

Organizm

Układ nerwowy



W numerze

- 3 **Słowo wstępne**
- 4 **Napisali dla nas**
- 6 **Regulatory przeciw chorobie**
rozmowa z lek. med. Alicja Olma, pediatra
- 8 **Układ nerwowy to „MY”**
o równowadze dla nerwów
mówi dr Jacek Jakubowski, neurochirurg
- 12 **Nie bój się problemów**
wywiad z Radosławem Jakubczakiem
- 14 **Mózg potrzebuje naszej pomocy**
anatomia układu nerwowego
- 16 **Mózg – źródło świadomości, myśli,
rozumu...**
anatomia układu nerwowego
- 20 **Widzimy, słyszymy, czujemy zapachy**
anatomia układu nerwowego
- 22 **Niezwykłe zapracowany rdzeń
kręgowy**
anatomia układu nerwowego
- 24 **Obumieranie neuronów**
anatomia układu nerwowego
- 26 **Szkoda łąz**
rozmowa z Anną Łąd
- 28 **Można im zapobiec**
choroby układu nerwowego
- 29 **Gdy dokuczają korzonki**
choroby układu nerwowego
- 32 **Nie ignoruj gorączki**
zapalenia układu nerwowego
- 34 **Zrezygnujmy z tłustych potraw**
udar mózgu
- 36 **Niebezpieczne gry komputerowe**
padaczka
- 38 **Pomocna dieta**
choroba Parkinsona
- 40 **Fizjoterapia pomaga chorym**
stwardnienie rozsiane
- 44 **Gdy ból głowy nie ustępuje**
guz mózgu
- 46 **Nie ma tego złego**
wywiad z Elżbietą Jędrzejczyk
- 48 **Używki – dlaczego są toksyczne?**
medycyna ekologiczna
- 52 **Żyjesz nie po to, aby jeść**
otyłość chorobą XXI wieku
- 54 **Powrót do zdrowia**
rekonwalescencja a układ nerwowy
- 56 **Stres – niewinny początek kłopotów**
raport
- 60 **Dziś piękniejszy jest świat**
rozmowa z Katarzyną Kosior
- 62 **Bądź wellness**
raport
- 64 **Glukoza dla mózgu**
porady Ewy Ceborskiej, dietetyczki
- 68 **Krótkie chwile przyjemności dla
zdrowia**
porady
- 70 **Woda równa się życie**
ze świata nauki
- 72 **Bieg po szczęście**
aktywność fizyczna a układ nerwowy
- 74 **Przyjemność to nie wszystko**
seks a układ nerwowy
- 76 **Odpręż się, będziesz zdrowszy**
relaks a układ nerwowy
- 78 **Bądźmy dla siebie najważniejsi**
rozmowa z Joanną Mizerską-Fiedosiejew
- 80 **Proszę o uwagę**
o potrzebie koncentracji mówi Magdalena Wdowiak,
trenerka nowoczesnych technik uczenia (się)
- 84 **Zrozumieć własne dziecko**
o zaburzeniach zachowania
mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra
- 88 **Bądź uważnym rodzicem**
o higienie układu nerwowego u młodzieży mówi Ewa
Łyszczarz, biolog
- 92 **Zaakceptuj problem**
kryzys źródłem przełomowych zmian
- 94 **Nie bój się zmiany**
o roli przekonań i języka w przygotowaniu do zmian mówi
Ewa Buczko-Grzymkowska, psycholog
- 96 **Cztery typy reakcji na zmiany**
porad udziela Marzena Lipińska, psycholog



foto. Katarzyna Piotrowska

Szanowni Państwo

Przed Państwem kolejne wydanie „Organizmu”. Tym razem poświęcone jest tematowi: układ nerwowy. Jak układ ten funkcjonuje, jak wpływa na nasz organizm? Znajdziecie tu Państwo wszystko, co należy wiedzieć o emocjach, kondycji psychicznej, nastawieniu do życia. Akuna przyjęła sobie za zadanie, wręcz jej misją jest, żeby uczyć ludzi, jak „obsługiwać” swój organizm, jak nim sterować. To czasopismo jest właśnie taką „instrukcją obsługi”. Drogowskazem.

W ciągu całego życia, w szkole, w domu uczymy się bardzo wielu ważnych rzeczy, ale rzadko uczymy się tego, by dbać i jak dbać o nasze zdrowie, o naszą psychikę. Zwykle nie wiemy, co zrobić, by nasz organizm mógł jak najdłużej funkcjonować bez kłopotów, bez bólu. By był w dobrej kondycji, byśmy mieli chęci do życia, byśmy byli pełni sił, energii i zapału.

Zdrowy organizm to taki, który dobrze funkcjonuje. O zdrowym organizmie możemy mówić, kiedy czujemy się spokojni, często mamy dobry nastrój, jesteśmy pełni zapału, kiedy snujemy plany lub uśmiechamy się bez żadnej przyczyny i kiedy po prostu chce nam się żyć. Zadajmy sobie pytanie, zróbmy rachunek sumienia – czy tak się czujemy? Jeśli nie, to dlaczego tak jest? Co nas uwiera, co nas dręczy? Dlaczego jest nam smutno, dlaczego puszcza nam nerwy i wreszcie, dlaczego nic nie robimy, by to zmie-

nić? Często taki stan wynika z naszych długoletnich zaniedbań, z tego, że nie umiemy się zrelaksować. A tymczasem zdrowy organizm, zdrowa psychika pozwoli nam pracować, mieć dobre relacje z ludźmi, kochać, być blisko. I realizować marzenia: o robieniu kariery, o zakładaniu rodziny, o nauce, rozwoju, spotkaniach z przyjaciółmi, podróżach... Trudno będzie nam realizować te pragnienia, jeśli będziemy chorzy. Choroba nierzadko odbiera marzenia, nadzieję i godność. W naszym interesie jest zatem, byśmy poznali „instrukcję obsługi” i nauczyli się naszym organizmem zarządzać i go wspierać. Tak, żeby funkcjonował jak najdłużej.

„Układ nerwowy” jest czwartą częścią wydania „Organizm”. Pierwsza z tego cyklu dotyczyła układu pokarmowego, druga – układu krążenia, trzecia – sportu, teraz skupiamy się na układzie nerwowym. Jest on szalenie istotny. Każdy z nas powinien o niego zadbać, zwłaszcza ktoś, kto ciężko pracuje, kto żyje w biegu, nie dojada, pije dużo kawy. Taki „bohater naszych czasów”... Bo ktoś, kto potrafi o sobie zadbać, jest postrzegany – niestety – jako egoista.

Stażmy się takimi egoistami w trosce o nasze zdrowie, przeanalizujmy, co możemy zrobić dla siebie, by czuć się dobrze, jak zadbać o siebie, żeby czuć się szczęśliwym. Jak to zrobić? Tu potrzebna jest nam mądrość. Życzymy, by wiedza, którą dziś przekazujemy Państwu, była choć w części taką mądrością, by była inspiracją do zmian. Zmian na lepsze.

Tomasz Kwolek
Prezes Akuna Polska



© oily - Fotolia.com

8

Układ nerwowy to „MY”
o równowadze naszych nerwów
mówi dr Jacek Jakubowski,
neurochirurg



© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

28

Można im zapobiec
o chorobach układu nerwowego
mówi lek. med. Wojciech
Urbaczka, pediatra



© GraphicHead - Fotolia.com

14

Mózg potrzebuje
naszej pomocy
anatomie układu nerwowego
omawiają Dominika i Wojciech
Młodniczy, rehabilitanci



© miklav - Fotolia.com

92

Zaakceptuj problem
o kryzysie jako źródle zmian
mówią Marzena Lipińska
i Ewa Buczko-Grzymkowska,
psycholożki

Napisali dla nas



Alicja Olma – mieszka na Śląsku, od 30 lat związana jest z medycyną, od kilku lat zajmuje się głównie profilaktyką zdrowotną, zwłaszcza analizą powstawania chorób. Z Akuną współpracuje od 1 listopada 2004 roku, obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Krajowej. Mężatka, dwoje dorosłych dzieci. Jej hobby to przede wszystkim aranżacja ogrodu i książki. Interesuje się również ekologią i medycyną holistyczną.

Dla nas napisała tekst o roli układu nerwowego, s. 6–7.

Jacek Jakubowski – studia medyczne ukończył w 1987 roku na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Łodzi. Posiada specjalizację II stopnia z neurochirurgii oraz stopień doktora nauk medycznych. Pracuje w Klinice Neurochirurgii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, od 1988 roku jest asystentem. W leczeniu chorych stosuje akupunkturę. Od ponad roku poleca także suplementację Alveo. Jego hobby to fotografia, nurkowanie i przyroda. Trochę pisze i rysuje, w wolnych chwilach gra na gitarze. Jest ojcem dwóch córek: Joanny (13 lat) i Małgorzaty (15 lat) oraz nieco ponad rocznego syna Wojciecha.

W tym wydaniu artykuł o równowadze dla nerwów, s. 8–11.



Wojciech Młodnicki – magister rehabilitacji. Ukończył studia wyższe w Poznaniu na wydziale fizjoterapii. Od ponad 12 lat pracuje jako rehabilitant. Od kilku lat zgłębia także tajniki medycyny naturalnej, a od sześciu lat systematycznie pije Alveo i zachęca do tego osoby, które chcą poprawić stan swojego zdrowia, zmagając się z wyzwaniami cywilizacyjnymi.

Dominika Młodnicka – magister rehabilitacji. Ukończyła studia na wydziale fizjoterapii w Olsztynie. Dominika regularnie prowadzi gimnastykę, m.in. dla seniorów. Od lat propaguje profilaktykę zdrowotną, a od sześciu regularnie pije Alveo. Od 9 lat wspólnie prowadzą swoją firmę – zajmują się rehabilitacją ruchową, skutecznie pomagając pacjentom. Rodzice dwójki dzieci – Julki (3,5 roku) i Tomka (1,5 roku).

W tym numerze opracowali dział anatomii układu nerwowego, s. 14–25.



Wojciech Urbaczka – lekarz medycyny z ponad 20-letnią praktyką, specjalista chorób dziecięcych, od kilkunastu lat zajmuje się medycyną naturalną, od kilku homeopatią i homotoksykologią. Genezy wielu chorób upatruje w schorzeniach przewodu pokarmowego. W diagnozowaniu posługuje się biorezonansem komórkowym, wykonywanym za pomocą aparatu Mora. Alveo traktuje jako jeden z elementów profilaktyki zdrowotnej. Szczególnie poleca preparat w profilaktyce wczesnej u starszych dzieci. Konsultant medyczny wydań „Zdrowia i Sukcesu”.

W tym wydaniu opracował dział patologii układu nerwowego, s. 28–43.

Józef Krop – pediatra, absolwent Krakowskiej Akademii Medycznej. Mieszka w Kanadzie, od ponad 26 lat praktykuje medycynę ekologiczną. Założyciel polskiej fundacji EcoMedicum, której celem jest propagowanie medycyny ekologicznej. Lekarz znany i ceniony nie tylko w Kanadzie i USA, ale także w Anglii, we Włoszech oraz w Japonii. W swojej książce „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej” opisuje strategię prewencji i leczenia chorób przewlekłych.

Wypowiada się na temat negatywnego wpływu tytoniu na układ nerwowy, s. 50.



Arkadiusz Wodniczak – fizjoterapeuta, właściciel Centrum Rehabilitacji Leczniczej i Pourazowej „AROWMED” w Gorzowie Wielkopolskim, trener odnowy biologicznej, od 15 lat związany z polską siatkówką. Prywatnie szczęśliwy tata dwóch chłopców.

W tym wydaniu mówi o tym, co pomaga w powrocie do zdrowia, s. 55.



Ewa Ceborska – absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji (specjalizacja – dietetyka). Współwłaścicielka Poradni Dietetycznej Food&Diet, w której przyjmuje indywidualnych pacjentów na konsultacje dietetyczne, prowadzi grupę wsparcia w Klubie Kwadransowych Grubasów oraz zajęcia edukacyjne z dziećmi w wieku przedszkolnym. Połączenie pasji z zawodem dietetyka pomaga jej we wspólnym z pacjentami osiągnięciu celów.

Wypowiada się na temat wpływu żywienia na układ nerwowy, s. 64–67.

Magdalena Wdowiak – licencjonowany trener nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego. Prowadzi własną działalność szkoleniową MIND YOUR MIND. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu przyspieszonego uczenia (Accelerated Learning), rozwoju osobistego oraz budowania wizji i celu. Obecnie prowadzi również autorskie szkolenia z Indywidualnych Wzorców Myślenia. Z wykształcenia mgr inż. biotechnologii z kilkuletnim stażem w pracy laboratoryjnej i dydaktycznej w Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie. Wykładała biochemię na AWF oraz cytologię i biologię molekularną na kursach do egzaminów państwowych dla lekarzy. Jej pasją są: rozwój, szkolenie, muzyka gospel, podróże i... życie! Prywatnie szczęśliwa żona i dumna mama dwóch synków. Mieszka w Warszawie.

Dla nas pisze o potrzebie koncentracji na co dzień, s. 80–83.



Elżbieta Deńca-Radke – pediatra, absolwentka Akademii Medycznej w Gdańsku, od ponad 30 lat pracuje w państwowej służbie zdrowia, od 1975 r. w Poradni Dziecięcej w Gdyni. Swoich pacjentów przyjmuje również w Poradni Homeopatycznej, gdyż od lat jest zwolenniczką naturalnych metod leczenia. Studia w tym kierunku rozpoczęła kursami homotoksykologii, a następnie 3-stopniowym kursem homeopatii klinicznej i kursem (A–F) Homeopatii Klasycznej w Poznaniu. Dalej pogłębia wiedzę w zakresie homeopatii i innych naturalnych metod leczenia, a przede wszystkim zapobiegania chorobom. Jest autorką licznych wypowiedzi opublikowanych na łamach czasopism Akuny. Mama trojga dzieci i babcia pięciorga wnucząt. Hobby: geografia, podróże, języki obce (ukończone Studium Wiedzy o Skandynawii).

W tym wydaniu opracowała tekst o zaburzeniach zachowania u dzieci, s. 84–87.

Ewa Łyszczarz – biolog i położna. W czasie studiów pracowała jako położna w szpitalu w Katowicach Janowie. W szkole pracowała przez jedenaście lat jako nauczyciel biologii, potem jako wicedyrektor. Obecnie jest szefem Praktyki Korepetycyjnej „Trener” dla maturzystów. Razem z rodziną – mąż Mirosław, synowie: starszy Paweł i młodszy Piotr – mieszka w Pawłowicach. Interesuje się muzyką jazzową, caravaningiem, pływaniem, sztuką, filmem i kuchnią włoską. Wolny czas spędza z rodziną, podróżując własną przyczepą campingową po południu Europy (Chorwacja, Grecja). Przyznaje, że nie wyobraża sobie innych wakacji. W Akunie od lutego 2005 r., aktualnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

W tym numerze pisze o higienie układu nerwowego młodzieży w wieku szkolnym, s. 88–91.



Ewa Buczko-Grzymkowska – w swojej pracy łączy doświadczenia z różnych dyscyplin zawodowych. Studiowała w warszawskiej PWST, a następnie w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Od wielu lat występuje na deskach teatrów, skąd wyniosła doświadczenia dotyczące m.in. budowania pewności siebie, radzenia sobie ze stresem destrukcyjnym i wykorzystywaniem stresu mobilizującego. Jako aktorce teatralnej znane jej są techniki autoprezentacji. Pracowała z ludźmi niepełnosprawnymi i do teraz jest związana z fundacją Heleny Bohdziewicz i Roberta Nowaka. Jest współautorką programów szkoleniowych, dotyczących inteligencji emocjonalnej i radzenia sobie ze stresem.

Artykuł o roli języka i przekonań w przygotowaniu do zmian, s. 94–95.



Marzena Lipińska – psycholog, ekonomista z długoletnim doświadczeniem menedżerskim. Od kilku lat praktykuje jako trener biznesu, specjalizuje się w budowaniu programów rozwojowych dla organizacji korporacyjnych, tworzeniu warsztatów i szkoleń dla praktyków biznesu. Prowadzi szkolenia i warsztaty z zakresu motywowania, zarządzania zmianą, uwzględniając psychologiczne aspekty różnic indywidualnych i kulturowych, kierowania zespołami wielokulturowymi oraz wykorzystania psychologii międzykulturowej w negocjacjach biznesowych. Jest ekspertem Extended Disc.

Dla nas napisała o typach reakcji na zmiany, s. 96–97.

Regulatory przeciw chorobie



Uważa się, że około 20–30% dorosłych osób cierpi na zaburzenie zdrowia, wywołane czynnikami psychicznymi, które prowadzą do rozwoju chorób psychoorganicznych. Powiązanie między psychiką a ciałem jest więc ogromne. Myśli pozytywne działają budująco na nasz organizm, negatywne – destrukcyjnie. Mówimy, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Ale warto zauważyć, że zdrowy duch w chorobie pomaga w szybszym powrocie do zdrowia. Dlatego dbajmy o higienę nie tylko ciała, ale i umysłu – mówi Alicja Olma, lekarz pediatra.

Proszę powiedzieć, co trzeba zrobić, żeby być zdrowym?

Należy doprowadzić organizm do takiej formy, żeby nie było w nim miejsca na chorobę, czyli innymi słowy doprowadzić organizm do homeostazy.

Co to znaczy?

Pojęcie homeostazy wprowadził amerykański fizjolog Walter Cannon. Homeostaza oznacza względną stałość parametrów fizjologicznych, np.: zawartość elektrolitów, glukozy, hormonów, ciśnienia krwi, temperatury. To dzięki krążeniu krwi zapewniona jest ciągła odnowa środowiska wewnętrznego, otaczającego komórkę, czyli dostarczanie tlenu, składników odżywczych oraz usuwanie produktów przemiany materii. W organizmie funkcjonują mechanizmy, które przeciwdziałają zakłóceniu homeostazy. Dzięki takim regulatorom fizjologicznym organizm adaptuje się do zmiennych warunków środowiskowych. Uszkodzenie tych mechanizmów prowadzi do rozwoju chorób, a w dalszej konsekwencji do śmierci.

Jaką rolę w prawidłowym funkcjonowaniu naszego organizmu odgrywa układ nerwowy?

Układ nerwowy jest, obok układu hormonalnego i immunologicznego, jednym z głównych układów regulujących naszą homeostazę. O tym, jak jest ważny dla naszego organizmu, może świadczyć chociażby fakt, jak mocno centralny układ nerwowy jest zabezpieczony przed urazami. Jest on umieszczony w pancerzu kostnym, który składa się z kości czaszki i kręgosłupa. Podstawową funkcją układu nerwowego jest odbieranie bodźców świata zewnętrznego i wewnętrznego, reagowanie w sposób adekwatny na bodźce działające na organizm, zdolność do przechowywania i zapamiętywania informacji. Przez włókna nerwowe tzw. dośrodkowe informacja przekazywana jest do centralnego układu nerwowego i odwrotnie – z centralnego układu nerwowego impuls przekazywany

jest do narządów wykonawczych, takich jak: mięśnie, narządy wewnętrzne klatki piersiowej, jamy brzusznej, skóry. To dzięki poszczególnym nerwom odbieramy wrażenia wzrokowe, słuchowe, węchowe, odczuwamy smak, reagujemy na dotyk, ból czy temperaturę. To układ nerwowy przy pomocy układu mięśniowego i kostno-stawowego daje nam możliwość poruszania się, wykonywania różnych codziennych czynności, takich jak ubieranie się, mycie czy czesanie. Neurony, czyli komórki układu nerwowego, które są podstawowym elementem budowy układu nerwowego, przez całe życie odbierają i przekazują impulsy nerwowe. Z biegiem lat liczba tych komórek zmniejsza się, ale nadal jest wytwarzana pewna liczba nowych połączeń między neuronami i to daje nam szansę na ciągłe doskonalenie się.

Od czego zależy prawidłowa praca układu nerwowego?

Przede wszystkim od prawidłowego metabolizmu komórki nerwowej. Ten metabolizm z kolei uzależniony jest od dopływu tlenu i składników odżywczych. Tlen dostarczany jest do komórek z krwią, a dokładnie z żelazem, które zawarte jest w hemoglobinie. Żelazo ma zdolność łączenia się w sposób odwracalny z tlenem w płucach i oddawania go komórkom. Materiałem energetycznym do pracy neuronów jest z kolei glukoza, jako podstawowe paliwo



Pozytywne myśli działają budująco na nasz organizm

i utleniając się dostarcza ona energii do dalszej pracy komórki. Do prawidłowej pracy komórek nerwowych nie wystarczą jednak wymienione powyżej czynniki. Potrzebne są też witaminy i minerały.

Co tę pracę zakłóca?

Zakłóca ją wszystko to, co prowadzi do niedoboru tlenu i składników odżywczych. Najbardziej niebezpieczne jest ostre niedotlenienie, które przebiega przy braku drożności dróg oddechowych. Tak dzieje się też przy urazach głowy, krtani, tchawicy, klatki piersiowej czy obecności ciała obcego. Z przewlekłym niedotlenieniem mamy do czynienia na skutek nieprawidłowego oddychania (np. zbyt płytkiego oddechu), braku ruchu, oddychania powietrzem z obniżoną zawartością tlenu, przy zatruciach różnego rodzaju substancjami toksycznymi. Praca mózgu zależy też od sprawności funkcji naczyń mózgowych, czyli od zdolności przekazywania tymi naczyniami krwi. Chodzi o to, że jeżeli wystąpi patologia w budowie tych naczyń, jeżeli będą złogi miażdżycowe, to tym samym transport krwi również będzie utrudniony. Na pracę układu nerwowego mają również wpływ zakłócenia gospodarki lipidowej, białkowej czy węglowodanowej.

Jakie jest powiązanie układu nerwowego z innymi układami i narządami?

Na pracę systemu nerwowego ma wpływ funkcjonowanie wszystkich pozostałych układów. Mogą podać przykłady: brak żelaza to nie tylko niedobór w diecie, ale również złe przyswajanie w przewodzie pokarmowym. A brak tlenu to nie tylko brak żelaza, ale także choroby, w przebiegu których dochodzi do utrudnionej wymiany gazowej w płucach. Do takich chorób zaliczamy przewlekłe zapalenie oskrzeli, astmę, rozedmę, pylicę, gruźlicę, nowotwory płuc, mukowiscydozę i cały szereg innych chorób. Ale zła wentylacja to również obrzęk płuc, który m.in. może być skutkiem złej pracy serca np. po zawale, po przebytých stanach zapalnych, uszkodzeniu mięśnia sercowego na skutek infekcji wirusowych lub bakteryjnych czy uszkodzeniu spowodowanym działaniem różnych substancji toksycznych. Niedobór hormonu tarczycy może spowodować spowolnienie psychoruchowe czy niedorozwój umysłowy. Zła praca trzustki powoduje niedobór insuliny, wahania poziomu cukru, co może doprowadzić do zaburzeń pracy mózgu łącznie ze śpiączką. Zła praca wątroby to ograniczenie zdolności detoksykacyjnych, skutkiem czego rozwija się encefalopatia wątrobowa, czyli taki zespół chorobowy, którego wspólną cechą są zaburzenia psychiczne i neurologiczne. Pojawiają się drgawki, utrata przytomności, a nawet śpiączka. Nerki są odpowiedzial-

© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com



Układ nerwowy jest, obok hormonalnego i immunologicznego, jednym z głównych układów regulujących naszą homeostazę

ne za eliminację substancji toksycznych z organizmu. Upośledzenie funkcji nerek wpływa na centralny układ nerwowy poprzez zaburzenia gospodarki wodnej i elektrolitowej. Mogą pojawiać się obrzęki, również w mózgu, wzrost ciśnienia, co może prowadzić do wylewów krwi do mózgu, zaburzeń świadomości, drgawek, a nawet zgonu. Dzięki postępowi w leczeniu takich chorób, czyli możliwości dializy, przeszczepu narządów może poprawić się komfort i długość życia pacjenta.

Co jest potrzebne do utrzymania zdrowia?

Do utrzymania zdrowia potrzebna jest nie tylko równowaga na poziomie fizycznym, ale również psychicznym. Uważa się, że ok. 20–30% dorosłych cierpi na zaburzenie zdrowia wywołane czynnikami psychicznymi, które prowadzą do rozwoju chorób psychoorganicznych i mogą one zaburzać różne funkcje organizmu. W obrębie układu nerwowego mogą pojawiać się bóle i zawroty głowy, drętwienie kończyn, zaburzenia równowagi. Jeżeli chodzi o układ pokarmowy, to mogą to być nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka czy zaparcia. W układzie krążenia – arytmia, skoki ciśnienia, omdlenia. W zakresie układu oddechowego – duszności, kłucia w klatce piersiowej. W układzie moczowym – zaburzenia w oddawaniu moczu, zatrzymanie moczu, zaburzenia funkcji seksualnych itd. To objawy, które wykazują powiązania między psychiką a ciałem. Ale i odwrotnie – zaburzenia fizyczne, np. po urazie mogą odbijać się niekorzystnie na naszej psychice. Czyli są to sprzężenia zwrotne.

