

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO  
62.000  
IZVODOV

MAREC 2015



Bi radi živeli dlje?  
Razstrupite se.



Najbolj priporočan izdelek za obnovo jeter.

## Pogostost rakavih bolezni

Epilepsija • Spomladanska utrujenost • Razdražljivost  
Oksidativni stres • Debelost • Zdravo hujšanje • Razstrupljanje  
Vitamin C • Akne • Zobobol • Motnje razpoloženja • Peteršilj

Končno – malo več sonca, malo toplejši dnevi. Čeprav je bila letošnja zima precej mila, tako glede temperatur kot rododnosti s snegom, se veselimo pomladi. Kot vsako leto. Že samo misel, da bomo težka oblačila in obutev kmalu pospravili v omaro in jih zamenjali za lahkotnejša, me navdušuje. Ko na sprehodu v nežnem spomladanskem soncu zagledam prve znanilce tega letnega časa, mi zapoje srce: »Zvončki in trobentice, mačice, vijolice, spet iz zemlje klijajo, zdaj pomlad je tu.« Nastavite obraz soncu tudi vi in uživajte v gibanju na svežem zraku. Več svetlobe in več gibanja zagotavljata boljše razpoloženje, vse skupaj pa pozitivno vpliva na zdravje in blaži tudi simptome spomladanske utrujenosti.



**Janja Simonič,**  
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in braki, Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si), ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

**Sedež uredništva:** Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana  
**Glavna in odgovorna urednica:** Janja Simonič, [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si)  
**Vodja oglašnega tizanja:** Danijel Kmečič, [danijel@zdrave-novice.si](mailto:danijel@zdrave-novice.si)  
**Vodja projekta:** Danijel Kmečič, [danijel@zdrave-novice.si](mailto:danijel@zdrave-novice.si)  
**Administrator FB Zdrave novice:** Dejan Pušič, [dejan@hsa-idej.si](mailto:dejan@hsa-idej.si)  
**Koordinatorica uredništva:** Sabla Schwarz, [sas@zdrave-novice.si](mailto:sas@zdrave-novice.si)  
**Vodja projektov:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)  
**Lektoriranje:** Barbara Frelih  
**Koncept celostne podobe:** Zlatko Jenek, Slavica V. Ozim  
**Oblikovanje in preloži:** Spleti99.net  
**Fotografije:** 123rf.com, Hita idej, osebni arhiv strokovnih sodelavcev  
**Tisk:** **SET** tiskarna

**Naklada:** 62.000 izvodov

**Naslovnica:** Oglašna vsebina podjetja Sanofarm d.o.o.

**HISA IDEJ**  
INOVATIVNA KONGERENCA

**Izdajatelj:** HISA IDEJ, inovativna skupina, d. o. o.  
Prišilova ulica 21, 2000 Maribor, [www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

**Direktorica:** Andreja Ilijat, [andreja@zdrave-novice.si](mailto:andreja@zdrave-novice.si)

VPIV V RAZVID MEDUEV pod števil. 1558  
Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščitena blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

**Več zdravja s spleta:**  
[www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](https://www.facebook.com/zdrave-novice)

## V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 12 Pri raku gre za več sto različnih oblik bolezni
- 16 Epilepsija niso le napadi
- 20 Spomladanska utrujenost in odpornost
- 24 Zakaj smo razdražljivi?
- 26 Oksidativni stres povzroča degenerativne starostne bolezni
- 30 Vse več (pre)debelih, tudi med otroki
- 34 Kako prehrana pomaga pri hujšanju
- 38 Pomlad je čas za razstrupljanje!
- 45 Vitamin C za dober imunski sistem
- 52 Za nadležne mozolje so krivi tudi geni
- 56 Domača zdravila proti zobobolu
- 64 Motnje razpoloženja
- 66 Peteršilj

### Strokovni sodelavci:

- asist. Zdenko Ordoš, dr. med., spec. splošne kirurgije ter spec. plastične in nekonvulzivne kirurgije
- iz. prof. dr. Borut Fojtáš, zunanj. sodelavec Centra celostnega pomlajevanja in rehabilitacije portorokskih hotelov L&Cass
- Jadranka Koskić, dr. med., spec. dermatovenerologinja
- Tina Sertotič, dr. med., spec. interne medicine in psihoterapevka
- dr. Franci Daganin, BA pth, Zdrav. Psihoanalitično središče, Kranj
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)

- Alja Dimic, prehranska terapevka, Histo: Center
- Karla Klander, svetilovka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricionistka
- Julija Čaipo
- Kristina Vrtičnik, mag. farm., Lekarna Ljubljana
- iz. prof. dr. Cirila Hlastan RIBČ, NLIZ
- mag. Mitja Gregorič, NLIZ
- Stela Marjaž, strokovnjekinja za prehrano
- doc. dr. Špela S. Herodec
- Barbara Stangler
- Simona Janček
- Maja Kovač
- Sanja Teržat

Za tisk, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin iz zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnavane zdravila, ki se sme izdati le na zdravniški recept. O primerosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presodi le pooblaščen zdravnik. Dodatek informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Literaturne ne odgovarja za vsebino, ki so navedene v oglašnih sporočilih in knjižnih recenzijah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglašna sporočila niso licencirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

**FD FARMADENT d.o.o.**

Minafivkova ul.6  
2000 Maribor

Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove  
in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili,  
zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki

Telefon: +386 2 450 28 11  
Telefax: +386 2 462 20 52



# MOTNJE RAZPOLOŽENJA



Čustva, razpoloženje in afekt so nekaj normalnega v psihičnem delovanju vsakega izmed nas. Pod drobnogled jih običajno vzamemo šele takrat, ko stanja začnejo nakazovati zdravstveni problem, ki se – gledano s stališča duševnega zdravja – uvršča med motnje razpoloženja.

