years another factor which is also related to the previous two is becoming increasingly relevant; the importance of quality of life in a destination. This emphasizes a lifestyle and its sustainability aspects as well as how tourism is handled by the destination and what impacts does tourism have on a particular on it. Due to the consequences of the pandemic and the shifts in economic activity, we have observed a migration from the large urban centres (Martin & Bergmann, 2020). Cities such as London, Paris and New York went through emigration by those that wanted to avoid being in lockdown in large urban centres. In time of the Covid-19 pandemic people started taking care of personal health on a massive scale and this is why one of the main highlights of an urban destination now became its greatest disadvantage.

Even before the pandemic a shift started to be observed in the trends of urban development where destinations started to promote the quality of life and wellbeing as a part of the tourist experience. In related literature we can find two types of well-being, Santos-Junior et all, define them as: "material well-being and non-material well-being. Material well-being refers to the sense of well-being with the economic dimension (e.g., well-being of employment and income, and well-being of costs of living), while non-material well-being refers to the sense of well-being with sociocultural and environmental dimensions (e.g., community well-being, emotional well-being, and health and safety well-being, well-being of community services, well-being with lifestyle, etc.)" (Santos-Júnior et al., 2020).

CASE STUDY OF LJUBLJANA, A SUSTAINABLE TOURIST DESTINATION

The city of Ljubljana has been often described as one of the leading cities in sustainable development, which was recognised in 2016 when it was awarded with the title European Green Capital. The city embarked on a journey towards a sustainable future following the "Ljubljana 2025" Vision, a document adopted by the city council in 2007. Following its guidelines by putting the quality of life in the city in the forefront of destination's development, it has helped Ljubljana through a successful transition from a post-socialist city to a sustainable one and it also helped to create an attractive tourist destination. (Svirčić Gotovac & Kerbler, 2019). No doubt there have been cases where certain aspects and projects were criticized and even strongly opposed. However, tourism in Ljubljana has contributed significantly to creating the most recognisable attractions as well as features which add to the well-being of inhabitants and visitors alike in the city today.

In 2001 the municipality of Ljubljana founded Ljubljana Tourism, a public organisation that functions as a destination management and management organisation (DMMO). It is also responsible for development and promotion of tourism in the Slovenian capital and the Central Slovenia Region. The strategic focus of Ljubljana Tourism is based on four sustainable development policies:

- Increase of the average length of stay
- Increase of expenditure of visitors
- Deseasonalisation of visitor arrivals and overnights
- Dispersion of tourist flows by expanding areas of interest

Focusing on the non-material aspects of the well-being in the destination, we can observe a number of innovative projects which have been materialised with at least partial use of funds provided by tourist tax (paid for every overnight created by a person in a hotel or other form of tourist accommodation) and a gaming tax (paid by visitors of casinos). The most visible are of course investments into renovations of public spaces, however, there are also many other

initiatives which are perhaps often overlooked by the locals, despite being intended for both local public and foreign visitors. This includes also a multitude of diverse cultural contents and events and educational activities that strengthen the awareness in the destination. There is also a number of activities that contribute to the pledge toward sustainability and related quality of life.

Traffic-free zones and urban mobility

Since 2008, when only a small area around the very central Prešeren Square was closed for traffic, the zone expanded to today's 12 hectares and is now among the largest car-free zones in the European Union. The carbon emissions within this zone fell by 70 percent on average. The areas designated for pedestrians and bicycles in the Ljubljana centre have increased by 620 percent. With the redesign of these areas new functionalities such as wider pavements allowed cafes and shops open outdoor terraces and created new space for people to socialize—an image one could not have imagined before.

In 2012, the inner part of the city centre was closed to motorised vehicles, which has persuaded the residents of Ljubljana to increasingly opt for cycling as means of transport. Along with city centre closure, the destination has been introducing and promoting sustainable mobility:

- The popularity of urban cycling is growing rapidly and the city's cyclists thoroughly enjoy using the BicikelJ bike sharing network. It allows anyone to hire bikes from self-service terminals located across the wider Ljubljana city centre with planned 85 stations and 850 bicycles by end of 2021 (Uporabnastran.si, 2020). The Slovenian capital knows it is on the right path by further developing cycling opportunities, as the Copenhagenize Index regularly ranks Ljubljana among the most bicycle-friendly cities in the world (2019 Copenhagenize Index - Copenhagenize, n.d.).
- Kavalir (Gentle Helper), a chauffeured electric-powered vehicle, can transport anyone, with focus on older, disabled and children through the vast city centre. The use is free of charge (you can wave or call for pick up).
- Increased number of city buses are running on methane, which has visibly reduced CO₂ emissions. Including an environment-friendly tourist train called Urban.
- Since 2016 the car sharing AvanToGo system has now turned into a story that leads the sustainable coexistence of the inhabitants and visitors of Ljubljana. There are currently 25 locations and over 80 electric vehicles available to users in the city.

Waste management and Green supply chains

Ljubljana has substantially reduced its waste generation through education, recycling and reuse. It is the first European capital that has adopted the Zero Waste strategy. As a consequence, the quantity of separate collected waste has increased from 16 to 145 kg per resident in a decade and today more than 68 % of waste collected is being separated, thus positioning Ljubljana at the top of the EU member states in 2018.

In 2015 Ljubljana Tourism started a project called “Green Supply Chains” in collaboration with the City of Ljubljana Department for Environmental Protection, the Association for Sustainable Tourism GoodPlace and the Cooperative for Rural Development Jarina. The main objective is to connect the producers of local food with the hotel and restaurant managers, schools, etc. encouraging them to use 100% locally grown ingredients in their kitchens.

The scheme supports local food producers, offers fresh ingredients in order to serve food of higher quality to visitors and offer them local culinary experience, all while reducing CO2 emissions by eliminating long transport. Over 18 tons of local food has been purchased by Ljubljana hotels and restaurants through the Green Supply Chains platform.

Drinking water management and care for the bees

Ljubljana is fortunate to provide excellent potable water which is not processed with any technological procedure. To promote drinking tap water, there are 44 drinking fountains available throughout the city (Aktualne informacije o ljubljanskih pitnikih, 2021). They are easily accessible and simple to find via the Tap water Ljubljana app.

As many as 350 beekeepers work in the Ljubljana area, managing more than 4,500 bee families. The “Bee Path” initiative was designed in October 2015 and is now uniting already 35 members from educational and cultural institutions, from health-care centres to economic entities and, of course, beekeepers and beekeeping societies. It is connecting like-minded people caring for the well-being of bees in the city with very diverse activities. One of the latest measures in Ljubljana connected with bees is postponing mowing under the slogan: »We will mow when the bees will have eaten«.

Tourism development and the local community

Ljubljana Tourism has a role to maintain and develop the relationship with the local community and through that manage tourist flow accordingly. A part of its operations is to conduct yearly surveys that measure the attitude of Ljubljana’s inhabitants towards tourism development.

Following the opinions and sentiment measured through these surveys there are several projects focusing on decentralization of tourist flows by creating new and attractive areas outside the city centre in order to manage the potential overflow of visitors in the historical part of the city.

Green meetings

As a part of strategic development of tourism in Ljubljana, a special emphasis is given to the segment of the Meetings Industry. Through research conducted by Ljubljana Tourism between 2017 and 2019, it has been proven that attendees of meetings, congress and conferences have the highest expenditure in the destination, stay the longest and contribute towards tourism taking place in the city throughout the year (Turizem Ljubljana, 2019).

Renovations of congress venues and hotels have contributed to their sustainable management, increasing energy efficiency and use of natural materials as well as sourcing local produce.

Ljubljana Tourism has also been the strategic partner of the Conventa Trade Show, that serves a showcase of green meeting practices, with green initiatives including recycled materials used in different ways and locally produced food served throughout the event. This has contributed to Conventa becoming a highly successful business event with a great reputation in the region (Lipanje & Radovič, 2019).

International recognition

The course of tourism development in Ljubljana has clearly shown that sustainable development is an ongoing project with a long-term goal of addressing the needs of 21st-century urban life while taking into account the wellbeing of both residents and the local environment. Sustainability and its values have been embraced by the locals and give the destination a competitive platform in comparison to other destinations.

Ljubljana's sustainability efforts have been recognised internationally. Ljubljana has been selected, for the sixth time in a row, in the Global top 100 Sustainable Destinations list, produced by non-profit organisation Green Destinations (Green Destinations : Top 100 Destinations, 2021.).

Ljubljana is also included in the Global Destination Sustainability Index (GDS-Index), an international benchmarking programme anchored by main stakeholders in the tourism and convention business. The city is also an active part of the "Green Scheme of Slovenian Tourism" (Slovenia Green) at the national level.

CONCLUSION

The city of Ljubljana has a long-term vision of becoming a champion in sustainability offering the highest life quality in the world to its residents. For almost two decades various actions have been made towards this goal and tourism has played an important role in this process. Growth of tourism has provided a valuable source toward creating projects which contribute to well-being in the destination for both visitors and citizens alike.

Tourism has also provided the international recognition of these actions, reaffirming the values of the local community and its accepting sustainable solutions for the greater good and general quality of life in the city. This strengthens a common ambition to promote well-being at a destination level. It is also an important factor for future development of the destination.

BIBLIOGRAPHY

- Chacko, H. E., & Fenich, G. G. (2000). Determining the importance of US convention destination attributes. *Journal of Vacation Marketing*, 6(3), 211–220. <https://doi.org/10.1177/135676670000600302>.
- Cró, S., & Martins, A. M. (2018). International association meetings: Importance of destination attributes. *Journal of Vacation Marketing*, 24(3), 218–233. <https://doi.org/10.1177/1356766717696535>.
- Lipanje, N., & Radovič, T. (2019). Ljubljana stands for sheer commitment to green and smart tourism. *Sustain Europe*. <https://www.sustaineurope.com/ljubljana-stands-for-sheer-commitment-to-green-and-smart-tourism-20190425.html>.
- Martin, S. F., & Bergmann, J. (2020). Shifting forms of mobility related to COVID-19. *International Organization for Migration (IOM)*. Geneva. <https://publications.iom.int/system/files/pdf/shifting-forms.pdf>.
- Oršič, J., & Bregar, B. (2015). Relevance of the World Economic Forum Tourism Competitiveness. Index for International Association Events: The Case of New EU Member States. *Academica Turistica-Tourism and Innovation Journal*, 8(2), 10.
- Richards, G. (2011). Creativity and tourism: The State of the Art. *Annals of Tourism Research*, 38(4), 1225–1253. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2011.07.008>.
- Santos-Júnior, A., Almeida-García, F., Morgado, P., & Mendes-Filho, L. (2020). Residents' Quality of Life in Smart Tourism Destinations: A Theoretical Approach. *Sustainability*, 12(20), 8445. <https://doi.org/10.3390/su12208445>.
- Shakouri, B., Yazdi, Sk., Nategian, N., & Shikhrezaei, N. (2017). The Relation between International Tourism and Economic Growth. *Journal of Tourism & Hospitality*, 06(04). <https://doi.org/10.4172/2167-0269.1000295>.
- Svirčić Gotovac, A., & Kerbler, B. (2019). From Post-Socialist to Sustainable: The City of Ljubljana. *Sustainability*, 11(24), 7126. <https://doi.org/10.3390/su11247126>.
- Turizem Ljubljana. (2019). RAZISKAVA KONGRESNI GOSTJE, NJIHOVE NAVADE IN POTROŠNJA 2019. 2019, 36.
- 2019 Copenhagenize Index—Copenhagenize. (n.d.). Retrieved 21 March 2021, from <https://copenhagenizeindex.eu/>.

Aktualne informacije o ljubljanskih pitnikih. (2021, March 21). JP VOKA SNAGA.

<https://www.vokasnaga.si/informacije/kaksno-vodo-pijemo/aktualne-informacije-o-ljubljanskih-pitnikih.>

Green Destinations: Top 100 Destinations, 2021. (n.d.). Retrieved 21 March 2021, from

<https://greendestinations.org/programs-and-services/top-100-destinations/>.

Uporabnastran.si. (2020, November 1). Bicikelj v letu 2020 in 2021 dobiva 25 novih postajališč v Ljubljani, med drugim jih bodo financirali tudi LEK, Ikea, Supernova, Hofer, Lidl in Butan plin. UPORABNA STRAN. <https://www.blog.uporabnastran.si/2020/11/01/bicikelj-v-letu-2020-in-2021-dobiva-25-novih-postajalisc-v-ljubljani-med-drugim-jih-bodo-financirali-tudi-lek-ikea-supernova-hofer-lidl-in-butan-plin/>.

DUŠEVNI VELNES KOT IZBIRA ZDRAVSTVENIH DELAVCEV ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

(MENTAL WELLNESS AS A CHOICE OF HEALTH PROFESSIONALS FOR WELLBEING)

doc. dr. Vesna Zupančič

*Ministrstvo za zdravje
Štefanova 5, 1000 Ljubljana*

Povzetek

Med zdravstvenimi delavci narašča absentizem, pojavlja se presentizem in odhodi iz poklica. Prisotni so pozivi, da se k t. i. trojnemu cilju v zdravstvu: izboljšanje izkušenj in izidov pacientov ter zmanjšanje stroškov njihove obravnave, doda še četrti cilj, to je izboljšanje izkušenj zdravstvenega osebja pri izvajanju zdravstvenega varstva. Vse bolj je aktualno vprašanje, ali se med ukrepi za izboljšanje razmer pojavlja tudi storitve duševnega velnesa. Izveden je bil pregled literature. Za iskanje člankov smo uporabili baze podatkov, in sicer: Cinahl, PubMed, Medline, EBSCO in Google scholar. V tem pregledu je bilo zajetih šest študij. Uvedeni ukrepi so bili zelo različni. Smiselno bi bilo opraviti še obširnejši pregled in pripraviti nabor možnih ukrepov in pristopov. Uveljavljanje ukrepov duševnega velnesa vodi v izboljšanje razmer, vendar pa mora temeljiti na multidisciplinarnem pristopu, da zaobjame vse vidike dobrega počutja zdravstvenih delavcev in sodelavcev.

Ključne besede: zdravstveno varstvo, zdravstveni delavci, promocija zdravja na delovnem mestu, duševni velnes.

Abstract

Absenteeism among health care workers is increasing, presenteeism is arising and leaving the profession. There are calls for k.i. the fourth goal in health care: improving patient experience and outcomes and reducing the cost of their care is complemented by the fourth goal of improving the experience of health care workers in the delivery of health care. The question of whether mental wellness services are one of the interventions for improvement is becoming increasingly topical. A literature search was conducted. We used databases to search for articles, namely: Cinahl, PubMed, Medline, EBSCO and Google scholar. Six studies were included in this review. The measures presented were very different. It would be useful

to conduct an even more comprehensive review and provide a range of possible measures and approaches. The implementation of mental wellbeing interventions leads to improvement but needs to be based on a multidisciplinary approach to capture all aspects of wellbeing for staff and healthcare professionals.

Key words: health care, health professionals, workplace health promotion, mental wellness.

UVOD

Zdravstveni delavci imajo v razvitem svetu v primerjavi z drugimi sektorji izrazito visoke stopnje odsotnosti zaradi bolezni, izgorelosti in stiske (Lee et al., 2012). Z dodatnim pritiskom na zdravstvene sisteme in s tem na zdravstveno osebje zaradi hitro starajočega se prebivalstva in naraščajočega bremena kroničnih bolezni (Bodenheimer, 2009) narašča zanimanje za izboljšanje tako duševnega kot fizičnega zdravja in dobrega počutja zdravstvenih delavcev (Stevens, 2014). Prisotni so pozivi, da se k t. i. trojnemu cilju v zdravstvu: izboljšanje izkušenj in izidov pacientov ter zmanjšanje stroškov njihove obravnave, doda še četrti cilj, to je izboljšanje izkušenj zdravstvenega osebja pri izvajanju zdravstvenega varstva (Brand et al., 2017; Gray et al., 2019). Neoptimalno zdravstveno vedenje zdravstvenih delavcev na delovnem mestu je povezano s stresom, boleznimi, povečanimi stroški zdravstvenega varstva, debelostjo, visoko fluktuacijo osebja, varnostnimi odkloni in nekakovostnim izvajanjem zdravstvenega varstva. Kljub usklajenim političnim in raziskovalnim prizadevanjem v zadnjem desetletju, namenjenim podpori in izboljšanju njihovega zdravja in dobrega počutja, ostaja kot velik iziv akutna in dolgotrajna odsotnost zdravstvenih delavcev (Stevens, 2014).

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje duševno počutje kot sposobnost posameznika, da razvije svoj potencial, deluje produktivno in ustvarjalno, vzpostavi močne in pozitivne odnose z drugimi ter prispeva k svoji skupnosti. Opredelitev duševne blaginje Svetovne zdravstvene organizacije se nanaša izključno na pozitivna stanja duševnega zdravja. Kljub temu včasih ni jasno, ali izraz »duševno počutje« pomeni odsotnost duševne bolezni ali stiske. Zagotovo lahko rečemo, da duševno počutje dobiva prednost pred bolj uveljavljenimi področji, vključno s kakovostjo življenja (Cates et al., 2015).

Poklicni stres je vedno bolj prepoznan kot glavni dejavnik tveganja za vrsto škodljivih zdravstvenih izidov (Ebert et al., 2014), zato narašča zanimanje za raziskovanje delovnih mest in psihosocialnih dejavnikov, povezanih z absentizmom. Poročali so, da je poklicni stres medicinskih sester zelo razširjen, ocene pa se gibljejo od 45,5 % naprej (Al-Makhaita et al., 2014). Poklicni stresorji v zdravstveni negi so povezani z veliko delovno obremenitvijo, nizko podporo in drugimi dejavniki na delovnem mestu ter psihosocialnimi dejavniki (Albini et al.,

2011). V zdravstvenem varstvu na splošno poklicni stresorji vključujejo preobremenjenost z delom, prekomerno odgovornost, časovni pritisk in konflikt vlog, indeksi delovnega napora pa vključujejo tesnobo, depresijo, motnje razpoloženja, povišan krvni tlak in povečano tvorbo stresnega hormona (Albini et al., 2011). Študije so poskušale raziskati povezave med temi področji in absentizmom. Na primer kanadska študija je na vzorcu 17.437 zaposlenih oseb pokazala, da je odsotnost z dela bistveno povezana z nižjo avtonomijo in večjo obremenitvijo delovnih mest (Enns et al., 2015). Davey et al. (2009) je v sistematičnem pregledu 16 študij o odsotnosti z dela bolnišničnih medicinskih sester (v katere so bile v prvi vrsti vključene medicinske sestre iz ZDA – sedem študij – in tri študije iz Kanade) ugotovil, da »izgorelost« in »stres« pomembno napovedujeta odsotnost medicinske sestre, medtem ko sta večje zadovoljstvo pri delu in organizacijska zavzetost bistveno povezana z zmanjšano odsotnostjo. Stres na delovnem mestu v poklicu medicinske sestre je vedno bolj prepoznan kot glavni dejavnik tveganja za vrsto škodljivih zdravstvenih izidov (Lamont, 2016). Farquharson et al. (2012) je v raziskavi med škotskimi medicinskimi sestrami ugotovil, da je konflikt med delom in družino (delo, ki vpliva na družino) pomembno napovedal zmanjšano zadovoljstvo z delom in namero za odhod oziroma povečanje odsotnosti z dela.

Organizacije, ki vlagajo v programe za dobro počutje zaposlenih v zdravstvu, so deležne manjše odsotnosti z dela, boljšega počutja zaposlenih in posledično boljših zdravstvenih rezultatov pri pacientih (Lamont et al., 2016). Posegi za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zdravstvenega osebja so osredotočeni predvsem na podporo ali izboljšanje posameznih spretnosti spoprijemanja, namesto da bi vplivali na delovno okolje, tako da spodbuja bolj zdravo vedenje (Ruotsalainen et al., 2008; Poland et al., 2009). Boorman (2009) je v svojem pregledu razmer v Združenem kraljestvu poudaril potrebo po celovitih sistemskih posegih, ki vključujejo prispevek osebja glede njihovih lokalnih potreb in okoliščin ter vključenosti vodstvenega osebja na vseh ravneh organizacije. V pregledu je predlaganih pet sprememb na sistemski ravni za delovna mesta v zdravstvenem varstvu za izboljšanje zdravja in dobrega počutja osebja: (1) razumevanje potreb lokalnega osebja, (2) vključenost osebja na vseh ravneh, (3) močno vidno vodstvo, (4) podpora zdravju in dobremu počutju na višjem vodstvu in upravnem odboru ter (5) osredotočenost na upravljanje zmogljivosti in zmogljivosti za izboljšanje zdravja in dobrega počutja osebja. Vse bolj je aktualno vprašanje, ali se med ukrepi za izboljšanje razmer pojavljajo tudi storitve duševnega velnesa.

METODA

Raziskava temelji na pregledu literature za identifikacijo, izbiro in kritično oceno ustreznih študij ter za zbiranje in analizo podatkov s končno sintezo (Polit in Beck, 2014) od leta 2010 do 2020. Za iskanje člankov smo uporabili baze podatkov, in sicer: Cinahl, PubMed, Medline, EBSCO in Google scholar. Pri iskanju literature smo uporabili ključne besedne zvezne, ki so

vsebinsko povezane z namenom naše raziskave. V slovenskem jeziku so to: »duševni velnes«, »zdravje zdravstvenih delavcev« in »promocija duševnega zdravja na delovnem mestu« oziroma v angleškem jeziku: »mental wellness«, »health of health professionals« in »promotion of mental health in the workplace«. Pri raziskovanju smo upoštevali naslednje omejitvene kriterije, znanstveni članki, ki niso starejši od deset let (obdobje od 2010 do 2020), ki so objavljeni v celotnem besedilu, upoštevali smo tematsko ustreznost, izvirni in pregledni članki. Jezik besedila je bil angleščina. Podrobno smo pregledali vse članke in vključili le tiste, ki so vsaj načelno vsebinsko povezani z namenom naše raziskave. Iskanje literature je potekalo februarja in marca 2021. Sprva smo pri iskanju dobili 45.037 zadetkov virov oziroma znanstvenih člankov. Izključili smo vse vire, ki niso bili uvrščeni med prvih 100 najpomembnejših znanstvenih člankov, ali so bili vključeni med rezultate, kljub temu da smo jih v bazah označili za izključitvene kriterije. Nato smo pregledali vsebino naslovov in vključili dvajset člankov v polnem besedilu za pregled povzetkov. S podrobnejšo analizo branja besedil posameznih člankov smo v podrobno vsebinsko analizo vključili šest člankov, ki so ustrezali postavljenim omejitvenim kriterijem. Podatke smo predstavili na način sinteze predstavitev izvedenih ukrepov.

REZULTATI

Uchiyama et al. (2013) predstavlja psihosocialno participativno intervencijo v delovnem okolju. Vsi zaposleni so bili povabljeni, da si izmenjajo dobro prakso in ovire pri delu, vključno z načrtovanjem problemov, potreb, napredka in oblikovanjem načrta dejavnosti. Intervencija se je osredotočila na aktivno sodelovanje zaposlenih in temeljila na načrtovanju ukrepov za izboljšanje delovnega okolja znotraj posameznih enot/oddelkov v zdravstvenem zavodu. Rezultati predhodne intervencijske raziskave so bili sporočeni vsaki enoti in uporabljeni za identifikacijo ciljev in določanje prioritet ciljno usmerjenega psihosocialnega delovnega okolja ter kot indeks izboljšanja. Vse člane posameznih enot so prosili, naj opišejo svoje idealno delovno okolje in jih pozvali, naj razvijejo akcijske načrte za izboljšanje svojega psihosocialnega delovnega okolja. Vodje so bile imenovane za promotorje. Izčrpne informacije o duševnem zdravju na delovnem mestu in psihosocialnem delovnem okolju kot viru stresa so bile posredovane vsaki enoti. Izvedena so bila 30-minutna skupinska srečanja promotorjev za izmenjavo informacij o dobrih praksah in ovirah ter tudi 30-minutni individualni intervjuji z vsakim promotorjem, da bi lahko bolje svetovali o olajševanju dejavnosti drugih uslužbencev v njihovih enotah. Nato so si promotorji izmenjali potrebne informacije z osebjem svojih enot. Promotorji so po vsakem 30-minutnem sestanku skupine izpolnili liste z nalogami, da bi razjasnili težave, potrebe in napredovanje njihove enote ter za pomoč pri načrtovanju izvajanja dejavnosti. Promotorji so morali določiti vprašanja svojih enot, ki jih je bilo treba izboljšati, in vključiti mnenja članov enote. Ugotovili so obstoječe težave, hkrati pa upoštevali

učinkovitost, izvedljivost, prednost in časovne stroške izboljšav. Medicinske sestre v intervencijski skupini so začele izboljševati svoje psihosocialno delovno okolje na podlagi akcijskih načrtov, predlaganih v razvojni fazi. V tem obdobju so razpravljali tudi o predlogih za nadaljnje izboljšave in ohranjanje avtonomnih dejavnosti, ob upoštevanju učinkovitosti, izvedljivosti prednostnih nalog in časovnih stroškov izboljšav.

Blake et al. (2013) predstavlja intervencije za dobro počutje na delovnem mestu vključno z uvedbo namenske spletne strani, urnik vadb, telovadnic za osebje, prostor za kolesa in prhe, ponudbo shujševalnih tečajev, sheme zdrave prehrane; zdravstvene kampanje, kot so teden dobrega počutja, aktivna vožnja na delo in teden duševnega zdravja. Poudarja, da bi moralo izobraževanje zdravstvenih delavcev, tudi medicinskih sester, poudarjati pomen prevajanja učenja na lastno zdravstveno vedenje, da bi tako s svojim zgledom podprli svoje aktivnosti.

Sun et al. (2014) izpostavlja intervencije socialnega kapitala na delovnem mestu, vključno s štirimi dejavnostmi: aktivnost usposabljanja za vodenje tima (ena dejavnost), kar vključuje enodnevne tečaje za teambuilding za direktorje (vodenje in komunikacijske veščine in praktične izkušnje vodenja ekipe). Direktorje so nato prosili, naj se pridružijo in uskladijo dejavnosti brez vodenja za osebje (tri dejavnosti): (1) samoorganiziranje prostovoljnih služb za prikrajšane prebivalce skupnosti (vsaka enota/center je bil pozvan, da samoorganizira prostovoljno delo za starejše odrasle, invalide ali revne v svojih skupnostih); (2) poldnevno skupinsko psihološko posvetovanje (poldnevno posvetovanje za vsak center s poudarkom na timskem komuniciraju in obvladovanju stresa). Učinki aktivnosti so bili zelo pozitivni.

Dobie et al. (2016) je vrednotila kratek program za zmanjšanje stresa na osnovi pozornosti (MBSR). Sestavljal ga je 15-minutno skupinsko dnevno vodenje izkustvenih vaj, vključno s petimi minutami preprostih gibov telesa, prirejenih iz Thich Nhat Hanha, in 10 minut vaj za zavedanje dihanja in refleksijo z uporabo scenarijev, prilagojenih po Kabat-Zin, Linehan, Williams, Teasdale Ta Nhat Hanh. Srečanja so potekala na začetku jutranje izmene vsak delovni dan in se zaključila z možnostjo razprave. Program je vključeval tudi tri 30-minutna izobraževalna srečanja v 2., 4. in 6. tednu, namenjena povečanju razumevanja udeležencev o bistvenih sestavinah pozornosti in raziskovanju izzivov, ki so jih udeleženci imeli med srečanjem. Praksa MBSR se osredotoča na posamično spoprijemanje, toda oblikovanje intervencije v skupini je omogočilo tudi spremembe celotnega sistema.

Wieneke et al. (2016) je predstavil program velnesa promotorjev, zasnovan za izboljšanje zdravja in dobrega počutja zaposlenih z razširitvijo dosega programov zdravega življenja in osebja na delovnem mestu, da bi ustvaril podporno delovno okolje za zdrav življenjski slog. Za izvajanje stroškovno učinkovitega programa dobrega počutja v celotni organizaciji je bil uporabljen večstopenjski postopek. Promotorji na področju dobrega počutja na delovnem mestu so ustvarili dejavnosti za dobro počutje na delovnem mestu na več področjih za svoje lokalno delovno območje. Te dejavnosti naj bi vplivale na kulturo zdravja z organizacijsko in

medsebojno podporo zaposlenim. Promotorji velnesa na delovnem mestu dobijo pripravljene programske vire in dobijo avtonomijo za promocijo programov v osebnem interesu in interesu delovne skupine za njihovo lokalno delovno skupino, vključno s telesno aktivnostjo, prostovoljstvom, tea buildingom, socialno interakcijo, obvladovanjem stresa in nove izkušnje, kot so zdrave poti, akcije hoje ali teka po stopnicah in skupinska tekmovanja v hujšanju. Promotorji velnesa promovirajo možnosti za zdravje in dobro počutje s tiskanimi, elektronskimi in osebnimi komunikacijami.

Sexton in Adair (2019) sta pilotno preverjala učinkovitost intervencije treh dobrih stvari za dobro počutje zdravstvenih delavcev v štirih časovnih obdobjih: na izhodišču in v treh nadaljnjih ukrepih (1 mesec, 6 mesecev in 12 mesecev). Prvotna intervencija je udeležence spodbudila, da sedem dni vodijo dnevnik stvari, ki potekajo dobro. Nato so podaljšali trajanje intervencije na dva tedna (15 dni), ki se je začela in končala v ponedeljek. Pri pilotskem testiranju so ugotovili, da več ljudi opravi celotna dva tedna, če začnejo v ponedeljek. Drugič, z uporabo programske opreme za raziskave Qualtrics so po e-pošti poslali nočna opozorila, da vpišejo: »Kaj je danes šlo dobro in kakšna je bila njihova vloga pri tem? v treh besedilnih poljih. Tretjič, za kratko obdobje uživanja so jim naročili, naj s spustnega seznama 10 pozitivnih čustev (npr. veselje, hvaležnost, upanje itd.) izberejo pozitivno čustvo, ki najbolje ustreza njihovemu počutju. Pred oddajo svojih odgovorov so se udeleženci lahko odločili, da bodo svoje dobre stvari anonimno delili z drugimi udeleženci v dnevniku naslednje noči. Vsi udeleženci so bili po zaključku dnevnika samodejno preusmerjeni v dnevnik dobrih stvari, ki so jih udeleženci oddali in odobrili za skupno rabo dan prej. Izpostavljenost skupnim dobrim je bila še ena priložnost za uživanje. Učinkovitost so ocenili s štirimi merili dobrega počutja: čustvena izčrpanost, simptomi depresije, subjektivna sreča in ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem. Ta pilotna študija je sicer omejena, ker nima randomizirane kontrolne skupine. Rezultati so omejeni na tiste, ki so opravili ocenjevanje. Udeleženci so pokazali bistveno izboljšanje čustvene izčrpanosti, simptomov depresije in sreče v prvem mesecu, 6 mesecih in 12 mesecih ter ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem v 1 mesecu in 6 mesecih.

RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

V tem pregledu smo zajeli šest študij, ki so vsaj približno izpolnjevale naša merila za vključitev. Pri tem smo pridobili vpogled v različnost ukrepov. Smiselno bi bilo opraviti še obširnejši pregled in pripraviti nabor možnih ukrepov in pristopov. Majhno število identificiranih študij sicer kaže na to, da je trenutno število dokazov o učinkovitosti celostnih pristopov, ki zdravstvenim delavcem v zdravstvenih ustanovah omogočajo zdravje in dobro počutje, omejeno. Primerjalne študije učinkovitosti pristopov usmerjenih na posameznika, v primerjavi s celotnim sistemom, bi razjasnile njihovo relativno in stroškovno učinkovitost. Za oceno trajnosti opaženih sprememb je potrebno dolgoročno nadaljnje spremljjanje intervencij

oziroma uvedenih ukrepov. Bolj sistematično poročanje bi omogočilo natančnejše sklepe o tem, kako ustvariti pogoje za trajnostna zdrava delovna mesta za zdravstvene delavce in sodelavce. Zaradi majhnega števila študij in raznolikih načrtov intervencij ter meritev rezultatov uporabljenih v teh študijah je težko določiti, ali in na kakšen način pristopiti k izboljševanju zdravja in dobrega počutja zdravstvenih delavcev in sodelavcev v okviru celotnega sistema. Realistični pregledi literature, v katerih so enota analize namesto celotnih posegov konfiguracije kontekst-mehanizem-izid, bi bili koristni pri ugotavljanju, kaj bi bilo primerno razširiti kot posege za izboljšanje duševnega počutja zdravstvenih delavcev in sodelavcev v celotni sistem (Brand et al., 2017). Uveljavljanje ukrepov v okviru duševnega velnesa vodi v izboljšanje razmer, vendar pa razmejevanje na posamezne pristope ni možno. Uveljavljanje mora biti dovolj celovito, da zaobjame vse vidike dobrega počutja zdravstvenih delavcev in sodelavcev ter različne multidisciplinarne pristope, integrirano in dobro načrtovano. Gre pravzaprav za inovacije, ki morajo odražati usmerjenost v sedanjost in prihodnost v zagotavljanje (duševnega) dobrega počutja zdravstvenih delavcev in sodelavcev v zdravstvu.

LITERATURA IN VIRI

- Albini, E., Zoni, S., Parrinello, G., Benedetti, L. in Lucchini, R. (2011) An integrated model for the assessment of stress-related risk factors in health care professionals. *Industrial Health*, 2011, vol. 49, no. 1, str. 15–23.
- Al-Makhaita, H. M., Sabra, A. A. in Hafez, A.S. Predictors of work-related stress among nurses working in primary and secondary health care levels in Dammam, Eastern Saudi Arabia. *Journal of Family & Community Medicine*, 2014, vol. 21, no. 2, str. 79–84.
- Blake, H. and Harrison, C. Health behaviours and attitudes towards being role models. *British Journal of Nursing*, 2013, vol. 22, no. 2, str. 86–94.
- Bodenheimer, T. in Sinsky, C. From triple to quadruple aim: care of the patient requires care of the provider. *The Annals of Family Medicine*, 2014, vol. 12, no. 6, str. 573–576.
- Brand, S. L., Thompson Coon, J., Fleming, L. E., Carroll, L., Bethel, A., Wyatt, K. Whole-system approaches to improving the health and wellbeing of healthcare workers: A systematic review. *PLoS One*, 2017, vol. 12, no. 12, str. e0188418.
- Cates, A., Stranges, S., Blake, A., Weich, S. Mental well-being: An important outcome for mental health services? *British Journal of Psychiatry*, Vol. 207, no. 3, str. 195 – 197.
- Davey, M. M., Cummings, G., Newburn-Cook, C.V. in Lo, E. A. Predictors of nurse absenteeism in hospitals: a systematic review. *Journal of Nursing Management*, 2009, vol. 17, no. 3, str. 312–330.
- Dobie, A., Tucker, A., Ferrari, M., Rogers, J. M. Preliminary evaluation of a brief mindfulness-based stress reduction intervention for mental health professionals. *Australasian Psychiatry*, 2016, vol. 24, no. 1, str. 42–45.

- Ebert, D.D., Lehr, D., Boß, L., Riper, H., Cuijpers, P., Andersson, G., Thiart, H., Heber, E. in Berking, M. Efficacy of an Internet-based problem-solving training for teachers: results of a randomized controlled trial. Scandinavian Journal of Work Environment Health, vol. 40, no. 6, str. 582–596.
- Enns, V., Currie, S. in Wang, J. Professional autonomy and work setting as contributing factors to depression and absenteeism in Canadian nurses. Nursing Outlook, 2015, vol. 63, no. 3, str. 269–277.
- Farquharson, B., Allan, J., Johnston, D., Johnston, M., Choudhary, C., Jones, M. Stress amongst nurses working in a healthcare telephone-advice service: relationship with job satisfaction, intention to leave, sickness absence, and performance. Leading Global Nursing Research, Vol. 68, no. 7, 1624–1635.
- Gray, P., Senabe, S., Naicker, N., Kgalamono, S., Yassi, A., Spiegel, J. M. Workplace-Based Organizational Interventions Promoting Mental Health and Happiness among Healthcare Workers: A Realist Review. Journal of Environmental and Public Health, 2019, vol. 16, no. 22, str. 4396.
- Lamont, S., Brunero, S., Perry, L., Duffield, C., Sibbritt, D., Gallagher, R., Nicholls, R. 'Mental health day' sickness absence amongst nurses and midwives: workplace, workforce, psychosocial and health characteristics. Journal of Advanced Nursing, 2017, vol. 73, no. 5, str. 1172–1181.
- Lee, D. J., Fleming, L. E., LeBlanc, W. G., Arheart, K. L., Ferraro, K. F., Pitt-Catsouphes, M., et al. Health Status and Risk Indicator Trends of the Aging US Healthcare Workforce. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 2012, vol. 54, no. 4, str. 497.
- Poland, B., Krupa, G., McCall, D. Settings for health promotion: an analytic framework to guide intervention design and implementation. Health Promotion Practice, 2009, vol. 10, no. 4, str. 505–516.
- Polit, D. F. in Beck, C. T. (2014). Essentials of Nursing Research. 8th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, Lippincott, William & Wilkins.
- Ruotsalainen, J., Serra, C., Marine, A., Verbeek, J. Systematic review of interventions for reducing occupational stress in health care workers. Scandinavian journal of work, environment & health, 2008, str. 169–78.
- Sexton, J. B., Adair, K. C. Forty-five good things: a prospective pilot study of the Three Good Things well-being intervention in the USA for healthcare worker emotional exhaustion, depression, work–life balance and happiness. BMJ Open, 2019, vol. 9, str. e022695.
- Stevens, S. (2014). Five year forward view. London: NHS England.
- Sun, X., Zhang, N., Kun, L., Wen, L., Tuula, O., Lizheng, S.. Effects of a Randomized Intervention to Improve Workplace Social Capital in Community Health Centers in China. PLOS ONE, 2014.
- Uchiyama, A., Odagiri, Y., Ohya, Y., Takamiya, T., Inoue, S., Shimomitsu, T. Effect on Mental Health of a Participatory Intervention to Improve Psychosocial Work Environment: A Cluster Randomized Controlled Trial among Nurses. Journal of occupational health, 2013, vol. 55, no. 3, str. 173–183.
- Wieneke, K. C., Clark, M. M., Sifuentes, L. E., Egginton, J. S., Lopez-Jimenez, F., Jenkins S. M., et al. Development and impact of a worksite wellness champions program. American journal of health behavior, 2016, vol. 40, no. 2, str. 215–220.

STARO ZNANJE ZA NOVO ZDRAVJE

(OLD KNOWLEDGE FOR NEW HEALTH)

Nataša Gorjanc

Zavod Bios – art of living

Fabianijeva ul. 25, 1000 Ljubljana

natas.a.gorjanc@gmail.com

Povzetek

Cicero je govoril, da je filozofija medicina duše in pri tem se je skliceval na staro grško modrost. Danes so osnove filozofskega znanja pozabljene, filozofija se je porazgubila med različnimi disciplinami, ki se ukvarjajo z osebnimi spremembami. Prispevek želi osvetliti stara znanja grške filozofije, ki nas kot prva znanost usmerja k »dobremu in srečnemu življenju«. Platon kot izvrstni poznavalec grške medicine in utemeljitelj filozofije poudarja pomen skrbi za zdravje, kar je pomembno tudi za dobro življenje v družbi.

Ključne besede: Platon, filozofija, zdravje

Abstract

Cicero said: »Philosophy is certainly the medicine of the soul«. There he referred to the ancient Greek wisdom. Today, the basics of philosophical knowledge are forgotten and philosophy has been lost among the various disciplines dealing with personality change. The article aims to enlighten old knowledge of Greek philosophy, which as the first science directs us to a "good and happy life". As a connoisseur of Greek medicine and the founder of philosophy, Plato emphasizes the importance of health care, which is important for a good life in society.

Key words: Plato, philosophy, health

UVOD

Vsaka sprememba v družbi odpira vprašanja starega, ki mineva, in novega, ki ga še ne poznamo. V človeški zgodovini so propadale kulture, skupnosti in rojevale so se nove. Vsaka družbena kriza nas vedno znova postavlja v dilemo, presejati dotedanje izkustvo (staro znanje) in si zastaviti prihodnje. Ali se lahko pripravimo za novo, še nespoznano in kako? Ali je treba vse staro opustiti kot zastarelo ali pa določeno znanje vzeti v zakup in premisliti o njegovih dejstvih in udejstvovanjih (najstvih) v sodobni družbi?

Čeprav se danes na filozofijo gleda kot na zastarelo in nekoristno, ker se zdi, da služi le ozkemu krogu ljudi in se ne ukvarja s pomembnimi rečmi, je njena znanstvena vrednost še vedno živo prisotna. Tisto, kar od začetkov ne zastareva, je vredno prenosa in oživlja skupnost v krizi, je njena vrojena humanistična misel. Od samih začetkov gre za njeno praktično naravo – življenje človeka. Kot pravi Hadot (2013, str. 269): »Obstaja tisto, kar je koristno za nek poseben namen: ali gretje ali razsvetlitev ali prevoz, obstaja pa tudi tisto, kar je koristno človeku kot človeku, kot mislečemu bitju.«

Človek ni samo praktični izvajalec dejavnost, temveč je misleče bitje, ki naj bi z miselnim naporom uravnaval svoje delovanje. Če bi deloval zgolj za lastni blagor in bi mu ne bilo mar za skupnost, bi skupnost izgubila koherentnost. Notranjo omreženost subjektov. Ker delajoči posameznik vpliva na skupnosti, mora ozavestiti sprejemanje odgovornosti soustvarjanja bivanja, ki je znak neke zrelosti, modrosti. Antični misleci so to že vedeli.

Filozofija kot »ljubezen do modrosti« je znanost, ki skrbi za oblikovanje posameznika, da pravilno vodi življenje in soustvarja pravično družbo. Pravilno vodenje življenja zahteva skrb posameznika zase (telo in duha) in za družbo. Zdrava družba naj bi vodila k srečnemu življenju državljanov. Svoj svet urejajo po analogiji z vesoljem (kozmologija), tako kot vesolje vzdržuje po naravi svoj red med gibanjem in planeti in tvori koherentno celoto, tako naj bi obstajala pravila, smernice osebnih življenjskih odločitev tudi za urejeno človeško družbo. Kakor zakonitosti vesolja vodijo nebesna telesa, tako človeka vodijo napisana in nenapisana pravila skupnosti.

Antično filozofijo, po zatonu grškega sveta, nadaljuje helenska filozofija, ki razvije svoje kulturološke dobrine, vendar prepozna vrednost stare filozofije v njeni duhovno oblikovalski funkciji. Za rimski svet je filozofija praktična in kot taka je »terapija duše«. Najbolj znan je Epikurjev citat: »Filozofov argument je prazen, če z njim ne odpravimo človeškega trpljenja. Tako kot je medicina neuporabna, če ne pozdravi telesa, tako je neuporabna filozofija, če ne ozdravi trpljenja duš.«³ Zanj je filozofija tista disciplina, »ki zagotavlja uspešno življenje s

³ Helenske filozofske šole razvijajo različne smeri »duhovnih vaj«, ki so pomenile način življenja. Posameznik izbira med različnimi šolami (akademiki, stoiki, epikurejci, skeptiki, kiniki), kar pomeni, da »se je predavanjem na izbrani

pomočjo mišljenja in argumentov«. Vodenje življenja s pomočjo lastnega uma in je kot taka zdravilo proti zaslepljenosti, slepemu sledenju avtoriteti, tradiciji, običaju ali dandanes popularnim self-help priročnikom in gurujem.

Oblikovalna funkcija duha skozi razgovor je za Cicera (2018) »medicina duše«: »Zagotavljam vam, da obstaja medicina za dušo. To je filozofija, katere pomoči, tako kot pri telesnih boleznih, ni treba iskati zunaj nas samih. Prizadevati si moramo z vsemi svojimi viri in z vsemi močmi, da se lahko zdravimo sami.« (Tusc. Disp. 3.6). Duševno zdravje se odraža v nekakšni umirjenosti in stanovitnosti, in tisto, kar je enako duševnemu zdravju, je modrost (ibidem, 3.8). »Kdor razmišlja o naravi sveta, o življenjski raznolikosti, o slabotnosti človeškega rodu, se ob takem razmisleku ne žalosti, pač pa ravno takrat v največji meri udejanja nalogo modrosti, /.../ pri razglabljjanju o človeških zadevah izvršuje opravilo lastno filozofiji« (ibidem, 3.34). To oblikovanje duha je izpopolnjevanje uma, kar »osvobaja razum« (ibidem, 5.39) od zablod (ibidem, 4.83). Zatorej predlaga: »Podajmo se ji torej v poduk in pustimo, da nas ozdravi« (ibidem, 4.84)

V tem prispevku bomo razložili Platonov koncept zdravja, ki je povezan z razvojem medicinske misli v antiki ter s kozmološkim konceptom. Zdravje posameznika je celota zdravega telesa in duha kot njegova vpetost v družbeno strukturo polisa. Tisto, kar antična filozofija želi poudariti, je skrb zase, za celoto bivanja. Dejanja zatorej morajo biti premišljeno in osmišljeno vodenje življenja k izboljšanju skupnega prostora. Naš um je ustvarjalen in ustvarja kulturo, v kateri živimo. Če želimo ustvariti »novo« kulturo, se prvi korak začne z umovanjem.

PRVA ZNANOST IN NJENI PLANETI

Kot »oblikovalka duha«⁴, je filozofija prva vzgojna in terapevtska praksa. V 19. st. se od nje kot planeti osamostalijo pedagogija, psihologija, različne terapije in nekatere psevdoznanosti, ki so drugače strukturirane kot filozofija. Njihovi parcialni cilji so utemeljeni na zahtevah empiričnih znanosti ter usmerjeni k doseganju, učinkovitosti, profitu, medtem ko je filozofska namera še vedno v sferi doseganja človečnosti, humane družbe. Čeprav sledimo razvoju poklicnih etik strokovnih področij, se te pogosto predstavijo kot skupek moralnih predpisov,

šolski instituciji (*shole*) pridružil zaradi načina življenja, ki so ga v njej izpolnjevali« (Hadot, 2009, str. 111). Izbira šole pomeni sprejeti odgovornost za takšen način življenja. (ibidem, str. 136).

⁴ »*Cultura animi*« ima različne prevode. Če gre za uporabo filozofije pri oblikovanju osebnosti, se uporablja izraz »duhovna vaja« (Hadot, 2013). Pri tem ga ne gre uporabljati v religioznem pomenu, temveč skuša poustvariti širino izraza. Ker izrazi »psihično«, »moralno«, »etično«, »miselno«, »duševno« ipd. ne vključujejo vseh vidov resničnosti, saj so poleg misli (intelekta), vključeni tudi domišljija in občutljivost. »*Beseda 'duhovno' omogoča točno razumevanje teh vaj, one niso samo delo misli, ampak celote psihe posameznika,*« (ibidem, str. 15), ker vključujejo celoten duh. Zanj je antična filozofija »duhovna vaja, ker je način življenja, oblika življenja, izbira življenja« (ibidem, str. 152).

kar zapostavlja filozofski pristop – premisliti, argumentirano in kritično presoditi, ali je določeno delovanje etično ali pa ima parcialni interes.

Izraz filozofija (»ljubiteljica modrosti«) je grški izum iz 5. st. pr. n. št. in predstavlja temelje znanstvenega mišljenja, kolikor uporablja razumno presojo, argument (dokaz) in pretrga z dotedanjo razlago fenomenov sveta skozi mitsko prizmo. Že Tales opozori, da potresi in veliki valovi niso delo Pozejdona, ampak imajo svojo logično strukturo razvidno iz opazovanja pojavov. Jonski naravoslovci pretrgajo z mitskim načinom mišljenja. Sokrat⁵, t. i. imenovani 'sofist', preusmeri raziskavo iz neba na človeka. Vendar obstaja razlika med tistim, kar danes poznamo pod pojmom sofist⁶, in se razlikuje od filozofa, ki ga predstavlja lik modreca – Sokrat.

Sokrat kot lik predstavlja primerni način vodenja življenja. Čeprav ni nič napisal, je njegova misel zapisana v delih sodobnikov, še posebej Platona. Tako ostaja privlačna ideja dobrega in pravičnega, ki se v vsakdanjem življenju ravna po umnem premisleku. Pri tem ozavešča pomen skrbi za sebe (tako telesno kot duhovno), ki je pogoj dobrega počutja v družbi.

Filozofija je kot prva znanost integracija spoznanja in modrosti. Kot raziskava pravilnega načina življenja je refleksija o živetem življenju (ni oddaljena od njega) in ima formativni prej kot informativni značaj. Predvsem je refleksija o dobrem in srečnem življenju. Critchley (2013) navaja, da svoj praktični značaj zadrži do 17. st⁷, ko se bolj poglobi v teoretične spekulacije. Filozofija postane epistemologija in vprašanja o srečnem življenju preidejo v domeno »ljudske psihologije« (ibidem, str. 22), ne pa teoretičnih znanosti, ki so se začele tedaj razvijati.

Razvoj novih znanosti tudi samo filozofijo postavi pod vprašaj (njen konec), sploh z drobljenjem njenega predmeta na znanosti, ki se od nje posamostalijo v 19. st. (pedagogija, psihologija, sociologija, antropologija ...). S tem je pozabljena prvotna ideja modroslovja, ki išče velike sinteze ter predstavlja znanje, ki oblikuje človeškega duha. Sploh pozitivizem⁸, ki družbene znanosti vzpostavlja na načelih naravoslovja in domnevi, da se človeško vedenje lahko objektivno meri. To bi pomenilo, da tako družba kot tudi človeško vedenje sledita nespremenljivim zakonom. Takšno pojmovanje siromaši človeškega duha, ker ga zvede na golo

⁵ Filozofija naj bi se po Ciceru začela s Sokratom, ko preusmeri pogled raziskovanja (theoria) iz neba v življenje človeka: »Sokrat pa je prvi poklical filozofijo z neba, jo postavil v mesta, jo vpeljal celo v hiše ter jo prisilil, da je spraševala o življenju, hravah ter o dobrih in slabih rečeh.« (Cicero, Tusc. Disp. 5.10)

⁶ S pojmom sofist, sofistika se danes označuje slabšalna uporaba filozofije (glej Veljak, 2013). Pri »slabi filozofiji« gre za uporabo znanja v neetične namene, z namenom osebnega okoriščanja in manipulacije. Platon v svojih dialogih pogosto kritizirata te »učitelje«, ki prodajajo znanje kot retorično manipulacijo.

⁷ V novem veku so z uspehom mehanike postavljeni temelji naravoslovne znanosti. V znanost se polagata veliko zaupanje in upanje, da lahko razloži vse.

⁸ V 19. st. ga uveljavlja Comte v sociologiji. Zavrača teološko in metafizično spoznanje ter za edini mogoč vir spoznanja šteje »pozitivno znanje« oz. empirično dokazljivost pojmov. Tako naravoslovno znanstveno načelo želi prenesti tudi na družboslovne znanosti.

dejstvo, brez svobodne volje, možnosti ustvarjanja in iskanja smisla sebe. Etične trditve (dobro, slabo) se ne morejo preverjati na način empiričnih znanosti kot resnične in neresnične.

Antična filozofija je način življenja

Kar antično »voditeljico življenja⁹« razlikuje od današnjih dni je zasnova celovitosti, ko sta teorija in praksa eno. Teorije ni brez živetega življenja, kot tudi živeti ni brez umnega premisleka. Prepoznamo jo po najbolj znanem Sokratovem stavku »neraziskano življenje ni vredno življenja«. Resnično življenje človeka pa je prijateljska skrb za naravo (telo in duša kot celota). Današnje pojmovanje »duše« ločene od telesa je posledica dualizma telo-duša, v antiki je še celota. Za dobro počutje štejeta oba (»v zdravem telesu, zdrav duh«), saj tvorita celoto človeka, ta pa je del večje celote – družbe.

Sokrat je lik modreca, ki skrbi za družbo. V Apologiji pove, da je njegovo življenjsko vodilo zapis na delfskem preročišču: »Spoznaj samega sebe!« ter poslanstvo: »filozofirati in vas opominjati ter opozarjati vsakogar, ki ga bom srečal« (Platon, Apologija 29d), bom »spraševal, preiskoval« (ibidem, 29e), ker »ko hodim okrog, namreč ne delam ničesar drugega kot to, da vas neprestano spodbujam« (ibidem, 30b). To spodbujanje je »skrb za dušo¹⁰« (Platon, Alkibiad I 120d). Ko v dialogih spodbuja mišljenje, kultivira sogovornike. Kajti duša skrbi za vse in ji je treba pri tem pomagati. Iz njenega stanja izvira dobrobit vsakega človeka.

Sokrat znanja ne prenaša, ker ga ne poseduje (vem, da nič ne vem), temveč ga išče: pri ljudeh skuša z metodo dialoga ozavestiti, če le ne delujejo pod vplivom predsodkov brez premisljene osnove. Vednost zanj ni skupek pravil, fraz, ki bi jih predajal ali prodajal (sofist) kot že izdelane. Ne podaja odgovorov, ker bi to predpostavljal, da nekaj vendarle ve. Ker nič ne ve, sprašuje. Prva stvar, ki jo opazimo, je »pot do vednosti«: do vednosti se je treba šele dokopati, je neki napor in proces. Druga stvar dialoga je, da ne gre toliko za 'tisto', kar se išče, ampak za 'osebo'. Ko razkrinkava nevednost, razkrinkava umislek vednosti. Sogovorniku kaže ogledalo, kjer ta odkriva svoje meje, omejenosti. Z nadaljevanjem dialoga kot majevtike¹¹ gre za porajanje nove misli – preseganje lastnih (omejitev) meja mišljenja in s tem preseganje samega sebe.

Z razglabljanjem postavlja pod vprašaj prepričanja, nazore, vrednote in ostala osebna življenjska vodila, ki so v dialogu »pretresena« duhovna misel, da bi razločili »plevel od pravega

⁹ »O filozofija, voditeljica življenja, ti preiskovalka kreposti in pregnalka slabosti! Kaj bi bilo brez tebe z mano in kaj šele s človeškim življenjem na splošno. Ti si rodila mesta, ti si sklicala razpršene ljudi v življenje v skupnosti, ti si jih povezala med sabo /... / Čigave pomoči se raje poslužim kakor tvoje, ki si mi podarila mirnost v življenju in mi odvzela strah pred smrtjo?« (Cicero, Tusc. Disp. 5.2)

¹⁰ Izvirnik »epimeleia heautou« se v filozofskih besedilih prevaja kot »skrb zasek«.

¹¹ O babiški večini porajanja spregovori v Teajtetu (150b-151c), kjer se s pomočjo spraševanja poraja resnica iz duše sogovornika.

semena«. Ker je plevel težko zavedno odstraniti, ni tudi oblikovanje sebe nikoli dokončan proces. Neprestano zahteva ponovno »rojevanje«.

Oblikovanje duha razлага z metaforo kultiviranja zemlje. Platonova zasnova temelji na dvovrstni kultivaciji. Najprej je treba zemljo pripraviti (očistiti), potem šele sezati seme (logoi). Seme so pravilne besede. Izkoreniniti slabe razvade (očistiti zablod), da bi znali pravilno voditi življenje (spoznanje resnice). Skrb za zdravje je pravilno sebe vodenje – odgovornost za izbiro »voditelja«¹².

Pri »sejanju« upošteva, da ni vsaka zemlje primerna, kar sovpada z njegovo delitvijo državljanov polisa¹³ po sposobnostih in s tem povezanimi poklici. Ker »pravilno« pomeni biti kultiviran v vrlinah, ki tvorita tudi družbeno osnovo – pravično in dobro, je cilj kultivacije srečno življenje vseh državljanov.

Čeprav je njegov idealizem z današnje perspektive utopija, in se je tudi Platonu zdela le ideal, si želi, da bi ljudje sledili ideji. »Uresničenje sicer ni lahko, ni pa ne mogoče« (Platon, Država 502c). Seveda je dejanski svet nepopoln, vendar ima človek možnost umovanja in s tem transformiranja in emancipacije.

MEDICINA IN FILOZOFIJA V ANTIČNI GRČIJI

Čeprav medicina v grškem času ni bila eksaktna znanost, se je ob filozofskih zasnovah kozmologije razvila tudi v teoretično znanost. Zdravnik ni le več postopkov zdravljenja¹⁴, temveč je tudi splošno izobražen. Medicina v Grčiji postaja »del splošne kulture«. Kot pravi Jaeger (1986, str. 4), »v konfliktu s filozofijo se je oplodila: dosegla je jasno razumevanje svojega namena in metod ter je izdelala klasične izraze svoje zasnove znanja ... Grška kultura je bila kultura telesa in duše.« Zato Platon, kot vzgojni cilj v Državi vidi nujnost v oblikovanju

¹² »Polis in duša, ki nameravata pravilno živeti, se morata oklepati tega vedenja natanko tako, kot se bolnik oklepa svojega zdravnika ali tisti, ki namerava varno pluti, kakšnega krmara. Kajti brez tega vedenja, velja naslednje, kolikor bolj sijajno bodo pihali vetrovi usode, bodisi glede pridobivanja premoženja ali telesne moči, ali česarkoli drugega podobnega, toliko večje so očitne napake, ki iz teh stvari nujno nastajajo.« (Platon, Alkabijd II 146e-147a)

¹³ V Državi, zasnovi idealne države, Platon razdeli dušo na tri dela: razum, volja, poželenje. Najvišji je razum, ki brzda in voljo in poželenje, tudi volja brzda poželenje. Vsakemu od teh delov duše priteka določena vrlina: modrost, pogum, preudarnost, ki naj vodi svoj del duše. Ker kolikor je telo celovito, kolikor ga vodi njegov pravilni del, tako je tudi z državo. Organsko zasnovno teorijo prenese na državo, kjer naj se državljeni usmerjajo po zmožnosti za opravljanje nekega poklica. Tripartitni delitvi duše in z njo povezane kreposti, nastane tudi tripartitna delitev poklicne usposobljenosti. Razumni, ki jih vodi modrost, naj bodo kralji, pogumni vojaki in preudarni obrtniki, poljedelci. Če vsak opravlja svoje delo v skladu s svojo krepostjo, bo tudi država pravična, kar pa je pot k sreči. Sreča se v tej zasnovi ne ustvarja zgolj zase, ampak je osmišljanje vseh.

¹⁴ Medicina v Mezopotamiji še temelji na »magičnih formulah«, ne na razumu. V Egiptu je tudi še »obrt«, ki že uvaja nekakšen empiričen postopek (pregled-diagnoza-zdravljenje-prognoza). Pri tem so se bolj zanašali na shematismem, kako pozdraviti boleznen. Z »dobro razuma« pa je bila vzpostavljena kot medicinska znanost, s svojo metodologijo in terminologijo.

tako telesa (z gimnastiko) kot duha (z »muziko«): za fizično telo skrbijo trenerji in zdravniki, za duhovno plat pa naj bi poskrbeli filozofi.

Že od Platona dalje spremlja filozofijo etično vprašanje delovanja. Početi nekaj za skupno dobro ali zgolj zase, početi nekaj etično ali pa znanje prilagoditi osebnemu okoriščanju (sofisti). Ravno model grške medicinske znanosti je tisto, za kar Jaeger (1986, str. 1) meni, da je vplivalo na Sokratov doktrino etičnega znanja, saj je zdravnik bil utelešenje profesionalnosti (predpisi, zakoni), ki ureja odnos med znanjem in namenom uporabe tega v praktični rabi (Hipokratova prisega).

Medicina je od filozofije učila o zasnovi narave (*physis*). Začetek filozofije je spraševanje o nastanku sveta – kaj je prvo počelo, kako je zgrajeno vesolje. Z natančnim opazovanjem ter močjo logične argumentacije »jonski naravoslovci« odkrivajo skrivnosti sveta ter ugotavljajo nekatere univerzalne zakone. Kozmološka dognanja o urejenosti in redu vesolja z analogijo prenesejo tudi na ustroj človeka.

Vpliv narave na človeka so v medicini izkoristili za razumevanje porasta določenih bolezni ob različnih naravnih okoliščinah, ki so odstopale od ustaljenega reda. Kot letni časi vplivajo na rodnost tal, vplivajo zunanje okoliščine na zdravje človeka. Elementi voda, zrak, zemlja so v skladu, vsak odmik od skladnosti – preveč/premalo povzroča neskladje organizma in vodi v bolezen.

Organska struktura kozmosa, države in človeka je tudi v soskladju. Če je človek umeščen v svoje bivanjsko okolje (država), je umeščen tudi v makro (kozmos) in mikro (človek) okolje. Pravilno ravnanje v enem vpliva tudi na ravnovesje drugih. Bolezen ni več locirana le v telesu, ampak je človek umeščen v okolje in predstavlja bolezen disharmonijo v širši celovitosti. Tako že Solon (po Jaeger, 1986, str. 5) ugotavlja, da so »politične krize dislokacije zdravja socialnega organizma«.

Kozmos kot zdravilo proti kaosu

Po mitskem verjetju naj bi svet nastal iz kaosa. Kaos pomeni nered, konfuzijo, tako ga uporabljamo v vsakdanji rabi in jeziku še danes. V antični misli se prvi s pojmom kaosa ukvarja Heziod, ki v Teogoniji skuša uprizoriti nastanek sveta in bogov. Anaksagora predvideva, da so vse stvari bile skupaj kaotično razporejene in so mirovale, dokler jih ni um, urejevalec sveta, razdelil na vrste in jih pognal v gibanje. Ti dve antični teoriji kažeta na razširjeno miselnost, ki uvaja idejo svetovne harmonije.

V dialogu Timaj se Platon ukvarja z urejenostjo kozmosa. Če je vesolje telesno in njegovo telesnost prepoznavamo v gibanju sonca in planetov, v umevanju razmerij med elementi, iz katerih je urejen: ogenj, voda, zrak, zemlja (Platon, Timaj 32b-c), lahko rečemo, da obstajata

nekakšna nujnost in um, ki ga oblikujeta. Materija je znotraj duše. Duša obdaja celoten kozmos in ga oblikuje. Kozmos je tako ustvarjen po podobi najlepšega in najboljšega. Tisto, kar uravnava ravnovesje med elementi, je prijateljska naravnost med njimi.

»V stvareh, ki so bile v neurejenem stanju, je bog ustvaril sorazmerje, tako v odnosu sleherne stvari same proti sebi kot v njihovem medsebojnem odnosu, v kakršnem številu in kolikor je bilo mogoče, da bi bile skladne in sorazmerne« (ibidem, Timaj 69b) Tako kot je bog uredil elemente vode, zraka in podobno in iz njih sestavil vesolje – »enovito živo bitje« (ibidem, 69c), ki ima v sebi smrtno in nesmrtno – tako je stvarjenje smrtnih bitij naložil svojemu potomstvu. Ti so ga posnemali in nesmrtno počelo duše obdali s smrtnim telesom ter »mu dali celotno telo za vozilo«, vanj so še vgradili druge oblike smrtne duše, »ki ima v sebi strašna in nujna poželenja« (ibidem, 69 d) – užitek, bolečino, drznost, strah, upanje ... in to pomešali z močjo zaznave in ljubezni.