Jak temu zaradzić?

Należy wykluczać czynniki, które zakłócają homeostazę (a więc toksyny), starać się jeść żywność nieprzetworzoną, wyeliminować stres, korzystając z technik relaksacyjnych. Trzeba dbać o odpowiednią suplementację, opanować techniki prawidłowego oddychania, więcej się ruszać, dbać o równowagę między odpoczynkiem a pracą, nie zapominać o odpowiedniej dawce snu.

Czyli psychika, a więc pozytywne myślenie ma ogromny wpływ na nasz organizm?

Mówimy, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Ale warto zauważyć, że zdrowy duch w chorobie pomaga w szybszym powrocie do zdrowia. Dlatego dbajmy o higienę nie tylko ciała, ale i umysłu. Powinniśmy zacząć dbać o zdrowie od zaraz, nie odkładajmy tego na później, bo możemy nie zdążyć tego zrobić. Jeżeli w naszym codziennym życiu zaczniemy przestrzegać zasad, które wymieniałam, mamy szansę dożyć później starości w zdrowiu i szczęściu, czego Państwu i sobie serdecznie życzę.

■ Rozmawiała Katarzyna Piotrowska

Szanowni Czytelnicy! Jakże często używamy w mowie potocznej takich słów i wyrażzeń, jak: zdenerwowany, rozdrażniony, pobudzony, nadpobudliwy, osłupiały, nieprzytomny ze zmęczenia, drżący z emocji, senny, głodny, spragniony, zestresowany, wystraszony, mądry, inteligentny, intelektualny, „mądry inaczej” i inne temu podobne. Często nie uzmysławiamy sobie, że część z tych wyrażzeń stanowi naukowy, medyczny język, opisujący wiele własności układu nerwowego. Używając takich wyrażzeń, często również nie łączymy ich bezpośrednio z faktem istnienia w nas układu nerwowego, a tym bardziej jego potrzeb – mówi dr Jacek Jakubowski, neurochirurg.



Układ nerwowy to „MY”



Niezwykle trudno jest w tak znikomej objętości słów „przedstawić” układ nerwowy, który jest najbardziej złożonym i najmniej poznanym układem ludzkiego ciała. Już sam **podział układu nerwowego na ośrodkowy, obwodowy i wegetatywny** świadczy o wielu kierunkach działania tego systemu. Z jednej strony zapewnia on nie tylko łączność ze światem zewnętrznym poprzez odbieranie i przetwarzanie różnych bodźców, pochodzących z narządów zmysłów (wzrokowych, słuchowych, dotykowych, smakowych, węchowych) oraz rozwijanie rozlicznych reakcji wobec nich (ucieczka, zainteresowanie, poszukiwanie), możliwość myślenia, myślenia abstrakcyjnego, przeżywania, porozumiewania się, zapamiętywania, poruszania się (steruje równowagą i napięciem oraz ruchami mięśni), uczenia się i celowego działania i to, co miłe: produkowania marzeń i myśli o „niebieskich migdałach”. Z drugiej strony stanowi jednocześnie wewnętrzny układ, regulujący pracę wielu narządów w systemie napędzania lub spowalniania ich aktywności. To niektóre najważniejsze zadania układu nerwowego. Stąd rozróżnia się tzw. układ **somatyczny**, ukierunkowany na zewnątrz, na środowisko, który reguluje stosunek organizmu do świata zewnętrznego oraz układ **trzewny** – wegetatywny, regulujący pracę narządów wewnętrznych, układu krążenia i gruczołów dokrewnych. Oba te układy, jakkolwiek wyodrębniane, stanowią jedną całość i mogą wzajemnie na siebie wpływać.

Rozwój układu nerwowego

Układ nerwowy w rozwoju zarodkowym człowieka rozwija się i wyodrębnia jako jeden z pierwszych, bowiem już w trzecim tygodniu ciąży. W momencie narodzin jego rozwój nie kończy się – mimo że liczba „szarych komórek” jest już maksymalna. Układ nerwowy rozwija się jeszcze kilkanaście lat po narodzeniu. W całym czasie rozwoju komórki nerwowe łączą się pomiędzy sobą coraz liczniejszymi

połączeniami, które stanowią o mnogości możliwych dróg przewodzenia impulsów pomiędzy nimi, tworząc najwspanialszą inteligentną sieć około 100 bilionów komórek nerwowych (z których każda łączy się z 1000 do 10000 innych komórek nerwowych) i które najprawdopodobniej nie da się nigdy wiernie skopiować w fabryce komputerów. Całej złożoności dopełnia fakt, że komórki nerwowe nie tylko „porozumiewają się” za pomocą połączeń, tzw. synaps, ale także za pomocą wielu różnych substancji o charakterze neurohormonów i neuroprzekazników.

Energia dla układu nerwowego

Układ nerwowy charakteryzuje się niezwykle wysoką dynamiką, wymaga wielkiej ilości energii nie tylko do podtrzymania swojej żywotności, lecz przede wszystkim do prawidłowego działania. Energia dostarczana jest oczywiście z krwią. Sam mózg potrzebuje około 15–20% krwi wypompowywanej z serca przy każdym skurczu, pochłaniając przy tym 20% zapotrzebowania całego ustroju na tlen! Przez minutę przez mózg przepływa około 750 ml krwi, która na przepłynięcie przez mózg potrzebuje zaledwie 8 do 12 sekund, a przez część tętniczą tylko 1–2 sekundy! Pojemność naczyń mózgowych osiąga 150 ml krwi. Stąd wynika wniosek, że układ nerwowy jest niezwykle wrażliwy na zmiany w organizmie, które mogą ograniczać przepływ krwi przez mózg, a zmiana krwi pod względem zawartości jej składników i rozpuszczonych w niej substancji zawsze powoduje zaburzenie jego działania. Wiele chorób, takich jak: miażdżyca, nadciśnienie, cukrzyca lub obniżenie ilości cukru we krwi i inne choroby metaboliczne, zaburzenia zawartości jonów, zwiększenie ilości produktów przemiany materii, leki i inne rozliczne toksyny z zewnątrz (efekty palenia tytoniu, alkohol i inne używki, zatrucia metalami ciężkimi i wszechobecne skutki zatrucia powietrza, gleby i wód), a w końcu stany obniżenia ilości tlenu we krwi skutkują pogorszeniem działania układu nerwowego, a w ciężkich zaburzeniach „wyłączeniem” układu nerwowego z zaburzeniami przytomności, śpiączką i innymi objawami często bezpowrotnego uszkodzenia. A trzeba pamiętać, że komórki nerwowe nie mają zdolności regeneracji! W medycynie dobrze znane są sytuacje tzw. wtórnego uszkodzenia mózgu na skutek zaburzeń wynikających z chorób innych układów czy narządów.

Negatywny wpływ stresu

Niebagatelne znaczenie dla funkcjonowania układu nerwowego ma także stan zmęczenia i przewlekłego stresu oraz wpływ smogu

Kobieta w ciąży a stres

Stres w ciąży zwiększa ryzyko wystąpienia astmy oskrzelowej u dziecka. Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Bristolu (Wielka Brytania). Według nich kobiety w ciąży, które były narażone na stres, o 60% częściej miały dzieci chorujące na astmę w porównaniu z kobietami mniej zestresowanymi w ciąży. Dlaczego tak się dzieje? Otóż naturalna reakcja na stres, której towarzyszy produkcja różnych hormonów stresu w organizmie, prawdopodobnie wpływa na rozwój płodu i jego układu odporności. To później może się objawiać skłonnością do alergii i astmy.

Jeśli mama żyje w chronicznym stresie, nienarodzone dziecko narażone jest wręcz na zalew hormonów stresu wydzielanych przez nadnercza.

Uwaga! W takich przypadkach występuje znacznie większe ryzyko poronienia lub przedwczesnego porodu. Trwają właśnie badania mające potwierdzić (lub wykluczyć, ale prawdopodobieństwo tej drugiej sytuacji jest znikome), czy stres matki przyczynia się do powstania u dziecka takich wad, jak np. zespół Downa. Już w tej chwili wiadomo, że dziecko może być np. opóźnione ruchowo względem swoich rówieśników, których mamy unikały stresu. Silny stres w ciąży zwiększa ryzyko urodzenia przez kobietę dziewczynki, która w przyszłości będzie cierpiała na fibromialgię. To choroba, która objawia się przewlekłym zmęczeniem oraz bólem mięśni, częściej chorują na nią kobiety. Naukowcy z Uniwersytetu w Trewirze (Niemcy) sprawdzali, jaki wpływ na ryzyko fibromialgii może mieć stres przeżyty w okresie prenatalnym. Badania wykazały, że matki pacjentek z fibromialgią znacznie częściej przeżywały silny stres w czasie ciąży niż matki kobiet zdrowych.

elektromagnetycznego (fale radiowe, promieniowanie elektromagnetyczne przewodów pod napięciem, urządzenia elektryczne, telefony komórkowe, itp.). Warto pamiętać, że od stanu układu nerwowego i (w tym) stanu psychicznego zależy odporność na stres, a co za tym idzie w prostej linii: odporność całego organizmu(!), a w związku z tym podatność na wiele chorób i to nie tylko tych nazywanych psychosomatycznymi!

Oprócz nerwic i nadpobudliwości, przy pomocy układu nerwowego człowiek potrafi „wyprodukować” w sobie choćby nadciśnienie tętnicze czy np. chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy oraz jelita grubego.

Układ nerwowy w nocy wypoczywa (lecz nie przestaje działać), przede wszystkim przygotowując się do działania na następny dzień. Układ krążenia pracuje nadal, choć spokojniej, układ pokarmowy trawi kolację,



Dla zachowania sprawności układu nerwowego niezbędne są sen i codzienna dawka relaksu

Neurony, neuryty i dendryty – co o nich warto wiedzieć?

Neurony są to komórki nerwowe, z których zbudowana jest tkanka nerwowa. Neurony są podstawową jednostką budulcową i czynnościową układu nerwowego. Odróżniamy w nich: ciało komórki i dwa rodzaje wypustek: neuryty i dendryty.

Dendryt jest krótszą, ale mocno rozgałęzioną wypustką neuronu. Jedna komórka nerwowa może mieć jeden lub kilka dendrytów.

Neuryt jest cienką, długą i słabo rozgałęzioną wypustką neuronu i występuje zawsze w liczbie pojedynczej. Długość neurytu w niektórych nerwach może przekraczać 1m.

W zależności od liczby wypustek i sposobu ich odejścia od ciała neuronu odróżniamy neurony:

- **jednobiegunowe** – mają jeden neuryt i jeden dendryt, które odchodzą z jednego punktu ciała komórki krótkim wspólnym pniem dzielącym się na te dwie wypustki
- **dwubiegunowe** – neuron i dendryt odchodzą od ciała neuronu w dwóch osobnych punktach
- **wielobiegunowe** – mają jeden neuryt i kilka dendrytów.

nerki zapewniają poranną wizytę w toalecie, płuca nadal pobierają tlen. Układ nerwowy w nocy przejawia minimalną aktywność i tylko czasem śni, ale nadal trzyma pod kontrolą inne narządy, tak jak i w ciągu aktywności dziennej, docierając do nich swoimi nerwami i impulsami z prędkością od 0,1 do 120 metrów na sekundę. Regulacja ta zależy od układu nerwowego wegetatywnego (autonomicznego), którego obie części składowe (współczulna i przywspółczulna) działają przeciwstawnie – stąd możliwości regulacyjne. Jak już nadmieniliśmy powyżej, podział układu nerwowego na somatyczny i trzewny nie jest pod względem efektów podziałem sztywnym. Doskonale znane są tego przykłady, bowiem od stanu napięcia układu nerwowego zależy między innymi: szybkość pracy serca, jelit, napięcie mięśni dróg oddechowych, wydzielanie kwasu w żołądku, wydzielanie hormonów stresowych, a w pewnych sytuacjach także donośność głosu i żywa gestykulacja.

Wady rozwojowe

W okresie rozwoju zarodkowego – mniej w okresie rozwoju płodowego – tworzący się i rozwijający układ nerwowy jest najbardziej podatny na uszkodzenia i w efekcie na powsta-

wanie tzw. wad rozwojowych. Część z nich jest jednak uwarunkowana genetycznie. Wysoka i szeroko rozumiana higiena ciąży stwarza szansę na warunki do prawidłowego wytworzenia i rozwoju układu nerwowego. Ogólnie należy stwierdzić, że powstanie i rozwój układu nerwowego zależy od czynników genetycznych, których rola w tych procesach jest w dużej części zależna od czynników środowiskowych. Jakkolwiek sama budowa anatomiczna układu nerwowego jest dobrze poznana, to jednak wyodrębnienie poszczególnych ośrodków, sterujących konkretnymi funkcjami wykazuje na obecnym etapie wiedzy wiele tzw. znaków zapytania. Dane kliniczne, wynikające z badania lekarskiego, badań mowy, badań i testów neuropsychologicznych czy także czynnościowych badań w rezonansie magnetycznym i badań elektrofizjologicznych u ludzi zdrowych i chorych pozwalają zestawiać czynność z lokalizacją w mózgu czy rdzeniu kręgowym, jednakże nadal istnieją olbrzymie obszary o niezidentyfikowanym, nieokreślonym ściśle znaczeniu. Dociekanie w tym zagadnieniu utrudnia istnienie wielu **czynnościowych powiązań** (połączeń) w obrębie samego mózgu, mózdzku i rdzenia kręgowego i wszystkich tych składowych narządów połączonych w czynnościowe układy, których te same, poszczególne części składowe mogą wchodzić w różne zestawy. Stąd coraz powszechniej w neurochirurgii stosuje się operacje z wykorzystaniem metod monitorujących ich przebieg. Obserwuje się (monitoruje) pewne reakcje i odczyty zapisów po drażnieniu wybranych okolic, a przy operacjach mózgu w okolicach ośrodków nadawania i odbierania mowy wiąże się to nawet z koniecznością wybudzenia chorego w czasie zabiegu w celu przeprowadzenia testów. Często zdarza się, że choroba lub operacyjne leczenie zmienia ludzi w sensie fizycznym i psychicznym. Monitorowanie śródoperacyjne zmniejsza takie ryzyko.

Źle odżywione nerwy

Układ nerwowy musi mieć odpowiednią ilość krwi, przepływającą przez niego zdrowymi

Pamiętajmy:

Układ nerwowy to „MY”: nasza psychika, umysł, charakter, niepowtarzalność, istnienie i świadomość istnienia, nasza łączność ze światem zewnętrznym, reakcje, przeżycia, pamięć, emocje, marzenia, ale i ból, i cierpienie oraz regulacja wewnętrzna i zewnętrzna – nasze „wnętrze” i to, co dajemy z siebie na zewnątrz! ...a kiedy kończy się świadomość – człowiek pozostaje tylko „rośliną”...

Trzeba odstresować Polaka!

Niestety, jesteśmy narodem, który żyje w permanentnym stresie. Wyniki badań przeprowadzonych przez firmę Extended DISC są alarmujące! Poziom stresu Polaka jest dużo większy niż Hiszpana, Francuza czy Niemca. Powodem do stresu jest nawet nasza... kłótniwa natura.

Tym większy stres, im wyżej zajmowane stanowisko w pracy. Mimo że najlepsi menedżerowie zarabiają bardzo przyzwoite pieniądze – w obawie przed utratą intratnego zajęcia nie skupiają się na jego rozwoju za wszelką cenę, ale na ochronie miejsca zatrudnienia. Pracują długo i ciężko! Przeciętny Polak pracuje dużo więcej niż każdy inny Europejczyk. Średnio jest to 41,6 godzin w tygodniu (podczas gdy w Hiszpanii tylko 35, a w Irlandii 37).

Układ odpornościowy jest ściśle związany z układem nerwowym. Nic więc dziwnego, że kiedy w wyniku przepracowania organizm nie ma siły normalnie funkcjonować, potocznie mówiąc „siadają nam nerwy”. Wtedy już żyjemy w stresie 24 godziny na dobę. Jesteśmy coraz bardziej nerwowi, bez powodu mamy wybuchy agresji, płaczu lub depresję. Mogą nawet pojawić się poważne problemy psychiczne!

do cyklicznych, systematycznych działań w rytmie dnia i nocy: sen, odżywianie się, detoksykacja, higiena pracy i relaks... **Tylko jak to zrobić...?!**

Piszący ten tekst jest lekarzem, który wiele nocy spędził na pracy, lecz pozostaje w ufności, że to, co napisał, będzie dostatecznym „dotknięciem” tak nerwowego tematu i zachęcającym wprowadzeniem do dalszej lektury tego wielce interesującego numeru „Organizmu” w poszukiwaniu odpowiedzi na postawione przeze mnie pytanie.

Na tym kończę przedmowę, bo nuda to niepożądana cecha spoczynkowa układu nerwowego.

■ Dr Jacek Jakubowski

naczyniami krwionośnymi. Krew zawiera wszystkie konieczne dla jego działania substancje i odprowadza z niego produkty przemiany materii. W takim aspekcie układ nerwowy można porównać do włączonego komputera z dołączonymi różnymi urządzeniami i oprogramowaniem! Wszystkie jego działające składowe umożliwiają działanie komputera. Pamiętajmy jednak o zdecydowanych różnicach, choćby o tym, że komputer nie czuje, nie myśli, tylko przetwarza i że możemy go dowolnie naprawić.

Nasze obecne, powszednie życie z pewnością nie daje układowi nerwowemu choćby dostatecznego wytchnienia. Codzienne, wielogodzinne zajęcia zawodowe, wszędybyłski stres i pośpiech, niedobory snu, nagminne spożywanie przetworzonych produktów, często nawet tzw. fast foodów, narażenie na smog elektromagnetyczny i brak czasu na dłuższy urlop powodują zaburzenia czynności układu nerwowego, których skutki zaczynają się nakładać i kumulować. Stajemy się wręcz maszynami wypełniającymi codzienne zadania, a będąc rozdrażnieni czy poirytowani także codziennymi problemami, nie przestrzegamy systematyczności i jakości odżywiania się, zbyt często nie możemy nawet spokojnie zasypiać czy odpocząć, serwując układowi nerwowemu kolejne dezintegrujące bodźce.

Suplementy dla układu nerwowego

Stołość składu wewnętrznego organizmu, tzw. homeostaza jest podstawowym warunkiem działania układu nerwowego (głównie jego składowej: wegetatywnej) nawet w sytuacjach przekraczających jego możliwości przystosowawcze, które wówczas powodują stres! Układ nerwowy rozwinął się z założeniem cyklicznego działania w rytmie dnia i nocy, a będąc najbardziej energochłonnym

układem w organizmie wymaga **szczególnego i świadomego traktowania** dla zachowania swojej sprawności. Niewątpliwie spożywanie preparatu ALVEO jest cenną pomocą w zmaganiach z wieloma efektami codziennych zagrożeń dla działania naszych układów nerwowych.

Podsumowując należy stwierdzić, że dla prawidłowego działania układu nerwowego (oczywiście i dla całego organizmu) konieczne jest świadome, „zaprogramowane” dążenie



Sprawny i zdrowy układ nerwowy daje nam energię i radość życia

© Doreen Salcher - Fotolia.com



Stres... Istnieje w Pana życiu?

Mniej niż kiedyś, choć pewnie życie bez stresu w ogóle nie jest możliwe. Przed Akuną prowadziłem swoją firmę, w której zatrudniałem około 30 osób. Duża odpowiedzialność. Ciągły niepokój związany z płatnościami, podatkami, wypłatami, terminami, zbytem towaru. Produkcja odzieży, którą się zajmowałem, jest bardzo uzależniona od pogody. Jeśli jesień jest ciepła, płaszcze sprzedają się dużo gorzej. Wciąż martwiłem się o przyszłość, denerwowałem się, co będzie, jak sobie poradzę. Męczył mnie stres, niepewność. Rano odwoziłem córkę Karolcię do szkoły, a potem jechałem do firmy, po drodze (65 km) wypalałem 4 papierosy, potem kawa, jedna, druga, trzecia, kolejne papierosy, szybkie jedzenie, byle jak, byle co i byle gdzie. To wszystko spowodowało, że w wieku 30 lat nabawiłem się problemów gastrycznych, miałem zgagę, nadkwaśność. W następnych latach doszły kłopoty ze snem i inna dolegliwość – tysienie plackowate. Moja żona Iwona – dziś w Akunie konsultant medyczny, dermatolog, robiła wówczas specjalizację w klinice dermatologicznej, więc mieliśmy kontakt ze znanymi autorytetami, specjalistami w dziedzinie dermatologii. Ale nikt nie potrafił powiedzieć, jak to tysienie wyleczyć. Jedyna diagnoza to ta, że muszę przyzwyczaić się do plam, które miałem na twarzy, na głowie.

To tysienie było wynikiem stresu?

Oczywiście, co więcej w wieku 40 lat do całego wachlarza moich chorób doszła jeszcze tężyczka. Stres, papierosy, kawa doszczętnie wypłukały mi z organizmu magnez. Finał tego wszystkiego nastąpił w czerwcu 2004 roku, kiedy będąc w Warszawie, miałem atak tężyczki.

Jak to wyglądało?

Czułem niepokój, kołatanie serca, zeszywnienie mięśni, cały czas byłem w kontakcie telefonicznym z Iwoną, która czekała już na mnie w szpitalu w Grójcu. Zakończyło się tym, że nie

Nie bój się problemów!

O poskramianiu emocji, problemach, które wywołuje stres i wyciszeniu w życiu mówi Radosław Jakubczak

Radosław Jakubczak

mieszka w Mogielnicy k. Warszawy. Jak twierdzi, sto procent swego czasu przeznaczają na Akunę. W Akunie na pozycji Dyrektora Sieci Międzynarodowej.

ma postępu, nie ma celu, nie ma też sukcesu. A problemy, wiadomo, są i będą, dzięki nim człowiek hartuje się.

One sprawiają, że człowiek poszukuje sensu.

Chce też poukładać emocje. Potrzebna jest nam wiedza, kiedy mamy dobre, a kiedy złe chwile i jak się przed tymi złymi bronić, jak je przetrwać. Te lepsze powodują, że łatwiej nam iść przez życie, bo one nas wzmacniają. Wszystko zależy od nastawienia i sposobu myślenia. Dziś czuję się szczęśliwszy, inaczej patrzę na świat. Dziś też rozumiem, że tylko ci, którzy myślą o sukcesie, ten sukces osiągną.

Z tym sukcesem to też różnie. A gdy po sukcesie nastąpi krach? To dopiero jest stres!

Są i góry, i doliny. Ale patrząc wstecz, mogę powiedzieć, że to, co było kiedyś górą, dziś jest doliną. Dziś jesteśmy w jakiś sposób ukierunkowani i dziś wiem, że wszyscy, naprawdę wszyscy możemy poradzić sobie ze stresem.

A strach? To często on wyzwala w nas stres. Boimy się o bliskich, o naszą przyszłość, o to, co będzie. Jak radzić sobie ze strachem? To on wywołuje niepokój, bezsenność, kołatanie serca.

Na to, co będzie, patrzę dziś ze spokojem, pogodnie. Dwa lata temu byliśmy z rodziną w Dinsneylandzie. Przyglądałem się tym wszystkim górskim kolejkom, które wywoływały we mnie lęk, przerażały mnie. Ale ten lęk czułem do momentu, gdy odważyłem się wsiąść do jednej z tych kolejek. I okazało się, że to jedno z najwspanialszych przeżyć! Trzeba spróbować, przełamać się, „wejść” w ten strach. I wtedy okazuje się, że wszystko jest proste i piękne. A kiedy boimy się pewnych rzeczy, to wycofujemy się, unikamy życia, nie wiedząc nawet, co wspaniałego możemy stracić.

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz
Fot. Marcin Samborski / Fpress

dojechałem jednak do Grójca, nie byłem w stanie. Zatrzymałem się na poboczu drogi i przyjechała po mnie karetka.

Poczuł się Pan tak słabo, że nie mógł Pan prowadzić?

Nie mogłem nawet wykręcić numeru telefonu do żony. Zatrzymałem przejeżdżający akurat samochód, poprosiłem o pomoc. Kierowca zadzwonił po karetkę.

Stres zadziałał jak cichy zabójca?