Beotilic dr. Franci Bayaric, BA pH., Zveza Psihoanalitične sredšče, Ljubljana, <http://zpsdpsa.webstars.si.com>, GSM: 051 850 407

Pojav motenj razpoloženja je še zlasti problematičen med prazniki in dopusti, ko imamo več časa zase in tudi spomini dobijo večjo pomensko težo. Učinkovit način za premagovanje takih stanj z dolgoročnimi učinki je lahko tudi vključitev v strokovno vodeno psihoterapevsko obravnavo.

## Čustva

S čustvi se povezujejo naše najpomembnejše življenjske izkušnje. Ne prežemajo le pomembnih mejnikov našega življenja, ampak so del vsakdana. Čustveni odziv pospremi vsako našo interakcijo z okoljem: ob grobih ljudeh na primer začitimo jezo, ob neizogibnih večjih finančnih izdatkih potplost ali celo obup, veselje ob uspehih ... Zaradi tako tesne povezanosti z nami so čustva pomembna komponenta duševnega zdravja vsakega človeka. Tisti, ki iščejo psihoterapevsko pomoč, najpogosteje težijo ravnno zaradi tesnobe in depresivnosti. Čustvo kot primarni odziv na določen dogodek spremlja še naš lastni (subjektivni) odziv, sestavljen iz kognitivne, fiziološke in vedenjske komponente. Pri kognitivni komponenti gre za zavestno subjektivno izkušnjo, pri fiziološki za

odziv avtonomnega živčnega sistema, pri vedenjski pa za govorico telesa. Kadar opisujemo lastna čustva, običajno govorimo o intenzivnih notranjih občutkih, ki so povsem avtonomni in jih ne moremo enostavno vključevati ali izključevati, kot bi se nam v nekem trenutku zahotelo. To lastnost občutkov v kombinaciji s čustvenim razlozivom na fiziološki ravni izrabljajo detektorji laži, v kombinaciji z vedenjem pa se pokažejo z izrazno mimiko. Izrazi na obrazu naj bi bili prirojeni in enaki pri ljudeh različnih svetovnih kultur ter tudi pri tistih, ki so slepi od rojstva.

Ker glede osnovnih ali primarnih čustev obstajajo različne teoretske podlage, lahko rečemo, da se temeljna čustva lahko med seboj razlikujejo. A če jih poznamo, lahko opazimo, da gre za jezo, žalost, strah, veselje, ljubezen, presenečenje, gnuš in sram. Njihove ločnice naj bi ne bile ostre, zato naj bi se tvorile razne kombinacije, ki naj bi se dopolnjevale še s posameznimi, različno izraženimi čustvenimi odzivi.

Doživete čustvene reakcije zaznamo na ravni čutenja in jih prek tega zaznavanja razumemo kot prijetne ali neprijetne, kot funkcionalne ali nefunkcionalne. Med funkcionalnimi naj bi bili jeza, strah, žalost in zadovoljstvo.

## Razpoloženje

Čustva so običajno kratkotrajna in izvenjivo. Če ni tako, preidejo v razpoloženje. Razpoloženje je dolgotrajno (kronično) čustvo, ki je kompleksnejše in manj jasno od temeljnega čustva ter je občuteno kot naše notranje doživljanje. Kadar je razpoloženje močno izraženo ali traja dolgo časa, nas začne obvladovati tako

v doživljanju kot vedenju. Motnja v razpoloženju se rodi, ko vedenje ne ustreza in se okolščine, ki povzročajo temeljno razpoložensko čustvo, ne spremenijo, obenem pa za nastanek takega čustva pri posamezniku obstaja še ugodna biološka podlaga. Zato podobno pestrost kot pri čustvih zaznavamo tudi pri razpoloženskih. Med razpoloženi, ki so najpogostejša med iskalci psihiatrične pomoči, so depresivnost, tesnoba, privzdigjenost in razdražljivost.

## Afekt

Razpoloženje se razlikuje od afekta. Pri afektu se predhodni in naslednji čustveni procesi med seboj koherentno povezujejo v sosedaja in se izrazijo kot značilna vsebinska celota, ki pri posamezniku na splošno okrepri neko določeno občutje. V bistvu je torej pomembna osebna izkušnja čustva in s tem čustvom povezani zunanji izrazi silovitih notranjih občutij, nad katerimi volja nima moči.

## Psihoterapevtska obravnavo

Psihoanalitična psihoterapija je primarna metoda za obravnavo tistih z motnjo razpoloženi, če le-ti niso psihotični, so sposobni dejavno sodelovati in tako zastavljenem zdravljenju in so zanj tudi osebno motivirani. Prek simptomatike se iščejo vzroki za nastanek takih duševnih stanj, ki običajno tičijo v zgodnjem otroštvu. V tem pogledu pacient nosi pomemben del bremena analitičnega raziskovanja, saj je izključno on tisti, ki je svojo zgodovino odraščanja izkusil neposredno na svoji koži in jo zato v psihoterapevski proces prinaša neposredno iz prve roke v obliki pripovedi, telesnih odzivov, vedenjskih vzorcev. Vloga psihoterapevta pri tem pa je, da na tej osnovi oblikuje interpretacije z namenom prepoznavanja potlačenih čustev, ki jih mora pacient videti samostojno. Zaradi odporov, ki se ob tem pojavljajo, je to tudi najtežji del vsake psihoterapevtske obravnave.



Doživete čustvene odzive zaznamo na ravni čutenja in jih prek tega zaznavanja razumemo kot prijetne ali neprijetne, kot funkcionalne ali nefunkcionalne. Med funkcionalnimi naj bi bili jeza, strah, žalost in zadovoljstvo.