Če naravi vlada kaos, pomeni to odstopanje od reda, ki kot princip urejenosti vesolja vlada tako nad nebesnimi kot človeškimi telesi. Tako kot je um dan duši, tako duša uporablja telo in mu hkrati vlada (Platon, Alkibiad I 130a). Da bi spoznali sebe, moramo spoznati lastno dušo (ibidem 130e), za katero je treba skrbeti (ibidem 132c).

Tudi človeško telo je razdeljeno po pripadanju, nesmrtnemu in smrtnemu. Um, ki je bližje božanski naravi, naj bi bil vzor smrtni duši, je postavljen v glavo. Uravnava misel in pravično vlada organom, uravnava smrtni del duše – duševne in telesne vzgibe – voljo in poželenja. V prsnem delu je smrtni del duše, ki ima svoj boljši in slabši del. Srce je telesna straža, ki opozarja na prekomerna poželenja. Diafragma kot pregrada med njima ločuje srčnost in pogum od naravnih potreb hranjenja. Ker te skrbijo zgolj za hrano telesu, so najdlje od središča odločitev. Zaradi neustavljive želje po pijači in jedači, ki odstopa od tistega, kar pritiče meri in nujnosti, so bogovi, da bi ohranili življenje človeka kljub njegovi neumerjenosti, naredili dolgo črevo. Saj bi prehitri pretok hrane spodbujal iskanje vedno nove hrane »in na ta način povzročal nenasitnost, tako da ne bi ves človeški rod bil »ne filozofski«, ne muzičen in nepokoren tistemu, kar je pri nas najbolj božansko« (Platon, Timaj 73a). Modro voditi svoje življenje in spodbodno živeti, pomeni ohranjati zdravje. Prava mera ohranja zdravje.

ZDRAV POSAMEZNIK – ZDRAVA DRUŽBA

Pri Platonu so urejenost, harmonija, red ključni za življenje in zdravje. Odstopanje od reda je bolezen, tako posameznika kot tudi družbe. Zdravje pomeni harmonijo v duši, zdrava družba pa harmonijo v delovanju svojih delov. Sreča se doseže, ko je delovanje posameznika pravilno. Pogoj poznavanja sebe je pogoj pravičnega in dobrega delovanja družbe (Platon, Alkibijad I 133e)

Ko vzpostavljamo svoje zdravje, ima posledično to dobrobit za vsa bitja (Platon, Zakoni 653–654a). Opazovanje urejenosti kozmosa (*theoros*) služi za izpopolnjevanje in popravljanje gibanja duše (*kultiviranje*). Telesno zdravje je odvisno od sklada v telesu. Zatorej je treba najprej uskladiti telo, ki je v celoti z dušo človeka, a hkrati povezano tudi s telesom kozmosa. Če so vsi trije vsak v sebi in vsak z vsem v ravnotesju in redu, je to zdravje. Harmonijo med vsemi deli predpostavlja srečo.

Enostavno življenje naproti razuzdanemu je razlika med umirjenim in premišljenim življenjem v primerjavi s prepuščanjem poželenjem in brezumni volji. Prepuščanje ne kaže samo slike razuzdanega človeka, temveč skupnost takšnih ljudi kaže razuzданo državo. Vzpostavitev pravičnosti v duši pomeni zagotovitev zdravja (Platon, Država 444c-e), kar je harmonija vseh delov.

Človek mora pristopiti k zdravju kot k prijatelju in se z njim povezati v vzajemni ljubezni. Kajti le obojestransko prijateljstvo je resnično. Hrepnenje po zdravju je ukoreninjeno v notranjem prijateljstvu. Prijateljstvo z zdravjem plemeniti poželenjski del duše.

Platonovo zdravilstvo je vadba v kreposti, skrb za zdravje (vzpostavitev prijateljstva) ter ohranitev lepote sorazmerij. Tako kot zdravilstvo in gimnastika skrbita za telo, »muzika« in dialektika¹⁵ skrbita za dušo. Zdravljenje, ki ga nudi filozofija, se dogaja z živo besedo (dialog) in duhovno vajo kot plemenitenjem smrtnega dela duše. Beseda, ki zdravi, ni predpisana na recept, temveč se 'proizvede' v procesu premisleka in pogovora. Tako kot vsako zdravilo ne deluje enako na posamično telesno strukturo, tudi vsak 'govor' ne deluje enako na vsako obliko duše. Filozof je izведен v izbiri govora in kot tak skrbi za zdravje duše.

FILOZOFIJA IN DOBRO POČUTJE

Koncept velnesa je moderni koncept, ki ga kot skrb za dobro počutje zasledimo že v antiki. V Grčiji so se modreci srečevali v telovadnici (*gymnasium*), kjer so ne samo oblikovali svojega telesa, temveč s pogovori tudi duha, »ker telesne in duševne vaje skupaj oblikujejo pravega, svobodnega, močnega in neodvisnega človeka« (Hadot, 2009, str. 204). Pogovor je potekal ob določeni fizični dejavnosti, tako se je Aristotel pogovarjal ob sprehodu z učenci. Hadot (2009, str. 203) navaja, da je to bila praksa tudi helenskega sveta: »da tisti, ki se lotijo filozofiranja, potrebujejo vaje, vaje za dušo, in skupne vaje za dušo in telo«. Te skupne vaje so »privajanje na mraz, vročino, žejo, lakoto, skromnost ... zdržnost v prijetnih stvareh, prenašanje neprijetnih zadev« (ibidem) z namenom, da bi se telo privadilo na neprijetno in duša okrepila (pogumna in vzdržna).

¹⁵ Filozofska metoda.

Ob modernem izrazu velnes nam sprva stopijo pred oči slike vročih kopeli toplic, ki ugodno vplivajo na počutje. Sliko zagotovo lahko povežemo z načinom življenja Rimljjanov, ko so možje Rimskega cesarstva v kopelih debatirali o pomembnih življenjskih zadevah.

Danes koncept velnesa zasledimo v agendaх nekaterih sodobnih znanosti, čeprav ima svoje miselne osnove v antiki. Seveda porabljamo terminologijo, ki se razlikuje od antične, ker živimo v kulturološko drugače zasnovanem svetu. Prenos terminov iz antike *physis*, *psihe*, *nous*, poteka dvojno, kot dobesedni prevod ali kot prevod koncepta. Izraza dobro počutje zagotovo ne bi mogli prevesti s kakšnim antičnim izrazom, je pa najbližje grškemu konceptu 'skrbi za dušo'.

Oblikovanje duha pomeni od Platona dalje »obdelovanje neke snovi«, ki ima za svoj namen skupno dobro življenje. Z uporabo uma človek oblikuje sebe in svoj svet. Zmožnost spremenjanja uma in vedenja je predmet proučevanj tudi nekaterih sodobnih disciplin (psihologija, pedagogija, kognitivne znanosti, behavioristične in eksistencialne terapije).

Čeprav je znanost zelo napredovala in nam nudi hitre rešitve za vsakodnevne probleme, se je osredotočila zgolj na rezultate in s pozitivnim znanjem opustila metafizično sfero človeškega bivanja. Razmišljanje o vrednotah, idejah, idealih se skuša instrumentalizirati. Človek se skuša »programirati«. A človek ni stroj. Tudi, ko obstajajo zakonitosti v delovanju človeškega uma, ga ne moremo zvesti zgolj na mehaniko in mu odvzeti bistvene svobode oblikovanja samega sebe. Če nam moderna družba kot nove vzore oblikovanja nudi raznorazne guruje, psevdoznanstvene prodajne artikle, še ne pomeni, da so tudi resnični. Ozka strokovna področja raznih disciplin siromašijo celoto človeškega bivanja. Filozofija je »obče človeško znanje«, ki ni omejeno s svojo stroko kot »strokovna znanja«, pa vendar ga ni moč doseči brez tega »poklicnega« znanja in izkustvenega življenja.

Obuditev antičnega načina gledanja v današnjem kaosu informacij, življenjskih napotkov in »dvomljivih« družbenih vrednot bi pomenila aktivno uporabo lastnega uma (kritično mišljenje, inovativnost), iskanje resnice (uporabo dialoga) in pravilno vedenje (upoštevanje družbenih norm, spodobnost). Razločiti, kaj je resnično in dobro, zagotovo ni moč prek noči, temveč je potreben čas in napor mišljenja. Doseči določeno spoznanje (presoditi pozitivne in negativne argumente) in neko modrost delovanja v družbi je mogoče ne zgolj na pridobivanju znanja (informiranju), temveč z bogastvom življenjskih izkušenj in kritičnim razmislekoma o svojem delovanju v svetu.

Iz današnje perspektive Platonov ideal, ki mu sledi grška družba, zveni arhaično in kot »dobra pravljica«, pa vendar vsebuje neko paradigmo, ki je še vedno aktualna. Skozi zgodovino so se v kriznih časih vedno znova obračali k antični ideji humanizma. Ko danes govorimo o ciljih določenih znanosti, ki se ukvarjajo z oblikovanjem osebe, kultiviranjem miselnosti, so ti cilji osmišljeni kot tisti, ki se morajo realizirati v določenem časovnem obdobju. Filozofski cilj je

»približevanje k idealnemu«. Cilj oblikovanja duha filozofija dosega kot »stranski produkt«, ni ciljno usmerjena v doseganje neke popolnosti, nekega idea, temveč je izpopolnjevanje in oblikovanje sebe v življenju. V odnosu do skupnosti (življenja) se oblikujemo in pomemben je smer, naša zrelostna odločitev, kakšni želimo postati. Zadovoljiti sebične potrebe ali delati za skupno dobro?! Čeprav nas moderna doba uči, da smo edini gospodarji svoje usode, da nam denar in moč zagotavlja zdravje, da je znanje moč, s katero se lahko vzdignemo nad druge, so takšni argumenti obstajali tudi v antičnem svetu.

Protagora je s svojim znamenitim stavkom, da je »človek merilo vseh stvari« pri Platonu dosegel neodobravanje. Ker takšen relativizem, ko je vse odvisno od naše subjektivne presoje, kaj hitro vodi v relativizem, ta pa v nihilizem. Za Platona morajo obstajati neke univerzalne resnice, obstajati mora nekakšen ideal, ki mu sledimo zaradi skupnega dobra.

Kultura, ki je vpeta v telo družbe in nas oblikuje skozi jezik, običaje in miselne koncepte, vsebuje neko tvorno nrav. Oblikovanje je neko hotenje, ki stremi k nečemu nestvarnemu, ki lahko ustvari nekaj novega. Stvarjenje nastaja z naporom in skrbjo uma. In če želimo ustvariti nov duh časa, moramo začeti ustvarjati drugačno miselnost. »Človek proizvaja življenje s pomočjo duše« (Platon, Zakoni 807d–808a).

Da bi se dobro počutili v tem svetu, pri izhodu iz koronske kaotičnosti (ki razkriva bolnost družbe), naj nam bo vodilo (oz. odločitev za sprejemanje odgovornosti za delovanje) spodbuda k premisleku – kako želim živeti in v kakšni družbi, kaj za to lahko sam naredim in sem pri tem spoden?

LITERATURA IN VIRI:

- Cicero, M. T. (2018). Pogovori v Tuskulu, Ljubljana: KUD Logos.
- Critchley, S. (2013). Kontinentalna filozofija: Zelo kratek uvod, Ljubljana: Krtina.
- Hadot, P. (2009). Kaj je antična filozofija?. Ljubljana: Krtina.
- Hadot, P. (2013). Duhovne vježbe i antička filozofija, Zagreb: Sandorf.
- Jaeger, W. (1986). Greek Medicine as Paideia, v: The Ideals of Greek Culture, vol. 3, The Conflict of Cultural Ideas in the Age of Plato. Oxford: Oxford University Press.
- Platon (2009). Zbrana dela. Ur. in prev. Gorazd Kocijančič. Ljubljana: KUD Logos.
- Veljak, L. (2013) Praktična i praktička filozofija. Filozofska istraživanja, 132 (4), str. 603–610.

RAZSEŽNOST PSIHO SOCIALNEGA VPLIVA V POVEZAVI Z DEPRESIJO IN ANKSIOZNOSTJO DUŠEVNEGA ZDRAVJA TER DUŠEVNEGA VELNESA

(PSYCHOSOCIAL IMPACT, DEPRESSION, AND ANXIETY IN RELATION TO MENTAL HEALTH AND MENTAL WELLNESS)

dr. Stella Sekulić, dr. stom.

Department of Prosthetic Dentistry, Dental Division, Faculty of Medicine, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia

Department of Diagnostic and Biological Sciences, School of Dentistry, University of Minnesota, Minneapolis, USA

sekulic.stella@gmail.com

Povzetek

Z oralnim zdravjem povezana kakovost življenja ali angl. oral health-related quality of life (OHRQoL), ki zajema funkcionalno, bolečinsko, estetsko in psihosocialno dimenzijo in z zdravjem povezana kakovost življenja ali angl. health-related quality of life (HQoL), ki zajema duševno, telesno in socialno zdravje, sta neločljiva večdimenzionalna konstrukta. V svetovni literaturi je bilo do sedaj predstavljenih več povezav in vplivov, ki ju imata konstrukta drug na drugega, a med vedno bolj izpostavljenimi je vsekakor prepletost razsežnosti psihosocialnega vpliva z depresijo in anksioznostjo, saj je v novodobnem življenju vedno več ljudi, ki se zatekajo po pomoč v zvezi z duševnimi stiskami, v katerih se nahajajo, bodisi v družinskem okolju, na delovnem mestu ali zaradi lastnih skrbi. Ker so duševne stiske prisotne tako v splošni populaciji kot pri zobozdravstvenih pacientih, so znanstveniki in raziskovalci za ugotavljanje povezanosti med psihosocialno dimenzijo OHRQoL konstrukta in depresijo oziroma anksioznosti HQoL konstrukta, prvič analizirali več instrumentov na skupini odraslih zobozdravstvenih pacientov. Med najbolj odmevnimi instrumenti za vrednotenje OHRQoL konstrukta in s tem oralnega zdravja je Oral Health Impact Profile, ki zajema 49 postavk, medtem ko se Patient-Reported Outcome Measurement Information System v.1.0 Emotional Distress – Depression in Anxiety instrumenta, z 28 in 29 postavkami, množično uporabljava za vrednotenje HQoL konstrukta in s tem duševnega zdravja. Ob uporabi omenjenih instrumentov in faktorskih analizah podatkov pacientov se je pokazalo, da je koherenca med psihosocialno dimenzijo OHRQoL konstrukta in depresijo ter anksioznostjo HQoL konstrukta zelo visoka. Na tej osnovi je mogoče trditi, da spoznanja o razsežnosti psihosocialnega vpliva

zagotavljajo ustrezne informacije o posameznikovi depresiji in anksioznosti, kot tudi spoznanja o depresiji in anksioznosti podajajo ustrezne povratne informacije o psihosocialni razsežnosti pri zobozdravstvenih pacientih, ki se lahko posploši na celotno populacijo. Zato je smiselno upoštevati indikatorje obeh konstruktov pri svetovanju in diagnostiki ter ne nazadnje tudi, pri zdravljenju posameznikov. Zaradi vse večje potrebe po vzpostavitvi pozitivnega stanja duševnega zdravja in duševnega velnesa ter dobrega počutja, je priporočljivo preventivno delovati proti biološkim, psihološkim, sociološkim, ekonomskim, političnim in kulturnim parametrom, ki lahko vplivajo na razvoj duševnih stisk ter spodbujati ustvarjanje individualnih, družbenih in okoljskih temeljev, ki zagotavljajo ustrezen psihološki in psihofizični razvoj.

Ključne besede: z oralnim zdravjem povezana kakovost življenja, psihosocialni, z zdravjem povezana kakovost življenja, depresija, anksioznost, duševni velnes

Abstract

Oral Health-Related Quality of Life (OHRQoL), defined by Oral Function, Orofacial Pain, Orofacial Appearance, and Psychosocial Impact dimensions and Health-Related Quality of Life (HQoL), described by Mental, Physical, and Social Health, are inseparable multidimensional constructs. Literature findings have shown several connections between the two constructs. However, among the increasingly exposed ones are the Psychosocial Impact dimension of the OHRQoL construct, and Depression and Anxiety of the HQoL construct. Nowadays, individuals are almost used to fast lifestyle, improper diet, stress-related areas, etc., but are also aware of the negative consequences it causes to their Mental Health and Mental Wellness. Thus, they increasingly seek help due to family, corresponding work problems, or their own worries. Because mental distress is present in both the general and dental population, scientists and researchers have analyzed for the first time the correlation between the Psychosocial Impact dimension, Depression, and Anxiety based on questionnaires in an adult dental patient population. Among the psychometrically tested and most recognized worldwide questionnaires are the Oral Health Impact Profile, which includes 49 items aiming at assessing the OHRQoL construct and, thus, oral health, Patient-Reported Outcome Measurement Information System v.1.0 Emotional Distress – Depression and Anxiety, including 28 and 29 items, respectively, aiming at assessing the HQoL construct and, thus, Mental Health. With the use of these questionnaires and factor analyses, scientists have shown large correlations between the Psychosocial Impact dimension, Depression, and Anxiety. Based on this knowledge, it can be summarized that insights into the Psychosocial Impact dimension provide relevant information about individuals' Depression and Anxiety, as well as insights into Depression and Anxiety provide satisfying comprehension about the Psychosocial Impact dimension in a dental patient population, which can be generalized to the general population. Therefore, it makes sense to take into consideration all of the indicators of both constructs while advising, diagnosing, and treating individuals who are in distress.

Moreover, due to the expanding need to establish a positive state of individuals' Mental Health and Mental Wellness it is recommended to preventively act towards different indicators that may contribute to the development of individuals' mental distress, i.e., biological, sociological, economic, political, and cultural indicators, and promote their social and environmental foundations, which ensure adequate psychological and psychophysical development.

Keywords: Oral Health-Related Quality of Life, Psychosocial, Health-Related Quality of Life, Depression, Anxiety, Mental Wellness

UVOD

Duševni velnes ali angl. Mental Wellness se opredeljuje kot proces ohranjanja in krepitve telesnega in duševnega zdravja, saj je osrednja misel duševnega velnesa predvsem spodbujanje posameznikove odgovornosti za lastno zdravje in dobro počutje. Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2010) opisuje duševno zdravje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi«. Duševno zdravje je torej družbeno zasnovan in opredeljen koncept, ki se osredotoča na »stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja« (World Health Organization, 2007), vpet med različne determinante zdravja, ki spodbujajo dobro počutje in preprečujejo nastanek duševnih motenj.

V dosedanjih raziskavah, je mogoče zaslediti povečanost duševnih stisk, npr. porušena samopodoba, slabši medosebni odnosi in sposobnost delovanja v vsakdanjem življenju, pri skorajda polovici svetovnega prebivalstva. V Sloveniji je zaznati vedno večjo pozornost namenjeno duševnemu dobremu počutju prebivalstva (Jeriček Klanček, 2009), saj poleg nedavno sprejetega zakona o duševnem zdravju (Zakon o duševnem zdravju, 2008) se tudi od leta 2017 obeležuje svetovni dan velnesa ali angl. Global Wellness Day (Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana, 2020). Pregled raziskav razkriva tudi, da ima Slovenija enega izmed najvišjih koeficientov samomora v Evropski uniji, medtem ko sta najpogosteji duševni ozioroma razpoloženjski motnji depresija in anksioznost. Spoznanja reflektirajo tudi neenakosti glede starosti in spola, na primer ženske v primerjavi z moškimi nerедko prepoznaajo duševne tegobe in poiščejo pomoč. Če posameznik ne dobi pravočasno in ustrezne podpore ali pomoči, lahko pride do bolnišničnih obravnav, posledično tudi do samomorov. V dentalni medicini prihaja prav tako v ospredje psihosocialno dobro počutje pacienta, ki je ključnega pomena za ohranjanje dobrega duševnega in splošnega zdravja za kakovostno in polno življenje. Vse več patientov išče zobozdravniško pomoč v zvezi s psihosocialnimi tegobami, saj se začenjajo

zavedati, da je slednje izvedljivo s strokovno pomočjo, ki lahko omili ali odstrani tegobe in s tem okrepi pacientovo samopodobo ter vpliva na preostala duševna področja. Pomembno je izpostaviti, da stabilno duševno zdravje lahko izboljša življenje posameznika, medtem ko slabo duševno zdravje lahko prepreči bogato življenje.

OPREDELITEV POJMOV

Konstrukt »z zdravjem povezana kakovost življenja« ali angl. health-related quality of life (HRQoL), v katerega so vključeni klinični simptomi, telesno, duševno in družbeno delovanje posameznika, je večdimenzionalen in zajema splošno, telesno, duševno in socialno komponento (Petek, 2018). Duševno zdravje je razvejano na dve domeni, in sicer na depresijo in anksioznost, ter na več poddomen, kot npr. jeza (PROMIS, 2021). Nacionalni inštitut za javno zdravje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014) opredeljuje (i) depresijo kot »duševno motnjo, ki prizadene človekovo razpoloženje, njegove misli, čustva, vedenje in telo ter posledično vpliva na njegovo delovanje v krogu družine in zunaj njega. Kadar zbolimo za depresijo, se v delu možganov, ki uravnava razpoloženje, poruši ravnotesje kemičnih prenašalcev, ki v možganih prenašajo sporočila med celicami« in (ii) anksioznost kot »tesnobo ali neprijetno, strahu podobno čustveno stanje; Na ravni čustev posameznik doživlja vznemirjenost, občutke ogroženosti, strahu in panike; Na ravni mišljenja pa se mu porajajo neprestane skrbi o stvareh, ki so mu pomembne«.

Konstrukt »z oralnim zdravjem povezana kakovost življenja« ali angl. oral health-related quality of life (OHRQoL) (Bennadi, 2013), katerega merjenje je osrednja tema v dentalni medicini, podprt z dokazi, pri zdravljenju pacientov poleg kliničnih parametrov upošteva tudi njihovo samoevalvacijo oralnega zdravja (Sischo, 2011). Obvezna podlaga za razvoj psihometrično veljavnih instrumentov je ustrezna izbira modela oralnega zdravja (Sekulić, 2019). V literaturi, Lockerjev (Locker, 1988) model oralnega zdravja, ki sestoji iz sedmih domen, velja za najpogosteje uporabljen model za razumevanje konstrukta OHRQoL. Na osnovi Lockerjevega modela so znanstveniki razvili tudi psihometrično veljaven instrument, tj. Oral Health Impact Profile (OHIP-49), ki je v svetovnem merilu najbolj razširjen instrument za samoevalvacijo konstrukta OHRQoL (Slade, 1994). Leta 2014 je mednarodna skupina znanstvenikov predstavila znanstveno podprt štiridimenzionalni model oralnega zdravja (John, 2014), ki sestoji iz funkcionalne, bolečinske, estetske in psihosocialne dimenzijs. Slednja pridobiva na vse večjem pomenu, saj je tudi v zobozdravstvu vedno več pacientov, ki posvečajo pozornost duševnemu zdravju in s tem dobremu počutju ter se zatekajo k zobozdravnikom za pomoč pri razreševanju tovrstnih tegob.

KORELACIJA PSIHO SOCIALNE DIMENZIJE IN DEPRESIJE OZIROMA ANKSIOZNOSTI

Za ugotavljanje stopnje povezanosti med psihosocialno dimenzijo konstrukta OHRQoL in depresijo oziroma anksioznostjo konstrukta HRQoL so znanstveniki (Sekulić, 2020) uporabili podatke iz še neanaliziranih baz podatkov presečnih raziskav iz Univerze v Minnesoti, ZDA, (Sekulić, 2020) zbranih na vzorcu več kot 2.000 odraslih zobozdravstvenih pacientov zdravstvene ustanove HealthPartners. Uporabili so zaporedni vzorec pacientov, ki so bili v procesu zobozdravstvene oskrbe ali določanja termina terapije. Za oceno OHRQoL in s tem samoevalvacijo oralnega zdravja so uporabili OHIP-49 instrument z 49 postavkami, saj je ta v svetovnem merilu najboljše orodje za merjenje OHRQoL konstrukta, ki utemeljuje pogostost vpliva ustnoobraznih težav v zvezi s stomatognatnim sistemom (Slade, 1994). Za vrednotenje depresije so uporabili Patient-Reported Outcomes Measurement Information System (PROMIS) v.1.0 Emotional Distress – Depression instrument, ki sestoji iz 28 postavk, medtem ko za anksioznost PROMIS v.1.0 Emotional Distress – Anxiety, ki sestoji iz 29 postavk (PROMIS, 2021). Samo povezanost psihosocialne dimenzije in depresije oziroma anksioznosti so ocenili z uporabo strukturnega modeliranja enačb ali angl. Structural Equation Modeling (SEM) (Kline, 2011), pri čemer so določili štiri modele. V okviru prvega modela SEM so ocenili povezanost med psihosocialno dimenzijo in depresijo, medtem ko so v drugem modelu SEM raziskali povezanost med psihosocialno dimenzijo in anksioznostjo. Preostala dva modela SEM sta bila primerljiva s prvima dvema, vendar z razliko, da so v strukturalna modela vključili dve neodvisni spremenljivki, in sicer starost in spol, saj so na ta način lahko izračunali korelacije med psihosocialno dimenzijo in depresijo oziroma anksioznostjo, nadzorovane za potencialne moteče spremenljivke.

Skupno je pri izpopolnjevanju instrumentov za vrednotenje samoevalvacije psihosocialne dimenzije konstrukta OHRQoL in depresije oziroma anksioznosti konstrukta HRQoL, izpolnilo 2,076 odraslih zobozdravstvenih pacientov s povprečno starostjo $54,7 \pm 16,2$ leta, med katerimi je bilo skoraj 60 % žensk. Izkazalo se je, da sta korelacijska koeficienta med psihosocialno dimenzijo in depresijo oziroma anksioznostjo zelo visoka (0,53; 0,56), s tem, da sta bila v modelih SEM starost in spol upoštevana kot morebitna moteča dejavnika. Višja starost je bila tako statistično značilno povezana z nižjo oceno psihosocialne dimenzije konstrukta OHRQoL ($p < 0,001$), pacienti so pokazali večjo potrebo po zdravljenju psihosocialnih težav, nižjo stopnjo depresije ($p = 0,046$) in anksioznosti ($p = 0,035$). Ženski spol je bil statistično značilno povezan z višjo stopnjo depresije ($p = 0,039$) in anksioznosti ($p < 0,001$) ter višjo oceno psihosocialne dimenzije konstrukta OHRQoL ($p = 0,067$).

Rezultati študije (Sekulić, 2020) kljub nekaterim pomanjkljivostim nudijo pomembna izhodišča za znanstvenike. Med najpomembnejšimi pa je ta, da je psihosocialna dimenzija konstrukta OHRQoL visoko povezana z depresijo in anksioznostjo, kar je bilo tudi prvič raziskano. Na tej

osnovi je mogoče vzpostaviti nove smernice in politiko za izboljšanje razsežnosti psihosocialnega vpliva tako v zdravstveni kot tudi v splošni populaciji, saj je stopnjo depresije in anksioznosti posameznika možno razložiti na podlagi pridobljenih informacij njihove psihosocialne dimenzijskega, stopnjo psihosocialnega vpliva pa je možno opredeliti na podlagi informacij o depresiji in anksioznosti; razsežnost psihosocialnega vpliva, depresija in anksioznost pa sta bistveni komponenti za vzpostavitev duševnega dobrega počutja pri vsakodnevnih aktivnostih posameznikov in pri vzpostavljanju pozitivnega odnosa do življenja.

SMERNICE ZA PREVENTIVO IN PROMOCIJO DUŠEVNEGA DOBREGA POČUTJA

Preventivo promocijo duševnega zdravja, duševnega velnesa in dobrega počutja bi bilo treba začeti izvajati že v otroštvu in krepiti v mladostništvu, ki je izredno pomembno obdobje v razvoju in utrjevanju čustvenih in družbenih lastnosti, ključnih za duševno dobro počutje tudi v odraslosti (Stanley, 2002). Prav v tem obdobju je zaželeno zavedanje morebitnih duševnih stisk, kot na primer razsežnost psihosocialnega vpliva, depresija in anksioznost, in potrebe po iskanju ustrezne pomoči. Ne gre pozabiti na starostnike in aktivno populacijo, kjer je prizadevanje za duševno zdravje, duševni velnes in dobro počutje prav tako pomembno, tj. na delovnem mestu, na področju odpravljanja stigme, socialne izključenosti, diskriminacije in vključevanju posameznikov z duševnimi stiskami v postopek zdravljenja.

Praktične aktivnosti vključujejo (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014):

Poučevanje, ozaveščanje in širjenje spoznanj:

- v sodelovanju z mediji,
- z organizacijo različnih srečanj, seminarjev, delavnic in predavanj,
- s pripravo relevantnih spoznanj v obliki letakov, brošur ali zgoščenk,
- s spremeljanjem pokazateljev seznanjenosti z duševnim dobrim počutjem.

Odzivanje na zdravstvene probleme:

- v sodelovanju z različnimi institucijami in strokovnjaki s področja,
- z objavljanjem strokovne literature in nastopi na strokovnih konferencah,
- s pripravo posvetov in srečanj za javnost, kot odziv na duševno stisko,
- s pripravo novih smernic za izvajanje preventivnih mer.

Vzpodbujanje dejavnikov:

- s promocijo zdravih skupnosti in individualnih virov,
- z združevanjem interesnih skupin in javnosti v skupne programe, s ciljem izboljšave duševnega dobrega počutja,
- z analizo možnosti ukrepanja za optimizacijo obstoječe literature,
- s proučevanjem kazalcev pozitivnega duševnega dobrega počutja,
- z udeležbo pri oblikovanju politike, usmerjene h krepitvi duševnega dobrega počutja.

ZAKLJUČKI

Duševno zdravje, ki zajema duševni velnes in dobro počutje, je ključno za dojemanje, sprejemanje, interpretacijo vsakdanjega življenja in vzpostavljanje trdnih in kvalitetnih medosebnih odnosov, ki se oblikujejo tako v družinskem kot izobraževalnem in delovnem okolju ter na javnih krajih. Za dosego le tega, je treba izbrati ustrezен večdimenzionalni pristop, ki bo usmerjen k zdravju in ne le k boleznim in njihovemu zdravljenju.

V Sloveniji so še številna področja, ki zahtevajo izboljšave in ozaveščanje zobozdravstvene in splošne populacije v zvezi z duševnim zdravjem in posledično dobrim počutjem. Spodbujati bi bilo treba in promovirati duševno zdravje na vseh področjih življenja ter preventivno delovati proti parametrom, ki povzročajo razvoj duševnih stisk.

VIRI IN LITERATURA

- Bennadi, D., Reddy, C. (2013). Oral health related quality of life. *J Int Soc Prev Community Dent*, 3(1), 1–6.
- Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S. (2009). Duševno zdravje v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenija.
- John, M. T., Feuerstahler, L., Waller, N., Baba, K., Larsson, P., Čelebić, A., Kende, D., Rener-Sitar, K., Reissman, D. R. (2014). Confirmatory factor analysis of the oral health impact profile. *J Oral Rehabil*, 41(9), 644–52.
- Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. New York: The Guilford Press.
- Locker, D. (1988). Measuring oral health: a conceptual framework. *Community Dent Health*, 5(1), 3-18.
- Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2014). Duševno zdravje. <https://www.nijz.si/sl/dusevno-zdravje>
- Petek, D., Petek-Ster, M., Tusek-Bunc, K. (2018). Health behavior and health-related quality of life in patients with a high risk of cardiovascular disease. *Zdr Varst*, 1(39), 39-46.
- PROMIS. (2021). List of adult measures. <https://www.healthmeasures.net/explore-measurement-systems/promis>

- Sekulic, S., Theis-Mahon, N., Rener-Sitar, K. (2019). A systematic scoping review of oral health models. *Qual Life Res*, 28, 2651–68.
- Sekulić, S., John, M. T., Davey, C., Rener-Sitar, K. (2020). Association between oral health-related and health-related quality of life. *Zdr Varst*, 59(2), 65–74.
- Sekulić, S. (2020). Oral & systemic health and treatment needs of dental patients: clinical validation of the new oral health model/Oralno in sistemsko zdravje ter potrebe po zdravljenju zobozdravstvenih pacientov: klinična validacija novega modela oralnega zdravja. [Doktorska disertacija]. Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta.
- Sischo, L., Broder, H. L. (2011). Oral health-related quality of life: what, why, how, and future implications. *J Dent Res*, 90(11), 1264–70.
- Slade, G. D., Spencer, A. J. (1994). Development and evaluation of the oral health impact profile. *Community Dent Health*, 11(1), 3–11.
- Stanley, N., Manthorpe, J. (2002). Students' mental health needs. Problems and responses. London: Jessica Kinglsey Publishers.
- Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana. (2020). Global wellness day. <https://www.globalwellnessday.si/>.
- World Health Organization. (2007). What is mental health. http://www.who.int/topics/mental_health/en/index.html.
- World Health Organization. (2010). Mental health: strengthening our response (fact sheet N°220). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>.
- Zakon o duševnem zdravju. (2008). Uradni list RS, št. 003-02-7/2008-12. <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/88016>.