Ten dzień nauczył mnie, że muszę trochę spokojniej podchodzić do życia.

Kto Panu to uświadomił? Lekarze?

Żona zawsze powtarzała mi, że muszę żyć spokojniej. Natomiast moja osobowość powodowała, że takie rady nie miały racji bytu. Emocje zawsze brały górę. Wszystko się we mnie kottowało. Pamiętam, jak w sierpniu tamtego roku Małgosia Krzysztofik z Pawłem Boreckim przyjechali do nas z pewną propozycją. Po prostu przywieźli nam Alveo. Szczerze mówiąc, sceptycznie byłem do tego preparatu nastawiony, natomiast Iwona zdecydowała krótko – chcę, czy nie chcę, będę musiał to pić. I spróbowałem. Korzyści z Alveo odczułem już po spożyciu pierwszej porcji. Zaczęły ustępować drobne problemy gastryczne, problemy wynikające z niedoboru magnezu, mój przewód pokarmowy powoli się oczyszczał. Poprawiła się wchłaniania organizmu. Tonizujące oddziaływanie Alveo spowodowało, że zacząłem dużo lepiej spać, a miałem z tym problemy przez wiele lat. Muszę przyznać, że prócz tego, że zacząłem pić Alveo, nic w swoim życiu wtedy nie zmieniłem, nadal paliłem papierosy i piłem litry kawy, nadal borykałem się ze swoją firmą.

Bierzemy tabletki uspokajające, magnez, pijemy Alveo czy inne zioła, ale tak naprawdę to te wszystkie metody na nic się zdadzą, jeśli nie zmienimy stylu życia, nie uświadomimy sobie, z czego nasze problemy zdrowotne wynikają. Kiedy Pan zdał sobie z tego sprawę?

W styczniu 2005 roku, kiedy podjęliśmy prawdziwą decyzję, że zaczynamy współpracować z Akuną. Rzuciłem palenie, zacząłem pić dużo więcej wody, postanowiłem inaczej się odżywiać. Iwona zawsze fantastycznie gotowała, ale zdecydowaliśmy się zrewolucjonizować naszą dietę. Więcej warzyw, owoców, gotowanej ryby. Bardziej zacząłem też zwracać uwagę na styl życia, jaki prowadzę. Tak jak wcześniej wracając z pracy, włączałem radio, by posłuchać wiadomości, wybierałem programy, które atakowały mnie problemami, tak nagle odstąpiłem od tego. Zacząłem słuchać muzyki i płyt motywacyjnych. Bardzo dużo czytałem,

potrzebowałem wyciszenia, spokoju. Dzięki tym zmianom poczułem się lepiej. Dziś wiem, że to, o czym myślimy – przyciągamy. Pozytywne nastawienie do życia, pozytywne myślenie przyciąga pozytywne emocje i radosne zdarzenia.

Ale to nie jest proste. Wyciszyć emocji nie da się tak od razu. To za mało powiedzieć sobie: „dziś z dystansem będę patrzeć na świat”. Mówimy tak, rozumiemy to, a emocje i tak robią swoje.

Kiedyś z nerwów wybuchalem, dosyć gwałtownie reagowałem. Dziś wiem, że problemów nie unikniemy, one będą zawsze. Ważniejsze jest, jak my będziemy się do nich odnosić. Tego się uczę. Dobrego podejścia do problemów, które niesie życie. W każdej trudnej sytuacji staram się szukać rozwiązań. Uważam, że wszystko, co nam się w życiu przydarza, jest po coś.

Coś, co na początku wydawało się, że jest czymś najgorszym, a potem okazało się, że świetnie, że się zdarzyło, bo przyniosło coś dobrego?

W listopadzie ubiegłego roku wyjeżdżając z Poronina po szkoleniu Akuny, mieliśmy stłuczkę samochodu. Samochód został doszczętnie skasowany. Na szczęście nic się nikomu nie stało. Zastanawiałem się, dlaczego to się wydarzyło? I nagle okazało się, że mnóstwo osób chciało nam pomóc, odczuliśmy wtedy, jak wielu życzliwych ludzi nas otacza. Ta świadomość nas uskrzydliła! A do tego ten wypadek nas zmobilizował do zmiany samochodu.

Spokojnie zareagował Pan na tę stłuczkę?

Jak najbardziej, obyło się bez emocji.

Mówił Pan o tym, jak ważne jest wyciszenie się. Ma Pan na to jakieś swoje metody?

Każdy człowiek powinien jakoś ładować akumulatory. Dla mnie największą wartością w życiu jest moja rodzina, żona Iwona i dwie córki, czternastoletnia Karolcia i jedenastoletnia Zosia. Ja ładuję akumulatory w domu, bo tu jestem najbardziej szczęśliwy. Nasze wspólne sprawy, wyjazdy, rozmowy, to sprawia, że czuję harmonię, a harmonia pozwala łagodnie patrzeć na świat.

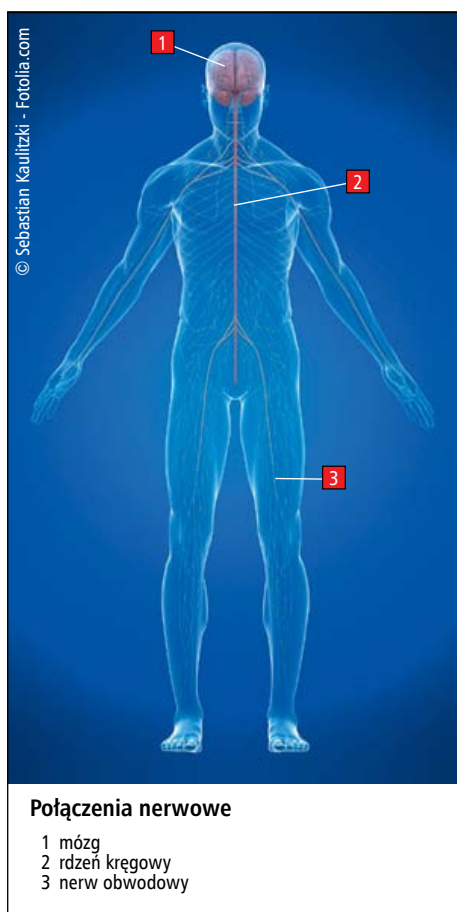
Gdzie jej szukać? Może też w sobie?

Prowadząc swoją firmę, żyłem z dnia na dzień, od sezonu do sezonu, czułem się rozbity. Od kiedy jestem związany tylko z Akuną, po prostu wiem, czego pragnę, na czym moje życie powinno polegać, co jest najważniejsze. Mam wizję tego, jak przeżyć swoje – nasze wspaniałe życie. Nie żałując tego, co było, bez strachu o to, co będzie, staram się żyć pełnią. Mam cele, które realizuję. Bez wizji nie

Mózg potrzebuje naszej pomocy!



Bez niego życie byłoby niemożliwe. Odpowiada za te czynności, które odróżniają nas od zwierząt. Myślimy, uczymy się, mówimy... Dlatego warto zadbać o to, aby mózg był właściwie odżywiony, miał zapewnione to wszystko, co pozwoli mu pracować bez zarzutu – mówią Dominika i Wojciech Młodniczy, rehabilitanci którzy opracowali dział budowy układu nerwowego w tym wydaniu.



Połączenia nerwowe

- 1 mózg
- 2 rdzeń kręgowy
- 3 nerw obwodowy

Jedną z najważniejszych faz w rozwoju i ewolucji ludzkości jest rozwój mózgu. To, co posiadają wszystkie gatunki (ludzie, gady, zwierzęta) to pień mózgowy, regulujący podstawowe czynności życiowe, takie jak np. oddychanie. Z pnia, według naukowców około 50 milionów lat temu, wyłoniły się tzw. ośrodki emocjonalne, a następnie kora mózgowa. W ciągu milionów lat nie tylko wzrosła masa mózgu, ale przede wszystkim zmieniła się budowa kory mózgowej – tzw. „mózgu naczelnych”. Na początku była ona zaledwie dwuwarstwowa, z czasem nadbudowywały się nowe warstwy.

Jak i kiedy się wykształca?

Rozwój mózgu każdego z nas zaczyna się już w momencie poczęcia, czyli zapłodnienia jajeczka. Na początku 6 tygodnia ciąży zaczynają być widoczne kształty mózgu i rdzenia kręgowego oraz w znacznie mniejszym stopniu zaczątki obwodowego układu nerwowego.

W 8 tygodniu ciąży dochodzi do tzw. różnicowania się płodu. W jego trakcie każda komórka zostaje odpowiednio zaprogramowana, by rozwinąć się w konkretną część ciała, taką jak wątroba, skóra czy mózg. Pierwszą rozpoznawalną formę w tonie matki przyjmuje centralny układ nerwowy, który później rozwija się w mózg i rdzeń kręgowy. Dookoła mózgu rozwijają się pozostałe narządy. Rozwój mózgu w trakcie ciąży może ulec zahamowaniu w wypadku choroby lub niedożywienia matki, a także w przypadku spożycia nawet najmniejszej ilości alkoholu!

W trakcie dorastania mózg zmienia się

W momencie przyjścia na świat mózg dziecka ma najwięcej, bo około 100 miliardów neuronów – komórek nerwowych. Po urodzeniu niemal natychmiast ich liczba zaczyna maleć. W przypadku innych części ciała martwe komórki zastępowane są nowymi. To jednak nie dotyczy neuronów. Brzmi to niepokojąco, lecz należy wziąć pod uwagę, że w momencie narodzin dysponujemy ogromnym ich zapasem. Neurony nie są jedynymi komórkami tworzącymi mózg, lecz istnieje mnóstwo innych, które je wspomagają. U nowo narodzonego dziecka neurony są od siebie w większości odseparowane. Łączą się dopiero pod wpływem doświadczeń życiowych i uczenia się. W taki sposób mózg ciągle ulega zmianom i rośnie. Jego waga i objętość zwiększają się w trakcie dorastania prawie czterokrotnie.

Gdy rodzi się człowiek, jego głowa stanowi jedną czwartą całej długości ciała niemowlęcia. U dojrzałego człowieka proporcje te wynoszą jeden do siedmiu i pół. Tempo rozwoju mózgu jest najszybsze w porównaniu z innymi częściami ciała. W pierwszych dwóch latach życia mózg osiąga już 75–80% swej maksymalnej wielkości. Pozostałe części ciała swoją ostateczną długość osiągną dopiero w okolicach dwudziestego roku życia. Gwałtowny rozwój mózgu u dzieci czyni z nich niestrudzonych badaczy świata.

Czy wiesz, że...

- mózg wielkiego Einsteina ważył ok. 1230 gramów, czyli tyle, co wynosi średnia dla... wagi mózgu kobiet
- mózg zużywa energię aż 10 razy szybciej niż inne części ciała

Ciąża – niezwykle ważny czas

To, czy dziecko będzie miało prawidłowo wykształcony mózg, zależy – jak wspomnieliśmy – w ogromnej mierze od matki, zarówno już będącej w ciąży, jak i jej trybu życia minimum pół roku przed ciążą. Tyle czasu bowiem potrzebuje organizm, aby przygotować się do tego wielkiego wydarzenia i jednocześnie – obciążenia. W pierwszym trymestrze ciąży, gdy rozpoczyna się różnicowanie komórek na organy, jakoś pożywienia (bogatego w minerały i witaminy!) ma dużo większe znaczenie od jego ilości. Przyszła mama wcale nie musi jeść za dwoje! Zamiast tego powinna zwracać szczególną uwagę na produkty, które wybiera i które – za pomocą łożyska – trafiają bezpośrednio do jej maleństwa. Jednak żaden produkt, nawet najzdrowszy, nie zawiera wszystkich składników odżywczych, które zostają skutecznie usuwane z organizmu przez stres, zanieczyszczenie powietrza, choroby. Dlatego warto sięgnąć po gotowe suplementy diety – jednak nie przypadkowe, ale te, które mają certyfikaty i są rekomendowane na rynku przez fachowców. Choć kształtowanie się większości organów jest w zasadzie zakończone już w połowie ciąży, to – uwaga! – rozwój mózgu następuje przede wszystkim w ostatnim trymestrze! Kobieta powinna pilnować tego, aby w jej diecie było dużo m.in. białka oraz witamin z grupy B, wspomagających prawidłowy rozwój mózgu. Niestety, przyszłej mamie nie uda się uniknąć „wilczego apetytu”. Są jednak zdrowe sposoby na jego powstrzymanie. Jednym z nich są migdały, które hamują apetyt, jednocześnie zawierając dużo cennego dla mózgu magnezu oraz wapnia.

Źródła energii

Mózg nigdy nie przestaje pracować, dlatego ciągle potrzebuje energii, którą pobiera ze spożywanego przez nas pokarmu. Najłatwiej przyswajalną energię mózg czerpie z węglowodanów, na przykład z chleba, makaronu i ryżu. W procesie przemiany materii produkty te są rozkładane na glukozę. Cukier ten dociera z krwią do wszystkich komórek organizmu, dla których jest podstawowym źródłem energii. Żarłoczny mózg potrzebuje dużo pożywienia. Choć stanowi zaledwie 2% całkowitej wagi

ludzkiego ciała, zużywa prawie jedną piątą całej energii, dostarczonej z krwią.

Dla dobrego funkcjonowania mózgu jego tkanki potrzebują nawet dziesięć razy więcej krwi niż mięśnie. Dzieje się tak dlatego, że mózg nie jest w stanie zmagazynować glukozy, jak to czynią mięśnie i inne narządy.

Wniosek: musi być nieustannie dobrze odżywiany. Bez glukozy mózg nie miałby energii, by przekazywać informacje między komórkami nerwowymi.

Białka i tłuszcze znacznie trudniej przekształcają się w glukozę. Jeżeli zaistnieje taka konieczność, tłuszcz zawarty w organizmie może stać się zapasowym źródłem glukozy, lecz wówczas przy jego rozkładzie mogą wydzielać się substancje toksyczne, zwane ketonami. Jeżeli dostaną się one do krwi, mogą wywołać rozdrażnienie, apatię i zmęczenie.

Czy brak witamin jest groźny dla mózgu?

Tak i to bardzo! Witaminy odgrywają główną rolę w metabolizmie mózgu. Badania wykazują, iż nawet najmniejsze ich niedobory mogą spowodować zaburzenia jego pracy. Dla przykładu brak witaminy B często uważany jest za czynnik powodujący depresję oraz obniżenie sprawności intelektualnej i psychozy. Badania brytyjskich naukowców wykazały, iż ponad połowa badanych, przyjętych na oddział psychiatryczny jednego ze szpitali miała niedobory przynajmniej jednej z ośmiu witamin

z grupy B. Witaminy różnią się stopniem przyswajalności, dlatego specjaliści w tej dziedzinie przestrzegają przed nieostrożnym zażywaniem syntetycznych preparatów witaminowych. Witamina syntetyczna A może uszkodzić wzrok, mózg i system nerwowy.

■ Dominika i Wojciech Młodniccy



Już od najmłodszych lat dziecka jego rodzice powinni z niezwykłą starannością dbać o to, aby jego mózg był właściwie zaopatrzony w witaminy i minerały.

Maluch potrzebuje twojej pomocy!

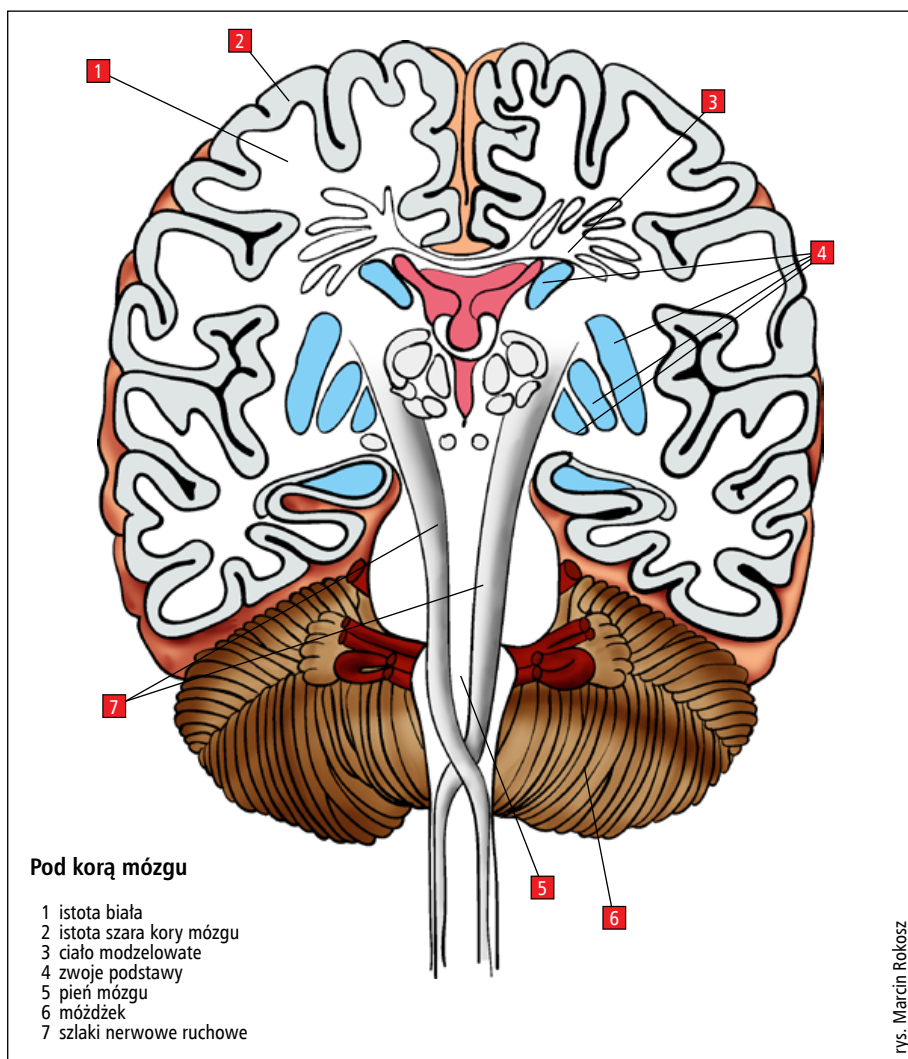
Niezwykle ważny dla rozwoju mózgu i układu nerwowego jest pierwszy rok życia dziecka. W tym czasie mózg maluszka zaczyna przyswajać i klasyfikować informacje, jakie dostaje ze świata zewnętrznego. Uwaga! Nigdy w życiu człowieka nie następuje tak błyskawiczny rozwój, jak właśnie wtedy (wyjątek stanowi życie płodowe).

U dzieci do ok. 6 roku życia występuje dominacja prawej półkuli mózgu (u dorosłych lewej). To sprawia, że uczą się szybciej, głównie w postaci obrazów. Co ciekawe, właśnie dzięki temu – według naukowców – potrafią rozróżnić liczbę widzianych rzeczy, choć nie potrafią liczyć! Mają też słuch absolutny. Wszystkie dzieci do ok. 3 roku życia zaskakują dorosłych inteligencją, umiejętnościami, wiedzą. Choć nie potrafią właściwie zwerbalizować, czyli mówić o otaczającym ich świecie (za to odpowiada lewa półkula mózgowa), to uczą się go błyskawicznie! Od rodziców zależy, czy dorastając, zachowają umiejętności i możliwości dane im przez prawą półkulę mózgową. Ogromne znaczenie odgrywa prawidłowe „odżywianie” mózgu dziecka, czyli dostarczanie mu takiej niezbędnej ilości dobrego paliwa, aby miał siły poznawać świat. Powinno ono zawierać przede wszystkim:

- żelazo, dzięki któremu dotleniona krew dopływa do każdej komórki mózgu (co poprawia sprawność myślenia). Około 6 miesiąca życia dziecka wyczerpują się naturalne zapasy żelaza, które posiada. Samo mleko matki już nie wystarcza, aby pokryć jego zapotrzebowanie,
- kwasy omega-3 – usprawniają przepływ bodźców nerwowych,
- witaminy z grupy B – regulują metabolizm przekazników nerwowych, wpływają na zdolności myślenia, uczenia się, pamięć (brak witamin z grupy B może prowadzić do poważnych zaburzeń neurologicznych),
- cynk – poprawia sprawność intelektualną, chroni komórki mózgu przed niszczącym działaniem wolnych rodników.

Mózg – źródło świadomości, myśli, rozumu...

Ludzki mózg wciąż kryje mnóstwo tajemnic. Świat co chwila obiegają nowe, rewolucyjne badania na jego temat. Jedno jest pewne. Mózg jest, obok serca, najważniejszym ludzkim organem. Dlatego warto o niego dbać już od... momentu poczęcia. Przed rodzicami stoi więc wielkie wyzwanie – zapewnić swojemu maleństwu to wszystko, co najlepsze, aby jego mózg rozwijał się prawidłowo. Dorośli także powinni dbać o swój mózg. Za właściwą dietę, niezbędne dawki witamin oraz minerałów, codzienny ruch na świeżym powietrzu – odpłaci nam rewelacyjną pracą aż do późnej starości.



Jeszcze przez wiele stuleci naukowcy będą odkrywali tajemnice mózgu. Ale już to, co wiemy o nim w tej chwili, pomaga właściwie zadbać o ten niezwykle cenny organ. Jednym ze sposobów jest prawidłowa dieta, innym wzbogacanie i dodawanie energii poprzez cenne składniki odżywcze, przyjmowane wraz z pożywieniem oraz dzięki starannie dobranym suplementom diety. Jednak aby właściwie zadbać o mózg, warto go lepiej poznać. Zrozumieć, na czym polega jego praca, różnorodność funkcji oraz znaczenie dla naszego życia.

Kora mózgu – zapracowany kontroler

Mózgowie jest niewiarygodnie złożonym narządem, który przetwarza informacje otrzymywane ze wszystkich części ciała. Dzięki swoim połączeniom nerwowym ma bezpośrednią łączność z górną częścią ciała. Poprzez rdzeń kręgowy jest połączony z pozostałymi częściami naszego ciała i niczym kabel elektryczny biegnie w dół we wnętrzu kręgosłupa, przekazując i odbierając wiadomości. Na całej długości rdzenia odchodzą od niego nerwy przewodzące sygnały z mózgu, pozwalające aktywować i wykonywać ruchy ciała oraz w drugą stronę, do mózgu – pozwalające odbierać informacje z narządów zmysłu.

Według anatomicznego podziału mózgowia wyróżniamy: mózg, mózdzek i pień mózgu.

Największą częścią mózgowia jest **mózg**. Centralnie położona głęboka szczelina dzieli silnie

nys. Marcin Rokosz

pofalderowany mózg na dwie części zwane półkulami: prawą i lewą. Każda z półkul ma swój odrębny podział i dzieli się na płaty: od przodu – płat czołowy, od góry – ciemieniowy, z tyłu – potyliczny, z boku – skroniowy.

Najbardziej zewnętrzna warstwa mózgu to **kora mózgowa**, przypominająca wyglądem orzech włoski. Pofalderowanie kory mózgowej u człowieka zwiększa bardzo powierzchnię zewnętrzną mózgu, co idzie w parze ze zwiększeniem liczby komórek nerwowych w korze. Powierzchnia kory mózgowej u człowieka wynosi około 2200 cm², natomiast grubość waha się w różnych miejscach od 1,2 do 4,5 mm. Liczbę komórek nerwowych w korze dorosłego człowieka określa się średnio na około 9 miliardów, co stanowi 2/3 komórek całego mózgowia. Można w niej odróżnić obszary, w których leżą komórki odpowiadające za czynność czuciową, ruchową całego ciała, za przyjmowanie bodźców wzrokowych, słuchowych, węchowych i nazwano je korą: czuciową, ruchową, wzrokową, słuchową i węchową.

Kora mózgu kontroluje tak zwane wyższe funkcje mózgu. Składa się z istoty szarej, natomiast warstwa wewnętrzna mózgowia stanowi istotę białą. Istota szara składa się głównie z ciał komórek nerwowych, istota biała składa się z włókien nerwowych.

Na podstawie różnic w czynności podzielono korę mózgu na szereg odrębnych pól, zwanych ośrodkami.

Ośrodkiem nerwowym nazywamy skupienie neuronów w ośrodkowym układzie nerwowym, zawiadującym określoną funkcją. Doświadczenia wykazały, że drażnienie pewnych obszarów kory mózgowej wywołuje skurcze poszczególnych grup mięśniowych lub pojedynczych mięśni. Takie reakcje można stwierdzić również u ludzi podczas zabiegów neurochirurgicznych. Dzięki badaniom PANFIELDA możemy określić w korze mózgowej u człowieka ośrodki zawiadujące ruchami.