TEHNIKE NEVROLINGVISTIČNEGA PROGRAMIRANJA KOT GRADNIKI ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

(NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING TECHNIQUES AS BUILDERS OF A HEALTHY LIFESTYLE)

doc. dr. Marija Turnšek Mikacić

Glotta Nova, center za novo znanje, Ljubljana

Ulica Carla Benza 1, 1000 Ljubljana

mikacic2007@gmail.com

POVZETEK

Koncept samoaktualizacije osebnostne rasti predpostavlja, da je v vsakem človeku neka notranja moč, ki vodi posameznika k rasti, učenju, izpopolnjevanju, spreminjanju. Aktualizacijo človekovih potencialov omogočajo ustvarjalnost in rast, spoštovanje osebe tukaj in sedaj, poudarjanje »sebstva«, dajanje pomena izkušnji.

S pomočjo orodij nevrolingvističnega programiranja poudarimo pot samoaktualizacije, kar pomeni pot pozitivnega razvoja samega sebe. Nevrolingvistično programiranje, kot model delovanja ponuja način razmišljanja o uporabi jezika um, da lahko spodbuja lastne možgane, upravlja notranja stanja in dosledno dosega želene cilje.

Zdrav življenjski slog je holističen koncept, katerega namen je uskladitev telesa, duha in duše. Je stanje optimalnega dobrega počutja ali bolje rečeno življenjski proces približevanja in izboljševanja naše fizične, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne blaginje.

Duševni velnes je spodbujanje posameznikove odgovornosti za lastno zdravje ter dobro psihično in fizično počutje. Je ozaveščen življenjski slog, ki podpira dejavnosti za celostni osebnostni razvoj človeka. Je način življenja, ki temelji na zavedanju in ustvarjanju svojih misli, čustev in dejanj. Vključuje tehnike nevrolingvističnega programiranja, ki zajemajo vsa področja človekove osebnosti in našo povezanost z drugimi ljudmi.

Ključne besede: samoaktualizacija, osebna rast, nevrolingvistično programiranje, tehnike, usklajevanje.

Abstract

The concept of self-actualization of personal growth presupposes that in every person there is an inner strength that leads an individual to growth, learning, improvement, change. Actualization of human potentials is enabled by creativity and growth, respect for the person here and now, emphasis on "selfness", giving meaning to experience.

With the help of neurolinguistic programming tools, we emphasize the path of actualization itself, which means the path of positive self-development. Neurolinguistic programming, as a model of action, offers a way of thinking about using the language of the mind to be able to stimulate one's own brain, manage internal states, and consistently achieve desired goals.

A healthy lifestyle is a holistic concept that aims to harmonize body, mind and soul. It is a state of optimal well-being or rather a life process of approaching and improving our physical, intellectual, emotional, social, spiritual well-being.

Mental wellness is the promotion of an individual's responsibility for their own health and mental and physical well-being. It is a conscious lifestyle that supports activities for the holistic personal development of a person. It is a way of life based on awareness and creation of your thoughts, emotions and actions. It includes neurolinguistic programming techniques that cover all areas of the human personality and our connection to other people. Questions to be answered by the paper:

How will I change something for the better?

How do I manage self-management more effectively with neurolinguistic programming techniques?

How do I achieve a healthy lifestyle to achieve optimal well-being and improve my physical, intellectual, emotional, social, spiritual well-being?

Key words: **self-actualization, personal growth, neurolinguistic programming, tools, harmonizing.**

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Opredelitev zdravja

Svetovna organizacija WHO (World Health Organisation) opredeli zdravje kot stanje popolne telesne, duševne in družbene blaginje in ne samo stanje brez bolezni ali invalidnosti. Kakovost

posameznikovega življenja se odraža v njegovem zdravju, ki ga v največji meri določa življenjski slog. Vsebine zdravega življenjskega sloga so po mnenju strokovnjakov telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje, protistresna dejavnost, vzpostavljanje in ohranjanje primernih medsebojnih odnosov, ravnošte med delom in počitkom (Berčič 2016, str. 18–27). Te dejavnosti močno vplivajo na naše zdravje in počutje. Danes je življenjski slog prebivalstva zelo spremenjen. »Izraz zdrav življenjski slog (angl. »wellness«) je novejši. V literaturi se največkrat zasledi opredelitev izraza kot načina življenja, ki je usmerjen k doseganju optimalnega zdravja v vseh njegovih vidikih. Pojem velnes se je sicer v Sloveniji »prijet«, izhaja pa iz kombinacije angleških besed »well-being« (slov. dobro počutje) in »fitness« (slov. gibalna učinkovitost). V slovenščini vsebino velnesa še najbolj opisuje izraz zdrav življenjski slog ali zdravje in dobro počutje« (Pori idr., 2013, str. 14–15).

Komponente zdravega življenjskega sloga

Zdravje je stanje, v katerem smo v določenem trenutku. To stanje dosežemo s samim življenjskim slogom. Strokovnjaki predvidevajo obstoj sedmih komponent (vsebin) zdravega življenjskega sloga: telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in dimenzijske okolja. Med temi komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnošte v eni vpliva na ravnošte drugih komponent« (Pori idr., 2013, str. 15).

Zdravje je eno od najbolj pomembnih elementov za razvoj kakovostnega in dolgega življenja. V tem pomenu nam zdravje telesa omogoča, da lahko izvajamo različne aktivnosti, ki so del naše dnevne rutine. Da pa je oseba zdrava, mora tako tudi živeti. Košiček (1998; Berčič idr., 2007) je zapisal, da skrbeti za svoje zdravje, pomeni zdravo živeti. Zdravo pa živimo takrat, kadar se čim manj izpostavljamo dejavnikom tveganja, ki negativno vplivajo na naše zdravje in pripomorejo k razvoju kroničnih degenerativnih bolezni.

Downie in Tannahill (1996, v Gojčič, 2005) menita, da je zdravje relativen pojem, ki predstavlja »kompletno – popolno stanje«. S tem sta želeta nadgraditi definicijo zdravja WHO. Promocija zdravja naj bi težila k temu, da ljudje pridejo do boljšega počutja, ne pa do iskanja neke določene stopnje zdravja.

V svojem modelu, predstavljata povezanost in soodvisnost fizične, duševne in socialne sestavine, ki morajo biti v pravilnem ravnoštevju, saj lahko prevelika usmerjenost v eno škoduje zdravju (Gojčič, 2005). Antonovsky je predstavil svoje pogledi na zdravje v modelu s pozitivnim in negativnim polom. Negativni pol označuje vsakodnevne obremenitve, ki nam povzročajo tako fizične, biokemične kot psihosocialne strese. S tem se naše stanje napetosti poveča in privede do določenih obolenj. S pozitivnim polom, ki ga predstavlja ukvarjanje z rekreativnim športom, želi preprečiti ta obolenja oziroma išče neko zdravo ravnošte med temi dvema poloma.

OSEBNOSTNO VODENJE SAMEGA SEBE

Človeška bitja imamo pomembno sposobnost nadzora svojih notranjih stanj, procesov ter vedenja, znamo načrtovati, se upreti lastnim impulzom, prilagajati in spremnijati trenutno vedenje, da bi dosegli svoje relativno oddaljene cilje. Samoregulacija in strateški pristopi na vseh področjih našega življenja postajo vse pomembnejši za spoprijemanje z vedno večimi in kompleksnejšimi zahtevami okolja. (Lončarič & Peklaj, 2008, str. 74)

Osebnost opredelimo kot organizirajočo celoto človekovih telesnih in duševnih značilnosti, ki se razvijajo iz dednih dispozicij pri medsebojnem vplivanju z okoljem (Musek, 2002, str. 25).

Osebnostne rasti ne razumemo le kot osebno preobrazbo, temveč tudi kot uporabo kontrole nad samim seboj, in to kot spremnjanje nezavednih vzorcev in prepričanj. S slednjim se ukvarja nevrolingvistično programiranje, ki predpostavlja človekovo sposobnost samorefleksije, samouravnawanja in samo korekcije glede na teorijo svobodne izbire.

Osebnostno rast posameznika razume Novak (2004, str. 345) kot njegovo biološko rast, ki je končana z začetkom odraslosti, družbeno rast, ki je relativno oblikovana s končanim šolanjem, znotraj katerega se sekundarno socializira, psihološko rast spremnosti in kompetenc v poklicno delovnem procesu in duhovno dozorevanje. Če se hoče posameznik razvijati, mora biti dejaven, kar je vedel že Aristotel in humanistični psihologi to le še potrjujejo. Stalna rast osebnosti je sredstvo proti zakrnevjanju in celo infantilizaciji osebnosti in sredstvo za preseganje osebnih kriz.

Osebnostnega razvoja ni brez ustrezne samopodobe. Samopodoba je temeljni motivator vedenja. Pozitivna samopodoba je funkcija občutka sposobnosti, da stanje ali problem obvladujemo in da cilje obvladovanja imamo. Čim bolje nam to uspeva, tem bolje smo motivirani za nadaljnje dosežke naše dejavnosti in čim manj obvladujemo, tem nižja je tudi raven ciljne motiviranosti.

Ni vseeno, kako smo motivirani za osebni razvoj. Če smo premalo, je to Sizifovo delo, ki ga začenjamo vedno znova. Šele notranja motivacija omogoča celostno, refleksivno izkustveno, osebnostno pomembno učenje vsakega.

Po Maslowu (1965) so potrebe po samo aktualizaciji izražene v osebni rasti.

Osebno vodenje samega sebe (angl. self-government, self-direction) vodi k 'samoaktualizaciji'. Ta pa ni možna brez samopodobe, samosprijemanja, samozaupanja, samoupravljanja. Navedeni izrazi kažejo na načine in oblike pozitivnega komuniciranja s samim seboj in svetom.

S pomočjo orodij nevrolingvističnega programiranja poudarimo pot samo aktualizacije, kar pomeni pot pozitivnega razvoja samega sebe. NLP, kot model delovanja (Turnšek Mikačić

2015, str. 64–106) ponuja način razmišljanja o uporabi jezika uma, da lahko spodbuja lastne možgane, upravlja notranja stanja in dosledno dosega želene cilje. Razkriva različne pristope učenja, mišljenja in odličnosti delovanja. Kakšna je razlika med tistimi, ki so pri svojem delu dobri in kako modelirati tiste, ki so odlični. Človekovo samoopazovanje je pot do samozavedanja.

Človek se kot živ sistem spreminja v skladu s spodbudami iz okolja, vendar pa pod pogojem, da ohrani svojo samopodobo.

NEVROLINGVISTIČNO PROGRAMIRANJE (NLP)

NLP je model človekovega delovanja

Nevrolingvistično programiranje ponuja način razmišljanja o uporabi jezika uma (čutno, jezikovno, simbolno, konceptualno), da lahko spodbuja lastne možgane, upravlja svoja stanja in dosledno dosega želene cilje (Tosey & Mathison, 2006). Z uporabo orodij, modelov, tehnik in vzorcev se človek lahko pogovarja o svojih subjektivnih izkušnjah. Človek se osredotoči na to, kako procesi in mehanizmi delujejo, kako naj modelira odlično ravnanje drugih in kako preoblikuje in izboljša svoje delovanje. (str. 14–18)

O'Connor in Seymour (2003) pravita »NLP proučuje briljantnost in kakovost posebno učinkovitih posameznikov in organizacij, kako dosegajo vidne rezultate« (str. 1). Kudliskis in Burden (2009) razlagata NLP kot proces modeliranja, v katerem se ljudje poskušajo naučiti umetnosti »komunikacijske odličnosti« (str. 170–177).

Nevrolingvistično programiranje je eden izmed modelov odličnosti (Roberts, 2006). NLP daje osebi možnost, da spremeni svoje življenje na bolje. Nudi ji pot do odličnosti na vseh področjih življenja. Glavni poudarek nevrolingvističnega programiranja je dosegati svoje življenjske cilje. Ne želimo priti le do ciljne črte, temveč doseči odličnost že v procesu in celo preseči zmagovalno linijo. (str. 56)

Ljudje želijo na delovnem mestu delati dobro in imeti dobre odnose z drugimi ljudmi. NLP jim pomaga odkriti, kako lahko to dosežejo z osredotočanjem na svoj um in iskanjem različnih načinov novega vedenja (Dilts, Grinder, Bandler, Cameron-Bandler, & DeLozier, 1980, 2001). Lahko spremenijo svoje vedenje in odnose z uporabo postopkov NLP-ja.

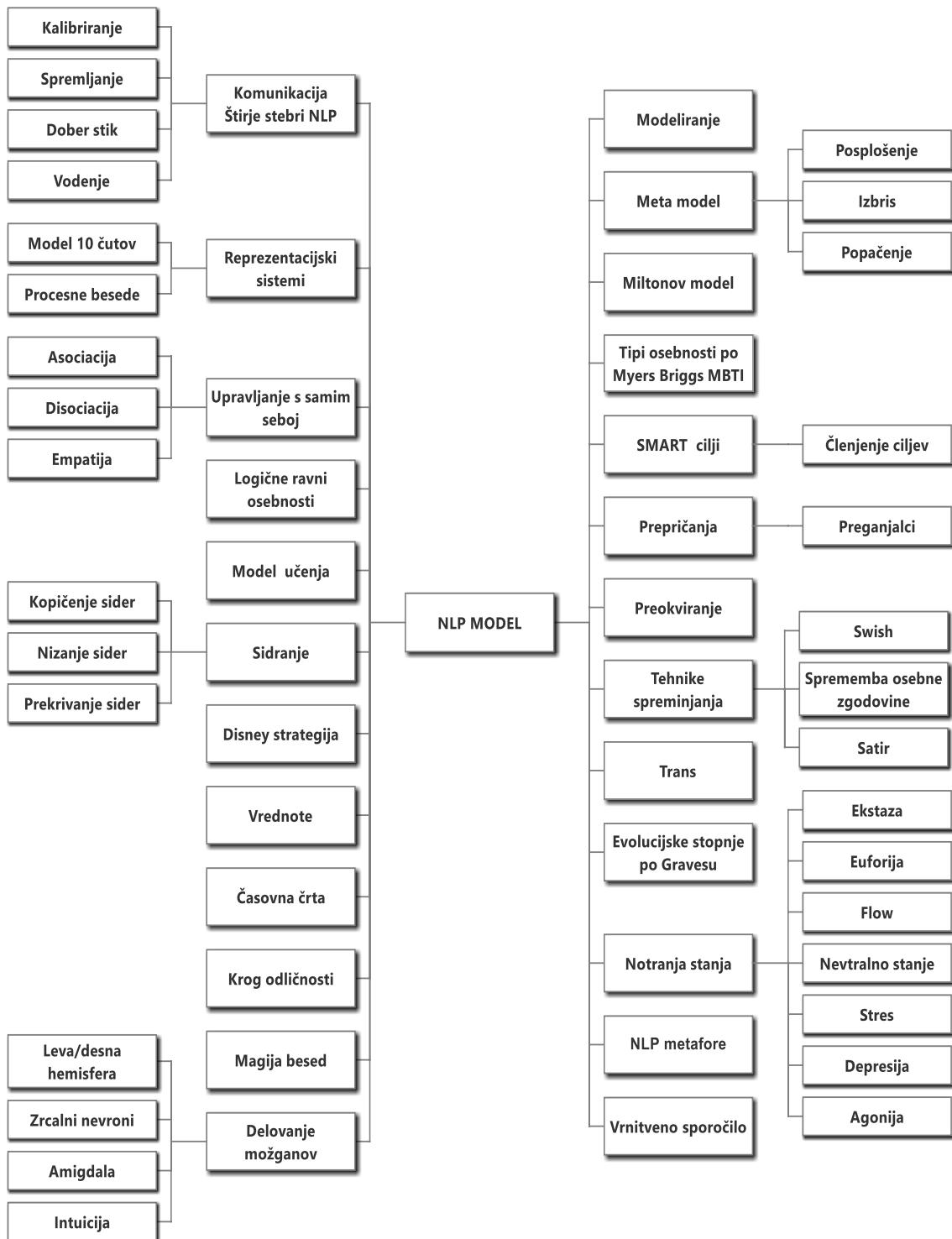
NLP proučuje, kako način predelave naših misli vpliva na naše notranje izkustvo; kako naše notranje izkustvo vpliva na naše vedenje in kako naše vedenje vpliva na druge ljudi.

NLP se ukvarja z jezikom in možganskimi strukturami ter strukturami miselnih procesov in s tem, kako je krmiljeno naše mišljenje, delovanje in doživljanje (Pegan-Stemberger, 2007). S

tem, ko spoznamo, kako te strukture delujejo in se jih naučimo zavestno krmiliti in uporabljati, postaneta naša komunikacija in 'self-management' (upravljanje samega sebe) učinkovitejša. (str. 3)

Tehnike nevrolingvističnega programiranja kot gradniki zdravega življenjskega stila

Tehnike nevrolingvističnega programiranja so prikazane na sliki 1. Omogočajo nam, da se srečamo z izzivom vsakič (Lyall, 2002), ko uporabljamo učinke, predpostavke in tehnike pri komunikaciji z drugimi. To nam omogoča, da prepoznamo elemente osebnosti druge osebe, njen posebni in edinstveni svet, ki opredeljuje in opisuje njen model sveta. Spoznamo, kako se preslikava njen model sveta: kakšne so njene izjemnosti, spretnosti, vedenja, izbire (str. 12–19).



SmartDraw Academic Edition

Slika 1: Tehnike nevrolingvističnega programiranja

Vir: Turnšek Mikačić 2014

Izmed navedenih tehnik smo jih izpostavili sedem, ki so najpomembnejši gradniki zdravega življenjskega sloga: Štirje stebri NLP-ja, kakovost komunikacije, upravljanje notranjega čustvenega stanja, modeliranje, sidranje, NLP metafore in krog odličnosti, ki so predstavljene zaradi svojega pomena pri komunikaciji, delovanju možganov in povezavi ugotovitev nevroznanosti in nevrolingvističnega programiranja.

Štirje stebri NLP-ja

Ciljna naravnost:

Za uspeh je nujno vedeti, kaj hočemo, kako bomo to, kar hočemo, dosegli, kdaj bomo to dosegli, kako bomo vedeli, da smo to že dosegli oz. kje smo na poti za dosego cilja, kaj bomo za dosego cilja potrebovali in kdo nam lahko pri tem pomaga.

Človeški možgani delujejo ciljno in se nagibajo k temu, da dobijo tisto, o čemer razmišljamo. Dobro oblikovani cilji so orodje in pogoj za dosego tistega, kar si v življenju želimo doseči.

Dober stik:

Vsakdo izmed nas je svet zase in dejstvo, da smo si različni, že dolgo ni več nikakršna skrivnost ali posebnost. Imamo čisto svoj notranji svet, po katerem se ravnamo in ki nas v veliki meri upravlja.

Za sporazumevanje z nekom (in s seboj) potrebujemo prefinjeno sposobnost zaznavanja človeka in sposobnost povezave z njim na vseh ravneh. Povezava s človekom je proces pridobivanja pozornosti in zaupanja njegovega podzavestnega uma, da nam sledi. Pri tem ne pozabimo na pozitivno namero.

Čutna ostrina:

Ko enkrat vemo, kam hočemo iti in kam hočemo priti, potrebujemo sposobnost, da opazimo znake, ki nam kažejo, ali se premikamo v želeni in začrtani smeri.

Enako je, ko vstopimo v komunikacijski odnos. Še tako majhne spremembe na sogovorniku nam kažejo, kaj se v sogovornikovi notranjosti dogaja (ga dolgočasimo, nam verjame, ali ne verjame, je nad nami navdušen, je zaskrbljen, odsoten).

Prožnost v vedenju:

Ko opazimo, da je rezultat našega delovanja drugačen, kot smo ga želeli, je dobro prebuditi svojo notranjo prilagodljivost oziroma spremenljivost, ki nas bo spodbudila, da spremenimo način delovanja.

To je način za dosego istega (ali drugačnega) rezultata, vendar po drugi, morda nenačrtovani poti.

Ti štirje stebri v celoti odgovarjajo štirim Delorsovim stebrom učenja: imeti, biti, vedeti in delati – doseči in pomenijo skupek tehnologij odličnosti in uspeha v učenju in življenju (Delors, 1996, str. 7).

Kakovost komunikacije

Z izboljšano sposobnostjo komuniciranja (Turnšek-Mikačić & Ovsenik, 2013) smo z več osebne moči sposobni biti bolj uspešni, učinkoviteje upravljati sebe (self-management), izboljšajo se naše pogajalske spremnosti, smo bolj motivirani in znamo dobro motivirati druge, sposobni smo možganom prilagojenega posredovanja informacij.

Danes v Sloveniji uporabljajo NLP poleg posameznikov (Pegan-Stemberger, 2007, str. 3):

- vodilni in vodstveni delavci za spodbujanje ustvarjalnosti, za oblikovanje identitete podjetij, za boljše odnose med zaposlenimi in odkrivanje potencialov posameznika,
- učitelji in izobraževalci odraslih za obvladovanje strahu pred šolo, učne težave, motivacija, oblikovanje boljših strategij učenja,
- zdravniki, svetovalci in terapeuti na psihološkem in socialnem področju,
- komercialisti in tržniki: kot nenadomestljiv pripomoček pri komuniciranju s strankami.

Kakovost naše komunikacije je izjemno tesno povezana s kakovostjo našega življenja. Od načina naše komunikacije (s seboj ali z drugimi) je v pretežni meri odvisno tudi naše zdravje. Če v komunikaciji zaidemo v težave, kadar smo nerazumljeni; ali imamo pogosto občutek nesprejetosti ali zavračanja; ali pa se cenimo, spoštujemo in nam ni vseeno, kaj bo z nami v prihodnosti, takrat je pravi čas za analizo, kako komuniciramo.

Neučinkovita komunikacija je posledica neustrezne spremljave sogovornika. Vsakokrat smo začuden nad tem, da dobivamo odgovore, ki jih nismo niti želeli niti pričakovali. Pogosto obtožujemo druge (to je med drugim tudi najbolj enostavno!), da niso razumeli našega sporočila in tistega, kar smo jim želeli sporočiti. Torej so oni krivi, da komunikacija ne teče, kot bi morala. Smo se kdaj vprašali, kako nam uspeva, da nas drugi ne razumejo in da se odzivajo na za nas neljub in čuden način. Odgovornost za ustrezno razumevanje našega sporočila je vedno in izključno na naši strani.

Komunikacija je kot ples. In če hočemo dobro in zlasti učinkovito komunicirati (plesati), svojega sogovornika (soplesalca) najprej (in ves čas) dobro spremljajmo, da ga bomo lahko, če bo to potrebno, tudi vodili in ne nazadnje tudi usmerjali. Z ujemanjem s sogovornikom v komunikaciji dosežemo, kar smo si želeli. Ujemanje je besedno (skozi besede), nebesedno (skozi telesno govorico, mimiko in dihanje) in parabesedno (skozi barvo in ton glasu). Z ujemanjem vstopamo v čevlje sogovornika, ga bolje razumemo, smo z njim na isti valovni dolžini, ga lažje podpiramo in na tak način z njim lažje komuniciramo. Dobivamo tisto, na kar smo se osredinili.

Upravljanje notranjega čustvenega stanja

Notranje čustveno stanje je sinteza mentalnih in fizioloških dejavnikov, ki vplivajo na naše stanje in spodbujajo naše nezavedne procese. Večina ljudi verjame, da se notranja čustvena stanja »zgodijo« in da jih ne moremo izbirati. Športniki vedo, da to ni res. Za tekmovanja se ne pripravljajo le fizično, temveč tudi mentalno in čustveno. Vedo, da so osredotočeni in sproščeni, kadar želijo dati čim več od sebe. Športniki, ki verjamejo, da lahko upravljam z notranjimi čustvenimi stanji, imajo več možnosti za zmago kot športniki, ki sebe programirajo, da bodo »dali vse od sebe, pa bo, kar bo«.

Številni ljudje nezavedno vstopijo v določeno čustveno stanje. To je lahko dobro, ko je notranje stanje učinkovito za natančno določeno nalogu. Ko pa je tako notranje čustveno stanje neučinkovito, je lahko velika ovira na primer za učenje, komunikacijo, doseganje ciljev, učinkovitost.

Za Mozarta pravijo, da je bil v posebnem stanju sanjarjenja in zadovoljstva, ko je ustvarjal in da je svojo glasbo lahko celo videl, občutil in okušal. Sposobnost izbirati tako želeno notranje čustveno stanje, je močno orodje za doseganje zastavljenih ciljev, ne glede na to, kateri cilj smo si izbrali.

Obstajajo različni načini, metode in strategije za doseganje notranjega čustvenega stanja (Dragović, 2011, str. 37–39), v katerem želimo biti v določenih okoliščinah. To so: Izberi ustreznega zaznavnega položaja, vizualizacija, notranji dialog, sidranje, preokvirjenje omejevalnih prepričanj, sprememba podmodalnosti.

Procesa modeliranja ter samomodeliranja in coaching vprašanja nam lahko pomagajo ozavestiti notranje čustveno stanje, najprimernejše za učenje in delo.

Notranje stanje »Flowa«: Psiholog Mihaly Csikszentmihalyi (2011) ga je opredelil z modeliranjem, po dolgoletnih raziskavah na področju vodenja, timskega dela, sodelovanja, komunikacije in učenja. Do tega učinkovitega stanja pridemo, če je zagotovljeno ravnotežje med sposobnostmi, ki prinašajo notranje čustveno stanje varnosti in zahtevami oziroma izzivi. V »flow« stanju lahko dosežemo izredne rezultate na marsikaterem področju (str. 2–9).

Ko nam pri delu uspe zagotoviti ravnotežje med sposobnostmi posameznikov in izzivi, se pri delu izognemo občutku dolgočasja, ki je pogosto krivo, da prenehamo delati. Izognemo se tudi stresu, ki je verjetno še pogostejši krivec za slabo delo ali celo za odlašanje začetka dela.

Modeliranje

Modeliranje je v NLP-ju proces sprejemanja vedenja, jezika, strategij in prepričanj drugih ljudi ali vzornikov, da bi zgradili model obnašanja. Vemo, da je bilo naše modeliranje uspešno takrat, ko bomo lahko dobili sistematično enak vedenjski rezultat kot oseba, ki smo jo

modelirali. Model se nato zmanjša na vzorec, ki ga lahko poučujejo drugi. Ustanovitelja NLP-ja, Bandler in Grinder, sta začela analizo podrobnosti in raziskovala, kako se uspešni psihoterapevti razlikujejo od svojih vrstnikov. Vzorci, ki sta jih odkrila, so se sčasoma razvili in prilagodili za uporabo pri komunikaciji in izvedbi sprememb (Bandler & Grinder, 1979, str. 15). Prvotni modeli so bili: Milton Erickson (za hipnoterapijo), Virginia Satir (za družinsko terapijo), Fritz Perls (za Gestalt terapijo).

Metode NLP modeliranja so namenjene nezavednemu asimilirati znanje, da se naučijo, kaj počne mojster, česar se mojster ne zaveda. V učenje lahko vključimo modeliranje izjemnih ljudi. Kot sta Bandler in Grinder začrtala "funkcija NLP modeliranja je, da ustvarijo opise, ki so koristni" (Bandler & Grinder, 1979, str. 24). Einspruch in Forman (1985, str. 589–596) navajata:

Pri modeliranju druge osebe, tisti, ki modelira, prekine s svojim prepričanjem ter sprejema strukturo fiziologije, jezika, strategij in prepričanja osebe, ki jo modelira. Ko je tisti, ki modelira, sposoben vedenjske reprodukcije vzorcev (obnašanja, komunikacije in vedenjskih rezultatov) tistega, ki ga je modeliral, se spremeni njegov lasten sistem vrednot in prepričanj ter hkrati vključuje prepričanje tistega, ki je bil vzornik.

Modeliranje ni omejeno le na zdravljenje, vendar se uporablja za široko paletto človekovega učenja. Drug vidik modeliranja je razumevanje vzorcev lastnega vedenja, da bi "modelirali" bolj uspešne dele sebe.

Sidranje

NLP sidro je dražljaj oz. spodbuda, ki obuja spomin na pretekle izkušnje in daje na razpolago zavestne izkušnje. Sidra so lahko takojšnje spodbude, ko so vzbujene z eno samo besedo ali dotikom ali pa so se dražljaji nakopičili v več dogodkih. Sama beseda lahko pomeni tudi 'zasidran odziv'. Ko v NLP-ju uporabimo sidro, rečemo, da smo ga sprožili (Bandler & Grinder, 1976; Linden & Perutz, 1998).

Ko se sogovornik samodejno odzove na neko sidro, se to po navadi pojavlja v zvezi za močno čustveno spodbudo, neko izredno novo izkušnjo ali pri nečem, kar je smrtno nevarno. V zadnjem primeru govorimo o fobijah, ko gre za travmatične ali zelo nove izkušnje. V drugih primerih se lahko zgodi, da se nova izkušnja ujema z že obstoječim nizom prepričanj ali vedenj, tako da postane naravni del obstoječe sheme ali vzorec vedenja (Bouton, 1994; Bouton & Moody, 2004; Diamond, Campbell, Park, Halonen, & Zoladz, 2007; Morris, 2006). Poleg tega lahko posamezni dogodek sproži nevsakdanji občutek, ki je odvisen od posebne narave okoliščin dražljaja (Bouton & Moody, 2004; Domjian, 2005; Rescorla, 1988).

Čeprav NLP pogosto spodbuja sidranje kot enkratno uporabo dveh povezanih dražljajev, kot sta dotik ali beseda v kombinaciji s čustvom ali razpoloženjem, to v terapevtskih namenih ni vedno zanesljiv način za sprožitev sidra. V večini primerov je treba sidro, to je dražljaj v paru,

uporabiti večkrat (šest- do sedemkrat), dokler se želeni odziv ne pojavi zanesljivo in samodejno. Storjeno na ta način, je sidranje zanesljiv in samodejni izraz pogojnega refleksa po Pavlovu (Dilts et al., 2001; Gray, 2011; Grinder & Bandler, 1979; Linden & Perutz, 1998; O'Connor & Seymour, 2003; Pavlov, 1927; Rescorla, 1988).

NLP metafore

Na splošno je metafora opredeljena kot način govorjenja, v katerem je ena stvar izražena z drugo, pri čemer ta združitev meče novo luč na opis (Kopp, S., 1971). Pomaga nam razumeti nekaj, kar je splošno znano (str. 17). Na primer, ko smo rekli "Njen obraz je bil rožnat, kot vrtnice ", kaže na to, kako rožnat je bil videti. Ker vemo, kako je videti vrtnica, bomo lahko z njeno podobo povezani in bomo bolje razumeli videz obraza. Metafora daje tudi drugačno perspektivo vedenja ali situacije. So močna orodja, ki se uporabljam v nevrolingvističnem programiranju za učinkovito komunikacijo.

V NLP metafore vključujejo analogije, primerjave, šale, zgodbe, prilike in alegorije. Lahko jih uporabljam za izboljšanje komunikacije ter reševanje težav (Kopp, S., 1971). Metafora običajno pospešuje pogovor, lahko ustvarimo grafične in nepozabne podobe v mislih. Metafora lahko motivira ali demotivira osebo, saj pušča trajne slike v mislih. Če jo uporabljam pravilno, lahko pomaga doseči učinkovito komunikacijo ali izid (str. 77).

Pri uporabi NLP-ja uporabljam metafore za povzročanje transa ali se pogovarjam z osebo v transu (Wickman, Daniels, White, & Fesmire, 1999). Metafore sprožijo ustvarjalnost in rešijo še tako zapleten problem. Uporabljam jih v vsakdanjem pogovoru za posredovanje ideje, ne da bi užalili nekoga ali vlili sovražnost (str. 111). Metafore spodbujajo desno možgansko poloblo. Začnejo celostno razmišljanje in spodbujajo domišljijo z uporabo vizualne in čutne slike.

Vse metafore imajo vpliv na človeka. Dobri komunikatorji vedo, kako natančno uporabiti metafore, da bi dosegli predvidene rezultate. Nujno je, da uporabljam najboljšo metaforo, odvisno od razmer za reševanje problemov. Z uporabo metafor lahko dostopamo do notranjih zemljevidov osebe ter spoznamo rešitve, ki jih izbere njen podzavest. Metafore odkrijejo naše ustvarjalne plati in nas navdušijo za pogovor. Z ustrezno zbirko metafor je mogoče doseči različne rezultate in postati učinkovit komunikator.

Krog odličnosti

Ena od glavnih predpostavk nevrolingvističnega programiranja je (Bandler, & Grinder, 1975, 1976), da imamo ljudje vse vire, ki jih potrebujemo (str. 125). Tehnika kroga odličnosti (Grinder & de Lozier, 1995) je način zbiranja močnih notranjih stanj v našem nezavednem in jih dati na razpolago, ko jih potrebujemo. John Grinder in Judith de Lozier sta ustvarila prvotni vzorec za zmanjšanje stanja nesposobnosti (str. 320–370).

Odličnost ne pomeni nujno stanja navdušenja. Lahko je le eno od trdnih stanj stabilnosti.

Krog odličnosti je močna oblika NLP sidranja, ki jo lahko sami dosežemo. To je način, da pridobimo nadzor nad svojimi čustvenimi stanji. Stanje vpliva na naše vedenje. Ne moremo ustvariti odličnih rezultatov, če smo v negativnem stanju.

Tehnika, ki jo bomo opisali (Grinder & de Lozier, 1995), je namenjena hitremu prehodu v stanje, ki je polno notranjih virov in moči. To je tehnika, v kateri odličen trenutek naše notranje moči povežemo s prostorskim sidrom. Na tleh pred seboj si predstavljajmo krog, v katerega bomo zasidrali ta odlični trenutek. Krog je lahko poljubne barve, lahko mu dodamo tudi glasbo, čarobne besede. Skušajmo si ga kar najbolj živo predstavljati. Pozitivne občutke zasidramo v krog tako, da nam bodo na voljo, kadarkoli jih bomo potrebovali. Pri tem so pomembni koraki (Grinder & de Lozier, 1995, str. 335–370):

- Stanje. Spomnimo se trenutka, ko smo se zares dobro počutili. Lahko si predstavljamo dogodek (stanje odličnosti), v katerem smo bili zares samozavestni in polni notranjega zadovoljstva. (Uporabimo lahko tudi druga pozitivna čustva in stanja.)
- Krog. Pred seboj si predstavljajmo krog odličnosti. Prestavljajmo si ga barvno, lahko tudi z zvokom (glasbo).
- Sidranje. Zdaj si znova predstavljajmo stanje (dogodek) odličnosti. Poskušajmo se vživeti v to stanje, kakšni so občutki v tem stanju, kaj vidimo, kaj slišimo v tem stanju? Naj bodo barve, zvoki in občutki zares živi. Ko se nam bo stanje zdelo najbolj intenzivno, vstopimo v krog pred seboj. V krogu stojmo nekaj trenutkov. Nato stopimo ven iz kroga in se ozrimo okoli sebe, da bomo izstopili iz tega stanja.
- Test
- Stopimo spet v krog. Kako močan imamo zdaj ta občutek (stanje odličnosti)? To stanje dosežemo avtomatično, brez naprezanja. Če imamo občutek, da stanje še ni dovolj močno, lahko vajo ponovimo. V krog lahko zasidramo več različnih dogodkov, v katerih ste doživeli želena stanja in čustva.
- Ciljno stanje. Pomislimo na prihodnji dogodek, ko bomo znova potrebovali te notranje vire. Nazorno si predstavljajmo stanje in ko bomo v mislih vživeti v ta dogodek, vstopimo v svoj krog odličnosti.
- Uporaba. Naslednjič, ko bo zares nastopil ta dogodek, uporabimo to sidro: vstopimo v svoj namišljeni krog odličnosti. Če stanje odličnosti dobro zasidramo, bo avtomatsko nastopilo želeno stanje.

LITERATURA IN VIRI

- Bandler, R., & Grinder, J. (1975, 1976). *The Structure of Magic I and II*, Palo Alto, California: Science and Behaviour Books, Inc.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1979). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Moab, UT: Real People Press. ISBN 0-911226-19-2.
- Berčič, H. (2016). Strokovni temelji gibalno/športnega udejstvovanja zaposlenih. Kongres športa za vse, zbornik prispevkov, 18–27.
- Bouton, M. E. (1994). Conditioning, remembering, and forgetting. *Journal of Experimental Psychology: Animal Behavior Processes*, 20(3). 219–231. doi:10.1037/0097-7403.20.3.219
- Bouton, M. E., & Moody, E. W. (2004). Memory processes in classical conditioning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(7), 663-674. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.09.001>.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2011). Positive psychology: Where did it come from, where is it going? V Sheldon, K. M., Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (ur.).
- Delors, J. (1996). *Learning: The Treasure Within*. Paris: UNESCO).
- De Vos, R. (2007, 2008). *Ten Powerful Phrases for Positive People*. New York: Center Street. ISBN: 9781599950983.
- Diamond, D., Campbell, A., Park, C., Halonen, J., & Zoladz, P. (2007). The temporal dynamics model of emotional memory processing: A synthesis on the neurobiological basis of stress-induced amnesia, flashbulb and traumatic memories, and the Yerkes-Dodson Law. *Neural Plasticity*, 1–33. doi:10.1155/2007/60803.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Cameron-Bandler, L., & DeLozier, J. (1980, 2001). *Neuro-Linguistic Programming Volume 1; The study of the structure of subjective experience*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Cameron-Bandler, L., & DeLozier, J. (1980, 2001). *Neuro-Linguistic Programming Volume 1; The study of the structure of subjective experience*. Cupertino, CA: Meta Publications.
- Domjan, M. (2005). Pavlovian Conditioning: A Functional Perspective. *Annual Review of Psychology* 56(1): 179–206. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141409.
- Dragović, T. (2009). Teachers professional identity. (EdD Dissertation) The Open University.
- Gojčič, S. (2005). *Wellness. Zdrav način življenja. Nova zvrst turizma*. GV Založba.
- Grinder, J., & DeLozier, J. (1995). *Turtles All the Way Down: Prerequisites to Personal Genius*, Scotts Valley, CA: Grinder & Associates, ISBN-13: 978-1555520229.
- Kudliskis, V. & Burden, B. (2009). Applying ‘what works’ in psychology to enhancing examination success in schools: The potential contribution of NLP. *Thinking Skills and Creativity* 3(4), 170–177. doi:10.1016/j.tsc.2009.09.002.
- Gray, R. (2011). Neuroscience and NLP. Library of Congress-cataloging in-publication-data. Pridobljeno 7. marec 2013, na <http://www.lulu.com/shop/richard-gray/about-addictions-notes-from-psychology-neuroscience-and-NLP/ebook/product-17503054.html>.

- Grinder, J., & Bandler, R. (1979). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Moab, UT: Real People Press. ISBN 0-911226-19-2.
- Kopp, S. (1971). *Guru: Metaphors from a Psychotherapist*. Science & Behavior Books. ISBN 0-8314-0025-0.
- Linden, A., & Perutz, K. (1998). *Mindworks: NLP tools for building a better life*. NY: Berkley Publishing Group.
- Lončarić, D. & Peklaj, C. (2008). Proactive and defensive self-regulation in learning. *Psihološka obzorja/Horizons of Psychology*, 17(4), 73–88.
- Lyall, D. (2002). NLP in Training: the power to facilitate. *Training Journal*, 11, 12–19.
- Maslow, A. H. (1965), *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Morris, R. G. M. (2006). Elements of a neurobiological theory of hippocampal function: The role of synaptic plasticity, synaptic tagging and schemas. *European Journal of Neuroscience*, 23(11), 2829–2846. doi: 10.1111/j.1460-9568.2006.04888.x.
- Musek, J. (1999). Psihološki modeli in teorije osebnosti. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Novak, B. (2004). Stili poučevanja učiteljev v funkciji učnih in mišljenjskih stilov učencev. *Anthropos*, 36, 341–362.
- O'Connor, J. & Seymour, J. (2003). *Introducing NLP Neuro-Linguistic Programming*. Conari Press, San Francisco.
- Pavlov, I. P. (1927). Conditioned reflexes: An investigation of the physiological activity of the cerebral cortex (G. V. Anrep, Trans.). Pridobljeno 20. december 2013 na <http://psychclassics.yorku.ca/Pavlov/>.
- Pegan Stemberger, J. (2007). Nevrolingvistično progamiranje NLP. Pridobljeno 19. septembra 2011, na www.inti.si.
- Pori, P., Pori, M., Jakovljević, M., & Šćepanović, D. (2013). VI. Zadrvčevi dnevi.
- Rescorla, R. (1988). Pavlovian conditioning: It's not what you think it is. *American Psychologist*, 43(3), 151–160.
- Roberts, M. (2006). *Change Management Excellence: Putting NLP to Work*. Crown House Publishing; New Ed edition.
- Tosey, P. & Mathison, J. (2006). *Introducing Neuro-Linguistic Programming*. Centre for Management Learning & Development, School of Management, University of Surrey.
- Turnšek Mikačić, M., & Ovsenik, M. (2013). Carreer planning as a building block of personal excellence. *Organizacija* 46(6), 235–252. doi: 10.2478/orga-2013-0024.
- Turnšek Mikačić, M. (2014). Karierni načrt kot gradnik osebne odličnosti. Doktorska sisertacija, Fakulteta za organizacijske študije, FOŠ, Novo mesto.
- Turnšek Mikačić, M. & Ovsenik, M. (2015). *Karierno načrtovanje : kako najti v sebi skriti zaklad?* Novo mesto: Fakulteta za organizacijske študije, 2015. X, 234 str.
- Wickman, S. A., Daniels, M. H., White, L. J., & Fesmire, S. A. (1999). A "primer" in conceptual metaphor for counselors. *Journal of Counseling and Developmen*, 77(4), 389–94. doi:10.1002/j.1556-6676.1999.tb02464.x

DUŠEVNI VELNES IN NAČINI SPROŠČANJA MED MLADIMI

(MENTAL WELLNESS AND THE WAYS OF RELAXATION OF YOUNG PEOPLE)

mag. Zvonka Krištof

Šolski center Novo mesto, Višja strokovna šola

zvonka.kristof@sc-nm.si

Mateja Justinek, dipl. Kozm.

Šegova ulica 112, 8000 Novo mesto, Slovenija

mateja.justinek@sc-nm.si

Povzetek

Velnes v ospredje postavlja zdrav način življenja in poudarja odgovornost posameznika za svoje dobro počutje. Strokovnjaki za velnes zlasti poudarjajo pomen zdrave prehrane, telesne aktivnosti, sproščanja in duševne aktivnosti. Duševne aktivnosti so dejavnosti v življenju posameznika, ki se jih lotimo z namenom, da bi spoznali in se naučili nekaj novega ter vplivajo na dobro duševne počutje in osebnostno rast posameznika.

Ker so v današnjem času mladi pod različnimi pritiski in zahtevami družine, šole, okolja, pa tudi samega sebe, je v prispevku predstavljeno, kako pomembno je, da mladi skrbijo za svoje zdravje in duševni velnes. V raziskavi med študentkami je ugotovljeno, da v večini odgovorno oz. vsaj delno odgovorno skrbijo za svoje zdravje in počutje. Večina jih je v zadnjem času pod stresom, ki najpogosteje nastaja v povezavi s šolo, a ga v glavnem uspešno premagujejo s pomočjo različnih hobijev in s sprostitvenimi tehnikami.

Ključne besede: **velnes, duševni velnes, dobro počutje, sproščanje, študenti**

Abstract

Wellness places great importance on a healthy lifestyle and emphasizes responsibility of each individual for his/her well-being. Wellness experts emphasize the importance of a healthy diet, physical exercise, relaxation and mental wellness. Mental wellness is activities done with the purpose to get to know and learn something new. They affect mental well-being and personal growth.

Since young people are nowadays facing various pressures and demands from family lives, school, society and also themselves, the article presents how important it is for young people to take care of their health and mental wellness. The research done among students established that the majority fully or at least partially responsibly takes care of their health and well-being. Most of them have been under stress lately, mostly due to school, but the majority successfully copes with stress doing different hobbies and relaxation techniques.

Keywords: **wellness, mental wellness, well-being, relaxation, student**

UVOD

V današnjem hitrem času pogosto pozabimo nase in ne posvečamo dovolj pozornosti zdravemu življenjskemu slogu oz. velnesu. Pittroff (2004, str. 7) navaja: »Čarobna beseda wellness, sestavljena iz besed wellbeing (dobro počutje) in fitness (dobra telesna kondicija), nagovarja naše hrepenenje in potrebo po ravnovesju in harmoniji v svetu, ki postaja vedno bolj kompleksen in kaotičen.« Kar nekaj časa je že minilo od objave navedene misli. In kaj lahko ugotovimo za trenutne razmere? Tempo življenja je vsako leto hitrejši, zahteve večje. Prepogosto posamezniki navajajo, da nimajo časa za zdravo prehranjevanje in telesno aktivnost, za sproščanje. Lansko leto, ko se je zaradi pandemija koronavirusa covid-19 način življenja pri marsikom zelo spremenil, je hkrati pomenilo tudi iziv za spremembo življenjskega sloga. Morali smo se prilagoditi novim okoliščinam in odločitev vsakega posameznika je, ali bo za svoj življenjski slog izbral kakovostno obliko ali ne; z zavestnim prizadevanjem po zdravi prehrani, telesnim, duševnim in duhovnim zdravjem ter osebni sprostitvi se lahko vsak odloči za pot do dobrega počutja in zadovoljstva.

DUŠEVNI VELNES IN OSEBNA SPROSTITEV

Filozofija velnesa poudarja zdrav način življenja posameznika in njegovo odgovornost za zdravje in dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih. Gojčič (2005, str. 38) navaja, da je »wellness celostni življenjski slog. Je proces ohranjanja in krepitve telesnega, duševnega in duhovnega zdravja, ki ga človek dosega z zavestnim prizadevanjem na področjih telesnih aktivnosti, zdrave prehrane, duševnih aktivnosti in osebne sprostitve ter v sozvočju drugimi ljudmi in naravo«. Pittroff (2004, 7) pojem velnes razume kot skrb za vsestransko dobro počutje, ki zajema vse, kar bogati in polepša življenje posameznika, od zdravega prehranjevanja, rekreacije, skrbi za nego telesa in duha ...

Za dobro počutje je pomembno, kakšna je naša duševna aktivnost oz. kakšen je naš duševni velnes. »Duševna aktivnost je vsaka dejavnost, ki se je lotimo za to, da bi spoznali in se naučili nekaj novega« (Gojčič, 2005, str. 58). GWI (2020) opredeljuje duševni velnes kot notranji vir, ki nam pomaga misliti, čutiti, se povezati in delovati. Je aktiven proces, ki priomore k ustvarjanju odpornosti, da se razvijamo ter rastemo, pri čemer moramo biti proaktivni. Duševni velnes je sestavljen iz več dimenzij: mentalna oz. duševna dimenzija (misli), čustvena oz. emocionalna dimenzija (čutiti), socialna oz. družbena dimenzija (povezovati se) ter psihološka dimenzija (funkcionirati). Duševni velnes je torej dinamičen, obnovljiv in pozitiven vir; je aktiven proces, ki potrebuje iniciativo in zavestne odločitve. Duševni velnes je tudi notranja izkušnja, ki vključuje naštete dimenzije. Duševna dimenzija: gre za to, kako procesiramo, razumemo in uporabljamo informacije; čustvena dimenzija: kako upravljamo in izražamo svoja čustva; socialna dimenzija: kako se povežemo z drugimi osebami; psihološka dimenzija: kako funkcioniramo pri odločitvah in izvedemo določena dejanja.

Dobro počutje ni nekaj, kar se zgodi samo od sebe, za to se mora potruditi vsak sam. Pogosto slišimo ljudi, da so pod stresom, v depresiji, jih je strah ... Stresu se dandanes zaradi načina življenja ne moremo izogniti, pomembno pa je, da prepoznamo, da stres ni le negativen, stres je tudi pozitiven, ker vpliva na večjo učinkovitost pri delu, povzroča dodatno motivacijo in odgovornost. Anderson (2008, str. 58) navaja, da na stres ne gre gledati kot na nekaj nezaželenega, ampak je celo dobrodošel. Meni, da se stresa lahko veselimo, a bi morali razviti pozitiven odnos do obvladovanja stresa; stres je sestavni del življenja in je znamenje, da smo del velikega toka doživetij. Za zmanjševanje in preprečevanje negativnega stresa je na voljo veliko tehnik, ki jih lahko izvajamo vodeno ali samostojno. Pomembno je, da ugotovimo, kaj je za posameznika primerno, se naučiti pravilne izvedbe ter tehnike redno izvajati. Pogosto je vzrok fizične napetosti po mnenju Hainbucha (2011, str. 5) psihična obremenjenost in s postopnim sproščanjem celega telesa lahko dosežemo sprostitev tudi brez pripomočkov in v vsakem trenutku.

Ena od učinkovitih metod za psihično umirjanje in sproščanje je meditacija, za katero pravi Božič (2003, str. 88), da gre za preprosto vajo, med katero se popolnoma osredotočimo na eno brezpomembno besedo ali glasovni sklop, ki je žariščni pripomoček in ki ga nenehno ponavljamo. Med izvajanjem te vaje nas obletavajo različne misli, ki neovirano blodijo in se spet zbirajo z žariščnim pripomočkom. Z redno meditacijo lahko pozitivno vplivamo na kakovost življenja, tako da vsak trenutek preživimo brez teže negativnosti in stresa, ki se kopčita v nas, meni Hall (2007, str. 8).

Kot tehnike sproščanja so v zadnjem času poleg meditacije in sproščanja celega telesa vedno bolj priljubljene: joga, vizualizacija, masaža, zvočne terapije ... Pri vsaki sprostitvi je pomembno pravilno in ozaveščeno dihanje, saj je pravilno dihanje osnova za vsako sprostitev. Pomembno je, da vsak posameznik najde tako tehniko sproščanja, ki mu pomaga pri obvladovanju

napetosti zaradi neprijetnih situacij in vsakdanjih zahtev, in pripomore, da napore opravi mirno in uspešno.

MLADOSTNIŠTVO

Kakšen odnos imajo ljudje do sebe in drugih, svojega zdravja, okolja, je pogosto odvisno tudi od življenjskega obdobja, v katerem so. Poljšak Škraban (2004, str. 14) navaja štiri faze mladostništva (adolescence): predadolescenco (10–12 let), ki se nanaša na spolno dozorevanje posameznika, oblikovanje identitete, težnjo po samostojnosti, upiranje avtoritetam ter spremjanje vrednotnega sistema; zgodnjo adolescenco (12–14 let), ki ima značilnosti predhodne faze in prinaša zlasti postopen razvoj avtonomne morale in težnjo k popolnosti; srednjo adolescenco (14–17 let), za katero je značilno utrjevanje formalnologičnega mišljenja in pospešen socialno-čustven razvoj, ter pozno adolescenco (17–20 let), to naj bi bila doba pomirjanja mladostnika s samim seboj in svetom. Nekateri strokovnjaki postavljajo mejnike med posameznimi fazami v mladostništvu drugače. Vičič navaja, da po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) adolescenco delimo na tri obdobia: zgodnje obdobje: od 10. do 14. leta, srednje obdobje: od 15. do 19. leta in pozno obdobje: od 20. do 24. leta. Zupančič (2020, str. 645) navaja za pozno mladostništvo obdobje približno od 22. do 24. leta.

Ker bomo v raziskavo vključili študentke v starosti od 19 do 23 let, ki jih po letnici rojstva uvrstimo v t. i. generacijo Y in Z, predstavljamo značilnosti teh dveh generacij. Generacij Y nekateri jo imenujejo tudi Net generacija ali generacija Zakaj (Why) oz. milenijci. To so predstavniki, rojeni med letoma 1980 in 2001 (v literaturi so letnice začetka in konca različne), Žnidarčič (v: Krištof, 2012, str. 10) navaja, da konec te generacije označimo s terorističnim napadom na WTC v New Yorku 11. septembra 2001. Ta generacija je edinstvena, kreativna, empatična, samozavestna, digitalizirana, timska in družabna. Lahko jim pravimo kar učljivi geniji, ki so odprti za nove stvari in so sposobni početi več stvari hkrati. Gre pa tudi za vase zagledano, egoistično, razvajeno, nepotrpežljivo, neodgovorno, muhasto mladino, ki ji je bil računalnik in druga digitalna tehnologija položena v zibelko, zato ne marajo monotonega dela in želijo stalno dogajanje okoli sebe. Starši so to generacijo v večini vzbujali na permisiven način. Vse je bilo prilagojeno po njihovi meri in za njihovo dobro. Vzgojeni so bili v okoljih z veliko povratne informacije, nudenjem pozornosti, pohvalami, vodenjem in stalnim usmerjanjem, posledično pričakujejo enak odnos povsod v družbi (Žnidarčič v Krištof, 2012, str. 11–12). Tej generaciji v večini veliko pomenijo zaslužek, prosti čas, pa tudi vseživljenjsko učenje. Biljak Gerjevič (2018) meni, da pripadniki te generacije bolj kot imetje in statusni simboli svojih predhodnikov cenijo izkušnje in zanimiv življenjski slog, ki ga lahko prikazujejo na družbenih omrežjih. Po letu 2000 rojena generacija je t. i. generacija Z, poimenovana tudi tista generacija ali e-generacija oz. mrežna generacija. Biljak Gerjevič (2018) navaja, da so

mladostniki te generacije odraščali v času svetovne finančne krize, recesije in poudarka na individualnosti, zato se načeloma izogibajo tveganjem. Zavedajo se, da si morajo priložnosti iskati sami, ne pa nanje zgolj čakati, zato so zelo iznajdljivi. Ta generacija je rojena s tehnologijo, zato so tehnološko napredni, pri učenju so samostojni, odgovore poiščejo na internetu. Pogosto so njihovi učitelji youtuberji, ki so za njih izjemno pomembni in imajo več avtoritete kot klasični predavatelji. Imajo slabo koncentracijo, a več pozornosti od predhodne generacije namenjajo študiju in karieri. O družbeni ureditvi, normah in problemih se ne sprašujejo toliko kot njihovi starejši kolegi, saj so jih že popolnoma ponotranjili.

Seveda ne moremo vseh značilnosti določenega obdobja enostavno prenesti na celotno generacijo. Dejstvo pa je, da je obdobje prehoda v odraslost za veliko mladostnikov pogosto stresno in zahtevno obdobje, saj se poleg zahtev izobraževanja srečujejo z željo po osamosvojitvi in finančni neodvisnosti od staršev, kar pogosto pomeni, da ob šolanju tudi delajo. Tudi Gorenc in Jeriček (2006, str. 8) navajata, da je stres med mladimi zelo pogost pojav, in poudarjata, da je stres nujno življenjsko potreben za obstoj, a problem nastane takrat, kadar so stresne situacije prepogosto prisotne, premočne ali pa trajajo predolgo. Takšne stresne situacije negativno vplivajo na človeka in se izražajo v obliku različnih motenj.

Trenutno živimo v zahtevnem času zaradi pandemije koronavirusa covid-19 in večina, tudi mladostniki so morali v zelo hitrem času povsem spremeniti svoj življenjski stil. Mladim veliko pomeni druženje z vrstniki, kar jim omogoča, da vzpostavljajo prijateljske in intimne vezi in krepijo socialne odnose, komunikacijo in vključenost v družbo, ki številnim pomaga pri izgradnji samopodobe. V druženju z vrstniki (pa tudi individualno) izvajajo različne hobije, ki jih sproščajo in napolnijo z energijo.

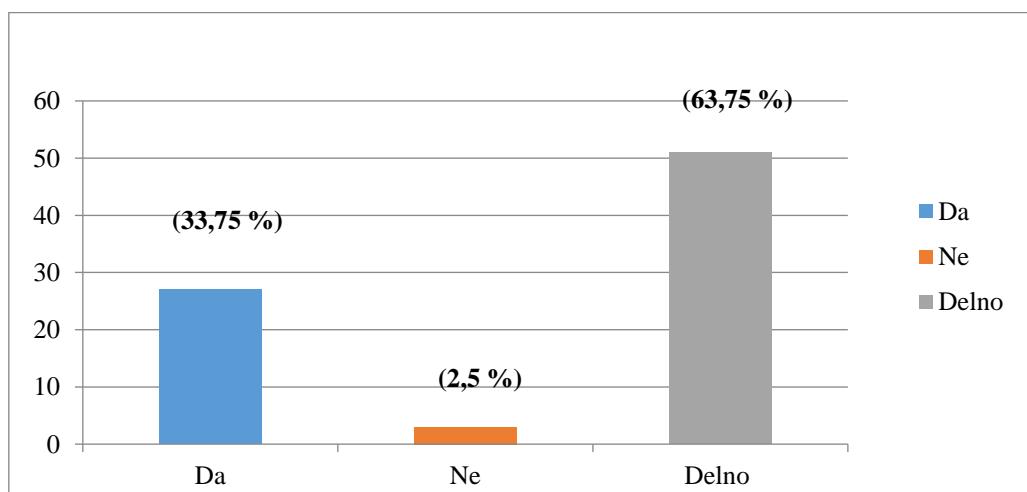
Določenim spremembam so se mlađi uspešno prilagodili, npr. s pozitivno naravnostjo in različnimi oblikami sproščanja, da so kos številnim zahtevam šole in domačega okolja, pogosto pa imajo mladostniki tudi sami do sebe velike zahteve. Tudi sicer je med študenti najpogosteji stresor izpitno obdobje in strah pred neuspehom. Za večino mladostnikov bo to obdobje pomenilo le eno od življenjskih izkušenj, iz katerih so se naučili veliko novega. Žal pa se kaže tudi porast zlorabe dovoljenih in nedovoljenih drog, ki so posledica tudi tega, da se mlađi ne znajo soočiti s spremembami. Tudi Lep in Zupančič (2020, str. 72) sta s pomočjo raziskave ugotovila, da so mlađi najbolj zaskrbljeni glede globalnega stanja ekonomije in globalnega zdravstvenega stanja v prihodnosti. Na osebni ravni pa jih je najbolj skrbelo opravljanje študijskih obveznosti (večinoma so vzorec sestavljalne študentke), možnosti zaposlitve in nekoliko manj lastno finančno stanje ter delovna uspešnost (dosežki) v prihodnosti. Opravljanje študijskih obveznosti je neposredno povezano s spremembami v izvedbi izobraževalnega procesa; številnim študentom je bilo med prilagojenim študijem (na daljavo) onemogočeno opravljanje prakse, oteženo izvajanje vaj, omejen dostop do študijske

literature, več so imeli samostojnega študijskega dela, spremenila se je izvedba izpitov, nekateri so naleteli tudi na težave pri pisanju zaključnih del.

RAZISKAVA

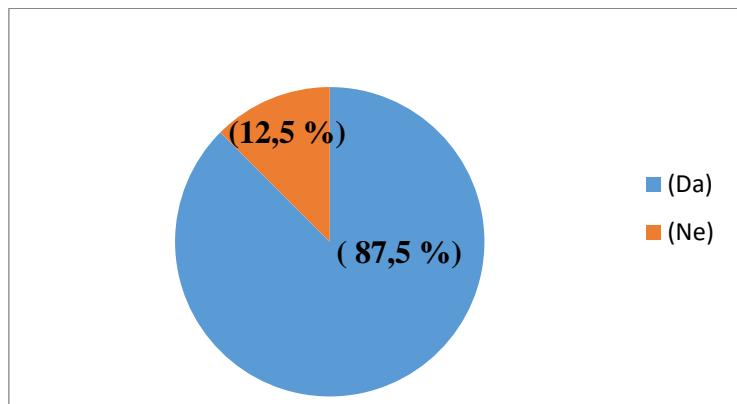
Anketni vprašalnik o duševnem velnesu in načinu sproščanja med mladimi je bil poslan preko enka.si 96 redno vpisanim študentkam kozmetike višje strokovne šole. Na vprašanja je v celoti dgovorilo 80 anketirank. Odgovorile so izključno študentke v starosti od 19 do 22 let. Odgovorile so na 7 vprašanj o pomenu duševnega velnesa in o načinu sproščanja.

Na vprašanje, kako odgovorno skrbijo za svoje zdravje in počutje, je odgovorilo 80 anketirank (v nadaljevanju študentk). Razveseljivo je, da se zavedajo pomena odgovornosti za lastno zdravje, saj sta le 2 odgovorili, da za svoje zdravje in dobro počutje ne skrbijo dobro, kar predstavlja 2,5 % vseh anketiranih. Največ, 51 študentk je odgovorilo, da za svoje zdravje in dobro počutje delno skrbijo, kar predstavlja 63,75 % vse anketiranih. 27 (33,75) % sodelujočih je odgovorilo, da za svoje zdravje in dobro počutje dobro skrbijo, kar je prikazano v grafu 1.



Graf 1: Odgovorna skrb za zdravje in dobro počutje

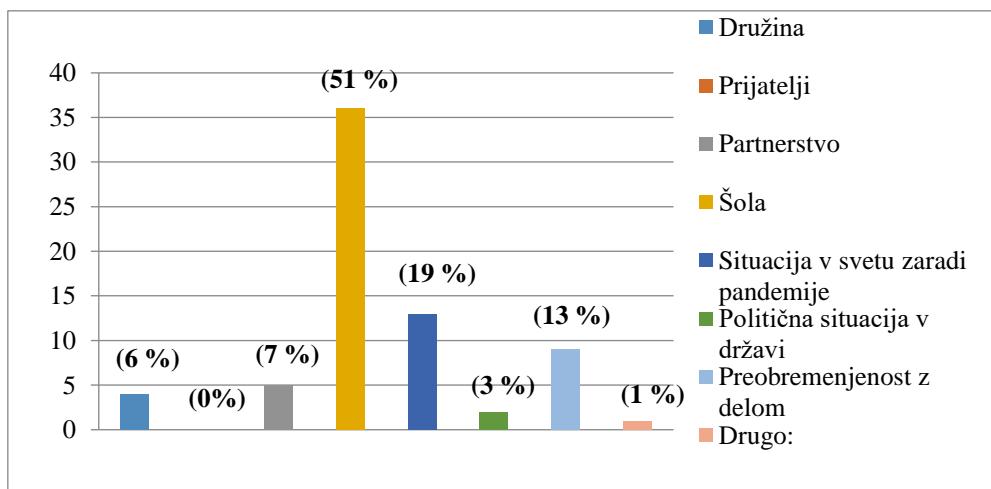
Na vprašanje, ali so anketiranke v zadnjem času pod stresom, je od 80 študentk večina odgovorila, kar 70, da so v zadnjem času pod stresom, kar predstavlja 87,5 % vseh anketirancev, 10 študentk (12,5 %) je odgovorilo, da niso pod stresom, kar je predstavljeno v grafu 2.