Pozytywne zakręty

W **zakręcie przedśrodkowym** i w przylegających do niego **zakrętach czołowych** znajduje się ośrodek ruchów dowolnych. Biorą w nim początek drogi biegnące do rdzenia kręgowego, mostu, rdzenia przedłużonego i ciała prądkowanego. W ośrodku tym są obszary dla różnych części ciała, leżą w nim w odwróconym porządku w porównaniu do układu ciała: palce stopy, gołeń, kolano, udo, obręcz kończyny dolnej, tułów, obręcz kończyny górnej, ramię, przedramię, ręka, czoło, twarz, krtań, żuchwa oraz język. Zniszczenie zakrętu przedśrodkowego powoduje porażenie połowicze ciała typu spastycznego. W **placie czołowym**, w **zakrętach oczodołowych** i **zakręcie czołowym dolnym** leżą ośrodki układu auto-



© GraphicHead - Fotolia.com

Brak snu uszkadza mózg

Odbieranie naszemu organizmowi snu to najlepsza droga, aby zacząć poważnie chorować. Przez niedocenianie wagi snu w niebezpieczeństwie jest nie tylko nasze serce! Stwarza to także niebezpieczeństwo dla mózgu. Brak snu prowadzi do zaprzestania produkcji przez nasz organizm nowych komórek. Niedobór snu zwiększa poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Kiedy jesteśmy niewyspani, częściej wpadamy w złość, stajemy się agresywni, zdenerwowani. Wszystko nam leci z rąk, nie mamy na nic ochoty poza... snaniem. Wyniki badania krwi u osób, które spały zbyt krótko lub się nie wyspały, wyglądają identycznie, jak u osób chorych na cukrzycę! Sen ma kolosalne znaczenie dla naszej pamięci. To właśnie gdy śpimy, odbywa się w naszym mózgu przetwarzanie informacji zdobytych w ciągu całego dnia. Według specjalistów rewelacyjne wyniki np. na egzaminach mają ci, którzy po kilkugodzinnej nauce dobrze się wyśpią, a nie osoby uczące się cały dzień i całą noc. Podczas snu nasz mózg, owszem, nie musi kontrolować naszego ciała – nie chodzimy, nie wykonujemy żadnych czynności. Ale wciąż pracuje! Ma czas na to, aby zająć się swoją regeneracją i ewentualną naprawą. Nasze babcie mawiają, że dobry sen zawsze przynosi radę. Jest mnóstwo prawdy w tym powiedzeniu. Wyspani zupełnie inaczej podchodzimy do nawet najtrudniejszego zadania czy problemu. Przewlekły brak snu może nas wpędzić nie tylko w poważne choroby, ale i w depresję oraz niebezpieczne stany lękowe! Niestety, już jedna nieprzespana noc potrafi wpłynąć negatywnie na naszą sprawność psychofizyczną.

nomicznego. Ich podrażnienie wywołuje reakcje w układzie oddechowym, ze strony układu krążenia, w nerkach i przewodzie pokarmowym. Obustronne uszkodzenie tych pól powoduje spadek ciśnienia krwi, zahamowanie czynności wydzielniczych żołądka i osłabienie czynności ruchowych żołądka oraz jelit.

Zakręt zaśrodkowy płata ciemieniowego stanowi ośrodek czynności czuciowych i zwany jest polem somatycznym. Podobnie jak w przypadku reprezentacji ruchowej w zakręcie przedśrodkowym pola czuciowe są ułożone w porządku odwróconym do odpowiednich części ciała: palce stopy, gołeń, kolano, udo,

obręcz kończyny dolnej, tułów, obręcz kończyny górnej, ramię, przedramię, ręka, czoło, twarz, krtań, żuchwa oraz język.

Zadania ośrodków: mowa, koordynacja, zrozumienie

W korze mózgowej istnieje lokalizacja pewnych funkcji mowy. Wyróżniamy **ośrodek słuchowy**, **wzrokowy** i **ośrodek ruchowy mowy**. Ośrodki te mają reprezentację niesymetryczną, występują one w półkuli dominującej. Dla praworęcznych taką półkulą jest półkula lewa, u leworęcznych prawa. **Ośrodek słuchowy mowy** jest w tylnej części zakrętu skroniowego ▶



Miłość pobudza!

Kiedy jesteśmy zakochani, nasz mózg wytwarza mnóstwo substancji nazwanych przez naukowców wprost: miłosnymi. Są mierzone w pikogramach, czyli bilionowych częściach grama. Pierwsza część mózgu odpowiadająca za uczucia to kora płatów czołowych, dzięki której odczuwamy szczęście. Druga – to wyspa środkowa, a trzecia i czwarta to jądra podkoronowe oraz prążkowie. Kiedy jesteśmy zakochani (szczególnie w fazie początkowej) ściska nas w żołądku, drżą ręce, niektórzy nie mają apetytu... Mózg nie tylko bowiem odpowiada za stan psychiczny, ale i fizyczny – większość organów jest bowiem mocno unerwiona. Dzięki analizie aktywności mózgu i na podstawie skomplikowanych badań neurologicznych (m.in. rezonansu magnetycznego) naukowcy z University of London stwierdzili, że zarówno miłość, jak i nienawiść (czyli dwa rodzaje emocji) pobudzają umysł.

Za miłością „stoją” związki chemiczne, a dokładnie fenyloetyloamina (PEA), która jest jedną ze 100 substancji odpowiadających za uczucia. Należy do grupy amfetamin, co oznacza, że kiedy jej poziom stężenia w mózgu jest podwyższony (zakochamy się), swoim zachowaniem przypominamy... narkomanów: cierpimy na bezsenność, wpadamy w stan euforii, nie potrafimy się skoncentrować, mamy mnóstwo energii (lub odwrotnie – nie chce nam się nic robić), jesteśmy pewni siebie... Mózg zakochanej osoby wytwarza prawdziwą bombę chemiczną. Wysoki poziom w mózgu PEA zwiększa wydzielanie tzw. hormonu miłości (noradrenaliny, która działa podobnie jak adrenalina) oraz dopaminy (bez której nie byłoby mowy o stanach radości czy szczęścia).

Pamiętaj:

- aby rano przed wyjściem z domu zawsze jeść śniadanie – stabilizuje poziom cukru we krwi, jest paliwem dla mózgu,
- aby często jeść marchew – pozytywnie wpływa na przemianę materii w mózgu,
- aby w kuchni wykorzystywać ryby – dostarczają mózgowi niezbędnych kwasów tłuszczowych,
- aby wykorzystywać przyprawy: imbir sprzyja ukrwieniu mózgu, a kminek ułatwia zapamiętywanie,
- aby mózgowi nigdy nie zabrakło cynku – jest mu niezbędny do pobierania i przetwarzania bodźców pochodzących od zmysłów (jego źródłem są np. pestki dyni).

górnego. Tzw. wypadnięcie czynności tego ośrodka powoduje niezdolność rozumienia mowy (**afazja czuciowa**). **Ośrodek wzrokowy mowy** leży w płacie potylicznym. Dzięki temu ośrodkowi rozróżniane są znaki pisarskie. Uszkodzenie ośrodka wzrokowego objawia się utratą rozpoznawania znaków pisarskich (**aleksja**) i utratą zdolności czytania przy zachowanej percepcji wrażeń wzrokowych. **Ośrodek ruchowy mowy** (Broca) leży w półkuli dominującej w części tylnej zakrętu czołowego dolnego. Ośrodek ten koordynuje ruchy mięśni powodujących artykulację głosu. Uszkodzenie tego ośrodka powoduje **afazję ruchową**, niezdolność artykulacji głosu, przy zachowaniu czynności ruchowych dowolnych wszystkich mięśni działających podczas mowy. Istnieje wreszcie **ośrodek ruchów pisarskich** (w tylnej części zakrętu czołowego środkowego), którego uszkodzenie pozbawia zdolności pisania (**agrafia**), mimo zachowania ruchów dowolnych ręki.

Mózdzek od zadań specjalnych

Mózdzek jest regulatorem zbilansowania ruchów i warunkuje zachowanie równowagi ciała. Do mózdzku docierają różne impulsy, na przykład z rdzenia kręgowego czy kory mózgowej. Na podstawie otrzymanych informacji mózdzek koordynuje ruchy mięśni. Cechy ruchu (jaki został zainicjowany przez okolicę ruchową kory mózgowej), na które wpływa mózdzek, polegają na swoistym automatyzmie i stopniowaniu napięcia, koordynacji zespołów mięśniowych, szybkości i płynności. Rolę swoją spełnia mózdzek poprzez wpływ na czynność komórek ruchowych w przednich rogach rdzenia kręgowego.

W przypadku uszkodzenia mózdzku mogą wystąpić następujące objawy:

- niemożność utrzymania stojącej postawy ciała (**ASTAZJA**)

- obniżenie napięcia mięśniowego (**ATONIA**)
- obniżenie siły skurczów mięśni (**ASTENIA**)
- drżenie grubofaliste, zamiarowe (nasila się bezpośrednio przed ruchem dowolnym)
- niezborność (**ATAKSJA**).

Zborność ruchów to zdolność do wykonywania ruchów w sposób dokładny, precyzyjny, sprawny przy najmniejszym nakładzie wysiłku i czasu. Niektóre funkcje mózdzku są wykonywane przez wzrok, dlatego przy zamkniętych oczach chory nie może trafić palcem w palec drugiej ręki. Chód osoby z uszkodzeniem mózdzku przypomina chód pijanego.

Co utrzymuje funkcje życiowe?

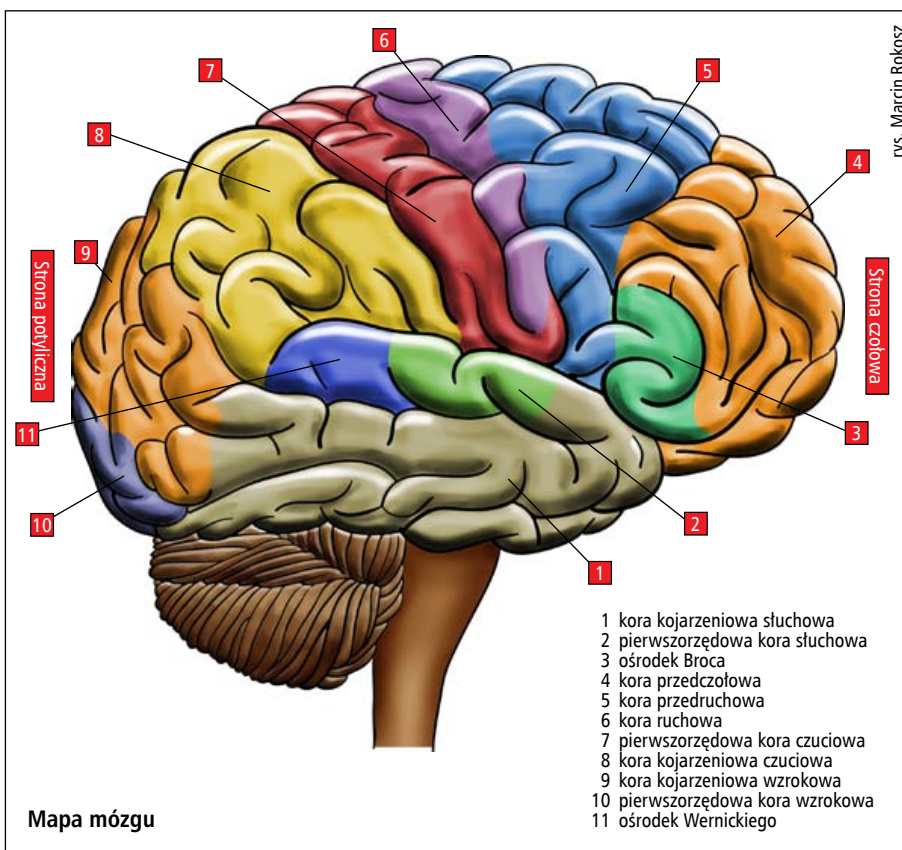
Pień mózgu jest częścią mózgowia, w którego skład wchodzi rdzeń przedłużony, most, śródmózgowie. W pniu mózgu znajdują się ośrodki odpowiedzialne za utrzymanie funkcji życiowych: ośrodek oddychania, ośrodek regulujący pracę serca, ciśnienie tętnicze, temperaturę ciała, metabolizm, ośrodek odruchowy wzroku i słuchu, ośrodek integracji bodźców ruchowych i czuciowych, przysadka i twór siatkowaty pnia mózgu. W rdzeniu przedłużonym znajdują się ośrodki układu nerwowego autonomicznego, odpowiedzialne za funkcje mimowolne i odruchowe: ośrodek oddechowy, sercowy i naczynioruchowy, przetykania, ssania, żucia, odruchów obronnych (kichania, kaszlu, mrugania, wymiotów).

Czy mózg ma płeć?

Dobrze znane jest powiedzenie zaczerpnięte z tytułu słynnej książki-poradnika Johna Graya: „Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Venus”. I nie ma w nim cienia przesady. Z punktu widzenia badań naukowych kobieta i mężczyzna różnią się nie tylko wyglądem zewnętrznym. Mają zupełnie inną psychikę, co jest ściśle związane z mózgiem.

Różnice między płciami są widoczne już w dzieciństwie. Małe dziewczynki szybciej uczą się mówić od chłopców, oni zaś np. dużo lepiej orientują się w terenie. Nic dziwnego, skoro mózgi kobiety i mężczyzny różnią się budową i sposobem przetwarzania informacji. To, zdaniem wielu psychologów, tłumaczy fakt, że obie płcie inaczej się zachowują, mają odmienne spojrzenia na te same problemy czy podejście do życia, rodziny, i – co najciekawsze – dochodzą do tych samych wniosków zupełnie inną drogą myślenia.

Według psychologa Herbeta Landsella istotne różnice są w budowie lewej półkuli, która odpowiada za zdolności językowe. W tym przypadku – na rzecz kobiet! Dzięki temu



to właśnie panie szybciej uczą się języków obcych i mają mniej problemów z mówieniem o uczuciach, emocjach, są bardziej wylewne, częściej mówią wprost to, co myślą. Według Landsella tylko kobiety potrafią skutecznie wykorzystywać obie półkule mózgu. W przypadku mężczyzn występuje bardzo konkretna lokalizacja – prawa półkula odpowiada za zdolności przestrzenne, natomiast lewa – za językowe.

■ Dominika i Wojciech Młodniccy

Czy mózg psychopaty czymś się różni?

Choć zabrzmiało to nieprawdopodobnie, to... tak! Do takiego wniosku doszli naukowcy z Instytutu Psychiatrii na Kings College London w Wielkiej Brytanii.

– Osoby dotknięte psychopatią, czyli zaburzeniem charakteryzującym się brakiem jakichkolwiek norm społecznych oraz żalu i winy mają mózg, który różni się od mózgu normalnego człowieka w połączeniach niektórych ośrodków – uważa prof. Declan Murphy. – Do tej pory uważano, że psychopatia jest wynikiem dysfunkcji określonych obszarów mózgu, zaburzeń pracy hormonów lub jest uwarunkowana genetycznie. My uważamy inaczej. Aby dojść do takich wniosków, zbadaliśmy za pomocą najnowocześniejszych technik mózgi kilku morderców i gwałtocieli. Nie mamy wątpliwości, że wszyscy oni mieli inny wygląd tzw. pęczka haczykowatego w ciele haczykowatym, które łączy ciało migdałowe i korę przedczołową. Co to znaczy? Że urodzili się już niestety ze skłonnościami do popełnienia zbrodni.

Odkrycie to ma niebagatelne znaczenie. W przypadku osób skazanych za „drobne” przewinienia, po zrobieniu specjalistycznych badań, będzie można z dużym prawdopodobieństwem określać, czy mają oni skłonności do popełnienia bardzo niebezpiecznych czynów, a jeśli tak – wybrać właściwą terapię leczenia.

Widzimy, słyszymy, czujemy zapachy

Kiedy patrzymy na świat, delektujemy się zapachem kwiatów w ogrodzie, smakujemy nową potrawę, czynimy to bezwiednie, tak, jakbyśmy nie robili nic niezwykłego. Tymczasem, abyśmy mogli wykonywać te i inne czynności, w każdej sekundzie naszego życia ciężko pracują nerwy czaszkowe. Dlatego warto zadbać, aby były w świetnej formie.

Czy wiesz, że...

- ludzie mają ok. 40 mln komórek węchowych.
- Kobiety mają lepszy węch od mężczyzn.
- Co piąty pierwszoklasista ma kłopoty ze słuchem, natomiast troje na tysiąc nowo narodzonych dzieci ma poważną wadę słuchu. Według lekarzy współczesne dzieci, gdy dorosną, będą mieć słuch starszusków (badanie Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu).

Każdy z nas ma 12 par nerwów czaszkowych, które wchodzi w skład obwodowego układu nerwowego. Idąc od przodu ku tyłowi, są to w kolejności nerwy: węchowy, wzrokowy, okoruchowy, błoczkowy, trójdzielny, odwodzący, twarzowy, przedsionkowo-ślimakowy, językowo-gardłowy, błędny, dodatkowy i podjęzykowy. Część z nich (trzy) zaliczane są do tzw. nerwów czuciowych, natomiast pozostałe do nerwów mieszanych i ruchowych.

Zadaniem nerwów czaszkowych jest unerwienie głowy i szyi. Ale uwaga! Jeden z nerwów (błędny) unerwia narządy klatki piersiowej oraz jamy brzusznej. Nerw błędny jest najdłuższym nerwem czaszkowym. Przebiega przez całą długość szyi, klatki piersiowej i kończy się w jamie brzusznej.

Niezastąpiona para: smak i węch

Nerwy czaszkowe kształtują się już w 7 tygodniu życia maleństwa, które bezpiecznie przebywa w brzuchu mamy. Dlatego tak ważna jest w czasie ciąży prawidłowa dieta, dostarczanie witamin oraz minerałów, aby wykształciły się one prawidłowo. Od tego zależą podstawowe życiowe funkcje dziecka, jak np. wzrok, smak i węch. Co więcej – z racji tego, że nerw błędny unerwia serduszko, także o nie, właściwie postępując, świadomie dba troskliwa mama.

Nerw węchowy jest nerwem czuciowym (zmysłowym), przewodzącym bodźce węchowe z zakończeń węchowych błony śluzowej

Dbajmy o wzrok!

Aż 700 tys. Polaków choruje na jaskrę, która nieleczona prowadzi do ślepoty, w dodatku jest jej najczęstszą przyczyną! Tymczasem na jaskrę, zwaną cichym złodziejem wzroku leczy się zaledwie 0,16% chorych! Wczesne leczenie utrudnia fakt, że objawy choroby są utajone, rozwija się długi czas w zasadzie bez charakterystycznych objawów. Jedną z jej przyczyn jest wysokie ciśnienie śródgałkowe, prowadzące do destrukcji, czyli całkowitego zniszczenia nerwu wzrokowego. Kiedyś myślano, że jaskrą zagrożeni są wyłącznie ludzie starsi. Nic podobnego! Także chorują na nią dzieci, młodzież i dorośli. Podatni są zwłaszcza ci, którzy mają:

- nadciśnienie lub zbyt niskie ciśnienie (co powoduje niedokrwienie nerwu wzrokowego),
- cukrzycę (uszkadza naczynia krwionośne),
- podwyższony poziom cholesterolu,
- zaburzenia gospodarki tłuszczowej,
- nieprawidłową regulację krwi, objawiającą się np. zimnymi stopami i dłońmi.

jamy nosowej do mózgowia. Składa się z około 20 nici węchowych. Co ciekawe, jest jedynym nerwem, którego zakończenia mają bezpośredni kontakt ze światem zewnętrznym. Trudno w to uwierzyć, ale wrażenia smakowe bez węchu byłyby znacznie słabsze. Dowodem są np. nasze odczucia, kiedy jesteśmy przeziębieni. Gdy mamy katar, a tym samym kłopoty z węchem, dużo gorzej czujemy,

Wszystkie nasze zmysły mają ścisłe powiązanie z układem nerwowym. Za ich prawidłowe funkcjonowanie odpowiadają nerwy czaszkowe.



jak smakują nasze ulubione potrawy, nawet o wyraźnym smaku. Węch jest 10 tys. razy bardziej wrażliwy na stężenie cząstek chemicznych niż smak.

Dlaczego płaczemy, krojąc cebulę?

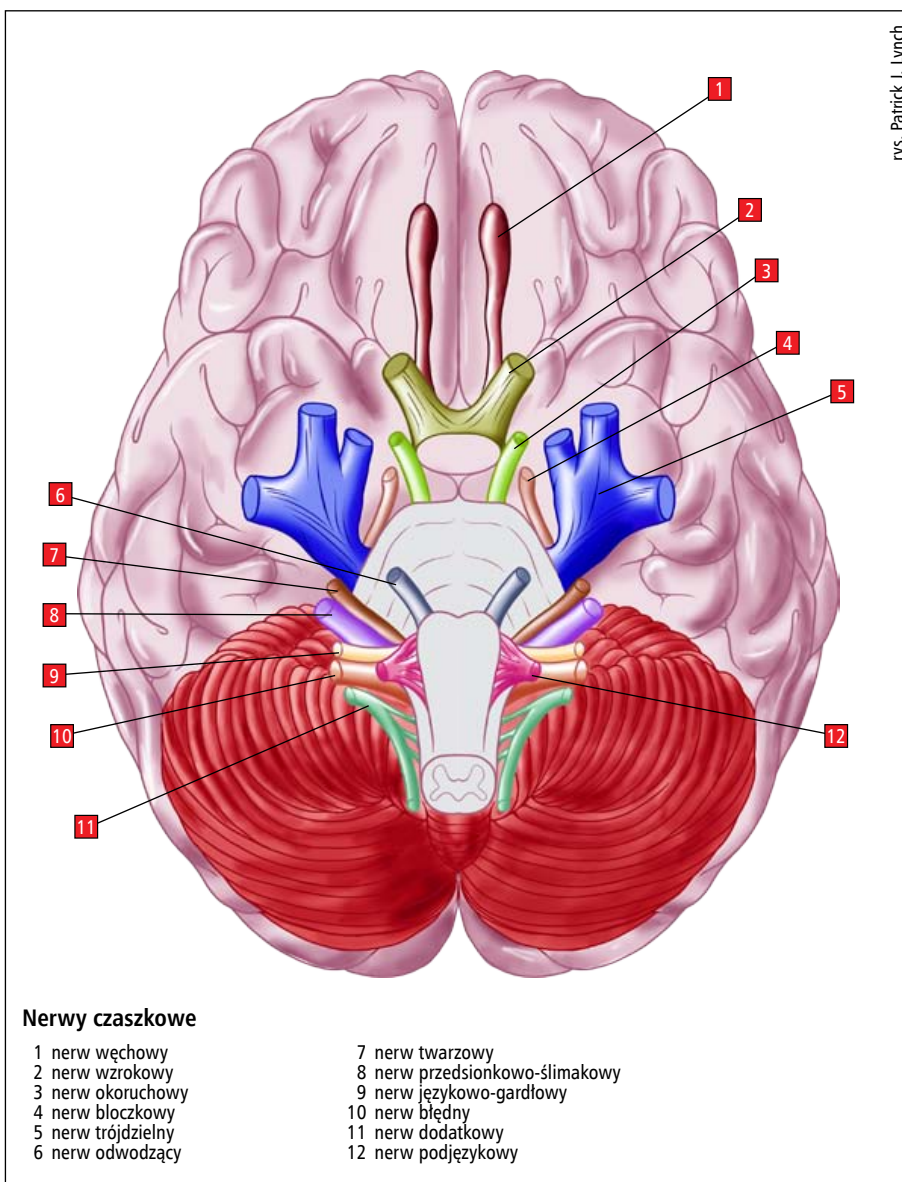
Innym nerwem czuciowym jest nerw wzrokowy. Przewodzi on bodźce świetlne z siatkówki gałki ocznej do mózgowia. Uszkodzenie tego nerwu powoduje ślepotę gałki ocznej. Najczęstszą chorobą nerwu wzrokowego jest jego zapalenie. Przyczyn może być wiele, m.in. infekcja wirusowa (np. grypa), bakteryjna, zatrucie chemiczne (np. związkami siarki i ołowiu), a nawet choroby reumatyczne!