Graf 2 Občutek stresa v zadnjem času

Vse študentke, ki so odgovorile, da so v zadnjem času pod stresom, so izbrale področje, iz katerega najpogosteje izhaja stres.

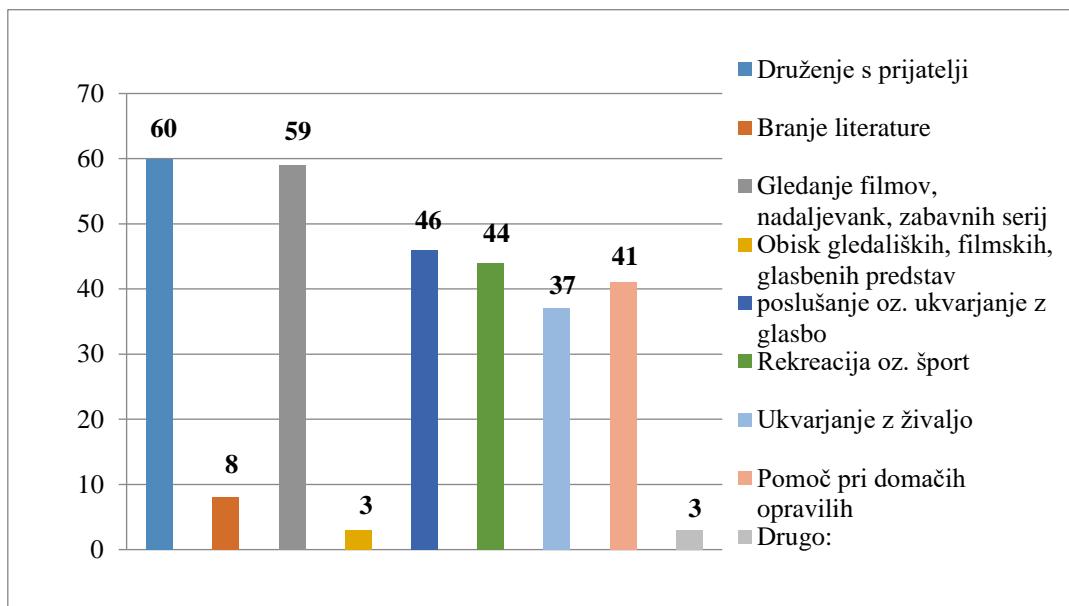
Največ, 51 % vseh študentk, je odgovorilo, da je vzrok za stres šola, 19 % so kot vzrok za stres navedle trenutne razmere v svetu zaradi pandemije; 13 % preobremenjenost z delom, 7 % partnerstvo, 6 % kot področje, ki povzroča stres, navaja svojo družino, 3 % pa politične razmere, 1 % je izbralo odgovor drugo, a študentka ni navedla odgovora. Nobeni od študentk ne predstavljajo vzroka za stres prijatelji.



Graf 3 Področja vzrokov za stresa

V nadaljevanju nas je zanimalo, kako študentke preživljajo svoj prosti čas. Lahko so izbrale več odgovorov. Največkrat, kar 60-krat so študentke izbrale trditev: v obliki druženja s prijatelji, 59-krat so izbrale trditev, da preživljajo prosti čas ob gledanju filmov, nadaljevank, zabavnih serij. 46-krat so izbrale trditev, da se med prostim časom ukvarjajo z glasbo oz. poslušanjem le-te. 44-krat so izbrale trditev, da se v prostem času rekreirajo oz. ukvarjajo s športom, 41 jih v prostem času tudi pomaga pri hišnih opravilih. 37 jih je izbralo odgovor, da se v prostem času

ukvarjajo z domačo živaljo. 8-krat so izbrale trditev, da berejo literaturo, da v prostem času obiskujejo gledališke, filmske ali glasbene predstave in da prosti čas preživljajo z risanjem, slikanjem na platno, umetnostjo in delom so izbrale 3-krat, kar prikazuje graf 4.



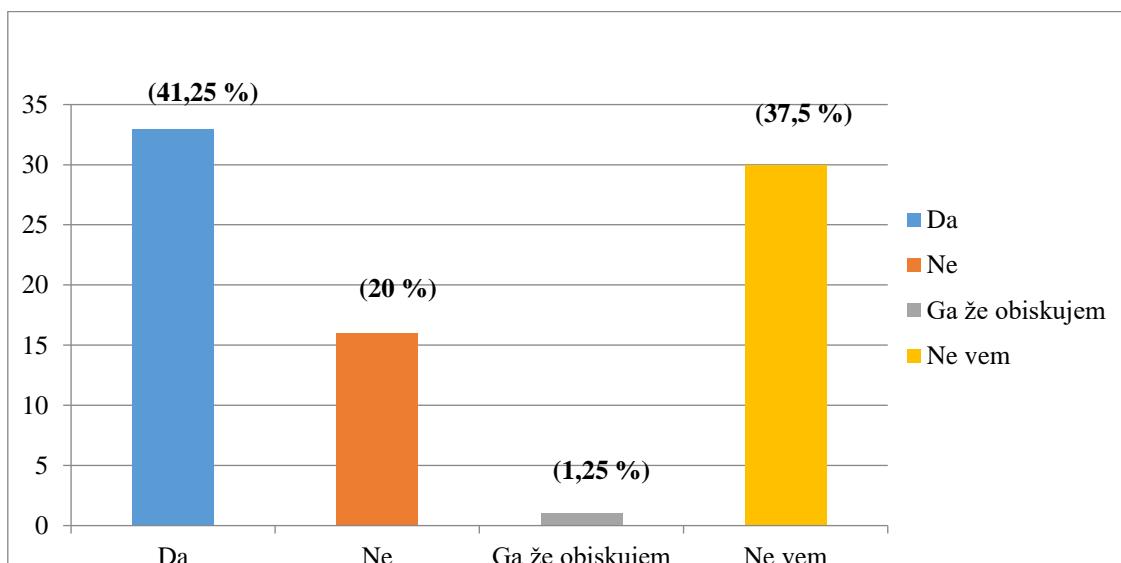
Graf 4: Število izbranih trditev o oblikah preživljanja prostega časa

Zanimalo nas je, kdo študentkam pomaga oz. na kakšen način si same pomagajo v primeru slabega duševnega počutja, ko so napete in pod stresom. Največ, 30 (37 %) študentk je odgovorilo, da si pri reševanju slabega počutja, napetosti in sresa pomagajo same s pomočjo hobijev. Nekoliko manj, 14, študentk je odgovorilo, da jim pri reševanju slabega počutja pomaga kdo od družinskih članov, kar predstavlja 17,5 % vseh anketirancev. 13 (16,25 %) je odgovorilo, da jim pomaga kdo od priateljev. Zanimivo je, da je 10 študentk (12,5 %) odgovorilo, da si pomagajo s sprostitvenimi tehnikami. Pod kategorijo drugo je 6 študentk (7,5 %) zapisalo, da si pomagajo: s poslušanjem glasbe, spremeljanjem družbenih omrežij in nasvetov, preživljanjem časa v naravi, s hrano. 4 (5 %) so odgovorile, da jim pri reševanju slabega počutja, napetosti in stresa ne pomaga nihče. 2 študentki (2,5 %) sta odgovorili, da si pomagata s pomočjo dovoljenih drog, 1 (1,25 %) pa tudi z nedovoljenimi drogami. Nihče od sodelujočih ni odgovoril, da se za pomoč pri reševanju slabega počutja, napetosti in stresa lahko obrnejo na koga od učiteljev.

Na vprašanje, katere tehnike za pomiritev oz. sproščanja študentke najpogosteje izvajajo z namenom odpravljanja oz. uravnavanja stresa oz. za vzpostavitev ravnotesja med umom, duhom in telesom, je največ, 42, študentk (52,5 %) odgovorilo, da za uravnavanje stresa oz. vzpostavitev ravnotesja poslušajo glasbo, 12 študentk (15 %) je odgovorilo, da ne uporabljajo nobene posebne tehnike. 10 študentk (12,5 %) je odgovorilo, da meditirajo, 3 (3,75 %) se sproščajo v savni, 2 študentki (2,5 %) stres uravnavata s dihalno terapijo. 1 študentka (1,25) je

odgovorila, da pleše, 1 študentka (1,25) je izbrala kot tehniko sproščanja joga, 1 (1,25) pa vizualizacijo. Pod kategorijo drugo sta 2 študentki (2,5 %) odgovorili: sprehod v naravi in umetnost ter risanje.

Zanimalo nas je, ali bi študentke v primeru slabega duševnega počutja, ki so posledice (npr. stresa, izgorelosti, depresije, zlorabe dovoljenih in nedovoljenih drog ...) poiskale pomoč strokovnjaka (npr. psihoterapevta, psihologa, psihiatra, kovča ...). Največ študentk, 33, je odgovorilo, da bi poiskale pomoč strokovnjaka, kar predstavlja 41,25 % vseh anketirancev. Nekoliko manj, 30, študentk (37,5 %) je odgovorilo, da ne vedo, ali bi poiskale pomoč strokovnjaka v primeru slabega duševnega stanja. 16 študentk (20 %) je odgovorilo, da ne bi poiskale pomoči. 1 študentka (1,25 %) pa je odgovorila, da strokovnjaka že obiskuje. Rezultati so prikazani na grafu 5.



Graf 5: Koriščenje pomoči strokovnjaka v primeru slabega duševnega počutja

Študentke smo vprašali, kolikšen pomen za njih predstavlja vključevanje v neformalne oblike izobraževanja in usposabljanja (tečaji, seminarji, spremljanje poučnih oddaj ...) za njihov osebnostni in profesionalni razvoj. Na lestvici od 1 (najmanj) do 10 (največ) je 17 (21,25 %) študentk izbralo oceno 6. Oceno 7 je izbralo 14 študentk (17,5 %), oceno 8 je prav tako izbralo 14 študentk (17,5 %), 11 študentk (13,75 %) je izbralo oceno 5. Pomen neformalnega izobraževanja za osebnostni in profesionalni razvoj je ocenilo 9 študentk z oceno 9 (11,25 %), 8 študentk (10 %) je izbralo najvišjo oceno 10, 6 študentk (7,5 %) pa oceno 4. 1 študentka je izbrala oceno 1 (1,25 %).

Na podlagi analize odgovorov anketnega vprašalnika lahko potrdimo, kot je bilo predstavljeno v teoriji, da so mladi zelo pogosto pod stresom, saj je tako odgovorila večina študentk. Kot smo navajali v teoretičnem delu, je najbolj pogost razlog za stres šola, saj je tako odgovorila več kot polovica študentk. To se ujema tudi z ugotovitvijo v že omenjeni raziskavi Lepa in

Zupančič, da na osebni ravni študentke najbolj skrbi opravljanje študijskih obveznosti. Veliko študentk je kot razlog za stres navedlo tudi trenutne razmere v svetu zaradi pandemije in preobremenjenost z delom. Na zadnji segment pogosto pozabimo, vendar mora še vedno veliko študentk zaradi slabe finančne situacije v družini delati, kar je večkrat razlog, da se ne morejo redno udeleževati in opravljati študijskih obveznosti, to pa posledično spet negativno vpliva na njihovo počutje. Ker so kot najpogosteji način za preživljanje prostega časa navedle, da je to druženje s prijatelji, lahko ugotovimo, da je zaradi ukrepov v času epidemije to zelo oteženo, kar ima za posledice, da izberejo druge možnosti, kot je gledanje filmov, nadaljevank, zabavnih serij in poslušanje glasbe. Pozitivno je, da se več kot polovica študentk tudi rekreira oz. ukvarja s športom. S hobiji si večina študentk pomaga tudi v primeru slabega duševnega počutja, ko so napete in pod stresom. V stresnih situacijah študentke pomoč poiščejo v družini ali med prijatelji, pa tudi same si pomagajo s pomočjo sprostitvenih tehnik, le 15 % je takih, ki ne uporablja nobene tehnike. Največ se jih sprošča z glasbo, naštete so tudi druge oblike sproščanja, kot so: meditacija, dihalne vaje, joga, ples, sprehodi v naravi, risanje ... Spodbuden je tudi podatek, da bi več kot 40 % vprašanih v primeru slabega duševnega počutja poiskalo pomoč strokovnjaka in le 20 % jih tega ne bi storile.

Ker je pri duševnem velnesu poudarjena vsaka dejavnost, ki se je lotimo za to, da bi spoznali in se naučili nekaj novega, je vzpodbudjen podatek, da je manj kot 8 % študentk ocenilo pomen pridobivanja neformalnih oblik znanja za njihov osebnostni in profesionalni razvoj z oceno od 1 do 4 na desetstopenjski lestvici, več kot 20 % pa jih je izbralo najvišji oceni 10 in 9. Iz analize lahko ugotovimo, da študentke v veliki večini uporabljajo različne oblike sproščanja. Menimo, da so tudi zaradi študijskega programa s tem bolje seznanjene.

ZAKLJUČEK

Na dobro počutje lahko z izbiro življenjskega sloga v veliki meri vplivamo prav sami. Če s svojim počutjem nismo zadovoljni, se lahko odločimo za spremembo življenjskega sloga ter odgovorno vplivamo na lastno zdravje in dobro počutje. Pri tem ima pomembno vlogo duševni velnes, kako se znamo sprostiti, ko smo preobremenjeni in smo pod stresom. Stres je namreč zelo pogost pojav današnjega časa in praviloma ga razumemo negativno. Ljudje se s stresom različno soočamo, odvisno je od posameznika samega, situacije in okolja, v katerem smo. K zmanjšanju stresa in dobremu počutju lahko priporomoremo z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje zdravo prehrano, telesno aktivnost, dovolj spanca in odpovedovanje slabim razvadam. Prav tako k zmanjševanju stresa priporomorejo tudi tehnike sproščanja. Strokovnjaki priporočajo, da v vseh starostnih obdobjih najdemo sprostitev s pomočjo čuječnosti, meditacije, z vizualizacijo, dihalnimi vajami, avtogenim treningom, glasbeno terapijo. Z rednim izvajanjem sprostitvenih tehnik vplivamo, da smo bolj pomirjeni, kar nam pomaga pri odpravljanju stresa in bolj učinkovitem soočanju z njim. Vsak lahko poišče tako obliko

sproščanja, ki mu omogoča dobro počutje in ravnotežje med duhom, umom in telesom, med notranjostjo človeka, njegovimi čustvi in mislimi, ter med tistim, kar se dogaja zunaj njega. S pomočjo raziskave smo ugotovili, da pri večini študentk zasledimo odgovoren odnos do lastnega zdravja in dobrega počutja. S pomočjo hobijev in sprostitvenih tehnik zmanjšujejo stres, dolgočasje, nezadovoljstvo in so lažje kos zahtevam in načinu dela, kar jim na prehodu v odraslo življenjsko obdobje pogosto predstavlja tudi velik izviv.

LITERATURA IN VIRI

- Anderson, G. (2008). [Dvaindvajset] 22 zakonov zdravja in vitalnosti. Kranj: Ganeš.
- Biljak Gerjevič, R. (2018). Po čem se razlikujejo slovenske generacije in kako velike so. Online.. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/1042845608>. Pridobljeno: 15. 3. 2021
- Božič, M. (2003). Stres pri delu. Ljubljana: GV Izobraževanje.
- Defining the Mental Wellness Economy. Global Wellness Institute. <https://globalwellnessinstitute.org/>. Pridobljeno 18. 2. 2021.
- Gojčič, S. (2005). Wellness: zdrav način življenja: nova zvrst turizma. Ljubljana: GV založba.
- Gorenc, M. in Jeriček, H. Ko te strese stres (2006). Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Ljubljana: IVZ RS;
- Hainbuch, F. (2011). Progresivno sproščanje mišic. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hall, D. (2007). Meditacija za vsakogar. Tržič: Učila International.
- Krištof, Z. (2012) Vrtiljak učenja in poučevanja v poklicnem in strokovnem izobraževanju, Zbornik strokovnih prispevkov z mednarodne konference projekt Munus. Žnidarčič, M. Generacija zakaj, str. 7–20.
- Lep, Ž. in Hacin Beyazoglu, K. (2020). Psihologija pandemije: Posamezniki in družba v času koronske krize. Lep, Ž in M. Zupančič. Zdaj pa še korona: skrbi mladih na prehodu v odraslost v času tveganj, povezanih z epidemijo COVID-19. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. <https://e-knjige.ff.uni-lj.si/znanstvena-zalozba/catalog/book/243>. Pridobljeno: 15. 3. 2021
- Pittroff, U. (2004). Za dobro počutje Wellness. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Poljšak Škraban, O. (2004). Obdobje adolescence in razvoj identitete. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Vičič, A. Psihološke karakteristike mladostnikov.
file:///D:/Users/Admin/Desktop/xdpVicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf. Pridobljeno: 15. 3. 2021
- Marjanovič Umek, M. in Zupančič, M. (2020). Razvojna psihologija. Zupančič, M. Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu ter na prehodu v odraslost: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
https://issuu.com/znanstvenazalozbaff/docs/razvojna_70e48028190633 Pridobljeno: 15. 3. 2021

JOGA SMEHA, PREPROSTA METODA ZA ZDRAVJE IN SREČO

(LAUGHTER YOGA, A SIMPLE METHOD FOR HEALTH AND HAPPINESS)

Marja Koren

Zavod za izobraževanje in inkluzijo ODTIZ

Polje 378, 1260 Ljubljana - Polje

marja.koren@hotmail.com

Povzetek

V času, v katerem živimo, smo nenehno izpostavljeni hitremu življenjskemu tempu, poleg tega pa smo priča zdravstveni in gospodarski krizi. Vse to vpliva na raven našega stresa in se odraža na našem zdravju in počutju. Metoda, s katero si lahko pomagamo obvladovati stres, je joga smeja. Gre za koncept, ki združuje smejalne vaje z jogijskim dihanjem, kar pripomore k vnosu kisika v telo in možgane. Posledično se počutimo bolje in imamo več energije. Gre za smeh brez humorja in šal. Pri jogi smeja se za smeh preprosto odločimo. Joga smeja temelji na znanstvenem dejstvu, da telo ne loči med iskrenim in narejenim smehom. Psihološke in telesne koristi so enake. Začetnik joge smeja je dr. Madan Kataria iz Indije, ki je prvi klub smeja ustanovil leta 1995. Danes imamo več tisoč klubov smeja po vsem svetu. Raziskave so potrdile, da 10 minut smeja na dan pomaga odpraviti stres, blaži bolečine, uravnava krvni sladkor, okrepi imunski sistem ter vzpodbuja ustvarjalnost in pozitivno naravnost pri reševanju življenjskih izzivov.

Ključne besede: joga, smeh, dihanje, sprostitev, stres

Abstract

In the time we live in, we are constantly exposed to the fast pace of life, and we are also witnessing a health and economic crisis. All of this affects our stress levels and it is reflected in our health and well-being. The method we can use to help manage stress is laughter yoga, a simple concept that combines laughter exercises with deep breathing, which helps to bring oxygen to the body and brain. As a result, we feel better and have more energy. It's about laughter without humor and jokes, we simply choose to laugh. Laughter yoga is based on the scientific fact that the body does not distinguish between sincere and fake laughter. The psychological and physical benefits are the same. The founder of laughter yoga is dr. Madan

Kataria from India, who founded the first laughter club in 1995. Today we have thousands of laughter clubs around the world. Research has confirmed that 10 minutes of laughter a day helps relieve stress, relieve pain, regulate blood sugar, strengthen the immune system, and encourage creativity and a positive attitude in tackling life's challenges.

Key words: **yoga, laughter, breathing, relaxation stress**

KDAJ IN ZAKAJ SMO SE NEHALI SMEJATI

Živimo v času, ko nam hitri tempo življenja narekuje visoko storilnost, produktivnost in predvsem resnost. Več kot 70 odstotkov vseh bolezni je povezano s stresom. Visok krvni tlak, bolezni srca, depresija, nespečnost in kronični glavobol, vse to je le peščica bolezni, ki so posledica hitrega tempa življenja in preobremenjenosti.

Medtem ko skrbimo za delo, družino in vse okoli nas, največkrat pozabimo na najpomembnejšo osebo, sebe. Pozabimo se ustaviti in se preprosto nasmehniti. Ljudje smo se enostavno pozabili smejati. Podatek, da se otrok v povprečju nasmehne 300-krat na dan, odrasel človek pa le 17-krat, glasno govorí o povprečnem stanju duha odrasle osebe.

Odrasli smo se nehali smejati, saj sta nas vzgoja in izobraževalni sistem naučila, da se je smejati kar tako, brez razloga, narobe. Že kot otroci smo deležni opazk, kot so: »Kdaj se boš zresnil?« ali pa »Ne smej se, to ni smešno!«. Tudi v šoli so nam učitelji nenehno ponavljali: »Bodi tih!«, »Ne klepetaj!«, »Sedi pri miru!«. Tako smo se naučili, da je smeh nekaj napačnega, neprimerenega in nekulturnega. Kadar smo kot odrasli veseli, se smejemo ali govorimo vice, dostikrat slišimo: »Ne bodi no otročji!« ali pa »Življenje ni potica!«. Poleg vzgojnega in izobraževalnega sistema pa smo vsakodnevno preko medijev zasipani s slabimi novicami, katastrofami, boleznimi in vsem, kar se slabega dogaja na svetu.

V zadnjem letu smo k vsemu naštetemu dodali še medsebojno distanciranje, pomanjkanje stikov, objemov, strah za lastno zdravje in finančno negotovost. Pa saj ni čudno, da nam ni do smeha!

Vendar je prav smeh to, kar v danih razmerah najbolj potrebujemo. Vprašanje pa je, kako in predvsem zakaj naj se smejemo takrat, ko nam ni do smeha?

Pregovor pravi, da je smeh pol zdravja. Pozitivno vpliva tako na fizično kot na psihično zdravje. Pomaga nam, ko se srečujemo s težkimi razmerami, odpravlja stres, znižuje krvni tlak in oskrbi naše telo s kisikom. Smeh nastaja v limbičnem predelu možganov; to je del možganov, ki je odgovoren za nekatere vegetativne funkcije, čustvene reakcije, učenje in spomin. Odgovoren je tudi za izločanje endorfinov, ki jih laično imenujemo tudi hormoni sreče. Zaradi vseh

pozitivnih učinkov smeha na telo, smeha ne bi smeli prepuščati naključju, ampak bi ga morali vzeti blazno resno.

Da bi se znova naučili svobodnega in sproščenega smeha, se moramo kot odrasli osvoboditi zadržkov in mentalnih ovir, ki so nam jih oblikovale naša vzgoja, izobraževalni sistem in družba.

ZGODOVINA JOGE SMEHA

Ustanovitelj joge smeha je dr. Madan Kataria, ki je leta 1995 ustanovil prvi klub smeha v Mumbaju v Indiji. Klub smeha je začel s štirimi člani, vendar se je število članov v nekaj dneh dvignilo na petdeset. Srečanja so potekala tako, da je vsak izmed članov stopil na sredino, povedal šalo in vsi drugi so se smejali. Po dveh tednih jim je zmanjkalo šal, zato je bil dr. Kataria prisiljen najti rešitev. Takrat je prišel do spoznanja, ki je temelj joge smeha: telo ne loči med iskrenim in narejenim smehom. Obe vrsti smeha v telesu pripeljeta do enakih kemičnih procesov in prispevata k proizvajanju hormonov sreče.

Dr. Kataria je naslednji dan članom kluba razložil svoj koncept in jih povabil, da se eno minuto smejejo skupaj z njim. Kljub dvomu so poskusili in kmalu se je narejeni smeh spremenil v pravi, pristen smeh, ki je bil zelo nalezljiv. Kmalu se je cela skupina smejalna, kot še nikoli prej. Iskren smeh je trajal skoraj deset minut in tako je nastala joga smeha. Od takrat je bilo po vsem svetu ustanovljenih več tisoč klubov smeha.

KAJ JE JOGA SMEHA

Joga smeha je koncept, ki združuje smejalne vaje z jogijskim dihanjem, kar pripomore k vnosu kisika v telo in možgane. Posledično se počutimo bolje in imamo več energije, smo bolj zbujeni in sproščeni. Gre za smeh brez humorja in šal, za smeh se preprosto odločimo. Kataria (2000, str. 27) je dokazal, da telo ne loči med iskrenim in narejenim smehom. Ugodni učinki na telo in duha so v obeh primerih enaki. Smeh je vpeljan kot skupinska vadba, pri kateri s pomočjo smejalnih vaj izzovemo smeh. Pri tem ko se začnemo smejeti kar tako, brez razloga, se s pomočjo očesnega kontakta in zrcalnih nevronov smeh prenaša na druge v skupini, kar povzroči iskren smeh. Gre za tehniko, ki odraslim omogoča smeh od srca brez kognitivnega mišljenja in je učinkovita tudi pri ljudeh, ki so voljo do smeha izgubili ali sploh nimajo smisla za humor. Da bi bili deležni vseh pozitivnih učinkov smeha, je priporočljivo, da se smejemo vsaj 10 minut skupaj.



Slika 1: Vadba joge smeha

UČINKI JOGE SMEHA

Joga smeha postaja bolj in bolj popularna, ker ima smeh neverjetne pozitivne učinke. Ljudje, ki redno prakticirajo jogo smeha, poročajo tako o izboljšanju zdravja kot tudi o bolj pozitivni miselni naravnosti in več energije. Že deset minut smeha občutno ublaži bolečine in omogoča miren spanec, ublaži in odpravlja stanje depresivnosti in deluje pomlajevalno. Že en sam nasmeh na obrazu spodbudi izločanje hormonov sreče. Avtorja Miller in Fry (2009, str. 636–639) sta s pomočjo študije dokazala, da se s pomočjo smeha začne sproščati beta-endorfin, deluje protivnetno, kar preventivno preprečuje nastanek srčno-žilnih obolenj pri ljudeh.

Psihološki učinki

Joga smeha spodbuja pozitivno miselno naravnost, dviguje raven energije ter v življenje prinaša več smeha in radosti. Pri smehu se sproščajo endorfini, hormoni, ki poskrbijo za dobro razpoloženje v trenutku, ko izvajamo smejalne vaje. Prav tako pripomore k večji samozavesti in komunikativnosti. Ko nam pogosto smejanje pride v navado, smo bolj odprtii, delujemo bolj prijazni in dostopni, kar pa pripomore k boljšemu osebnemu, poslovnnemu in družabnemu življenju. Pri spopadanju s čustvenim stresom nam joga smeha pomaga, da lažje izrazimo svoja

čustva. Prav tako nas podpira pri izražanju potlačenih čustev in nerešenih notranjih konfliktov. Je tudi učinkovito orodje pri premagovanju depresije.

Učinki na telo

Joga smeha je oblika aerobne vadbe, ki pripomore k boljši prekrvljenosti telesa, kar posledično dovaja več kisika v naše telo. Smeh znižuje stresni hormon kortizol, ki je eden od dejavnikov za slabo delovanje imunskega sistema. Kortizol namreč vpliva na raven sladkorja v krvi, na krvni tlak in zavira imunski sistem kot del nabora mehanizmov, s katerimi se naše telo spopada s stresom oz. nevarnostjo. Smeh nam tako pomaga pri stabiliziranju krvnega sladkorja, pri uravnavanju krvnega tlaka in krepi naš imunski sistem. Za to obliko vadbe ne potrebujemo popolnoma nobenih pripomočkov, lahko jo izvajamo kjer koli.

SMEJALNE VAJE

Smejalne vaje so kratke vaje, s pomočjo katerih izzovemo pristen smeh. Gre za kombinacijo gibalno-vokalnih vaj, iger, dihalnih vaj in sproščanja. Za jogo smeha ne potrebujete nobenih posebnih pripomočkov, priporočajo pa se udobna in ohlapna oblačila. Hlače naj bodo pod popkom, da ne ovirajo gibanja trebuha. Prav tako se izogibamo tesnim pasom.

Za vadbo joge smeha je idealno, da si vzamemo vsaj petnajst minut časa. Začnemo lahko tudi z desetimi minutami in postopoma povečujemo trajanje vadbe. Najboljše učinke bo imela vadba zjutraj, saj bomo učinke smeha občutili ves dan. Sicer pa je vadba joge smeha priporočljiva kadarkoli v dnevnu.

Vaje za ogrevanje

Ogrevalno vajo začnemo tako, da globoko vdihnemo in izdhnemo, z izdihom pa ponavljamo zlog »ha« do konca izdiha. Torej globoko vdihnemo in z izdihom izgovarjamo »ha ha ha ha ha ha ha ha«. Vdih in izdih ponovimo petkrat, in sicer tako, da uporabimo vse zloge: »ha«, »he«, »hi«, »ho« in »hu«.

Naslednjo vajo za ogrevanje lahko delamo stoje ali sede. Začnemo tako, da globoko vdihnemo, pri izdihu izgovorimo »ho ho« in pri tem roke stegujemo pred sabo. Za tem pa izgovorimo »ha ha« in roke potiskamo navzdol. Pri tem se počasi zibamo od leve proti desni. Tempo ponavljanja »ho ho« in »ha ha« stopnjujemo toliko časa, dokler se ne začnemo iskreno smejeti.

Vaja Gibberish

Gibberish je nerazumljiv ali nesmiselni jezik. Pogosto ga uporabljamo kot igriv in kreativen način za izražanje čustev. Uporaben pa je tudi pri »teambuildingih« v podjetjih, ko je treba razrešiti kakšno neprijetno situacijo. Vajo izvedemo tako, da si predstavljamo izziv, ki ga

hočemo rešiti, nato pa z nesmiselnim in nerazumljivim jezikom opisujemo to situacijo in iščemo rešitve. Zaradi nelogičnosti jezika se aktivira desna možganska polovica, ki je odgovorna za kreativno razmišljanje in iskanje rešitev, ki so zunaj ustaljenih vzorcev razmišljanja. Pri gibberishu poskušamo govoriti hitreje, kot bi govorili v običajnem jeziku, pri tem pa močno pretiravamo in uporabljamo gestikuliranje z rokami. Uporabimo lahko različne načine ponarejanja smešnih zvokov, dokler ne najdemo takšnih, ki vas zabavajo. Zelo nam bo pomagalo, če to vajo izvajamo pred ogledalom.

Vaja telefon

Pri tej vaji si lahko damo na uho svoj telefon ali pa si izmislimo imaginarni telefon, ki ga držimo v roki. Pri tem si predstavljamo, da nam oseba na drugi strani govorí vice in se smejemo v telefon. Najprej je smeh narejen, z malo domišljije pa se bo narejeni smeh hitro spremenil v smeh od srca. Če to vajo delamo z nekom v paru, lahko svoj telefon prislonimo na uho druge osebe. Vaja pa bo tudi zelo učinkovita, če jo boste izvajali pred ogledalom.

Vaja smeh življenjskim situacijam

Ta vaja nam pomaga, da na življenje pogledamo s svetle plati in se nasmejimo težim situacijam v življenju. Kadar smo se pripravljeni smejeti na svoj račun ali na račun težjih situacij, v katerih smo se znašli, te situacije postanejo lažje obvladljive. Vaja poteka tako, da se spomnimo na neki neljubi dogodek ali situacijo, jo na glas izgovorimo in se pri tem smejemo. Vaja je težja kot druge, zato je priporočljivo, da jo ponovimo večkrat.

LITERATURA IN VIRI

Kataria, M. (2000). Certified laughter yoga teacher training manual. Dr.Kataria school of laughter, Indija: Madhuri international Press.

Miller, M., Fry, W. F. (2009). The effect of mirthfull laughter on the human cardiovascular system. Medical Hypothesis. 73, 636–639.

<https://institut-za-smeh.si/>

JOGA ZA ODPIRANJE SRČNEGA CENTRA/

(HEART OPENING YOGA)

Tamara Pavlovič

certificirana učiteljica joge CYT300

tamara-pavlovic@outlook.com

Povzetek

Joga ugodno vpliva na vsa energijska središča in pomaga pri njihovem uravnavanju. Glavnih energijskih središč je sedem, v prispevku se bomo osredotočili na četrto. Namen prispevka je opisati, katere jogijske asane ugodno vplivajo na omenjeno energijsko središče, to je srčna čakra. Cilj je podrobna predstavitev in opis jogijskih položajev, ki skrbijo za to, da je četrto energijsko središče uravnovešeno in da postanemo bolj odprti v zgornjem delu trupa, predvsem v primeru, če je naše delo večinoma sedeče. Položaji, ki spadajo v to skupino asan, pozitivno vplivajo na odpiranje prsnega koša in ramenskega obroča ter vplivajo na to, da dihamo globlje.

S pomočjo metode opazovanja v svoji skupini učencev in skozi študijo različnih gradiv, sem prišla do ugotovitve, da vse asane, ki spadajo v zaklone, vplivajo na uravnavanje četrtega energijskega središča.

V prispevku bom opisala naslednje zaklone: stoječi zaklon, mačka, kobilica, mala kamela in riba.

Ključne besede: četrto energijsko središče, odpiranje srčnega centra, joga, energijska središča, čakre, stoječi zaklon, položaj mačke, položaj kobilice, položaj male kamele, položaj ribe

Abstract:

Yoga is an energetic practice which helps to balance energy points in our body. There are 7 main chakras or energy points but we will focus on the fourth one. The aim of this article is to describe which yoga asanas positively affect the fourth chakra – also named heart chakra. The goal is to present in detail yoga asanas which helps to balance this energy point and which helps to stay opened in the chest and shoulders especially in case of sitting job positions. Those asanas also help to breath deeply through the day.

With observation in my group of yoga students and studying different yoga material I found out that all backbends positively affect the fourth chakra.

In this article I will describe the following asanas: standing backbend, cat pose, locust posture, half camel pose, fish pose

Keywords: fourth energy center, heart opening, yoga, energy centers, chakras, standing backbend, cat pose, locust posture, half camel pose, fish pose

UVOD

Z redno jogijsko prakso dosežemo notranje ravnovesje, spoznamo sebe in izboljšamo naše dihanje. Pomembno je, da v vadbo joge vključimo vse vrste asan – zaklone, predklone, zasuke, inverzije in na ta način gibamo našo hrbtenico v vse smeri. Zakloni pa so tisti, ki ugodno vplivajo na odprtje prsnega koša in četrtega energijskega središča oziroma srčne čakre. So pomemben del prakse, kajti vse več sedimo in tako našo hrbtenico držimo v prisiljeni drži (nagnjenost naprej), kar povzroča bolečine v križu in v drugih predelih hrbtna. Pri zaklonih je pomembno, da je naša hrbtenica dovolj ogreta in da začnemo z lažjimi ter nadaljujemo s težjimi. Pomembna je aktivacija trebušnih mišic, zato lahko uporabimo npr. tudi kvader, ki ga damo med stegna in ga ves čas stiskamo. Zakloni pripomorejo k boljši telesni drži in so ključni za vse, ki veliko sedijo, saj z njimi daljšamo vse mišice, ki se pri sedenju krajšajo. Na čustveni ravni pa zakloni vplivajo na povečanje samozavesti in preseganje strahov ter blažijo stres in napetosti. Odprto četrto energijsko središče pa je z energijskega vidika glavno, da zaznamo naše potrebe in si namenjamo ljubezen do sebe.

STOJEČI ZAKLON

To je eden od osnovnih položajev iz družine zaklonov. Ker spada v stoječe položaje, ki grejejo, je primerno, da ga vključimo v prvi del svoje ure joge. Je tudi del sekvence pozdrava soncu.

Postopek izvajanja stoječega zaklona

Za pravilno izvedbo stopimo v širino svojih kolkov, v položaj gore. Stopala potisnemo v tla, tako da začutimo vse točke na stopalih. Aktiviramo zadnjico, roki sta ob telesu. Z naslednjim vdihom dvignemo roki navzgor in za glavo ter gremo v zaklon. Pogled je rahlo usmerjen navzgor, vendar je vrat še vedno podaljšek hrbtenice. Roki sta močni in aktivni, ob tem pa pazimo, da ramen ne približamo preveč k ušesom.

Z aktivno zadnjico in aktivnim centrom zadržimo nekaj vdihov in izdihov. Z vdihom preidemo ven iz položaja in z izdihom sprostimo roki ob telo.

Stoječi zaklon odpira pljuča in tako ugodno vpliva na ljudi, ki imajo astmo.



Slika 1: Stoječi zaklon

POLOŽAJ MAČKE

Položaj mačke pogosto uporabljam skupaj s položajem krave kot dinamično zaporedje dveh preprostih položajev, ki sta osnova za fleksijo in ekstenzijo hrbtenice. Dinamično gibanje vključimo v začetni del ure joge, zadrževanje položaja pa v poznejši del jogiske prakse. Z dinamičnim gibanjem iz mačke v kravo in obratno tako ogrejemo našo hrbtenico.

Postopek izvajanja mačke/krave

Položaj mačke začnemo na vseh štirih, v položaju mize. Gibanje je na začetku dinamično, gre za izmenjavo položaja mačke in krave. Dlani potisnemo ob tla, prste na rokah pahljačasto razpremo narazen. Aktiviramo svoj center oziroma popek potisnemo proti hrbtenici. Z vdihom gremo v odprt položaj, pogled se usmeri rahlo navzgor, narte potiskamo ob tla. Z naslednjim

izdihom nadaljujemo v zaprt položaj, hrbtenica gre v fleksijo. Z izmenjavo vdiha in izdiha nekajkrat ponovimo ta dva giba, nato pa nazadnje zadržimo mačko. Narti so potisnjeni ob tla, prsni koš je odprt. Dih usmerimo v prsni koš in zadržimo položaj nekaj sekund. Za izhod iz položaja uporabimo izdih in preidemo do nevtralnega položaja – mize.

Mačka ugodno vpliva na dih, saj ga poglablja.



Slika 2: Mačka

POLOŽAJ KOBILICE

Ta asana spada med ležeče jogijske položaje in prav tako ugodno vpliva na hrbtenico ter odpira srčno čakro in jo spravlja v ravnovesje.

Postopek izvajanja kobilice

Začnemo v ležečem položaju krokodila na trebuhu. Glava počiva na dlaneh, ki sta druga na drugi. Zatem roki stegnemo naprej pred seboj, dlani so obrnjene druga proti drugi. Vrat je podaljšek hrbtenice. Z naslednjim vdihom istočasno dvignemo noge, roke in glavo od tal. Aktiviramo zadnjico in naš center. Zadržimo položaj nekaj vdihov in izdihov, dih pa je spet

usmerjen bolj v prsnici koš. Položaj zapustimo tako, da se z izdihom spustimo na tla in samo obmirujemo oziroma nadaljujemo v sekvenco asan, ki sledijo praksi.

Položaj kobilice pomaga pri zmanjšanju depresije, izboljša zaupanje vase in stimulira celo telo.



Slika 3: Kobilica

POLOŽAJ MALE KAMELE

Položaj male kamele izvajamo šele potem, ko dobro ogrejemo vrat, hrbtenico in pripravimo tudi mišice nog ter naš center. Mala kamela je primerna tudi za začetnike, saj v položaju ne gremo pregloboko v zaklon.

Postopek izvajanja male kamele

Položaj začnemo kleče na kolennih, v položaju diamanta. Če je potrebno, si pod kolena podložimo odejo. Roki sta sproščeni ob telesu. Aktiviramo stegenske mišice, zadnjico in mišice medeničnega dna. Z naslednjim vdihom zaokrožimo z desno roko in dlan odložimo na križni del. Enako naredimo na drugi strani. Prsti na dlaneh so lahko obrnjeni navzdol ali navzgor.

Poskusimo začutiti, kaj nam v danem trenutku bolj ustreza. Z vdihom se spustimo nazaj v zaklon, vrat gre rahlo nazaj. Prsni koš ohranjamo odprt in tja usmerimo dih. Komolce potiskamo drugega proti drugemu, sramno kost pa potiskamo naprej – lahko si predstavljamo, da imamo pred seboj steno, v katero potiskamo medenico. Tukaj ostanemo nekaj vdihov in izdihov, nato pa z vdihom preidemo iz položaja in poravnamo hrbtenico ter sprostimo roki ob telo.

Mala kamela in kamela poživljata in zmanjšujeta napetosti v telesu.



Slika 4: Mala kamela

POLOŽAJ RIBE

Položaj ribe je inverzni položaj in spada tudi med zaklone, ki tako kot drugi že opisani zakloni odpira prsni koš in ugodno vpliva na četrto energijsko središče. Večinoma ta položaj izvajamo na koncu jogijske prakse in po njem sprostimo telo v položaju trupla.

Postopek izvajanja položaja ribe

Uležemo se na hrbet in noge stegnemo naprej v položaj trupla. Najprej dvignemo desni bok od tal in spodaj položimo desno roko z dlanjo obrnjeno navzdol. Enako naredimo na levi strani, tako da se palca na roki na koncu dotikata drug drugega pod zadnjico. Na stopalih naredimo špičke in se premikamo rahlo naprej ter komolce pospravimo pod telo ter jih potiskamo skupaj. Začutimo aktivacijo v rokah, glavo pa premaknemo tako, da se na koncu krona glave dotika tal.

Položaj ribe zmanjša utrujenost in poživlja celotno telo.



Slika 5: Riba

ZAKLJUČEK

Pomembno je, da si vzamemo čas zase in redno izvajamo jogijsko prakso. Tako kot vsaka stvar v našem življenju pa seveda tudi joga zahteva svoj čas, da pademo v rutino in da nam to postane vsakdanje opravilo. Le s takim pristopom bomo zares uspešni. Predvsem v primeru sedečega dela je pomembno, da razgibavamo hrbtnico in delamo na zaklonih, ki odpirajo naš prsní koš in četrto energijsko središče, ki je ključno, da zaznamo naše potrebe in namenimo ljubezen sebi in drugim ter si povečamo samozavest in presežemo strahove.

LITERATURA IN VIRI

Stephens, M. Yoga Sequencing. California: North Atlantic Books

Fabjan Blažič, Z. (2018). Asane za odpiranje kolkov. Ljubljana:

<http://www.jogaportal.si/1811/asane-za-odpiranje-kolkov/>

BODIFIT PROGRAM® – BITI FIT PO SLOVENSKO

(BODIFIT PROGRAM® – FITNESS SLOVENIAN WAY)

Marko Geršak

BODIFIT društvo

Nova ulica 24, 2000 Maribor

marko@bodifit.net

Povzetek

Beseda fitnes izhaja iz angleškega jezika. Povsod v svetu so besedo povzeli v njenem širokem pomenu, in sicer stanje telesne pripravljenosti in zdravja, le v slovenskem jeziku ta pomen še ni v ospredju. Fitnes torej ni prostor. Šele v krogu strokovnjakov, ki skupni interes razvijajo v okviru Sekcije za fitnes rekreacijo in regeneracijo (pod okriljem Gospodarske zbornice Slovenije), besedo tudi v slovenščini razumemo kot 'stanje telesne pripravljenosti in zdravja'. Fitnes je rekreacija, fitnes je ples, fitnes je šport, fitnes je vse, kar krepi telo, skrbi za dobro počutje, odpornost, povečuje sposobnost regeneracije ter pomaga posamezniku do FIT-počutja in uspešnega delovanja.

Klub pestri in široki ponudbi organizirane vadbe so Slovenci zaradi navad in lokalnih značilnosti vseeno omejeni na enolične in sezonske oblike telesnega udejstvovanja. Za uspešno doseganje pozitivnih učinkov na zdravje, počutje in splošno produktivnost, predvsem pa v izogib poškodbam pa je pomembno, da je telesna aktivnost redna, zmerna in da jo gojimo na dolgi rok. Da o tem poučimo splošno javnost, pa je potreben razgledan, strokovno usposobljen in vztrajen kader.

Skupna želja strokovnih sodelavcev je za redno vadbo navdušiti čim več posameznikov. To pa se lahko doseže le, če v pristopu stopimo skupaj in predstavljamo preverjeno učinkovit koncept, ki je dostopen vsakomur. Z več let zapored uspešno izpeljanim projektom KAKO FIT JE MESTO smo več tisoč osebam predstavili koncept redne vadbe, ki je prilagojena posamezniku, in jih v kratkem času pripeljali do vidnih rezultatov. Najbolj pomembno pa je, da smo skeptikom in obupanim posameznikom pokazali pot konstantnega napredka. BODIFIT kot osebni in celovit pristop je že razširjen v večjem delu Slovenije. Cilj – kakovost in strokovnost približati celotnemu slovenskemu prebivalstvu.

Ključne besede: fitnes, rekreacija, regeneracija, razvoj panoge, kakovosten kader, motivacija prebivalstva, povezovanje

Abstract

In Slovenian language the term ‘fitness’ is not yet understood as it is in the rest of the world. Most people associate it with a room of muscular men, training devices and heavy weights. A newly founded sector of Chamber of Commerce and Industry of Slovenia – SFRR, is making one of their prime goals teaching the public that ‘fitness’ is a state of physical fitness and health, and not a gym.

Despite splendour of nature and an abundance of organised recreations, people in Slovenia are still limited to a short term, seasonal and geographically conditioned type of physical activity. For physical activity to have all long term benefits on health, wellness and most importantly to prevent injuries, the workout must be individually adapted, moderate and consistent through time. However, we can only deliver that message to the crowds by educating enthusiastic, caring and persistent members of qualified staff.

Common goal of qualified trainers and fitness instructors is to help as many individuals as possible, to get on the path of active and healthy life. The only way to achieve this goal is to work together and provide vast majority of people with a simple and affordable formula that delivers results. BODIFIT is an organisation which offers a holistic program to a great part of Slovenians, and has in last years reached thousands of people who have successfully transformed from sceptics, to a well-educated, motivated and healthy fitness lovers.

Keywords: fitness, recreation, regeneration, industry development, quality staff, population motivation, networking

BITI FIT PO SLOVENSKO

BODIFIT je slovenska organizacija, ki je v letu 2020 zabeležila 20. obletnico ustvarjanja in utemeljevanja panoge fitnesa v Sloveniji. V vseh teh letih je s svojimi dejavnostmi skrbela za umeščanje Slovenije na evropski oziroma svetovni zemljevid industrije fitnesa.

V obdobju prvega vala epidemije se je pokazalo, da je industrija fitness v Sloveniji neprepozna in povsem spregledana kot pomemben člen v življenju sodobnega človeka, saj je prišlo na površje dejstvo, da kot panoga nima svojega mesta in svoje krovne organizacije, ki bi na državni ravni skrbela za njeno organizacijsko, strokovno in marketinško prepoznavnost v slovenskem prostoru.

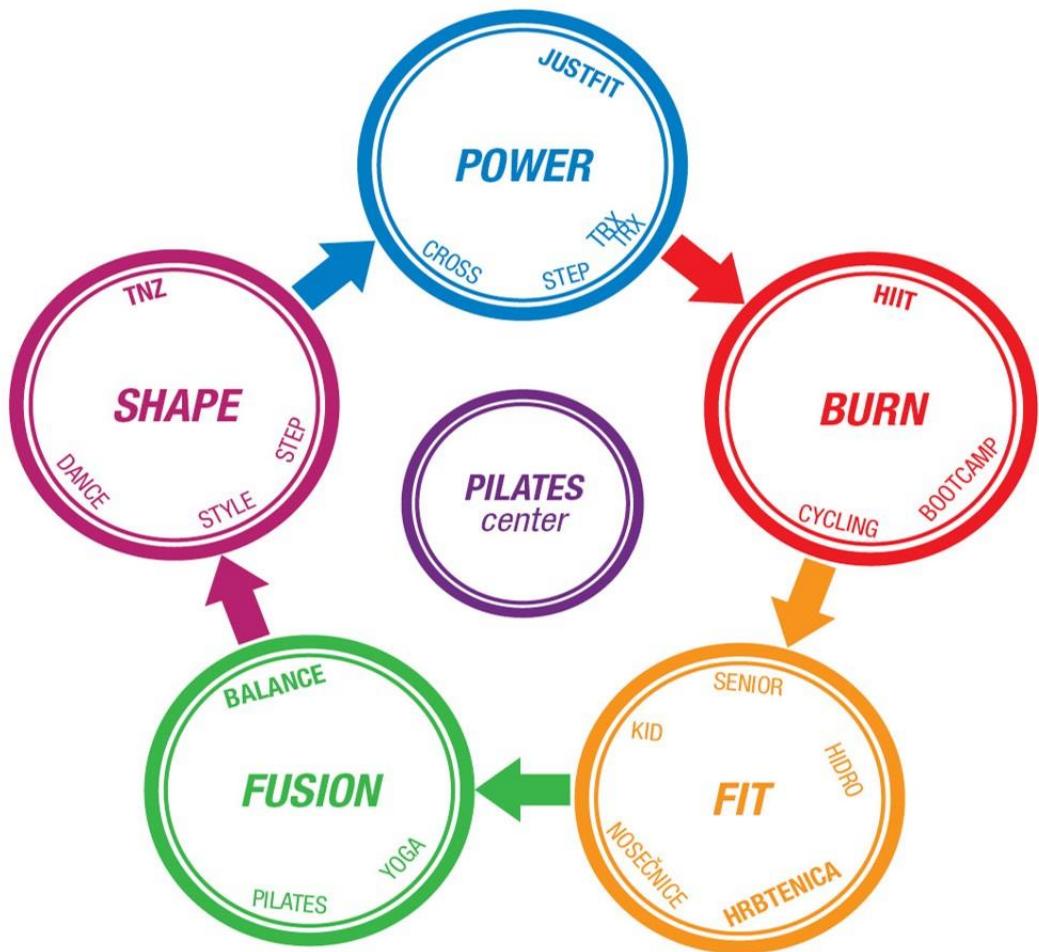
Društvo BODIFIT

Začetki organizacije BODIFIT segajo v leto 1995, ko se je skupina entuziastov začela povezovati in povzemati aktualne tendre po vzoru svetovnih velesil in jih predstavljati v slovenskem okolju. Cilj je bil že od začetka v slovenskem okolju dvigniti zavedanje, kaj fitnes je in kaj ta beseda dejansko pomeni, ter umestiti to panogo v strokovno športno-rekreativno okolje fakultet, športnih zvez in drugih športno-rekreativnih organizacij. Po letu 2000 se je izkazalo, da imajo aktivnosti te mlade motivirane organizacije zelo pozitiven odziv pri udeležencih; Slovenci so se namreč začeli množično udeleževati vseh organiziranih vadb, predavanj, tečajev. V nekaj letih je organizacija BODIFIT postala najbolj množična organizacija fitnesa v Sloveniji, ki se intenzivno ukvarja z usposabljanjem in specializacijo fitnes kadra ter z uveljavljanjem tega znanja v evropskem in svetovnem prostoru.

Konvencije BODIFIT, vadbeni centri BODIFIT, osebna trenerstva, skupinske vadbe, joge, pilatesi, tekmovanje za atleta BODIFIT, EUROFIT FEST kot največji kongres v tem delu Evrope ... so samo nekateri projekti, ki so se v slovenskem in evropskem prostoru izkazali za ultimativno uspešnico za tako majhno državo, kot je Slovenija. S priznanjem oziroma verificiranjem tečaja BODIFIT s strani krovne evropske organizacije EuropeActive je organizacija BODIFIT dobila priznanje in registracijo svojih programov usposabljanja ter Marka Geršaka kot ambasadorja evropskega registra strokovnjakov s področja fitnesa, zdravja, gibanja (EREPS). V evropski register strokovnih sodelavcev na področju fitnesa so ga uvrstili kot odgovor na njegov dolgoletni trud in mnogoplastne aktivnost pri razvoju panoge fitnesa v Sloveniji.

Program BODIFIT

Koncept programa BODIFIT temelji na pristopu iskanja ravnovesja med gibalnimi aktivnostmi, počitkom oziroma regeneracijo ter prehranjevalnimi navadami. Svojim članom že od vsega začetka ponuja široko paleto najrazličnejših aktivnosti, ki povezujejo vse tri stebre. Vadba se v grobem deli na individualno, ki se popolnoma prilagaja potrebam posameznika, in vodenou skupinsko, ki se specializira na več kot 20 različnih tipov programov vadb.



Slika 1: Pet vadbenih konceptov, ki se med seboj dopolnjujejo in predstavljajo celovit pristop k sistematizirani vadbi šroke množice rekreativcev.

Pri počitku in regeneraciji so na razpolago različni tipi meditacije, sprostilnih gibalnih tehnik, modernih pristopov regeneracije v regeneracijskih centrih BODIFIT (magnetno-resonančna terapija, krioterapija, krio hlače, udarni valovi, infrakapsula, več vrst masaže, savne ...).

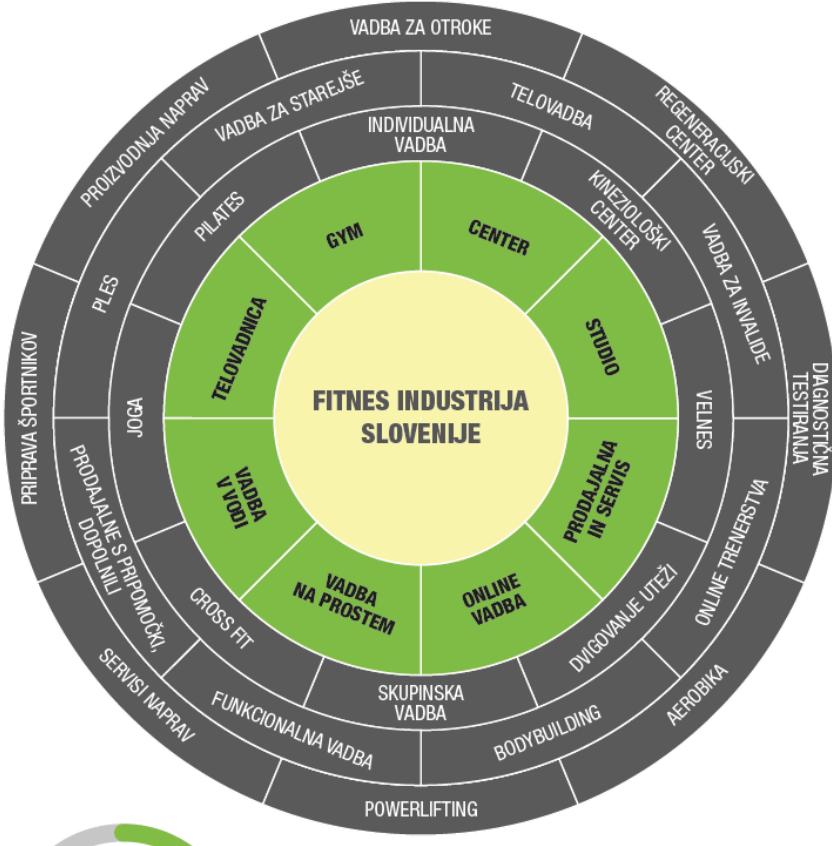
Tretji steber se usmerja v pripravo prehranjevalnega vzorca, ki ga na individualen način in s pomočjo najrazličnejših prehranskih strokovnjakov ter preprostih uporabnih rešitev uporabniki in strokovnjaki vzajemno oblikujejo do popolnosti.

Ti trije stebri so oblikovali poslovne enote, ki so se razdelile na vadbene centre BODIFIT, centre BODIFIT PILATES, regeneracijske centre BODIFIT, trgovine BODIFIT SHOP in BODIFIT CAFFE chill out kotičke.

Cilj je, da se znotraj programa BODIFIT celostno poskrbi za potrebe članov in poskuša doseči, da aktiven način življenja postane njihov način življenja s sloganom *my way of life*.

SFRR – sekcija za fitnes, rekreacijo in regeneracijo pri GZS

Marca 2020 se je z nenadnim »lockdownom« in izrednim stanjem, ki je sledilo zmedji, pokazala velika slabost – nerazumevanje in neuvrščenost panoge fitnesa v Sloveniji, ki je kot industrija fitnesa drugod po Evropi in svetu zelo jasno umeščena in ima svoje mesto kot partnerica medicinskemu sektorju za boljše počutje prebivalstva in ohranjanje njihovega zdravja. V tem obdobju se je začelo kazati popolno nerazumevanje naše panoge in ministrstva so si jo začela podajati pod pretvezo, kateremu področju naj bi industrija fitnesa sploh pripadala. Kar naenkrat nismo bili več del Olimpijskega komiteja Slovenije, ne Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ne Ministrstva za zdravje, ne Ministrstva za gospodarstvo. Znajti smo se morali sami! Zato smo se najprej neformalno organizirali kot »Slovenska fitnes iniciativa« in kmalu ustanovili Sekcijo za fitnes, rekreacijo in regeneracijo (SFRR) pri Gospodarski zbornici Slovenije. Z na novo ustanovljeno pravnoformalno obliko smo dobili zagon za ustvarjanje prvih dokumentov na področju fitnesa, ki bi opredelili standardizacijo, kodekse in pravilnike delovanja v naši državi. Tako smo prišli do jasnih definicij. Organizacija SFRR je postala glavna predstavnica za fitnes industrijo v gospodarstvu, ki povezuje lastnike pojavnih oblik rekreacije in regeneracije, strokovne delavce v športu ter druge deležnike v industriji fitnesa. Industrija fitnesa Slovenije zagotavlja storitve in izdelke rekreacije in regeneracije za ohranjanje in izboljšanje telesne pripravljenosti in zdravja.



Slika 2. Industrija fitnessa v Sloveniji je z definicijo besede pridobila tudi natančnejšo opredelitev pojavnih oblik, ki se štejejo v to panogo.

Tako se je izluščila tudi nova slovenska definicija besede fitnes, ki je 'stanje telesne pripravljenosti in zdravja'. Rekreacija je gibalna aktivnost, ki skozi procese gibanja ugodno vpliva na posameznikov fitnes. Regeneracija pa je počitek, obnova in vzpostavljanje normalnega stanja telesa za njegovo ponovno brezhibno delovanje.

Sedaj je od ustanovitve SFRR minilo že dobrih pet mesecev. V tem času se je zbralo več kot 40 lastnikov različnih pojavnih oblik fitnessa in ustvarja se delovno okolje, v katerem lahko uveljavimo pomen te panoge uradno in verodostojno pred odločevalci v naši državi in drugimi uporabniki teh blagodejnih, izredno koristnih pristopov k ohranjanju in vzpostavljanju vitalnega telesa ter vitalnega in uravnoteženega načina življenja.

STROKOVNOST ZA SPLOŠNO JAVNOST

Prepletanje pristopov visokoizobraženega akademskega kadra, strokovnjakov na področju dela z vrhunskimi športniki, s poplavno informacij splošne narave, ki so dostopne laični javnosti, je problematika, s katero se srečuje industrija fitnessa v Sloveniji, pogosto podcenjena. Iz prej omenjenega nerazumevanja pomena panoge fitnessa za kakovost življenja širše populacije izhaja velik izziv: kako zmerno, uravnoteženo in dolgoročno skrb za funkcionalno telo in dobro počutje predstaviti uporabnikom, da bodo le-ti tudi dejansko občutili fitnes v svojem vsakdanu.

Pojavne oblike rekreacije

Slovenci smo prepoznani kot športen narod. Resnično je celotna Slovenija zelo naklonjena različnim športnim aktivnostim, prav tako so športne zveze, klubi in rekreativna društva povsod zelo aktivni in ponujajo rekreacijo za različne želje in različne generacije. Vendar smo kot strokovni delavci v športu in rekreaciji dolžni prepoznati in ljudem tudi predstaviti slabosti oziroma pomanjkljivosti, ki jih imajo tekmovalne oblike športnih aktivnosti.

Tekmovalni šport je vedno podrejen rezultatu, in ne telesnemu ravnotesju in dobremu počutju. Vrhunski športniki so sicer skozi celotno sezono preskrbljeni s primerno obliko priprav, regeneracije, periodizacije, prehranskim režimom. Vsi drugi športni navdušenci pa navadno poleg osnovne športne aktivnosti žal nimajo vpogleda, dovolj informacij in pogojev, da bi celostno skrbeli za dobro telesno pripravljenost. V delih leta ko na primer smučanje, plavanje, tek, niso v ospredju, je nujno, da rekreativci poskrbijo za podporno obliko vadbe, ki jo najlažje najdejo v vadbenih centrih. Na tak način so na dolgi rok manj izpostavljeni

poškodbam, preobremenitvam lokomotornega sistema. Tudi prevelika nihanja v stopnji aktivnosti negativno vplivajo na srčno-žilne in hormonske sisteme, kar ima lahko podobne ali celo bolj negativne posledice na zdravje in splošno počutje kot popolna neaktivnost.

Različne pojavnne oblike organizirane rekreacije, ki jih zagotavljajo fitnesi in podobni vadbeni centri, lažje zagotavljajo konstantno raven ohranjanja telesne aktivnosti. Individualna in vodena skupinska vadba fitnesa je na voljo članom vse leto ne glede na vremenske razmere, šolske semestre in tekmovalna obdobja.

Kakovosten in usposobljen kader

Glavna naloga inštruktorjev in trenerjev je usmerjanje rekreativcev k bazičnim oblikam krepitev mišic, ki poskrbijo za uravnoteženo obremenitev, in s tem k ustvarjanju ozioroma ohranjanju ravnovesja v razvitosti telesnih segmentov. Poudarek na raznoliki, pa vendar celoviti vadbi, ki krepi vse gibalne sposobnosti (moč, gibljivost in stabilnost), je možen le v vadbenih centrih s strokovno zasnovano ponudbo, kot jo vsekakor ima vseh sedem centrov BODIFIT v Sloveniji.

Ponudba pa mora biti uporabnikom tudi na ustrezen način predstavljena. Samo s široko usposobljenimi inštruktorji, univerzalnimi trenerji, ki tudi sami prakticirajo čim bolj pester način treniranja, ter dobro informiranimi in izobraženimi receptorji lahko množicam zagotovimo uspeh in napredek na dolgi rok. Naš skupen cilj je, da bodo lahko uspešno, brez poškodb in dolgoročno gojili svoje športne in druge hobije ter kakovostno opravljali svoje delo.

Pridobivanje kadra na tej ravni je v Sloveniji za zdaj žal še nemogoče. Zato se organizacije, ki se zavedajo pomena te širine v svojih strokovnih ekipah, trudijo vsaka na svoj način vzpostaviti zadosten nivo strokovnosti in izkušenosti. Sistemsko pa se s tovrstnim usposabljanjem že vrsto let ukvarja BODIFIT Akademija. Tečaji za inštruktorje temeljijo na lastni praksi in praktičnem delu s člani pod vodstvom izkušenih mentorjev. Kandidati za delo v vadbenih centrih BODIFIT opravijo vsaj 200 ur nadzorovane in ocenjene prakse na primerih ljudi, vpetih v ritem vsakdana med službenimi in družinskimi obveznostmi. To so namreč realni uporabniki naših storitev, z realnimi problemi in nihanji v življenju.