Bardzo złożonym nerwem prowadzącym włókna ruchowe i czuciowe jest nerw trójdzielny. Po odejściu od mózgowia dzieli się na trzy gałęzie: oczną, szczękową i żuchwową. Unerwia on czuciowo skórę twarzy, spojówkę, częściowo błonę śluzową jamy nosowej, błonę śluzową jamy ustnej, zęby oraz ruchowo grupę mięśni żwaczowych, poruszających żuchwą. Według naukowców z Uniwersytetu Colorado w USA (wyniki badań opublikowano w piśmie „Journal of Neurophysiology”) to właśnie m.in. dzięki nerwowi trójdzielnemu płaczemy przy krojeniu cebuli. To ciekawe odkrycie, ponieważ do tej pory uważano, że wszystkie informacje związane z zapachami mają związek przede wszystkim z nerwem węchowym. Tymczasem okazało się, że substancje drażniące stymulują głównie nerw trójdzielny, który odpowiada w naszym organizmie za odbiór bólu w okolicach głowy czy wrażeń dotykowych. Naukowcy poszli o krok dalej – odkrycie nowych funkcji nerwu trójdzielnego pozwoliło im odkryć nowe komórki! Są to pojedyncze komórki chemosensoryczne, reagujące na zapach drażniących substancji. Co jeszcze daje odkrycie naukowców z Uniwersytetu Colorado? Otóż potwierdza ono teorię, że reakcja na bodziec (płacz pod wpływem drażniącego zapachu cebuli) nie zależy tylko od natury bodźca (silny zapach cebuli). Reakcja związana jest ze sposobem przewodzenia o nim informacji wewnątrz organizmu.

Ciężka praca energetyczna

Każdy z nerwów czaszkowych ma swoje określone zadanie, np.:

- nerw przedśionkowo-ślimakowy przewodzi bodźce słuchowe i równowagi z ucha wewnętrznego do mózgowia,
- nerw językowo-gardłowy ma włókna czuciowe (unerwiają błonę śluzową gardła) ruchowe i przywspółczulne, nerw ten unerwia także smakowo brodawki okolone języka,



Nerwy czaszkowe

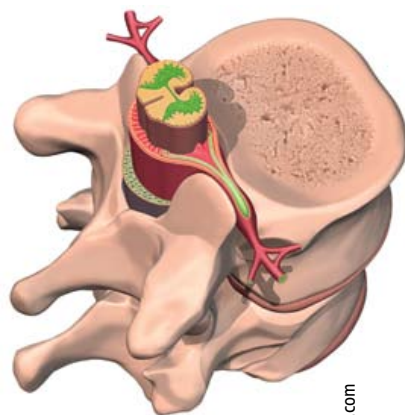
- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| 1 nerw węchowy | 7 nerw twarzowy |
| 2 nerw wzrokowy | 8 nerw przedśionkowo-ślimakowy |
| 3 nerw okoruchowy | 9 nerw językowo-gardłowy |
| 4 nerw błonkowy | 10 nerw błędny |
| 5 nerw trójdzielny | 11 nerw dodatkowy |
| 6 nerw odwodzący | 12 nerw podjęzykowy |

- nerw dodatkowy unerwia niektóre mięśnie szyi i karku
- nerw podjęzykowy jest nerwem czysto ruchowym, unerwia wszystkie mięśnie języka.

Rola nerwów czaszkowych jest więc ogromna! Dlatego należy im pomóc prawidłowo funkcjonować, aby mogły bez kłopotów odbierać bodźce z zewnątrz, kierując reakcjami w naszym organizmie. Jednym ze sposobów jest dotlenianie mózgu – najszybsza i najtańsza profilaktyka. Spacerki przed snem, odpoczynek na łonie natury potrafią zdziałać cuda! Ważne jest także dostarczanie organizmowi niezbędnych witamin (zwłaszcza tych z grupy B), ponieważ układ nerwowy wykonuje ogromną pracę energetyczną, pobierając pożywienie z krwi, a następnie zużywając je do tego, abyśmy mogli widzieć, słyszeć, czuć.

■ Dominika i Wojciech Młodniccy

Niezwykłe zapracowany rdzeń kręgowy



© Stephen Sweet - Fotolia.com

Wszystkie informacje oraz bodźce pochodzące nie tylko z naszego ciała trafiają kanałami nerwowymi najpierw do rdzenia kręgowego, a dopiero później do mózgu. Z tego powodu rdzeń kręgowy porównywany jest do ruchliwej autostrady, po której informacje (jak auta) mkną z dużą prędkością w obu kierunkach. Niestety, wystarczy ułamek sekundy, chwila nieuwagi – aby ruch został zablokowany. Na prawdziwej autostradzie w takiej sytuacji powstaje korek. A w przypadku rdzenia kręgowego – tzw. zator informatyczny, który pociąga za sobą olbrzymie kłopoty – chorobę.

Pomóż kręgosłupowi chronić rdzeń – zapnij pasy!

Po 0,026 sekundy od początku wypadku zderzak i przód samochodu jest już zgnieciony. Po 0,039 sekundy kierowca wraz z siedzeniem zostaje uniesiony o 15 cm, a po 0,044 sekundy uderza klatką piersiową o kierownicę. Po 0,068 sekundy ciało kierowcy uderza o deskę rozdzielczą z siłą 6 ton, natomiast po 0,092 sekundy kierowca uderza w przednią szybę. Po 0,1 sekundy ciało kierowcy po uderzeniu w kolumnę kierownicy wypada na zewnątrz, wybijając przednią szybę – obrażenia powodują śmierć na miejscu! Już przy zderzeniu z prędkością ok. 50 km/godz. ciało jest wyrzucane z siedzenia z siłą 1 tony.

Jeżeli przepływ informacji między rdzeniem kręgowym a mózgiem nie jest niczym zakłócony, czujemy się świetnie. Komórki nerwowe pracują bez zarzutu, także wymiana informacji między mózgiem i resztą naszego ciała przebiega prawidłowo. Aby tak było przez 24 godziny na dobę, powinniśmy cały czas być zrelaksowani, wypoczęci, odstresowani. Jednak w dzisiejszym zabieganym świecie spokój i relaks są produktami deficytowymi. Ich miejsce zajęły nerwy i stres. Zamartwiamy się o wszystko: o pracę, spłatę kredytów, przyszłość dzieci, własną starość i przede wszystkim o zdrowie. Efekt? W informacjach, jakie dostaje rdzeń kręgowy, a które następnie przesyła do mózgu, powstaje szum informacyjny. Taki też szum jest przesyłany dalej. To jeszcze bardziej potęguje nasze życie w stresie. Zaczynamy tkwić w błędnym kole.

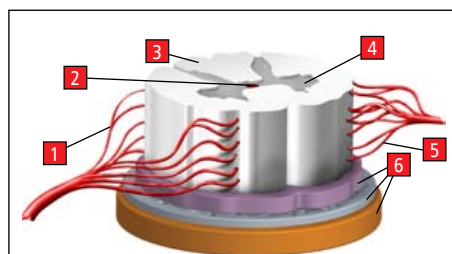
Wydłużony, spłaszczony stożek

Bez rdzenia nie byłoby życia – w tym stwierdzeniu nie ma ani cienia przesady. Rdzeń odpowiada bowiem nie tylko za to, że możemy chodzić, ruszać się czy jeść, ale także za nasze serce – możliwość rozkurczenia i kurczenia tego organu. Rdzeń kręgowy ma kształt wydłużonego, spłaszczonego stożka. Obrazowo mówiąc, jest to sznur o średnicy 8–14 mm zbudowany z tkanki nerwowej długości około 45 cm i grubości mniej więcej małego palca u osoby dorosłej. Całkowicie przystosowuje się do kształtu kręgosłupa i tworzy dwie krzywizny: szyjną i piersiową.

Rdzeń kręgowy może zmieniać swój kształt! Brzmi zaskakująco? Świadczą o tym najprostsze nasze czynności, jak choćby robienie fikołków w dzieciństwie. Gdyby rdzeń nie mógł zmieniać się i dostosowywać kształtu, musielibyśmy cały czas poruszać się w tej samej postawie. W życiu płodowym dziecka rdzeń zajmuje całą długość kanału kręgowego, dopiero później kręgosłup (wraz z rozwojem płodu) rośnie szybciej od rdzenia. Dlatego tak ważna jest dieta przyszłej mamy – bogata w niezbędne witaminy i minerały – aby zarówno kręgosłup, jak i rdzeń były wykształcone prawidłowo.

Zadania nerwów rdzeniowych

Rdzeń kręgowy, choć znajduje się poza czaszką (w kanale kręgowym kręgosłupa), należy do ośrodkowego układu nerwowego, z którego odchodzą nerwy do wszystkich części ciała. Każdy z nas ma 31 par nerwów rdzeniowych,



Rdzeń kręgowy

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 korzeń nerwowy czuciowy | 4 istota szara |
| 2 kanał środkowy | 5 korzeń nerwowy ruchowy |
| 3 istota biała | 6 opony |

rys. Marcin Rokosz

Alarm! Coraz więcej urazów kręgosłupa!

Uszkodzenia kręgosłupa prowadzące do przewrnięcia nerwów rdzenia kręgowego mogą skutkować całkowitym paraliżem kończyn. Zwykle, niestety, tego urazu nie można wyleczyć. W jego wyniku mózg traci połączenia z innymi częściami ciała. W USA rocznie przybywa ok. 10 tys. nowych przypadków uszkodzenia rdzenia kręgowego, najczęściej w wyniku wypadków drogowych i... uprawiania sportów (w Polsce – ok. 2,5 tys.). Wybór sportu trzeba dostosować do możliwości własnego organizmu. Niezależnie, uprawiając sport, należy pamiętać, że nasz organizm potrzebuje zwiększonej dawki składników odżywczych. Sport wiąże się ze zmęczeniem, a tym samym utratą witamin i minerałów. Obniżona zostaje wtedy nasza percepcja, wystarczy chwila nieuwagi, aby mogło dojść do tragedii. Zresztą każde przemęczenie organizmu oraz stres grożą wypadkami! Dlatego musimy być zawsze w formie, aby móc przeciwdziałać nieprzewidywanym sytuacjom. Inaczej może dochodzić nawet do tragedii, jak zdarzyło się amerykańskiemu aktorowi Christopherowi Reeve, który złamał kręgosłup na planie filmowym podczas upadku z konia.

unerwiających ciała i tyle samo, czyli 31 tzw. segmentów. Każdy nerw dzieli się kilkakrotnie, tworząc liczne odgałęzienia. Dwie główne gałęzie unerwiają określony obszar przedniej i tylnej części ciała. Nazwy nerwów pochodzą od odcinków kręgosłupa, z których się wyłaniają. Mamy więc:

- 8 nerwów szyjnych,
- 12 nerwów piersiowych,
- 5 nerwów lędźwiowych,
- 5 nerwów krzyżowych,
- 1 nerw guziczny.

Nerwy rdzeniowe są zbudowane z milionów pojedynczych włókien nerwowych (tzw. wypustek neuronów). Łączą się z układem nerwowym za pomocą tzw. korzeni nerwowych: brzusznych i grzbietowych.

Nerwy rdzeniowe szyjne łączą się między sobą,

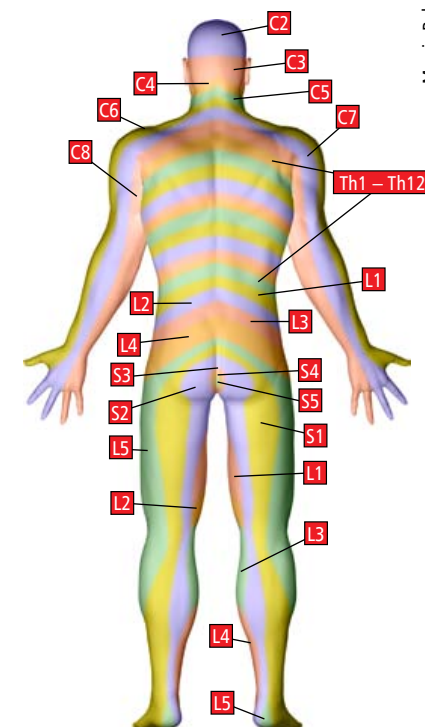
tworząc dwie sieci, czyli sploty unerwiające tył głowy, szyję, barki i przeponę. Nerwy piersiowe łączą się z mięśniami międzyżebrowymi, głębokimi mięśniami pleców i części brzucha. Nerwy lędźwiowe zaopatrują dolną część pleców oraz część ud i podudzi. Nerwy krzyżowe unerwiają uda, pośladki, mięśnie i skórę podudzi oraz stóp, jak również okolice odbytu i narządów płciowych.

Cenne osłony ochronne

Rdzeń kręgowy przesyła bodźce do mięśni, przewodzi impulsy z i do mózgu, unerwia skórę i mięśnie. Jest więc bardzo zapracowany. Na szczęście jest otoczony szeregiem osłon, które go chronią. Całe mózgowie i rdzeń kręgowy są dobrze chronione przed wstrząsami i uderzeniami. Są nie tylko otoczone kością, ale również pokryte trójwarstwowymi błonami, nazywanymi oponami mózgowo-rdzeniowymi. Kolejną ochroną dla centralnego układu nerwowego jest krążący płyn oponowo-mózgowy. Wytwarzany jest przez wyspecjalizowane komórki wewnątrz mózgowia. Składa się on głównie z wody, choć zawiera również pewną ilość składników odżywczych, takich jak glukoza, odżywiająca komórki mózgu. Płyn ten wypełnia leżące wewnątrz mózgu komory oraz krąży wokół zewnętrznej powierzchni mózgu w przestrzeni utworzonej przez dwie wewnętrzne warstwy opony. Płyn mózgowo-rdzeniowy jest wchłaniany do krwi i podlega wymianie 4 razy dziennie. W warunkach fizjologicznych wzrost ciśnienia płynu występuje po kaszlu i krzyku, a w patologii wzrost ciśnienia ma miejsce np. w przypadkach guza mózgu, po urazach, w stanach zapalnych opon. Do badania płynu mózgowo-rdzeniowy pobierany jest drogą punkcji lędźwiowej pomiędzy 4 i 5 kręgiem lędźwiowym lub poprzez punkcję podpotyliczną. Płyn wycieka kroplami z szybkością 40–60 kropli na minutę.

Co zawierają odcinki rdzenia?

W poszczególnych odcinkach rdzenia kręgowego znajdują się ośrodki ruchowe, czuciowe i autonomiczne (wydzielnicze i naczyniorucho-



rys. Marcin Rokosz

Powierznię skóry można podzielić na strefy nazywane dermatomami, które są zaopatrywane przez określone nerwy rdzeniowe

- C odcinek szyjny
- Th odcinek piersiowy
- L odcinek lędźwiowy
- S odcinek krzyżowy

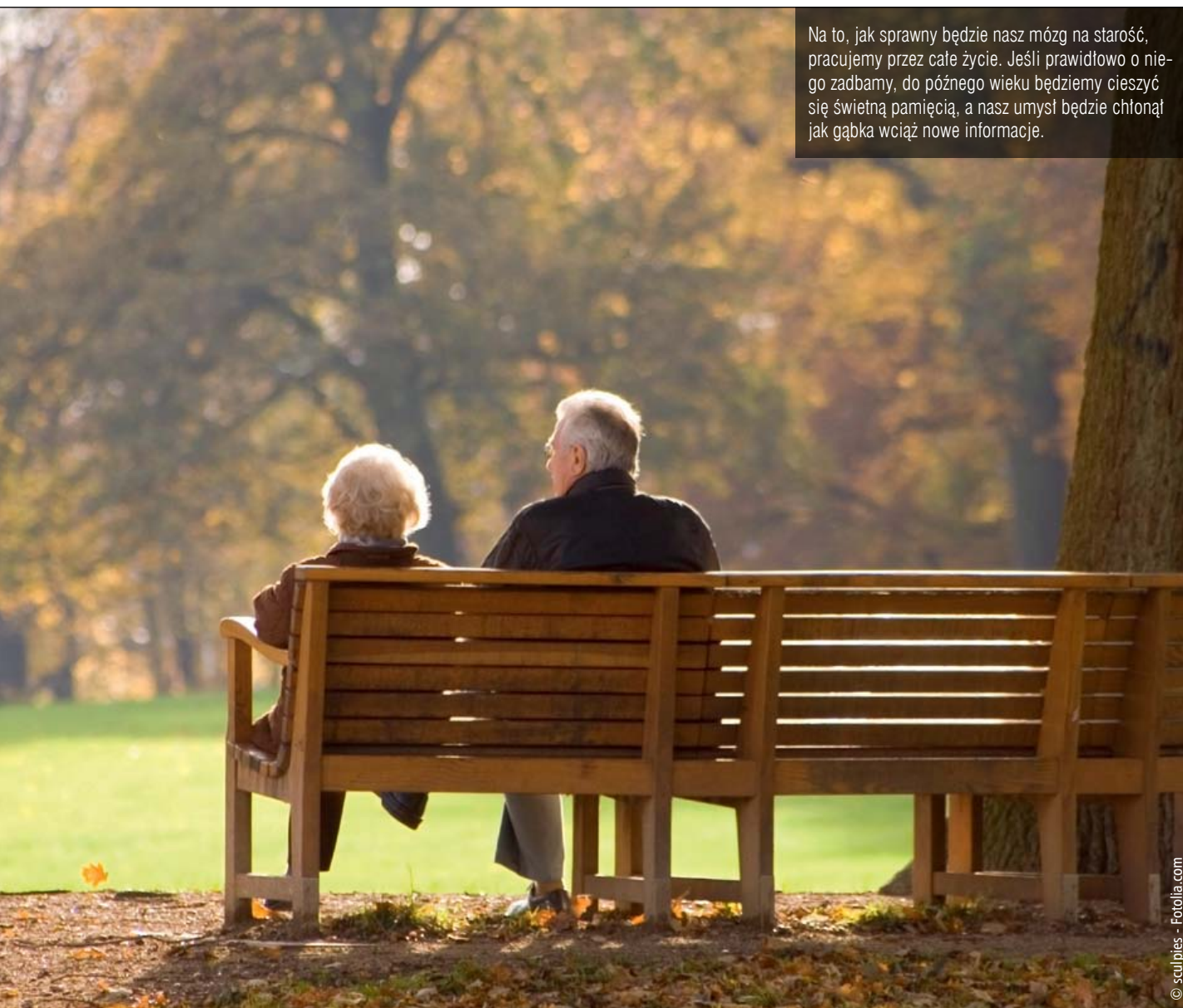
we). Do najważniejszych ośrodków ruchowych rdzenia należą te odcinki w przednich rogach, które warunkują ruchy przepony i kończyn. Ośrodek ruchów przepony leży na wysokości trzeciego i czwartego segmentu szyjnego. Zgrupowanie komórek ruchowych daje początek włóknom ruchowym nerwu przeponowego, który warunkuje obniżanie przepony w czasie wdechu. Uszkodzenie tego ośrodka prowadzi do porażenia przepony, a jeżeli nie działają mięśnie międzyżebrowe zewnętrzne – do śmierci. Układ nerwowy autonomiczny jest częścią układu nerwowego, którego czynność nie zależy od woli człowieka, nadzoruje środowisko wewnętrzne organizmu i bierze udział w regulacji życiowo ważnych funkcji, między innymi ciśnienia krwi. Układ ten unerwia wszystkie mięśnie gładkie, serce, gruczoły oraz reguluje procesy przemiany materii.

■ Dominika i Wojciech Młodniccy

Dziecko płacze i śmieje się, zanim... przyjdzie na świat!

Rdzeń kręgowy zaczyna kształtować się w 6 tygodniu życia maleństwa w brzuchu mamy. W 7 tygodniu powstają pierwsze komórki nerwowe. Choć zabrzmiało to nieprawdopodobnie, 7 tygodni później dziecko już jest wrażliwe na dotyk! Australijscy naukowcy z Royal Adelaide Hospital nie mają wątpliwości – choć dziecko nie jest jeszcze w stanie odczuwać bólu (jest to możliwe dopiero ok. 30 tygodnia, kiedy to powstają nerwy czuciowe, dzięki czemu mogą nimi docierać informacje do kory mózgowej), to już około 20 tygodnia potrafi płakać w tonie matki! Naukowcy uważają, że dzieci płaczą z różnych powodów, np. kiedy mama słuca zbyt głośno muzyki, pali papierosa – czyli robi coś, z czego nie są zadowolone. Uśmiechać się potrafią za to dużo szybciej, ponieważ już ok. 12 tygodnia ciąży.

Na to, jak sprawny będzie nasz mózg na starość, pracujemy przez całe życie. Jeśli prawidłowo o niego zadamy, do późnego wieku będziemy cieszyć się świetną pamięcią, a nasz umysł będzie chłonał jak gąbka wciąż nowe informacje.



© sculpies - Fotolia.com

Obumieranie neuronów

Przez pierwsze dwadzieścia lat życia neurony umierają tysiącami i najprawdopodobniej nigdy nie są zastępowane nowymi. Na szczęście w momencie narodzin mamy około 100 miliardów komórek nerwowych. Nawet jeśli tracimy 5000 neuronów dziennie, to i tak w wieku 90 lat pozostanie nam ich wciąż 99 miliardów 872 miliony 160 tysięcy.

Przypuszczalnie w wyniku obumierania neuronów, począwszy od dwudziestego roku życia, ludzki mózg traci na wadze około 1g rocznie. Utrata komórek nerwowych ma swoje konsekwencje, jednak nie można ich przewidzieć. Proces kognytywny, czyli poznanie i odczuwanie wraz z wiekiem ulega spowolnieniu, lecz w bardzo różnym stopniu. Niektórzy już w wieku 60 lat mają obniżoną wydolność umysłową, a inni mimo przekro-

Zabójczy stres oksydacyjny

Amerykański pisarz Mark Twain mawiał: „Życie byłoby nieskończenie szczęśliwe, gdybyśmy mogli rozpocząć je w wieku lat osiemdziesięciu i stopniowo zbliżyć się do osiemnastu”. Niestety, nie jest to możliwe. Jednak w każdym wieku można cieszyć się życiem, odkrywać uroki swoich lat, być szczęśliwym. Starsi ludzie często powtarzają, że mogliby więcej, gdyby ich serce i mózg były w lepszej formie. Ale nie są, co jest winą wieku – uważają. Błędne przekonanie. Naukowcy już dawno dowiedli, że ruch, właściwa dieta i profilaktyka zdrowotna przedłużają życie. To, co przede wszystkim zabija komórki w mózgu starszego człowieka naukowcy nazwali stresem oksydacyjnym.

Co to takiego? To nadmierne stężenie aktywnych form tlenu w organizmie, a tym samym główny element zaburzeń wewnątrzkomórkowych, czyli m.in. starzenia się naszego organizmu. Tlen jest nam niezbędny do życia, równocześnie jednak ma także działanie toksyczne. Przyczyną powstawania stresu oksydacyjnego jest zaburzona homeostaza, np. w wyniku silnego stresu czy stanów zapalnych. Powodem może być też: zanieczyszczone powietrze, brak witamin, nadmierne zażywanie leków. Do komórki dociera w ciągu sekundy mnóstwo cząsteczek tlenu, z czego około jedna setna uszkadza związki biologicznie czynne (białka, DNA, lipidy). Prowadzi to do obumierania komórek. Stres oksydacyjny towarzyszy większości chorób przewlekłych oraz aż pięćdziesięciu innym schorzeniom! Nie jesteśmy jednak wobec niego bezradni. Skuteczną ochroną, mającą działanie antyoksydacyjne, są minerały (żelazo, cynk i selen) i witaminy C oraz E. Pierwsza usuwa wolne rodniki, druga natomiast błony lipidowe. Niezwykle istotne jest to, że nasz organizm potrafi sam naprawić uszkodzenia wewnątrzkomórkowe pod warunkiem, że układ odpornościowy działa bez zarzutu.

się jednak przywrócić akcję serca i oddech. Kendall jest jednym z wielu dzieci, które zawdzięczają życie nie tylko skutecznej akcji ratunkowej, lecz również odkrytej niedawno funkcji organizmu, znanej jako „odruch nurkującego ssaka”. Odruch ten początkowo przypisywany tylko ssakom wodnym występuje też u ludzi. Zanim ciało całkowicie zanurzy się w wodzie, centralny układ nerwowy wstrzymuje oddech i blokuje dopływ krwi do powierzchni ciała. Większość tlenu zawartego we krwi kierowana jest do serca i mózgu. Pozwala to przeżyć przez dość długi czas bez oddychania. Pięć tygodni po wypadku uratowany Kendall opuścił szpital i wkrótce całkowicie odzyskał zdrowie.

■ Dominika i Wojciech Młodniccy

czonych dziewięćdziesięciu lat są równie błyskotliwi, jak w młodości. Około 5% osób powyżej 65 roku życia cierpi na różne formy otępienia starczego. Najczęstszą przyczyną jest choroba Alzheimera. Innym powodem może być niewielki wylew krwi do mózgu lub arterioskleroza, czyli stwardnienie tętnic ograniczające dopływ krwi do mózgu.

Co powoduje, że jesteśmy prawo- lub leworęczni?