UČINKOVIT PRISTOP ZA AKTIVIRANJE MNOŽIC

Program BODIFIT že skoraj desetletje ustvarja projekt, s katerim smo več tisoč neaktivnih prebivalcev Slovenije navdušili za različne oblike rekreacije. S preprostim, pa vendar strokovnim in ambiciozno zastavljenim pristopom smo za vadbo uspešno motivirali in

spremenili navade огромнemu številu ljudi, ki predhodno še niso imeli izkušenj s fitnesom in organizirano vodeno vadbo.

Vključevanje brez predsodkov

Velika prednost osebnega pristopa, ki je vodilo delovanja BODIFIT, je jasna in posamezniku prilagojena komunikacija. Ni osebe, ki si ne bi želela izboljšati kakovosti svojega življenja vsaj na eni ravni. A le redki se zavedajo dejstva, da lahko le z manjšo spremembo svojega ritma, ki ga lahko odlično vzpostavijo prav v fitnesu, pozitivno vplivajo na različna področja svojega življenja. Uspešna promocija nagovarja prav posameznike, ki se še nikoli v življenju niso spogledali z idejo obiskovanja fitnesa, saj je moč tabujev tu še velika, in številni so prepričani, da ta oblika rekreacije ni primerna zanje.

Z utečenim, preizkušenim in preverjeno uspešnim načinom, vse neizkušene udeležence v projektu popeljemo preko enostavnih postopkov do prvih rezultatov zmerne in nadzorovane vadbe. Z začetnimi meritvami osebi predstavimo realne in merljive cilje. Z osnovnim osebnim programom te cilje večina udeležencev ob upoštevanju navodil z lahkoto doseže. Rezultat teh ciljev pa je povečana življenjska energija, boljše počutje in več motivacije za nadaljevanje aktivnosti.

Merljivi cilji in jasna navodila

Začetni podatki, ki jih pridobivamo z meritvami, so osnova za boljše oblikovanje programa, ki mu v petih tednih ljudje zlahka sledijo. Navodila glede sprememb v prehranjevalnih navadah in pri izvajanju treningov so vedno zelo jasna in enostavna, kar je formula za navdušeno sledenje programu s strani oseb, ki bi bile sicer prepuščene sami sebi in se ne bi znašle v vadbenem centru. Po zaključenem programu beležimo lepe razlike v meritvah telesne mase, odstotka mišic, podkožne maščobe ter v obsegih.

Ta projekt pettedenskega preoblikovanja navad in vzorcev ostaja paradni konj vseh akcijskih ponudb vadbenih centrov, ki želijo za redno vadbo motivirati širšo množico prebivalstva.

ZAKLJUČEK

Skrb za fizični in duševni velnes prebivalstva je kompleksno in odgovorno poslanstvo, ki ga organizacija BODIFIT z vsemi strokovnimi člani, aktivnimi člani, ki se udeležujejo aktivnosti in uporabljajo storitve in izdelke v ponudbi, ter številnimi ambasadorji že več kot dve desetletji uspešno goji in razvija. Vizija organizacije je ohranjati visoko raven strokovnosti, aktualnosti ter dostopnosti za dobrobit celotnega prebivalstva.

LITERATURA IN VIRI

BODIFIT VODNIK, oktober 2017, BODIFIT društvo

<https://www.gzs.si/mediji/Novice/ArticleId/76997/slovenska-fitnes-iniciativa-je-dobila-v-okrilju-gospodarske-zbornice-slovenije-pravno-formalno-obliko#>

<https://www.fit-mesto.si/>

OD SEBE S KLICEM NA POMOČ ZA RAZGOVOR K SEBI

(FROM OURSELVES WITH THE CALL FOR HELP FOR THE CONVERSATION TO OURSELVES)

Maja Artenjak

upokojena surdopedagoginja/specialna pedagoginja za delo z gluhi in predsednica Kneipp društva Vrhnika

Društvo Kneipp Vrhnika

maja.artenja@gmail.com

Povzetek

Tema tega prispevka sloni na človekovi duši, psihi, srcu in sebi.

Pot do sebe iščemo na več načinov.

Vsek terapevt ali govorec, ki vodi skupino, uporablja sprejemljive tehnike- meditacije, avtogeni trening, hipnozo, avtogeni trening, TRR trening, učinkovito komunikacijo...

Učimo uporabnike pomoči in jim približamo postopke iz preteklosti, predvsem po Kneippu.

Posredujemo uporabnikom napotke za izvajanje vaj.

Poiščemo skupaj z uporabniki funkcijo dnevnika.

Mir v srcu in duši je povezan z meditacijo miru do uma.

Ključne besede: psiha, avtogeni trening, Kneipp, meditacija

Abstract

The topic of this contribution is based on the human soul, the psyche, the heart and the self

-There are several ways to search for the path to oneself

-Every therapist or speaker leading a group uses time-tested techniques

Mediation, autogenic training, hypnosis, TRR training, communication

We teach the users self-help and procedures from the past, especially those based on Kneipp approach

Users get instructions on how to carry out exercises

The technique of diary writing is used

Peace of heart and soul connected with the meditation of the peace of mind

Key words: **psyche, autogenic training, Kneipp, meditation**

UVOD

Ljudje v teh težkih časih občutimo notranjo stisko, ki pa je ne zmoremo opredeliti, kam sodi in od kod je prišla. Ob obremenilnem podatkovnem svetu medijev se v nas nabirajo napetosti, strahovi, ki lahko sprožijo zelo težke psihične motnje. Izhoda iz tega pa ne najdemo kar tako lahko. Življenje teče v zelo hitrem toku.

Najpogostejše napetosti, ki jih srečujemo, so: strah, strah pred smrto, temo, zvokom, boleznijo in zaradi tega se bojimo odvisnosti od bližnjih oziroma kogar koli. Negotovost v odnosih, pri delu in v pristopanju k problemom življenja.

Stopili smo v osamo in v njej srečali le sebe. STOPILI SMO V STIK S SEBOJ. Pogosto se pogovarjamo sami s sabo, pa se tega niti ne zavemo. Izkažejo se vsebine, kjer se vidimo neuspešne, žalostne, sprte z vsemi okoli nas in podobno. Redko pa so taki stiki obarvani prijetno, kjer vidimo sebe srečne, zadovoljne, uspešne in še kaj. Stik s samim seboj je lahko izredno pomembno zdravilo, s katerim začnemo hoditi po poti, ki je za nas tista prava in zadovoljuje potrebe po sreči zaradi sklenitve, ni me strah, premagujem ovire, sem prepričan v sebe in moja dejanja temeljijo na trdnih tleh. Zadovoljstvo v skoraj celotnem dogajanju življenja.

MOŽNOSTI POMOČI IN SAMOPOMOČI

Osamljenost kot sindrom je v času tehnološkega napredka in izolacije ljudi med seboj dobila zelo močan pomen. Na videz ne kažemo znakov tako dolgo, dokler ne prispiemo na rob depresije, po katerem hodimo s tresočimi koleni in negotovim korakom, zmedenim pogledom in grenkobo v besedi ali poudarjenem molku. Skratka, spremenimo se v celoti duše, ki kliče na pomoč. Te stiske nas vodijo k zbolevanju (avtoimunske bolezni, rak), uporniškemu obnašanju in nerazumevanju okolice ter vsega v njej. Spomin je oslabel, smo zmedeni, neodzivni in pogosto apatični. Nič nas ne zanima.

Pomembno je, da v takem »bolezenskem« stanju duše in psihičnih težav poiščemo pravo in učinkovito pomoč.

Načinov je lahko veliko, le izbrati je nujno pravega.

Pomemben začetni korak je poglobitev vase, ki nas pripelje do osnov vzrokov. Lahko in brez obremenitev govorimo sami s seboj v mislih ali tudi glasno. Igramo dve vlogi, govorca in poslušalca ter obratno. Poskušamo zjasniti pogled in zbistriti duha. To počnemo, ko se občutek osamljenosti poveča in je potreba tukaj, kot smo mi. Korak zavedanja pa obstajanja v tem trenutku, tukaj in sedaj. Zelo priporočljiva je meditacija tišine, ki jo z vajo stopnjujemo in izvajamo v osami. Ko osvojimo tehniko mirovanja in izključitve od vsega podaljšujemo čas mirovanja ter se po meditacijah vsakokrat znova počutimo odlično. Tukaj smo mi in spoznavamo se v miru. Poščimo točko miru. Meditacije so znane po tem, da nam z ritmičnim dihanjem pomagajo na odhodu v stanje miru ali recimo v točko, kjer srečamo mir, misli se bistrijo in um dobiva znova moč usmeritve. Meditacije so lahko različno dolge, tematsko različne, a imajo samo en cilj, pomagati podzavesti, da pošilja kasneje usmeritve v zavest, ki jih uresničuje. Na ploščkih dr. Joa Dispenze bazira na analitičnem stanju možganov in njih valovanja BETA v ALFA stanje, da s tem ohranite poglobljene vzorce koherentnega možganskega valovanja.

Poskušajmo si dopovedati, da so te močne potrebe skrite v srcu, ki pošilja signale v um in zavest in kliče k reševanju.

Take težave so obstajale že nekoč in obstajajo še danes. Starodavni zdravilci so jih zdravili z medsebojnimi pogovori, komunikacijo, ki so jo poznali in uporabljali ter na ta način sproščali napetosti, se umirili in se usmerili v okolje ter ob tem našli pot k uravnoteženemu načinu življenja.

Tudi danes se terapevti poslužujemo podobnih korakov, z začetnimi koraki umiritve in stabilizacije. Pomemben korak je pravilno dihanje, ki ga moramo uravnovesiti v ritem, s katerim se potopimo v korak od sebe k sebi.

Če pa ne gre, uporabimo meditacijo, hipnozo, ki je blaga in se stopnjuje po potrebi. Pogost pomočnik ob tem je joga s pomembnimi asanami, ki nas usmerjeno vodijo do sprostitve in trdnega stanja na tleh.

Izvajanje meditacij poteka lahko le z besedo, ob umirjeni glasbi in z govorjeno besedo. Glas tistega, ki jo vodi, naj bo miren, nežnoobarvan, po potrebi glasen, šokanten in prodre v srce, v center usmerjenega dogajanja. Dogajanju načrtno dodajamo ritem ali pa ga zmanjšujemo do minimuma. Zelo znane meditacije lahko najdemos na spletu dr. Joa Dispenze, ki je trenutno eden izmed najznamenitejših psihoterapeutov. Njegova soizvajalka je tudi mag. Petra Brozovič. Ženska s tisočerimi sposobnostmi.

Zbranih je lahko veliko število ljudi, ki potrebujejo pomoč ali posameznik. To nam narekujejo vsebine, ki so problem pri ljudeh. Način, ki ga uporabimo, nas uspešno pripelje do tega, da znova stojimo na trdnih tleh.

Velikokrat psihoterapevti uspešno pomagamo obolelim in jih po poti komunikacijskih veščin pripeljemo do postopne »ozdravitve« z lastnim delovanjem. Stopimo v naravo, dihajmo v ritmu s polnimi pljuči, zaprimo oči, tišina, svetloba, mrak in podobno, so pogosti terapevtski načini. Uspešna metoda terapij je avtogeni trening, ki pomaga pri odločitvah končati z zasvojenostmi, avtomatizmi, jecljanjem, počasnim govorom in usmerjenimi mislimi.

KNEIPP O SAMOPOMOČI

Zdrav življenjski slog lahko dodobra spoznamo tudi preko filozofije in terapij zdravilca Sebastiana Kneippa. Terapije, ki jih je organiziral, so bile vedno skupinske in v izbranem okolju samostana, kjer je deloval kot zdravilec. Veliko njegovih načinov zdravljenja je uporabnih še danes.

Prav letos poteka 200 let od rojstva tega velikega Evropejca in svetovljana, duhovnika, vizionarja, zeliščarja in laičnega psihoterapevta. Svoje poslanstvo, pomagati in skrbeti za ljudi, je opravljal tako temeljito, da zanj vedo tudi današnji rodovi, in tehnike, ki jih je uporabljal ali sam prakticiral, uporabljajo še danes.

Z znanjem o vodi, rastlinah in z ljubeznijo do soljudi je vpeljal v svet zdravilstva po svojih prepričanjih pomembna pravila in komunikacijo za lažje premagovanje težav v življenju, ki jo je imenoval učenje ob druženju in spoznavanju sveta okoli nas.

Dokazal je, da je uporaba vode v zdravilne namene izredno pomembna, saj je naravna danost, ki jo uporabljam na različne načine. Najobičajnejši način pa je hladna voda v reki, potoku, jezeru in podobno. Pozornost je usmerjal tudi k rastlinam z zdravilnim učinkom in tudi bivanju v naravi in z njo.

Bil je človek, ki je v svojih terapijah z vodo, zelišči in zdravo prehrano, druženjem v naravi, začel z zdravilišči ter pokazal pot do sedanjih zdravilišč in SPA-centrov. Na naših tleh je z njegovo podporo pred dobrimi sto leti nastalo kar nekaj pomembnih in uspešnih centrov, ki so jih vodili zdravniki in terapevti, usposobljeni za to delo. Tako zdravilišče je bilo v Kamniku, kamor je Kneipp pošiljal petične paciente in zanje skrbel. Vodili so jih po poti zadovoljstva in skrbi za zdravje ob spoznavanju narave in kvalitetne komunikacije ter usmerjenega druženja. Dnevni terapevtski center je bil v Izlakah ter v Dolini pri Trstu, kjer so nedavno ugotovili pomembnost načina uporabe Kneippovega življenjskega sloga s poudarkom na rabi vode v te namene. Kras je tudi stopal po poti naravnih danosti ohranjanja zdravja z uspešnim življenjskim slogom. Na podoben način ali bolje v celoti potekajo terapije še v današnjih časih. Družba se je oblikovala med gosti in z besedo ter svojim notranjim svetom in vsebinami vodenim s terapevti. Sedaj pa obstajajo društva in skupine ljudi, ki želijo živeti zdravo po njegovem vzoru. To tudi počno in

dodajajo mišljenje sedanjega časa. Povezujejo se vse tehnike po Kneippu, ki dajejo kakovost terapevtskega dela.

KNEIPP DRUŠTOV VRHNIKA

Kneipp društvo Vrhnika sledi filozofiji in naukom Sebastiana Kneippa. Letos praznuje deset let obstoja in aktivnega delovanja.

Ljudje iščejo soljudi, ker jih povezujejo potrebe, mišljenje, način življenja, dobra komunikacija ... Vse dobijo pri nas, v našem društvu. Tak način pristopa pogosto reši prenekateri problem, ki ga želi posameznik velikokrat zakriti in s provocirano diskusijo pridobi mišljenje, potrditev izkušenj drugih, s katerimi lahko primerja svoja izhodišča in to pogosto napačno uporabi. Terapevt bo takega človeka začutil in ga popeljal na pravo pot.

Pomembno je torej druženje ljudi, ko lahko občutimo z njimi lagodje, toplo atmosfero in razumevanje. V društvu bomo v boljših časih organizirali Kneippove urice – klepetalnice na temo terapevtskih postopkov.

Eden izmed odličnih načinov je v samem startu težav tudi zapisovanje dnevnika in opažanj v življenjskem ritmu. Odličen postopek! Pogosto je nujno prebrati kak zapis in ugotavljati v intimi, ali je bila odločitev prava.

V terapevtskem krogu se pozneje lahko odločamo, kaj in kako odločiti o avtogenem delovanju ali postopku samohipnoze. Naučiti nas mora strokovnjak. Vedeti moramo, da je veliko tehnik in različnih pristopov. Mi v Kneippu z veseljem sodelujemo v korist naših članov s strokovnjaki od vsepovsod. Svoja videnja in uspešna terapevtska doživetja bomo v pogоворu izmenjali na naših popotovanjih, ko obiskujemo obeležja po Kneippu. Tudi organizirana skupina v društvu skrbi za zdrav duh v zdravem telesu.

ZAKLJUČEK

Čeprav so omejeni časi gibanja, si lahko v malih skupinah privoščimo gibanje v naravi, meditiranje med hojo na sprehodu, usmerjanje misli in ob tem analiziranje tega, kar nam je prišlo na misel in se nam usidralo globoko v misli.

Doživetja je modro analizirati v obliki spontanega pogovora. Naredimo krog in si med seboj s tem pomagajmo.

Zavedamo se misli Sebastiana Kneippa »Zdravje ni nekaj, kar dobiš za denar – za lastno življenje naj ti bo mar.«

Ob koncu ukrepov zaradi koronavirusa bomo organizirali vaje, kako opraviti pogovor s seboj in si s tem povrniti samozavest in veselje do življenja.

Zavedati se moramo, da je preživeti dan v čisti naravi, v miru, z ljudmi, s katerimi smo povezljivi, pravo bogastvo. Umirimo se, sprostimo in občutimo bogastvo novih moči za življenje.

Na ta način nam bo dosti lažje.

Vrnimo se k naravi in posledično k samemu sebi.

LITERATURA IN VIRI:

Kneipp, S. (2016). Kneippovi biseri št. 6.

Kneipp, S. (2018). Kneippove terapije z vodo: Doria.si.

Kreiter, H. IN Rochatt, H. (2013). Kneippova šola zdravja. Ljubljana: Mladinska knjiga

Dispenza, Joe (2019). Odvadite se biti to, kar ste; Kako se znebiti starega uma in ustvariti novega: Založba Primus

PROMO

GLOTTA NOVA, center za novo znanje, d.o.o.



Glotta Nova je prijazno izobraževalno središče za odrasle, ki domuje v lepih, sodobno opremljenih prostorih v neposredni bližini parka Kodeljevo. že več kot 20 let si prizadavamo, da bi svojim udeležencem s kvalitetnimi izobraževalnimi programi zagotovili najvišjo raven zadovoljstva in dobro počutje v naši družbi.

Spletna stran: www.glottanova.si Tel.: 01/52 00 671 GSM.: 041 742 748 e-mail: info@glottanova.si

Dejavnost podjetja je izobraževanje in usposabljanje z visoko dodano vrednostjo lastnega znanja in inovativnosti. Poslanstvo in vizija podjetja odražata usmerjenost k odličnosti in vodilni vlogi podjetja pri razvoju komunikacijskih in drugih kompetenc. Glavne dejavnosti podjetja so:

SEMINARJI ZA PODJETJA



Izobraževalni seminarji, ki jih večinoma pripravljamo za znanega naročnika, potekajo v obliki dinamičnih interaktivnih delavnic. Ker temeljijo na inovativnih pristopih in naprednih tehnikah in metodah poučevanja odraslih, udeležencem omogočajo, da se opremijo z najboljšimi znanji s področja komunikacije, motivacije, vodenja, timskega dela, pogajanj, coachinga, mentoringa, upravljanja s časom in stresom ter drugimi nepogrešljivimi veščinami, ki jih narekuje sodobni

poslovni svet. Bogat know-how, nam omogoča, da delavnice vsebinsko in izvedbeno prilagodimo ter jih pripravimo po meri naročnika.

Prebrskajte naš katalog izobraževanj:

http://www.glottanova.si/seminarji/katalog_izobrazevalnih_programov/index.php

Želite seminar po naročilu:

http://www.glottanova.si/seminarji/seminarji_po_narocilu/index.php

COACHING



Coaching je interaktivni proces, strategija, ter strokovna pomoč, ki pomaga posameznikom in podjetjem, da s pomočjo lastnega miselnega procesa in razvoja, dosežejo takojšnje izboljšave. Izvajajo ga profesionalni trenerji – coachi, ki uspešno zaznavajo, kje so strankini potenciali in kako jih povišati za doseg želenih ciljev. Coach stranki omogoča uvide in spoznanja o sebi, opustitev neučinkovitih oblik razmišljanja, vedenja in ravnanja, kar prikliče na plan vse strankine zmožnosti in sposobnosti.

Coaching se lahko izvaja kot osebnostni (osebni) ali kot poslovni coaching. Na Glotta Novi pa izvajamo tudi **usposabljanja za profesionalne coache** ter tiste, ki želijo pri svojem delu uporabljati veščine cocahinga.

Leta 2003 sta mednarodno priznana NLP trenerja, Tatjana Dragović in Kurt Andersen, v izobraževalnem centru Glotta Nova v Sloveniji izvedla prvi izobraževalni program NLP (nevrolingvistično programiranje) COACH po mednarodnem programu federacije coachev – ICF (International Coach Federation, ZDA). S tem dogodkom beležimo leto 2003 kot pričetek usposabljanja coachev v Sloveniji.

11 let po prvi izvedbi izobraževanja za coache in NLP coache beležimo še en izjemen dosežek na področju izobraževanja za coache v Sloveniji. Pod vodstvom Bernarde Potočnik in Karmen Šemrl je Glotta Nova kot prva in edina v Sloveniji pridobila akreditacijo Mednarodne federacije

coachev (ICF) za izobraževalna programa NLP COACH in COACH. Proses pridobitve tega prestižnega certifikata je rigorozen in zahteven. ICF akreditacija dokazuje najvišji standard kakovosti na področju usposabljanja coachev in zagotavlja udeležencem programov visoko strokovno usposobljenost in konkurenčno prednost.



Več informacij dobite na: www.centerznanja.si/solazacoache ali www.coaching.si

RETORIKA



Retorika je veščina, zbir napotkov, ki izhajajo iz prakse, o tem, kako uporabljamo prepričevalna sredstva, kako razumljivo argumentiramo, kako reagiramo na izzive sogovornikov, kako sestavimo učinkovit govor, kako uskladimo besedno in nebesedno govorico, kako pravilno poslušamo, beremo in si zapisujemo.

Komunikacijski treningi na tečajih retorike nam pomagajo, da se znebimo treme, da samozavestno nastopamo v svojem slogu, da s poslušalci vzpostavimo dober stik in da pri vsem tem – uživamo. Dobro je vedeti, da se lahko veščin govorništva naučimo.

Več informacij dobite na: www.retorkia.si ali www.glottanova.si

VELNES AKADEMIJA

Wellness Academy



Velnes akademija je učno in študijsko stičišče in središče, ki se ukvarja s celostnim izobraževanjem in usposabljanjem:

- vseh, ki bi radi bili zdravi, se dobro počutili, bili dolgoživi, lepi in vitalni itd.
- vseh, ki se ukvarjate z zdravjem, dobrim počutjem, zdravim in uravnovešenim življenjskim slogom, lepoto in estetiko itd.
- vsem, ki v podjetju skrbite za zdravje in dobro počutje zaposlenih.

Programi Akademije:

- **Velnes na delovnem mestu**
- **Velnes in strokovnjaki v lepotni industriji**
- **Velnes doma**

Strankam nudimo storitve, ki zagotavlja visoke standarde in pristope do obravnavanja dobrega počutja kot ravnotesja med telesom, umom in duševnostjo. Programe izvajajo visoko izobraženi strokovnjaki, z veliko prakse na svojih področjih, ki znanje redno tudi izpopolnjujejo z najnovejšimi izsledki in inovativnimi rešitvami na trgu.

Preko nepozabne izkušnje stranke želimo ozaveščati ter jim podati orodja in napotke za bolj zdrav in kakovosten način življenja in možnosti za vzpostavljanja ravnotesja v vsakem trenutku življenja. Stranke obravnavamo individualno, v osredju so njegove individualne želje.

Vse predstavljene izobraževalne programe na www.velnesakademija.si je možno vsebinsko dodatno prilagoditi in jih pripraviti po meri naročnika oz. kot kombinacijo različnih predstavljenih programov.

Večini programov lahko prilagodimo tudi trajanje in jih pripravimo v obliki individualnega treninga ali kot Outdoor treninge.

Programe izvajamo na naši lokaciji ali na lokaciji naročnika (tudi v tujini).

Kontakt: Urška Vahtar, urska@glottanova.si

Kot imetniki mednarodno priznanega in uveljavljenega standarda kakovosti INVESTOR IN PEOPLE se dobro zavedamo, da je izbira pravega znanja najboljša naložba za prihodnost.

Verjamemo, da se tega zavedate tudi vi!



Društvo za karierni in osebnostni razvoj

Ljubljana Šarhova 32

mikacic2007@gmail.com

041 622 548

MARIJA TURNŠEK MIKAČIĆ

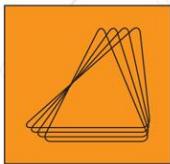
KARIERNO NAČRTOVANJE

KAKO NAJTI V SEBI SKRITI ZAKLAD?

Na začetku branja te knjige se vprašamo: Kako drugačna bi bila naša kariera, če bi lahko ostali dosledno navdušeni nad tem kar delamo? Navdušenje ali celo strast sta ključnega pomena za uspeh in izpolnitve ciljev. To nam daje razlog, da se zjutraj zbudimo. To nam daje energijo za izvršitev nalog in premagovanje dnevnih izzivov. In to nam zagotavlja naše najlepše sanje ponoči. Strastni ljudje so dosegli svoje cilje; dajo največ na svoji poklicni poti. Pravzaprav, kako drugačno bi bilo naše življenje, če bi bila strast temeljna pri vseh naših prizadevanjih. So strastni ljudje rojeni ali pa so narejeni? Medtem ko so nekateri srečni ljudje lahko obdarjeni z več naravnega navdušenja kot drugi, menim, da je strast kakovost, ki jo lahko vsakdo razvije. Začne se tako, da si jo želimo. Reči "Želim biti bolj strasten" dokazuje, da je želja prva iskra strasti, ki narašča v ogenj, če ima pravo gorivo in ustrezno pozornost. Ni skrivnost, da tak proces postane strasten. Ključi, kako postati motivirani in navdušeni nad delom so bili dobro znani že stoletja, celo tisočletja. Kar manjka, ni znanje, temveč izvajanje.

Kariera je življenje samo. Kariera je življenjska pot, pri čemer je poklicno delo le del, ki soustvarja našo življenjsko pot.

Ta knjiga je posvečena vsem mojim številnim učencem, ki so sledili skupnemu odkrivanju lastnih potencialov in jih usmerjali v zaznavanje in doseganje osebne odličnosti. Mnogi med njimi so prišli na predavanja žalostni, polni jeze, s slabo samopodobo. Po zaključenem kariernem izobraževanju so dejali: „Pogled na svet se mi je spremenil, vem kakšni so moji cilji in česa sem zmožen.” Mnogi med njimi so kasneje dosegli eno ali celo dve stopnji višjo izobrazbo, oblikujejo si delo, postali so gospodarji samih sebe, upravljajo s svojimi notranjimi stanji. Kadar želijo biti srečni vstopijo v stanje „flowa”. Vse je takrat lepo, delamo z ljubeznijo in strastjo. Bralci se boste morda vprašali: Kateri pa so pogoji, da to dosežemo? Odgovor je: „Kadar ste v stanju harmonije med zahtevami in sposobnostmi”. Kadar se na delu dolgočasite, pomeni, da so vaše sposobnosti višje od zahtev dela. Kadar pa postanete pri delu frustrirani, pomeni, da so zahteve dela, ki ga opravljate, višje od vaših sposobnosti. Izvod je v rasti sposobnosti, kar pridobimo z izkušnjami in nenehnim učenjem. Vseživljenjsko učenje, formalno in neformalno, je pot, ki nas osvobaja in prispeva k dvigu naše samopodobe.



ŠOLSKI CENTER NOVO MESTO

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

www.sc-nm.si/vss



IZ PRAKSE V TEORIJO

REDNI IN IZREDNI ŠTUDIJ

SODELOVANJE Z 200 PODJETJI

MEDNARODNE IZMENJAVE

VISOKA ZAPOS LJIVOST

TUTORSKI SISTEM

**LOGISTIČNO
INŽENIRSTVO**

ELEKTROTEHNIKA

MEHATRONIKA

INFORMATIKA

STROJNIŠTVO

KOZMETIKA

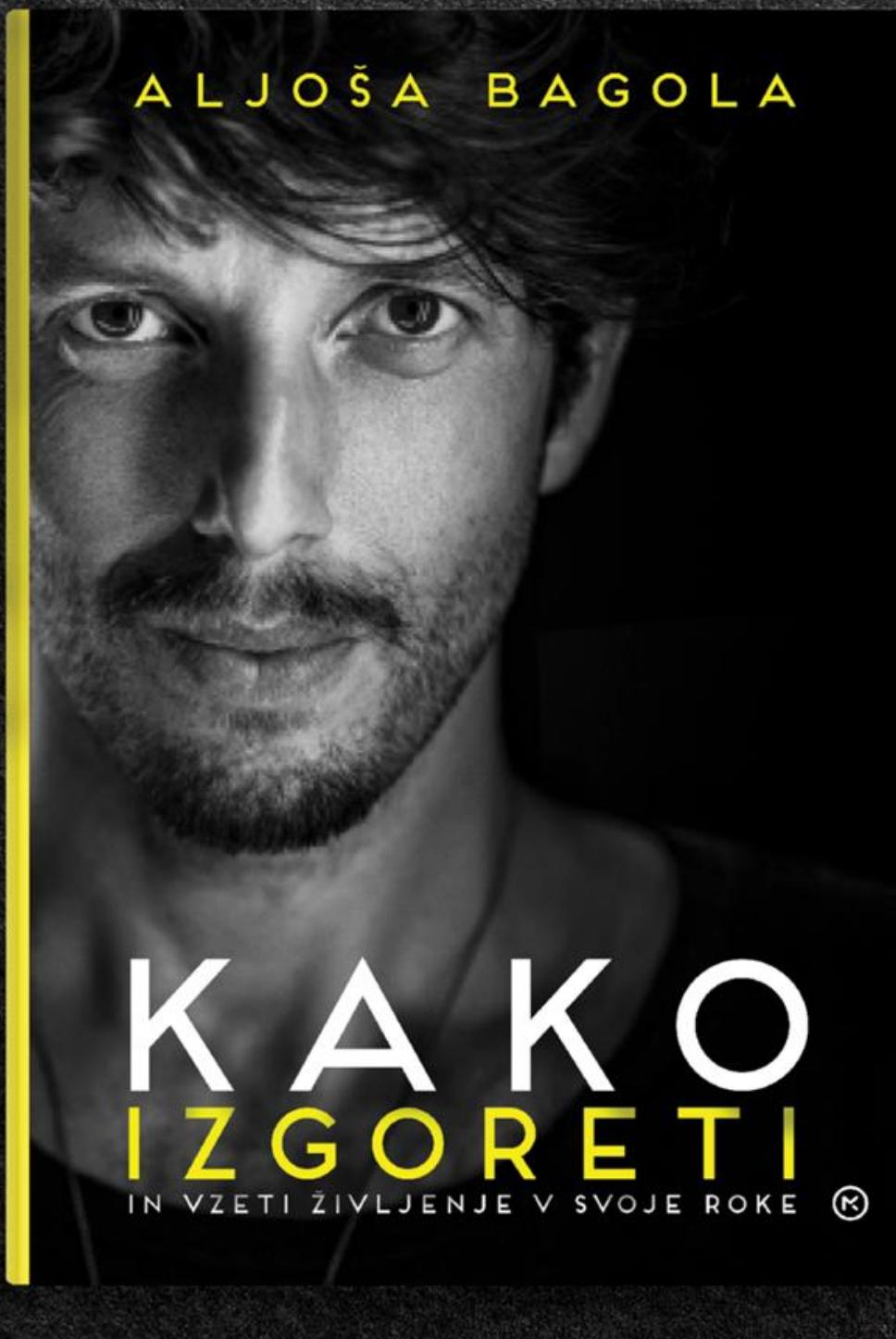
**VARSTVO OKOLJA
IN KOMUNALA**

LESARSTVO

ŠTUDIRAJ PRAKTIČNO

Šola s tradicijo in kakovostjo za odlično bodočnost.







KREPKO FITNESS

VISOKO PROTEINSKI SIRI



VISOKA
VSEBNOST
mlečnih in
sirotkinih
beljakovin

100% MOĆ