Do dziś pozostaje tajemnicą, dlaczego około 90% osób ma silniejszą i sprawniejszą prawą rękę, a tylko 10% lewą. Istnieje na ten temat wiele teorii. Grecki filozof Platon uważał, że wszyscy ludzie są oburęczni, zaś nazywa-

nie leworęczności „złym nawykiem” jest tylko wymysłem. Dziś twierdzi się, że ważniejszy jest czynnik dziedziczności. Już u niemowląt na podstawie ruchów głowy i siły uścisku można określić, czy są lewo- czy też praworęczne. Jeśli oboje rodzice są mańkutami, wtedy prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie leworęczne jest 23 razy większe, niż gdyby byli praworęczni.

Odruch, który ratuje tonące dzieci

Kiedy dziewięcioletniego Kendalla Smitha wyciągnięto po 40 minutach spod lodowej pokrywy zamrożonego jeziora, chłopiec nie dawał oznak życia. Ratownikom udało

Mózg w liczbach

Rozmiary

- szerokość 20 cm
- długość 20 cm
- wysokość 15 cm

Przeciętna masa

- mężczyźni 1300–1400 g
- kobiety 1200–1300 g

Stosunek masy mózgu do masy ciała

- człowiek 1:50
- delfin 1:100
- szympan 1:120
- krowa 1:1200

Liczba komórek

- około 1 miliarda (oraz miliony komórek podporowych)

Główne części

- mózg, mózdzek, międzymózgowie (wzgórze, podwzgórze), pień mózgu (śródmózgowie, most, rdzeń przedłużony), cztery komory

mózgowe (zbiorniki wewnętrzne wypełnione płynem oponowo-rdzeniowym)

Zaopatrzenie w krew

- 20% krwi zaopatruje całe ciało (zapotrzebowanie mózgu jest 7–9-krotnie wyższe niż większości narządów)

Masa mózgu po urodzeniu

- 350 g

Roczne tempo obkurczania się

- od 20 do 60 roku życia 1–3 g
- powyżej 60 roku życia 3–4 g

Liczba komórek obumierających pomiędzy 20 a 60 rokiem życia

- 10 000–100 000 dziennie

Układ nerwowy w liczbach

Całkowita długość nerwów obwodowych

- około 150 000 km

Największe skupisko komórek

- mózg szerokość 20 cm

Największy nerw

- rdzeń kręgowy dt. 45 cm, szer. 3,8 cm

Najdłuższy nerw

- piszczelowy dt. 50 cm

Najszerzy inny nerw

- kulszowy szer. 2 cm

Najcieńszy ważny nerw

- błoczkowy szer. 0,2 cm

Szybkość przekazywania impulsów nerwowych

- średnia 50 m/sek.
- najniższa 0,7 m/sek.
- najwyższa 120 m/sek.

Najwyższy potencjał impulsu nerwowego

- 100 miliwoltów

Liczba impulsów

- najniższa – w małych włóknach bez otoczki 50/sek.
- najwyższa – w dużych włóknach z otoczką 300/sek.



Szkoda też!

O radości życia, umiejętności niemartwienia się na zapas i sposobach walki ze stresem mówi Anna Łąd

Każdy z nas przeszedł jakąś swoją drogę do stresu. Jaka była Pani droga?

Ta moja droga nazywała się Życie. Dwadzieścia lat pracy, wychowywanie trójki dzieci, życiowe problemy. Do tego zawsze miałam słabą psychikę.

Co to znaczy, że ma się słabą psychikę?

To znaczy, że każda sytuacja życiowa, nieco odbiegająca od zwyczajności, inna niż normalna, człowieka osłabia, sprawia, że natychmiast traci chęć do życia. Nie ma mocy do działania, nie ma siły, jak wszyscy inni, zmagać się z tym, co życie niesie. Taki stan sprawiał, że wszystko stawało się dla mnie za trudne. Wychowywanie dzieci, borykanie się z ich dojrzewaniem, a potem z ich wchodzeniem w dorosłość. To wszystko tak mnie osłabiało, że z dnia na dzień traciłam wiarę we wszystko, traciłam chęć do życia i to się pogłębiało z wiekiem. Bo im byłam starsza, tym miałam jeszcze mniej siły, by ten stan znieść. Brak radości, brak motywacji do działania, brak nadziei. Do tego doszła jeszcze operacja. W wieku 47 lat, dwa lata temu, musiałam poddać się mastektomii. Ten strach przed utratą kobiecości, katastroficzne wizje, że nie będę umiała z tym żyć – to rozłożyło mnie dokumentnie. I wtedy dopiero się załamalam.

Podłożem utraty zdrowia była słaba psychika? Ponoć właśnie stres jest przyczyną wszystkich chorób.

Też myślę, że stres przyczynił się do osłabienia mojego organizmu. Próbowałam leczyć psychikę farmakologicznie. Choć jestem ostrożna w stosowaniu leków. Ale zaufałam lekarzom, poza tym nawet nie przyszło mi do głowy, by zastosować jakieś inne metody leczenia niż tabletki. Ale gdy leki nie pomagały, sięgnęłam po zioła. Wyczytałam, które najlepiej pomagają w leczeniu nerwic, stresów, depresji. Dowiedziałam się, że świetny w leczeniu takich dolegliwości jest dziurawiec. Ma działanie antydepresyjne.

A inne metody?

Myślałam też, by poddać się psychoterapii, korzystałam z pomocy psychologów. Szczególnie, gdy miałam poważne problemy wychowawcze z synem. Nie dawałam sobie rady. Ale, by do końca skorzystać z takich metod, potrzebny jest czas dla siebie, wyciszenie, skupienie, a ja tego czasu nie miałam. Takie koło zamknięte.

Często właśnie choroba jest momentem, kiedy musimy przystanąć, zastanowić się nad sobą. I ta choroba Panią zatrzymała w biegu?

Musiałam się zatrzymać, bo nie chciałam, by moje życie się skończyło. Szukałam więc

Anna Łąd

mieszka w Piskach. Prowadzi własną działalność gospodarczą (sklep spożywczy). W Akunie jest konsumentem.

gatywnych także, to nasze życie będzie jednym wielkim pasmem udręki.

Ładowanie psychicznych akumulatorów. Stosuje Pani coś takiego?

pozytywnie działa na mnie natura, wyprawy rowerowe w las, na łąkę, tam gdzie jest harmonia i cisza. Poza tym znakomicie wspiera mnie Alveo. Alveo wyprowadziło mój organizm po operacji na właściwą drogę. Miałam poważnie rozregulowany system odpornościowy. Alveo wzmocniło mnie. A że zaczęłam fizycznie czuć się lepiej, to i psychika zaczęła lepiej funkcjonować. Wysłałam na prostą. I cieszę się życiem.

■ Rozmawiała Zofia Rymaszewicz

Fot. Marcin Samborski / Fpress



możliwości wyjścia z tego stanu. Próbowałam wtedy różnych rzeczy. Postanowiłam wzmocnić się fizycznie. Zaczęłam chodzić na aerobik. Pojechałam do sanatorium. Uznałam też, że muszę przestać się izolować, że powinnam wyjść do ludzi, odnowić może stare znajomości, przyjaźnie. To było trudne, nagle tak się przelamać. Ale, o dziwo, dałam radę.

Dziś czuje się Pani lepiej?

O wiele lepiej. Poza tym fakt, że pokonałam po latach moją depresję, był też ulgą dla moich dzieci. Wreszcie nie widzą wciąż zatroskanej, zapłakanej, smutnej matki. Widzą matkę, która na spokojnie podejmuje walkę z życiem.

Ale uciec od stresu, mimo wszystko, tak do końca pewnie się nie da?

Myślę, że trzeba wykształcić w sobie pewną barierę ochronną przed nim. Pomaga też w tym bagaż doświadczeń, jaki każdy z nas nosi. Życie weryfikuje pewne sprawy. Z perspektywy czasu łatwiej dziś oceniam, co jest ważne, a co mniej ważne. Dzięki temu łatwiej mi przelamywać przeszkody, jakie stawia rzeczywistość.

Może doświadczenia uczą też nazywać to, co tak naprawdę nas martwi, czego się boimy, czy to są lęki urojone, czy naprawdę coś konkretnego nam zagraża.

Tak było ze mną. Wciąż się czegoś bałam, ale tak naprawdę nie wiedziałam, czego. Bałam się na przykład kolejnego dnia, co ten dzień przyniesie. Czy z tym, co przyniesie, dam sobie radę. Prowadziłam wtedy niewielką firmę, więc wciąż miałam powody do niepokoju. Przychodzi do pracy, a tu włamanie albo dzwoni telefon i okazuje się, że mój syn miał wypadek. Takich sytuacji się bałam, zanim jeszcze się zdarzyły, choć przecież nie mogłam żadnemu z tych nieszczęść zapobiec, bo to tak, jakbym chciała zapobiec życiu. Każdemu z nas zdarzają się dobre i złe rzeczy, bo życie składa się z dobrych i złych chwil. Nie mamy na to żadnego wpływu. Z czasem sobie to uświadomiłam i zaczęłam nabierać dystansu. Dojrzałam do myśli, że po prostu nad pewnymi rzeczami nie jestem w stanie panować.

Często mamy tendencje do przewidywania, że coś złego może się zdarzyć.

I w końcu to złe przychodzi, ale nasz ból, mimo że oswajaliśmy się z jego nadejściem, wcale nie jest mniejszy.

Dziś już to wiem. Wiem też, że to najgorsze, co człowiek może czynić dla siebie. A złe sytuacje i tak przyjdą. Przewidywanie tego nieuchronnego i tak nic nie pomoże. To jest straszne i współczuję wszystkim osobom, które mają takie podeście do życia, które wciąż się tylko zamartwiają i układają w głowie czarne

scenariusze. Często staram się udzielać rad, ale ludzie nie zawsze chcą słuchać, wolą mówić o swoich problemach, ale nie oczekują pomocy. W takich sprawach Polacy są mało kontaktowi, mało otwarci, mało kto chce czerpać z doświadczenia innych.

Ludzie swoje wiedzą i chcą się tego trzymać?

Tak, uważają, że posłuchać można, kto tam co ma do powiedzenia, ale i tak swoje wiedzą. Taka postawa ludzi gubi. Sprawia, że życie ma złą jakość, a mogłoby mieć lepszą.

A jakich rad Pani udziela?

Żeby nie nakręcać się w tym martwieniu się o wszystko. To naprawdę nic nie daje, a tylko osłabia. A do tego trzeba po prostu cieszyć się życiem.

No ba! Łatwo powiedzieć...

Bez tej radości nie można być szczęśliwym. Trzeba zaakceptować swoje życie, swoje miejsce, swoją pracę, ludzi przyjąć takimi, jacy są. Trzeba cieszyć się tym, co jest. Duże znaczenie ma też wiara. Jeśli uwierzymy, że jest coś, co kieruje naszym losem, łatwiej będzie nam się ze wszystkim pogodzić. Trzeba też zaufać losowi, uznać, że pewnych rzeczy nie przewidzimy. Że na różne zdarzenia nie mamy wpływu. Tak, jak nie mamy wpływu na pogodę, kataklizmy, wichury, nawet na to, że nasze dziecko ma wypadek, że pójdzie nie tą drogą, którą sobie wymarzyliśmy. Owszem, starajmy się wychowywać dzieci jak najlepiej, starajmy się wpajać im zasady, ale nie zawsze wszystko wychodzi tak, jak chcemy, nie zawsze się udaje, nie zawsze marzenia można zrealizować i ziszczyć plany. Bo takie jest życie. Grunt to nie rozpaczać.

Pani już nie rozpacza?

Zauważyłam, że od jakiegoś czasu w ogóle nie płaczę. A miałam takie lata, że płakałam na okrągło, wyłam z byle powodu. To najlepszy dowód, że moja psychika wróciła do równowagi, organizm osiągnął harmonię. Kiedyś czułam coś takiego, że gdy się działo u mnie dobrze, dobrze się czułam, to ja podświadomie dziwiłam się temu, mój dobry stan niepokoił mnie! Czułam, że taka sielanka na pewno przyniesie coś złego. Taka cisza przed burzą. I rzeczywiście, za chwilę coś się przykre go zdarzało. Ale to przecież normalne, bo szczęście nie trwa wiecznie. Tylko po co tak się było martwić na zapas? Dlaczego wtedy nie potrafiłam docenić tych pięknych chwil, tylko psułam to wszystko? Co złego miało przyjsć i tak przyszło. Jak jest dobrze, cieszymy się tym. Cieszymy się, póki tak jest. Bo jeśli w sytuacjach pozytywnych będziemy się martwić i w tych ne-

Można im zapobiec



foto: Michał Giluzak

Zadaniem układu nerwowego jest zarządzanie czynnościami narządów wewnętrznych naszego organizmu oraz umożliwienie mu kontaktu ze światem zewnętrznym. Choroby układu nerwowego są tak częste, jak schorzenia innych narządów i układów, ale ze względu na jego szczególną, centralną, kontrolującą i koordynującą rolę w naszym organizmie mogą mieć i często mają dramatyczny przebieg. Dzieje się tak szczególnie przy chorobach ostro przebiegających w mózgowiu, które paraliżują ośrodki kontrolujące podstawowe funkcje życiowe naszego organizmu (udar, zapalenie i uraz mózgu, a także zatrucia). W wielu przypadkach można im jednak zapobiec przez odpowiednią dietę, profilaktykę ruchową i suplementację – mówi lek. med. Wojciech Urbaczka, pediatra, który w tym wydaniu opracował teksty dotyczące chorób układu nerwowego.



© mediamo - Fotolia.com

Bólowe zespoły korzeniowe należą do najczęstszych chorób cywilizacyjnych

Choroby układu nerwowego mogą się pojawiać i rozwijać jako schorzenia pierwotne (pierwotne zmiany znajdują się w mózgu) lub wtórne (zmiany w układzie nerwowym pojawiają się wtórnie jako powikłanie innego schorzenia). W tym wydaniu „Organizmu” ze względu na objętość pisma postaram się omówić najczęstsze schorzenia układu nerwowego, z którymi spotykamy się na co dzień. Wiadomości na pewno przydadzą się tym, którzy zaczęli myśleć o swoim zdrowiu. Często po wylewie krwi do mózgu tłumaczymy to sobie obciążeniem genetycznym, nie biorąc pod uwagę, że to my sami „zapracowaliśmy” sobie na chorobę. Nie dbaliśmy o prawidłowe żywienie, optymalną suplementację, właściwy tryb życia. Po drodze pojawiło się nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, zły stan naszych naczyń... i to te czynniki (a nie

geny) są przyczyną naszej choroby. Podobnie, gdy nie zadbałszy o odporność naszego organizmu, mogą nam zagrażać infekcje (również układu nerwowego).

To nie pech lub kara boska spowodowały, że łatwo rozwinął się w naszym organizmie proces nowotworowy, ale szwankowała nasza odporność wewnętrzna i byliśmy nieprzygotowani na walkę z procesami nowotworowymi. Jeżeli nie dbaliśmy o zdrowie w sposób należyty, niestety przytrafiły się nam choroby. Jeżeli już pojawiły się te schorzenia, powinniśmy z nimi walczyć. Jest to możliwe, tylko musimy w to uwierzyć i konsekwentnie dążyć do unicestwienia choroby.

Najczęstsze schorzenia układu nerwowego, które nam zagrażają w XXI wieku:

- schorzenia naczyń mózgowych (udar mózgu)
- guzy mózgu
- urazy mózgu
- zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych
- choroba Parkinsona
- stwardnienie rozsiane (SM)
- padaczka
- bólowe zespoły korzeniowe.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Gdy dokuczają „korzonki”

Bólowe zespoły korzeniowe (ramienny, lędźwiowo-krzyżowy, udowy i pokrewne) należą do najczęstszych chorób człowieka i przynoszą ze sobą znaczne dolegliwości bólowe oraz niezdolność do pracy. Możemy im zapobiec, regularnie gimnastykując się, dbając o dobrą postawę, tworząc dostosowane do potrzeb naszego kręgosłupa miejsce pracy.

Istota dolegliwości bólowych

By zrozumieć istotę dolegliwości bólowych w tych zespołach, przypomnijmy sobie, jak zbudowany jest kręgosłup. Stanowi on centralną oś naszego ciała, będąc jednocześnie jego podporą oraz spełnia funkcję ochronną dla przebiegającego w jego kostnym kanale rdzenia kręgowego. Od rdzenia kręgowego odchodzą parzyste nerwy rdzeniowe, wychodzące przez odpowiednie otwory międzykręgowe. Nasz kręgosłup zbudowany jest z odcinków utworzonych przez kręgi i znajdujące się między nimi krążki międzykręgowe (potocznie zwane dyskami). To właśnie dyski zapewniają kręgosłupowi elastyczność, bowiem oddzielając od siebie kręgi, amortyzują obciążenia. Amortyzowanie obciążeń zapewnia krążkowi międzykręgowemu jego specjalna budowa. Składa się on z części obwodowej (pierścieni włóknisty) i centralnej (jądro miażdżyste).

W miarę starzenia się, pod wpływem obciążeń, nieprawidłowej postawy naszego ciała, nie-sprzyjających warunków pracy krążek traci swoje właściwości amortyzujące i dochodzi do powstawania zmian zwyrodnieniowych, które powodują, że powstaje uwypuklenie (wypadnięcie) jądra miażdżystego przez uszkodzony pierścień włóknisty. Ucisk – początkowo na więzadła kręgosłupa, a później na nerwy wychodzące z rdzenia kręgowego i w końcu na rdzeń kręgowy – wywołuje ostre objawy bólowe.

Bólone zespoły korzeniowe

Występują jako następstwo zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa oraz procesów zapalno-infekcyjnych, czasem nowotworowych. Zwyrodnienia dotyczą wszystkich struktur kręgosłupa: kręgów, połączeń stawowych, krążków międzykręgowych i więzadeł. Początek choroby może być powolny lub gwałtowny, bowiem zależy od stopnia zwyrodnienia danej struktury oraz czynności wykonywanej bezpośrednio przed wystąpieniem objawów bólowych (silny nagły skręt tułowia, dźwignięcie, pochylenie się, upadek).

Rwa ramienna

Rwa ramienna, zwana też zapaleniem korzonków szyjnych lub radikulopatią, jest chorobą dotyczącą korzeni nerwowych. Jej najczęstszą przyczyną jest dyskopia szyjna.

OBJAWY

Pojawiają się uporczywe bóle, promieniujące od karku do ramienia, a następnie dalej wzdłuż kończyny górnej do palców (np. kciuk – zajęty korzeń C6, wskaziciel – zajęty korzeń C7). W tym samym obszarze odczuwamy parestezje (mrowienia), a także mogą pojawić się niedowłady mięśni unerwionych przez dany korzeń. Bóle są uporczywe, nocne, nasilają się w pozycji leżącej i przy opuszczaniu kończyny.

Choroba cywilizacyjna, której można zapobiec!

Aż 9 milionów Polaków cierpi na dolegliwości mięśniowo-szkieletowe – wynika z badań przeprowadzonych przez TNS OBOP (2008 r.). Ból kręgosłupa, szczególnie odcinka lędźwiowego został uznany za chorobę cywilizacyjną, której przyczynami są:

- siedząca pozycja przez ok. 8 godzin dziennie (zarówno w pracy, jak i w domu, w czasie wolnym)
- stres
- brak ruchu
- brak niezbędnych ilości witamin i minerałów w organizmie.

ROZPOZNANIE I LECZENIE

O rozpoznaniu decyduje badanie neurologiczne, badanie radiologiczne kręgosłupa i ewentualnie badanie rezonansem magnetycznym. Pamiętajmy, że o naszym leczeniu decyduje lekarz. Stosuje się leki farmakologiczne (leki przeciwzapalne, rozluźniające mięśnie, rehabilitację, fizykoterapię, różne metody zwalczające ból, np. akupunkturę). W wielu przypadkach pomocne jest okresowe zakładanie kołnierza szyjnego. W ciężkich przypadkach stosuje się operacyjne leczenie dyskopatii.

Rwa kulszowa

Rwa kulszowa jest jedną z najczęstszych przyczyn bólów okolicy krzyżowej i dotyczy przeważnie osób po 40 roku życia, częściej mężczyzn.

OBJAWY

Pojawia się ostry, przeszywający ból, nagle po niefortunnym podniesieniu ciężaru, nagłym ruchu, potknięciu się itp. Ból zawsze rozpoczyna się w okolicy lędźwiowej i promieniuje wzdłuż nerwu kulszowego, przez



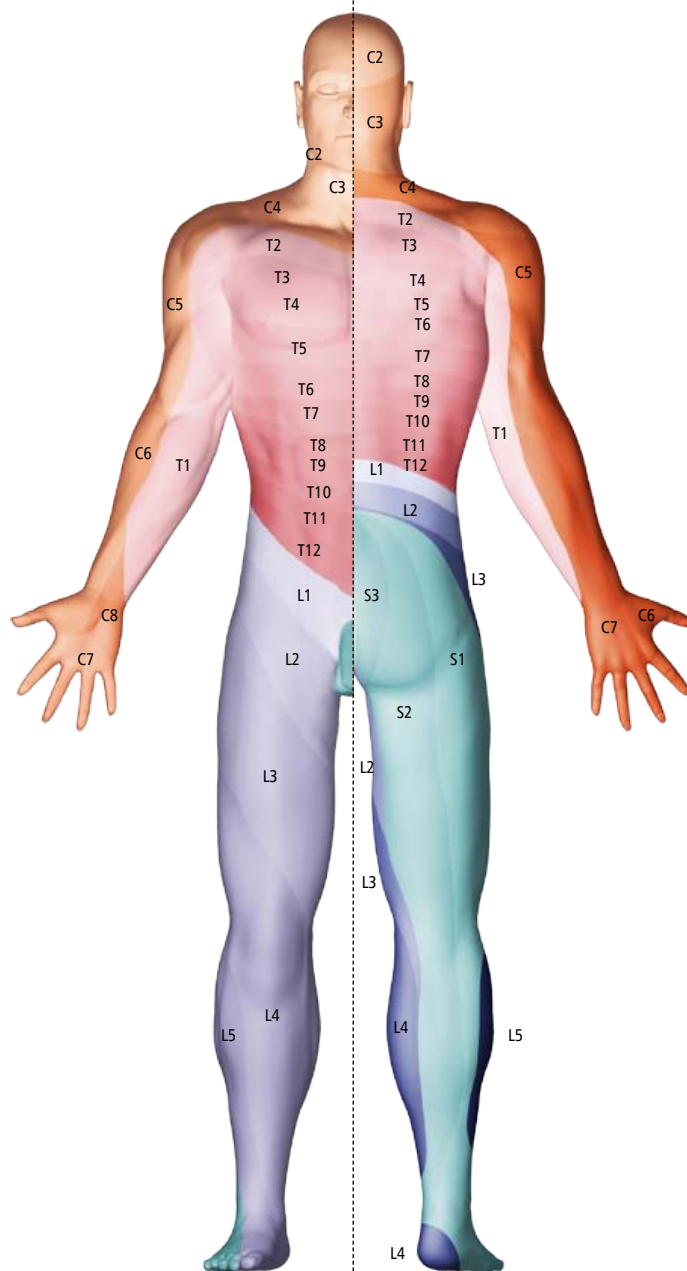
© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

Przenikliwy ból w ramieniu to pierwszy sygnał ostrzegawczy, którego nie należy lekceważyć

Droga przebiegu mrowienia i odczuć bólowych w zależności od miejsca uszkodzenia rdzenia kręgowego

Np. jeżeli uszkodzony jest kręgosłup na wysokości C4 to odczucia przebiegają z przodu na wysokości mostka do barku i z tyłu nad łopatką również do barku.

Najbardziej newralgicznym odcinkiem kręgosłupa jest przejście lędźwiowo-krzyżowe. W tym miejscu najczęściej dochodzi do urazów przeciążeniowych pierścienia dysku. Przy dużych uszkodzeniach dochodzi do powstania tzw. przepukliny jądra miazdżystego, która uciska na korzeń nerwowy L5 – S1 i powstaje objaw bólowy promieniujący do jednej z kończyn dolnych przez pośladek, tylną-zewnętrzną stronę uda, boczną część łydki do stopy.



rys. Marcin Rokosz

pośladek w kierunku uda i podudzia, często kończąc się na stopie. Bóle mogą być bardzo mocne i pojawiać się w tak silnych atakach, że uniemożliwiają choremu nawet obracanie się w łóżku. Dolegliwości bólowe nasilają się przy kaszlu, napinaniu mięśni brzucha, zgięciu głowy lub tułowia, uniesieniu wyprostowanych kończyn dolnych. Chorzy bronią się przed bólem, przyjmując oszczędzającą pozycję ciała (ugięcie kończyn dolnych w stawie biodrowym i kolanowym oraz odruchowe wyprostowanie i boczne skrzywienie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym). Należy podkreślić, że częstość nawrotów i czas trwania dolegliwości są bardzo różne i głównie zależą od przyczyn zespołu.

ROZPOZNIANIE I LECZENIE

Dla potwierdzenia rozpoznania przeprowadza się badanie neurologiczne, badanie rtg kręgosłupa oraz rezonans magnetyczny. O leczeniu powinien zawsze decydować lekarz. Większość przypadków rwy kulszowej można leczyć zachowawczo. Leczenie w ostrym okresie choroby polega na odpoczynku i leżeniu na wznak na twardym podłożu (np. deska położona pod materac), z nogami zgiętymi w stawach biodrowych i kolanowych, przy podpartych łydkach. Postępowanie takie ma na celu spowodowanie cofnięcia się na swoje miejsce przesuniętego jądra miazdżystego i uwolnienie uciśniętych struktur nerwowych. W leczeniu

farmakologicznym stosuje się: środki przeciwbólowe, przeciwzapalne, obniżające napięcie mięśni, fizykoterapię i kinezyterapię (po ustąpieniu ostrego okresu) oraz blokady. Na ogół po kilku dniach leczenia ostre dolegliwości bólowe mijają. W razie niepowodzeń należy rozważyć leczenie operacyjne.

Lumbago (postrzał, ischias, lędźwioból)

Jest to pojęcie uznane obecnie za anachroniczne, ale nadal przydatne w codziennej praktyce, a oznacza jednostronny ból okolicy lędźwiowej połączony ze wzmożonym napięciem mięśni. Występuje pod wieloma nazwami i jest dość często źle rozpoznawane, jeśli chodzi o przypisanie objawów do rozmiaru uszkodzenia. W wyniku nagłego szarpnięcia, oziębienia, niefortunnego podniesienia jakiegoś ciężaru, wykonania nagłego ruchu poza zakres naszych możliwości zostaje uszkodzona, naderwana, naciągnięta struktura mięśni, więzadeł i ścięgien. Daje to bardzo nieprzyjemne objawy, ale na szczęście najczęściej łatwe do wyleczenia.

OBJAWY

Pojawia się charakterystyczny ból w obrębie kręgosłupa (odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy) i może wystąpić w każdym z tych odcinków. Charakteryzuje się bardzo ostrym, na szczęście krótkotrwałym przebiegiem (średnio około 7 dni).

LECZENIE

Leczenie polega na stosowaniu leków przeciwzapalnych (także pod postacią żelów i maści), leków rozluźniających mięśnie, zabiegów ciepłych i fizykalnych. Pamiętajmy jednak, że jeśli schorzenie jest nieprawidłowo leczone, to obecny zawsze przy urazie stan zapalny może przenieść się na korzenie nerwowe lub krążki międzykręgowe i doprowadzić do powikłań takich jak: rwa barkowa, kulszowa i udowa!

Rwa udowa

Rwa udowa jest dużo rzadszym od rwy kulszowej zespołem bólowym. Charakteryzuje się bólami promieniującymi od krzyża wzdłuż przedniej powierzchni uda. Charakterystyczne są objawy bólowe przy zginaniu kolana u chorego leżącego na brzuchu. Przyczyną tej postaci rwy może być również dyskopatia (dotycząca korzeni nerwowych L2 – L4), ale również cukrzyca (wtedy w procesie chorobowym zajęty jest nerw udowy, a nie korzenie nerwowe), nacieki nowotworowe splotu lędźwiowego i inne.

LECZENIE

Uzależnione jest od przyczyny choroby.

Profilaktyka, czyli jak zapobiegać i kiedy iść do lekarza?

Wiele osób w dzisiejszych czasach ma problemy z kręgosłupem. Dotyczy to już naszych dzieci. Kiedy bada się je w zerówce, nie stwierdza się poważniejszej patologii w ich układzie kostnym, na ogół są „proste jak strzała”. Wystarczy jednak kilka lat uczęszczania do szkoły i z przerażeniem stwierdzamy skrzywienia kręgosłupa. Noszenie do szkoły kilkukilogramowych tornistrów, koślawe siedzenie w ławkach, wielogodzinne nasiadówki przy komputerze w przedziwnych pozycjach, nadwaga powodująca przesilenie układu kostnego i na koniec „śmietnikowa” dieta, która nie dostarcza odpowiedniej ilości substancji mineralnych, a powodując stałe zakwaszenie ustroju, doprowadza do ciągłego odwapnienia kości (obrona organizmu przed kwasicą metaboliczną). Do tego konieczne trzeba dodać brak ruchu. Po kilku, kilkunastu latach takiego trybu życia, kiedy „dopadnie” nas któraś z omawianych jednostek chorobowych, jesteśmy zdziwieni. Nie dziwny się – przez te lata zapracowaliśmy na któryś z bólowych zespołów korzeniowych! Zapobieganie opisywanym dolegliwościom bólowym obejmuje gimnastykę, której głównym celem jest wzmacnianie mięśni przykręgosłupowych grzbietu i mięśni brzucha (szczególnie dobrze pomaga pływanie). W profilaktyce ważna też jest korekcja postawy ciała, umiejętność podnoszenie ciężkich przedmiotów (przy prostym kręgosłupie), ale także prawidłowo zorganizowane miejsce nauki, pracy (np. ergonomiczne krzesła dla osób, które długo pracują za biurkiem).

Musimy docenić pomoc terapeuty (masażysty, fizykoterapeuty, rehabilitanta) w naszych problemach z kręgosłupem. Pamiętajmy jednak, że powinien to być dobry terapeuta, który nam pomoże, a nie zaszkodzi! Medycyna fizykalna pomoże na pewno naszemu kręgosłupowi. W jej skład oprócz masażu i kinezyterapii wchodzi też

zabiegi wspomagające, takie jak: krioterapia, ciepłolecznictwo, światłolecznictwo, działanie pola elektromagnetycznego i magnetycznego oraz balneoterapia. Wszystkie te zabiegi mogą okazać się zbawienne. Niestety, nie dbamy o dobrą kondycję naszego kręgosłupa! Kiedyś przychodzi taki moment w życiu, że odzywa się w organizmie syrena alarmowa, która ostrzega nas, że w kręgosłupie dzieje się coś niedobrego. Jest to nasilający się ból kręgosłupa. Najczęściej bagatelizujemy problem. Wiemy najlepiej, co nam pomoże, bowiem „klikając” kanałami naszego telewizora, dowiedzieliśmy się, że jakiś środek przeciwbólowy (działający na bóle głowy, bóle zębów i bóle menstruacyjne) działa także na bóle kręgosłupa. Biegniemy do apteki i beżmyślnie kupujemy ten cudowny środek. Pomoże nam na godzinę, może kilka godzin, po czym ból znowu się odezwie, ponieważ próbowaliśmy zwalczyć objawy, a nie przyczynę choroby. Po pewnym czasie takiego niefortunnego leczenia objawowego, kiedy ból coraz bardziej nam dokucza, zaczynamy zadawać sobie pytanie: kiedy odwiedzić lekarza? Odpowiedź jest oczywista! Zawsze, kiedy ból jest ostry, utrzymuje się już kilka dni lub ciągle narasta (z poziomu niskiego do coraz wyższego). Drętwienie kończyn, mrowienia, niedowłady i skurcze są bezwzględnie wskazaniami do wizyty u lekarza. Wtedy im wcześniej zostaniemy zdiagnozowani i rozpocznie się leczenie, tym szybciej wrócimy do zdrowia.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Pilates dla każdego kręgosłupa

Zwykle w klubach fitness kobiety wybierają pilates, aby mieć zgrabną, powabną sylwetkę. Jednak jak się okazuje, po ćwiczenia tego typu powinny sięgnąć przede wszystkim osoby, którym utrudniają życie chroniczne bóle kręgosłupa. Takiej wątpliwości nie mają australijscy naukowcy z Queensland University, którzy wykazali wpływ tzw. głębokich mięśni brzucha na kręgosłup lędźwiowy. Specjaliści uważają, że jeśli mięśnie brzucha (szczególnie mięsień poprzeczny, który jest najgłębszy, przez co nazywany jest często gorsetem kręgosłupa) są silne, wówczas kręgosłup ma zapewnioną ochronę przed wypadkami, jest bardzo stabilny. Pilates wzmacnia więc mięśnie, które podpierają kręgosłup, równocześnie nadając sylwetce gracji i sprężystości. Sam ich pomysłodawca – Joseph Pilates – mawiał: „Cały kraj, cały świat powinien wykonywać moje ćwiczenia. Wtedy ludzie będą szczęśliwsi”. Jak widać – również zdrowi. Generalnie ćwiczenia pilates mają na celu przywrócenie lub stworzenie harmonii oraz równowagi w ciele. Są wykonywane przy dźwiękach spokojnej muzyki. Fizjoterapeuci uważają je za jedną z najbezpieczniejszych form aktywności ruchowej. Przynoszą korzyści fizyczne i psychiczne (wyciszają organizm, uspokajają, działają relaksująco na nasze zmysły). Uczą poprawnego oddychania, poprawiają wygląd sylwetki (zapewniają m.in. płaski brzuch) i wzmacniają kręgosłup. Są połączeniem jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych.

Nie ignoruj gorączki



© ioannis kounadeas - Fotolia.com

Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych
Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych to proces zapalny obejmujący tkanki opon mózgowo-rdzeniowych oraz także bardzo często przylegające do nich części mózgowia i rdzenia.

PRZYCZYNY INFEKCYJNE

- WIRUSY (najczęstsza przyczyna zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych):
 - enterowirusy
 - arbowirusy (powodujące zapalenia opon mózgowych i mózgu)
 - Coxsackie
 - wirus polio
 - wirus odry
 - wirusy grypy A i B
- BAKTERIE najczęściej:
 - dwoinka zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych (*Neisseria meningitidis*)
 - pneumokoki (*Streptococcus pneumoniae*)
 - *Haemophilus influenzae* typ B rzadziej:
 - *Listeria monocytogenes*
 - gronkowce
 - pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*)
 - prątki gruźlicy (są częstą przyczyną zapalenia w krajach rozwijających się)

U noworodków najczęściej dochodzi do zakażenia paciorkowcami grupy B i *Escherichia coli*. U niemowląt dominuje *Neisseria meningitidis* i *Haemophilus influenzae*. U dzieci i dorosłych – *S. pneumoniae* i *N. meningitidis*. Zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych ropne, bakteryjne jest zawsze wtórne do ogniska infekcji poza układem nerwowym. Może dojść do niego w wyniku: ropnego zapalenia zatok, ropnych zmian na skórze, zakażenia dróg oddechowych, zakażenia układu moczowego, zmian ropnych na skórze lub ognisk zapalnych w obrębie jamy brzusznej.

PRZYCZYNY NIEINFEKCYJNE

- grzyby
- niektóre pasożyty
- nowotwory (białaczka, nowotwory tkanki limfatycznej, guzy mózgu lub przerzuty do mózgu)
- sarkoidoza
- leki (np. metotreksat)
- zatrucia (np. ołowiem)

OBJAWY ZAPALENIA OPON MÓZGOWO-RDZENIOWYCH

Podstawowe objawy to: bóle głowy, gorączka, wymioty, objawy oponowe (np. sztywność karku). Do tych objawów mogą dołączyć się zaburzenia i przyćmienie świadomości, zaburzenia widzenia, zaburzenia mowy, senność, śpiączka lub pobudzenie psychoruchowe. W dalszym przebiegu choroby mogą wystąpić drgawki, niedowłady oraz powikłania ze strony układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. Zapalenia bakteryjne częściej występują u dzieci niż u dorosłych i towarzyszy im: ból głowy, gardła, sztywność karku i uporczywe wymioty oraz wysypka krwotoczna. Bardzo szybko może dojść do ciężkiego stanu klinicznego dziecka, który prowadzi do śpiączki i zgonu.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Każdy chory z podejrzeniem zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych powinien być natychmiast skierowany do szpitala. Rozpoznanie ustala się na podstawie punkcji lędźwiowej i badania płynu mózgowo-rdzeniowego. Można wtedy zastosować odpowiednie leczenie przyczynowe (leczenie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybiczne lub przeciwgruźlicze) oraz leczenie objawowe i podtrzymujące.

PROFILAKTYKA

W immunoprofilaktyce można stosować szczepionki przeciwko: meningokokom, pneumokokom, *Haemophilus influenzae* typ B, wirusowi kleszczowego zapalenia opon mózgowych. W profilaktyce najważniejsze jest jednak

Przyczynami zapalenia opon mózgowych mogą być nie tylko wirusy i bakterie, ale również zatrucie ołowiem lub lekami. Pamiętajmy, aby nie ignorować utrzymującej się gorączki, której towarzyszy ból głowy i wymioty. Szybka wizyta u lekarza i diagnoza może zapobiec groźnym powikłaniom. Ważne jest również, by zadbać o odporność organizmu, co pozwoli nawet ustrzec się przed tymi groźnymi stanami zapalnymi.

zadbanie o odporność organizmu (stosując odpowiednie suplementy), by mógł sobie sam poradzić z infekcją.

Zapalenia mózgu

Zapalenie mózgu to zakażenie centralnego układu nerwowego, w którym proces chorobowy toczy się w tkance mózgowej. Jeśli proces zapalny toczy się również w oponach mózgowych, określa się go mianem *meningoencephalitis*, natomiast jeżeli zajęty jest rdzeń kręgowy – *encephalomyelitis*.

PRZYCZYNY

• WIRUSY

Najczęstszą przyczyną zapaleń mózgu są wirusy mające powinowactwo do układu nerwowego (neurotropowe). Najczęstsze jest opryszczkowe zapalenie mózgu wywołane wirusem opryszczki pospolitej. Śmiertelność nieleczonych przypadków wynosi 50%–75%, zaś większość przeżywających ma ciężkie upośledzenie motoryczne i fizyczne. Często także zapalenie mózgu powodują choroby wirusowe, takie jak: odra, różyczka, żółtaczka zakaźna, grypa i cytomegalia. Specyficzną postacią zapalenia mózgu jest zakażenie wirusem wścieklizny, w wyniku ukąszenia przez zwierzę chore na wściekliznę. W takim przypadku charakterystycznym objawem jest: wysoka gorączka, bóle głowy oraz skurcze mięśni gładkich gardła i przełyku oraz wodowstręt.

• BAKTERIE

Gruźlicze zapalenie mózgu, zapalenie mózgu w wyniku boreliozy jako powikłanie ukąszenia przez kleszcze.

• PIERWOTNIANKI

Wywołują zapalenie mózgu przy niedoborach odporności.

OBJAWY ZAPALENIA MÓZGU

Podobne do objawów przy zapaleniu opon mózgowo-rdzeniowych.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Diagnostyka – badanie płynu mózgowo-rdzeniowego oraz wykrycie w płynie przeciwciał specyficznych dla poszczególnych wirusów. Leczenie przypadków wywołanych wirusami polega na stosowaniu leków przeciwwirusowych. W przypadkach wywołanych bakteriami podaje się antybiotyki. W pozostałych przypadkach stosuje się leki przeciwzapalne (kortykosterydy) oraz leki objawowe.

Zatrucia układu nerwowego

W dzisiejszych czasach spotykamy się coraz częściej z zatruciami zarówno centralnego, jak i obwodowego układu nerwowego, dlatego neurotoksykologia stanowi w XXI wieku bardzo ważny i potrzebny dział neurologii klinicznej.



Wysoka gorączka, wymioty i ból głowy wymagają szybkiej interwencji lekarza

Zatrucia układu nerwowego mogą powstać w wyniku:

- ostrych lub przewlekłych zatruc wypadkowych
- zatruc spowodowanych wykonywaną pracą zawodową
- zatruc polekowych
- zatruc spowodowanych szkodliwym działaniem alkoholu i narkotyków
- przewlekłego zatrucia – uzależnienie od alkoholu i substancji psychoaktywnych (amfetaminy, substancji o amfetaminopodobnym działaniu, opioidów, lotnych rozpuszczalników).

OBJAWY ZATRUCIA

Zajmijmy się tylko najczęściej występującymi.

- Zaburzenia przytomności – najczęściej występują po przedawkowaniu leków (barbiturany, neuroleptyki), zatruciu tlenkiem węgla (czad) lub środkami ochrony roślin (pestycydy).
- Ostre lub stopniowe pojawienie się ruchów mimowolnych, spowolnienie, napady przymusowego zwrotu gałek ocznych bez zaburzeń świadomości (objawy uboczne stosowania neuroleptyków).
- Bezsenna – może być spowodowana lekami. Często występuje jako „bezsenna paradoksalna” wywołana przedawkowaniem leków nasennych lub uspokajających, kiedy nie mogą spać, zwiększamy dawki leków i wpadamy w błędne koło, powodujące narastające zatrucie mózgu. Często też po nagłym odstawieniu leków nasennych i uspokajających dochodzi do bezsenności. Lista leków powodujących bezsenną jest długa. Są to:

niektóre środki rozszerzające oskrzela, leki moczopędne, doustne leki antykoncepcyjne, sterydy, preparaty tarczycy i tak często ostatnio stosowane środki psychostymulujące (m.in. stosowane w leczeniu otyłości).

- Bóle głowy – bardzo często są spowodowane lekami. Powoduje je większość leków (bardzo obecnie rozpowszechnionych) rozszerzających naczynia krwionośne w chorobie wieńcowej serca, nadciśnieniu tętniczym czy chorobach naczyń obwodowych. Często polekowe bóle głowy są spowodowane zespołem łagodnego nadciśnienia śródczaszkowego. Do leków tych należą: tetracykliny, gentamycyna, oraz duże dawki witaminy A. Zatrucie niektórymi lekami (środki antykoncepcyjne, cymetydyna, ranitydyna, indometacyna) mogą także nasilać migrenowe bóle głowy. W ostatnim czasie dużo mówi się o coraz częściej występującej, szczególnie w formie polekowych bólów głowy „z odbicia” („drug rebound headache”), które są spowodowane zwiększającym się ciągle nadużywaniem leków przeciwbólowych.

LECZENIE

Oczywiście w wypadku zatruc ostrych najbardziej właściwe jest szybkie przewiezienie chorego na oddział zatruc (to zadanie dla służby medycznej). My natomiast powinniśmy zastanowić się nad coraz większym nadużywaniem leków, które powoli, podstępnie prowadzą do zatrucia naszego centralnego układu nerwowego i w konsekwencji do nieodwracalnego zniszczenia jego komórek!

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Zrezygnujmy z tłustych potraw

„Dostał wylewu”, „dostał apopleksji” lub „padł, jak rażony piorunem”. Wszystkie te stosowane potocznie na co dzień sformułowania dotyczą tego samego, co w świecie medycznym określamy jako udar mózgu. Wśród chorób naczyniowych mózgu zwłaszcza udary mózgu stanowią najpoważniejszy problem współczesnej medycyny, są także trzecią co do częstości w naszym kraju przyczyną zgonów, dlatego poświęćmy im więcej miejsca.

Udar mózgu

Udar mózgu to szereg objawów klinicznych, które związane są z nagłym wystąpieniem zaburzeń czynności mózgu, powstałych w wyniku zaburzeń krążenia mózgowego i trwających ponad 24 godziny.

Każdego roku udar mózgu rozpoznaje się w Polsce u około 70 tys. osób, ponad 30 tys. z nich umiera z tego powodu. Udar mózgu jest także czwartą najczęstszą przyczyną utraty zdrowia oraz główną przyczyną inwalidztwa u osób po 40 roku życia.

Udar mózgu może być:

KRWOTOCZNY – (wywołany pęknięciem ściany naczynia krwionośnego i wylewem krwi do mózgu). Nazywamy go potocznie wylewem, ponieważ wskutek uszkodzenia mózgowego naczynia krwionośnego krew wylewa się w miejscu uszkodzenia i niszczy sąsiadujące obszary mózgu. W taki sposób przebiega jednak tylko co piąty udar mózgu (20%).

NIEDOKRWIENNY – z którym mamy do czynienia w prawie 80% przypadków (jego następstwem jest nie przerwanie, ale zatkanie ściany naczynia krwionośnego i zatrzymanie dopływu krwi do jakiegoś obszaru mózgu). Dzieje się tak najczęściej z powodu miażdżycy.

Kto jest narażony na udar mózgu?

- osoby w podeszłym wieku (ryzyko zwiększa się 2-krotnie co 10 lat, od 55 roku życia)
- osoby cierpiące na choroby serca (np. zaburzenia rytmu serca lub migotanie przedsionków)
- mężczyźni (półtora raza większe prawdopodobieństwo zachorowania niż u kobiet)
- chorzy na nadciśnienie tętnicze krwi
- osoby z zaburzeniami krzepnięcia krwi i stanami zapalnymi naczyń
- chorzy po zawale serca lub z wadami zastawek serca
- osoby z zaburzeniami gospodarki lipidowej (dużym poziomem cholesterolu we krwi)
- chorujący na cukrzycę
- osoby z nadwagą
- palacze nikotyny
- osoby nadużywające alkoholu
- osoby z predyspozycjami rodzinnymi i genetycznymi.

OBJAWY

W przypadku **udaru krwotocznego** pogorszenie stanu ogólnego chorego następuje nagle, objawy tego udaru występują burzliwie, często po dużym wysiłku fizycznym lub sytuacjach stresowych. Najczęściej występuje bardzo silny ból głowy, nudności i wymioty. Objawy narastają lawinowo i szybko dochodzi do utraty przytomności, stanu śpiączkowego i pojawienia się rozległych niedowładów.

Czasem jednak, w wypadku małych udarów krwotocznych, możemy mieć do czynienia tylko z niewielkimi objawami patologicznymi. Jeżeli wylew będzie umiejscowiony w:

- płacie czołowym mózgu – tylko ból w tej okolicy,
- płacie ciemieniowym – ból w tej okolicy i zaburzenia czucia,
- płacie skroniowym – ból w okolicy skroniowej i niedowidzenie kwadrantowe,
- płacie potylicznym – ból oka po stronie wylewu i niedowidzenie połowiczne.

Objawy **udaru niedokrwiennego** postępują zazwyczaj wolniej i mogą narastać przez kilka godzin.

Mogą doprowadzić do niektórych z następujących objawów:

- niedowład bądź paraliż połowy ciała
- osłabienie lub całkowite zniesienie czucia po jednej stronie ciała
- zaburzenia przetykania
- zaburzenia widzenia
- napad padaczkowy
- zaburzenia świadomości
- apraksja (zaburzenia wykonywania ruchów precyzyjnych)
- afazja (zaburzenia mówienia i rozumienia mowy)
- agrafia (zaburzenia pisania)
- aleksja (zaburzenia czytania)
- amnezja (zaburzenia zapamiętywania nowych informacji)
- agnozja (zaburzenia rozpoznawania).

Uwaga!

Czasem wieczorem boli nas głowa, mamy „mrocзки” przed oczami, pojawi się lekki niedowład ręki, opadnie kącik ust. Rano objawy mogą zniknąć, więc bagatelizujemy problem. Pamiętajmy jednak, że w tych przypadkach możemy

mieć do czynienia z „mikroudarem” (małym udarem), określanym też jako przemijające niedokrwienie mózgu. Nie lekceważmy tych objawów, bo u co dziesiątej z tych osób w ciągu następnych trzech miesięcy na pewno dojdzie do następnego udaru mózgu. Przy pojawieniu się takich objawów należy natychmiast zgłosić się do lekarza po skierowanie do szpitala.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Udar mózgu jest oczywiście stanem bezpośredniego zagrożenia życia. Najważniejsza jest w tym przypadku walka z czasem upływającym od wystąpienia pierwszych objawów chorobowych. W każdym przypadku podejrzenia udaru mózgu należy zabezpieczyć czynności życiowe, ułożyć chorego w pozycji bezpiecznej na boku i jak najszybciej wezwać karetkę reanimacyjną. Chory musi otrzymać pomoc medyczną natychmiast. Osoba z podejrzeniem udaru mózgu musi natychmiast trafić na specjalistyczny oddział antyudarowy. Po pełnej diagnostyce należy wdrożyć specjalistyczne leczenie wraz z intensywną rehabilitacją (ale to już rola lekarzy).

JAK NIE DOPUŚCIĆ DO UDARU?

Na wystąpienie wylewu „pracujemy” niestety całe nasze życie. Złe odżywianie już w dzieci i młodzieży doprowadza do patologicznych, miażdżycowych zmian w ich naczyniach krwionośnych. „Połowa chorych w ogóle nie wie, że ma nadciśnienie; z tych, którzy wiedzą, mniej niż połowa zażywa leki, a zdecydowana większość z tych, którzy to robią, robi to źle” – powiedziała prof. Anna Członkowska w jednym z wywiadów dla „Gazety Wyborczej”. Niestety pani profesor ma rację!

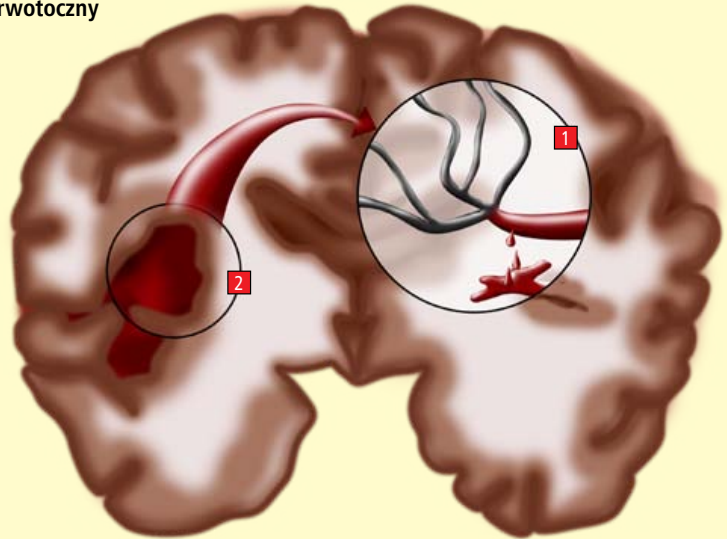
OPTIMALNA PROFILAKTYKA

Dieta chroniąca przed udarem mózgu

Należy indywidualnie dopasować ilość energii w diecie (w zależności od aktywności fizycznej). Walczyć także należy z nadwagą. Osoby otyłe powinny stosować dietę odchudzającą (1000 do 1500 kcal).

Zmniejszyć ilość tłuszczu (poniżej 30% energii całej diety). Ograniczyć do minimum spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Unikać wieprzowiny, kaczek, gęsi, tłustych wędlin. Można jeść chudą wołowinę, kurczaki, cielęciny i indyki. Nie smażyć na maśle lub smalcu. Trzeba zadbać o dużą ilość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega 3. Duże ich ilości znajdują się w tłustych rybach zimnych mórzu oraz w oleju lnianym (używać do sałatek), oliwie z oliwek i oleju rzepakowym z pierwszego tłoczenia. Zaleca się spożywanie 2–3 razy w tygodniu ryb morskich zamiast mięsa czerwonego lub suplementację preparatami omega 3 do 1 g dziennie. W walce z nadciśnieniem należy bezwzględnie ograniczyć ilość spożywanej soli kuchennej do 3 g na dobę (połowa płaskiej łyżeczki

Udar krwotoczny



1 krew wydostająca się z pękniętego naczynia niszczy tkankę nerwową i uciska dalej położone obszary mózgu

2 przedostająca się do komórek mózgu krew powoduje powstanie zakrzepów oraz podnosi ciśnienie śródczaszkowe

rys. Marcin Rokosz

od herbaty). W praktyce oznacza to, że nie powinniśmy solić, ponieważ 50–70% soli zawartej w diecie pochodzi z przetworzonych produktów spożywczych. Najlepiej do przyrządzania potraw zastąpić sól kuchenną przyprawami ziołowymi (majeranek, estragon, bazylija). Należy zwiększyć ilość potasu, wapnia i magnezu w diecie. Za małą ilość potasu w diecie często może powodować nadciśnienie tętnicze. Spożywanie dużych ilości potasu (warzywa, orzechy, suszone owoce) chroni przed nadciśnieniem. Podkreśla się ostatnio także rolę wapnia i magnezu w obniżaniu ciśnienia krwi. Należy pamiętać o spożywaniu dużych ilości błonnika. Duże znaczenie w obniżaniu poziomu cholesterolu ma jego frakcja rozpuszczalna w wodzie (pektyny i beta-glukany). Najwartościowszym źródłem pektyn są owoce, natomiast beta-glukanów – płatki i otręby. Dietę należy wzbogacać dużą ilością antyoksydantów, naturalnych witamin: C, E oraz beta-karotenu (prowitamina A). Przeciwtleniacze chronią nasz organizm przed szkodliwym działaniem wolnych rodników na ściany naczyń krwionośnych (tworzenie blaszek miażdżycowych). Tak skonstruowana dieta pozwoli nam „uciec” przed udarem i ocalić nasz mózg.

Krwotok podpajęczynówkowy

To wynaczynienie krwi tętniczej do mózgowych przestrzeni płynnych (między oponą podpajęczynówkową a miękką). Cechuje się dużą śmiertelnością. Tylko właściwa diagnoza i późniejsze postępowanie może znacznie poprawić rokowanie.

PRZYCZYNY

Jest nią najczęściej pęknięty tętniak lub zniekształcenie tętniczko-żylnie.

OBJAWY

Nagły bardzo silny ból głowy, najczęściej połączony z utratą przytomności, która może szybko ustąpić lub utrzymywać się. W badaniu chorego stwierdza się objawy oponowe (podrażnienie opon mózgowo-rdzeniowych), które najczęściej rozwijają się po kilku godzinach.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

Chorego należy niezwłocznie hospitalizować. Rozpoznanie potwierdza tomografia komputerowa i badanie płynu mózgowo-rdzeniowego. Głównym celem jest wykrycie tętniaka i natychmiastowe leczenie operacyjne.

Przewlekłe postaci miażdżycy naczyń mózgowych

ENCEFALOPATIA MIAŹDŻYCOWA

Jest spowodowana postępującymi zmianami miażdżycowymi w naczyniach mózgowych. Charakteryzuje się ograniczeniem sprawności fizycznej i intelektualnej, szybkim męceniem, drażliwością oraz osłabieniem pamięci. Bardzo często występuje: ból głowy, szumy w głowie, zawroty głowy oraz zaburzenia snu.

PROFILAKTYKA

Najważniejsze, by nie dopuścić do rozwijania się zmian miażdżycowych w naczyniach mózgowych – odpowiednia dieta i suplementacja (patrz: dieta u udarze mózgu).

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Niebezpieczne gry komputerowe

Dla większości ludzi padaczka jest chorobą charakteryzującą się występowaniem ataków drgawkowych. W starożytności Grecy wierzyli, że osoba taka została owładnięta przez „złe moce”. Stąd też pochodzi nazwa choroby, która po grecku oznacza; „być owładniętym” lub „być zaatakowanym”. Nazwa ta nie jest prawidłowa, bowiem nie każdy chory na padaczkę upada podczas ataku. Padaczkę mogą wywoływać nie tylko urazy, ale również gry komputerowe, a także zaburzenia równowagi organizmu.

Podobnie – takie objawy, jak: drgawki, piana na ustach lub bezwiedne oddanie moczu nie zawsze występują. Prawdą natomiast jest, że chorzy podczas napadu padaczkowego tracą kontrolę nad niektórymi czynnościami życiowymi: jedni tracą kontrolę nad napięciem swoich mięśni, inni nad procesami myślowymi, jeszcze inni mają chwilowo zaburzoną kontrolę nad pracą swojego pęcherza moczowego. Zawsze przyczyną ataku padaczkowego są procesy powodujące zaburzenia w pracy ośrodkowego układu nerwowego (naszego mózgu).

Przyczyny padaczki i napadów padaczkowych

Padaczka jest powszechną chorobą, którą dotknięty jest w naszym kraju 1% ludzi (ok. 400 000 osób). To choroba ludzi młodych, bowiem w 80% ujawnia się przed 20 rokiem życia. Mimo że na padaczkę choruje tak ogromna rzesza osób, do chwili obecnej wiemy o niej ciągle za mało. Nie jest ona odrębną jednostką chorobową, lecz zespołem objawów towarzyszącym wielu schorzeniom ośrodkowego układu nerwowego. Nie jest także dziedziczna. Dziedziczny natomiast jest próg pobudliwości komórek nerwowych naszego mózgu. W wielu przypadkach nie można ustalić jednoznacznie jej przyczyn.

Czynniki predysponujące do wystąpienia napadów padaczkowych
Urazy mózgu – wiele zmian występujących

podczas urazu głowy może spowodować wystąpienie drgawek. Także tworząca się w tkance mózgowej blizna pourazowa może być czynnikiem indukującym powstanie ogniska padaczkorodnego. Jeżeli istnieje niewątpliwy związek między padaczką a urazem, mówimy o padaczce pourazowej. Pojawia się ona najczęściej przed upływem 2 do 5 lat od chwili urazu mózgu. Urazy lekkie, bez utraty świadomości i innych objawów wstrząśnienia mózgu w zasadzie nie powodują pojawienia się padaczki. Trzeba pamiętać jednak, że zdarza się także, iż chory doznaje urazu głowy podczas pierwszego w życiu napadu padaczkowego.

Różne choroby zapalne opon mózgowych i mózgu

– mogą być przyczyną padaczki, ponieważ po przebyciu takiej choroby może dojść do powstania blizny w tkance mózgowej, a otaczające to miejsce nadmiernie pobudzone neurony mogą utworzyć ognisko padaczkowe.

Przebyte operacje na otwartym mózgu – z powodu procesu nowotworowego, tętniaka lub wylewu krwi do mózgu.

Padaczka odruchowa – indukują ją często bodźce zewnętrzne np. bodźce świetlne (z gry komputerowej, migotanie ekranu komputera lub telewizora, dyskoteka).

Zmiana aktywności falowej mózgu – w czasie przejścia od snu do czuwania (i na odwrót).

Stany gorączkowe u dzieci – są wynikiem niedojrzałości układu nerwowego.

Wśród znanych na świecie ludzi, chorujących na padaczkę można wymienić: Sokratesa, Napoleona Bonaparte, papieża Piusa IX, Fiodora Dostojewskiego i Włodzimierza Lenina. Wprawdzie ten ostatni nie mało złego namieszał w historii, ale to nie z powodu padaczki, na którą chorował.

Zmiany hormonalne – u kobiet zmiany związane z menstruacją, szczególnie w końcowej fazie cyklu. Zmiany związane z dojrzewaniem u młodzieży mogą również uaktywnić padaczkę.

Zaburzenia równowagi (homeostazy) ustrojowej: niedotlenienie, zwiększona wentylacja płucna, niedocukrzenie, zmniejszona zawartość CO₂ we krwi, zaburzenie wodno-elektrolitowe, zaburzenia hormonalne.

Zmęczenie, deficyt snu, zmiany emocjonalne.

Inne choroby – zmiany naczyniowe, guzy i nowotwory mózgu, ropień, cysta pasożytnicza. W takich przypadkach występuje często padaczka objawowa, tj. stanowiąca tylko jeden z objawów podstawowej choroby mózgu. Szybkie wykrycie prawdziwej przyczyny napadów pozwala najczęściej na podjęcie skutecznego leczenia. Dlatego też chorzy z padaczką późną (która pojawia się po 20 roku życia) muszą być poddani szczególnie wnikliwej diagnostyce lekarskiej.

Objawy kliniczne

Przyjął się praktyczny podział na: napady uogólnione (w czasie których następuje zaburzenie czynności całego mózgu) oraz napady częściowe (objawy są związane z ograniczonym obszarem mózgu).

Różnorodność napadów

Dla osób niezwiązanych z medycyną napad padaczki kojarzy się przede wszystkim z objawami uogólnionymi toniczno-klonicznymi (napady duże – *grand mal*). Taki napad zaczyna się najczęściej nagle utratą przytomności, której może towarzyszyć upadek, a także krzyk. Silny skurcz mięśni powoduje odgięciowe ułożenie głowy ku tyłowi, szczęki ulegają zaciśnięciu (szczękocisk). Gałki oczne zwracają się ku górze, następuje zatrzymanie oddechu, a skóra chorego przybiera białosiną barwę. Ta faza ataku trwa około 20–30 sekund. W drugiej fazie następują szybkie, naprzemienne skurcze i rozkurcze mięśni szkieletowych (drgawki), powraca oddech, a na ustach chorego pojawia się piana wydzielina. Chory może wtedy przegryźć sobie język, a także bezwiednie oddać mocz.

U niektórych chorych występują tzw. małe napady (*petit mal*), które charakteryzują się krótkimi napadami nieświadomości i drgawkami ogniskowymi typu ruchowego, czuciowego i psychoruchowego. W czasie takich napadów osoba chora przerywa na chwilę wykonywaną czynność, wyłącza się na moment, nie nawiązuje kontaktu z otoczeniem. Po zakończeniu ataku

chory wraca do swojego zajęcia, często nie zdając sobie sprawy z chwilowego zaniku świadomości.

CO DZIEJE SIĘ W MÓZGU PODCZAS NAPADU PADACZKOWEGO?

Atak padaczkowy można opisać jako nagłe wyładowania w obrębie mózgu. W jego trakcie dochodzi do okresowego przerwania sieci połączeń między milionami komórek nerwowych. W normalnych warunkach ta sieć połączeń zapewnia naszemu mózgowi stałą wymianę informacji. Odbywa się to w sposób maksymalnie uporządkowany. Kiedy (nagle) u chorych na padaczkę duża grupa komórek nerwowych mózgu zaczyna wymieniać ogromną ilość informacji w tym samym czasie, prowadzi to do dysharmonii i chaosu, których wynikiem jest napad padaczkowy.

Rozpoznanie choroby

Niezmiernie ważne jest zebranie dokładnego wywiadu od pacjenta i jego bliskiego otoczenia. Dużą rolę odgrywa także badanie neurologiczne (wykazanie niedowładów lub porażań kończyn, ocena nerwów czaszkowych itd.) oraz badanie okulistyczne (tarcza zastoinowa na dnie oka). W rozpoznaniu padaczki pomocne jest także wykonanie EEG (aktywacyjnego), zwłaszcza przeprowadzonego u pacjenta w czasie snu po źle przespanej nocy (budzenie) oraz wydłużenie czasu badania niekiedy do kilkunastu godzin z możliwością obserwacji zachowań pacjenta (wideo-EEG).

Leczenie choroby

Celem leczenia jest głównie zahamowanie występowania napadów padaczkowych u chorego, bowiem powtarzające się napady mogą być przyczyną postępującego uszkodzenia centralnego układu nerwowego i doprowadzić do urazów głowy, zespołów niedotlenienia oraz innych zaburzeń metabolicznych (powstających w czasie trwania ataku padaczkowego).

Akceptacja choroby

Padaczka jest chorobą wstydliwą, często ukrywaną przez chorego. Wynika to z obawy, jak inni

zareagują na pojawiający się nagle u chorego atak padaczkowy. Wiedza społeczeństwa na temat padaczki jest niedostateczna. Wielu chorych jest społecznie izolowanych, co jeszcze bardziej potęguje poczucie samotności i odosobnienia. W takiej atmosferze wieloletni przebieg choroby może sprzyjać powstawaniu encefalopatii oraz charakteropatii. Mogą także wystąpić zaburzenia nastroju wywołane samą padaczką lub świadomością tej choroby i ograniczeniami, jakie ona niesie w życiu codziennym.

NALEŻY PAMIĘTAĆ

Osoby chore na padaczkę powinny prowadzić normalny tryb życia, brać aktywny udział w życiu społecznym i zawodowym. Ponieważ wystąpienie napadu jest trudne do przewidzenia, ważne jest unikanie sytuacji, które mogłyby spowodować wystąpienie napadu (np. brak snu, błyski świetlne na dyskotecze, długie siedzenie przy komputerze, alkohol, nagłe zdenerwowanie, stres itp.). Systematyczne, zgodne z zaleceniami lekarza przyjmowanie leków przeciwdziała napadom padaczkowym i chroni przed ich konsekwencjami. Nigdy na własną rękę (bez konsultacji z neurologiem) nie odstawiać leków. Pojedynczy napad zazwyczaj nie stanowi zagrożenia dla życia chorego. Niebezpieczeństwo takiego napadu może być tylko związane z miejscem wystąpienia (podczas jazdy samochodem, kąpieli, na dużych wysokościach itp.). Tylko pełna akceptacja choroby oraz wykorzystanie szansy, jaką daje prawidłowe jej leczenie pozwala chorym na padaczkę cieszyć się pełnią życia i prowadzić normalne życie rodzinne i zawodowe. Wszystko zależy od chorych, ale i od uświadomienia społeczeństwa co do specyfiki tej choroby.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Osoby chore na padaczkę nie muszą rezygnować z aktywnego udziału w życiu, lecz powinny wyeliminować sytuacje sprzyjające występowaniu napadów choroby





Regularna gimnastyka zdecydowanie zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona

Pomocna dieta

Nazwa choroby pochodzi od nazwiska londyńskiego lekarza Jamesa Parkinsona, który jako pierwszy rozpoznał i opisał w 1817 roku symptomy tej choroby. Choroba Parkinsona należy do najczęstszych zwyrodnieniowych chorób układu nerwowego. Zachorowalność w naszym kraju ocenia się na 2000 do 2500 przypadków rocznie. Występuje częściej u mężczyzn i zaczyna się przeważnie między 50 a 60 rokiem życia, ale zdarzają się też przypadki zachorowań nawet przed 40 rokiem życia.

Przyczyny choroby

Przyczyną tej choroby jest obumieranie komórek nerwowych (znajdują się w istocie czarnej *substantia nigra* w mózgu), które w stanach fizjologicznych produkują w mózgu dopaminę. Dopamina jest chemicznym neuroprzekaznikiem, który odpowiada w naszym organizmie za koordynację pracy mięśni i możliwość aktywności ruchowej. W wyniku zahamowania produkcji zostaje uszkodzony, a nawet całkowicie zablokowany system wewnątrz-mózgowych połączeń komunikacyjnych. Wprawdzie nasz mózg ma duże właściwości kompensacyjne (funkcje chorych komórek mogą przejmować komórki sąsiednie), ale gdy obumrze około 80% komórek produkujących dopaminę, zaczynają pojawiać się objawy choroby.

Czynniki ryzyka

Wiek – to główny z czynników ryzyka. Wraz z wiekiem wzrasta prawdopodobieństwo wystąpienia choroby.

Płeć – jak już wspominałem na chorobę Parkinsona częściej chorują mężczyźni.

Obciążenie genetyczne – według niektórych badaczy posiadanie w rodzinie tylko jednego bliskiego krewnego chorego na tę chorobę zwiększa ryzyko zachorowania o 5%.

Obniżony poziom estrogenu – znacznie zwiększa ryzyko pojawienia się choroby (zwłaszcza u kobiet w okresie menopauzy).

Objawy choroby

Pierwszym objawem choroby jest najczęściej drżenie palców ręki, często tylko jednostronne. Często też zauważamy stopniowe spowolnienie ruchowe, brak energii,

Choroby zwyrodnieniowe stanowią obszerny dział neurologii, który zawiera liczne choroby o ustalonym lub domniemanym podłożu genetycznym. Zazwyczaj dzieli się je na dwie grupy, tj. takie, w których mechanizm procesu zwyrodnieniowego jest nieznan oraz takie, których przyczyną są zaburzenia metaboliczne w naszym organizmie. Omówimy tylko tę najczęściej spotykaną jednostkę chorobową – chorobę Parkinsona.

osłabienie, kłopoty z zasypianiem, czasem problemy z utrzymaniem równowagi. Zasadniczą jednak triadą objawów w tej chorobie stanowią: drżenie spoczynkowe, spowolnienie ruchowe oraz sztywność mięśni. U niektórych chorych jeden z tych trzech objawów może wysuwać się na czoło obrazu klinicznego. Przebieg choroby bywa różny: może być powolny i łagodny, może jednak być piorunujący i szybko prowadzić do inwalidztwa.

Główne symptomy chorobowe to:

Drżenie – lekkie drżenie dłoni lub pojedynczych palców, charakterystyczne ruchy palców i kciuka („kręcenie pigułek”) lub drżenie nóg (szczególnie podczas sytuacji stresowych).

Spowolnienie ruchowe – objawia się podczas poruszania. Pojawia się chód niestabilny, powolny, niepewny.

Sztwność mięśniowa – pojawia się zwiększone napięcie mięśniowe w kończynach i szyi, które powoduje znaczne dolegliwości bólowe i często ogranicza zasięg wykonywanych ruchów.

Zaburzenia równowagi.

Trudności z wykonywaniem czynności podświadomych (mruganie, uśmiechanie się).

Niewyraźna mowa.

Powolna demencja.

Rozpoznanie i leczenie

Decyduje badanie neurologiczne chorego, w czasie którego należy pamiętać, że w niektórych przypadkach objawy patologiczne mogą być jednostronne. Bardzo ważne dla rozpoznania ostatecznego jest wykluczenie parkinsonizmu objawowego (zespół objawów podobnych do idiopatycznej choroby Parkinsona, ale wywołanych inną przyczyną, np. lekami, na tle naczyniowym, po urazie). W chwili obecnej nastąpił znaczny postęp w leczeniu farmakologicznym choroby (preparaty lewodopy). Jeśli pacjent zareaguje na lewodopę, a objawy chorobowe ustępują po jej stosowaniu, potwierdza to rozpoznanie choroby Parkinsona. Jest to jednak leczenie objawowe, ponieważ leczenie przyczynowe, hamujące lub odwracające przebieg choroby nadal niestety nie jest znane. We wczesnych stadiach choroby po leczeniu farmakologicznym bardzo często uzyskuje się pełną remisję objawów (pod warunkiem stałego zażywania leków). Niekiedy jednak po pewnym czasie pojawiają się trudności w leczeniu (konieczność zwiększenia dawki, dyskinezy). Tak więc leczenie choroby Parkinsona wymaga dużego doświadczenia i umiejętności. W ostatnim czasie ponownie wraca się do leczenia operacyjnego, którego zaniechano swego czasu po wprowadzeniu lewodopy.

Najczęściej wykonywanym zabiegiem operacyjnym jest palidotomia polegająca na przecięciu struktur w obrębie tzw. gałki bladej (powoduje wyeliminowanie drżenia) lub zniszczenie niewielkiego obszaru tkanki mózgowej (tzw. wzgórze) w celu wyeliminowania drżenia jednostronnego. Tymi chirurgicznymi metodami można wyeliminować u chorego drżenie (około 80% do 90% powodzeń).

Odkryto, że do czynników zdecydowanie zmniejszających ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona należą: gimnastyka, walka z osteoporozą (prawidłowa suplementacja wapniem), dieta bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe i kawa (kofeina). Wiadomo także, że sukces terapeutyczny zależy w dużej mierze od metod niefarmakologicznych (odpowiednie żywienie).

Dietoterapia

Wysoka kaloryczność – w żywieniu chorych z chorobą Parkinsona bardzo ważna jest

odpowiednia kaloryczność pokarmu oraz dostarczenie im odpowiedniej ilości składników odżywczych, w tym witamin (zwłaszcza z grupy B), składników mineralnych oraz antyoksydantów. U osób chorych na chorobę Parkinsona bardzo często obserwuje się spadek masy ciała (zwiększony wydatek energetyczny i nasilony metabolizm spowodowany drżeniem, ruchami mimowolnymi i wzmożonym napięciem mięśniowym), dlatego tak ważna jest odpowiednia ilość kalorii dostarczanych w ich diecie. Uważać jednak należy na ilość spożywanego białka!

Witaminy – należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin z grupy B, szczególnie u pacjentów leczonych lewodopą. Okazało się bowiem, że ci pacjenci mają bardzo często niedobory witamin: B₆, B₁₂ i kwasu foliowego (witaminy B₉). Wielu lekarzy twierdzi, że niezbędna u tych chorych jest także suplementacja witaminą D₃ (stwierdzono jej duże niedobory u badanych chorych oraz zwiększone ryzyko złamania kości).

Antyoksydanty – według najnowszych badań choroba Parkinsona ściśle związana jest z pojawieniem się dużej ilości wolnych rodników i brakiem lub niedoborem w naszym organizmie antyoksydantów (brak równowagi antyoksydacyjnej). Zalecane jest więc spożywanie w dużej ilości antyoksydantów: witamin C, A, E, składników mineralnych (Zn, Se, Mn, Cu), polifenoli, karotenoidów. Znajdziemy je w warzywach, owocach, zielonej herbacie, czerwonym winie oraz w przyprawach i ziołach.

Modyfikacja diety z powodu działania ubocznego lewodopy

Musimy taką modyfikację przeprowadzić, ponieważ podczas leczenia pacjentów lewodopą



Kaloryczna dieta, bogata w witaminy i antyoksydanty jest niezbędnym elementem w leczeniu choroby Parkinsona

zachodzi interakcja z aminokwasami zawartymi w białkach pożywienia.

Lewodopa zaliczana jest bowiem do dużych, obojętnych aminokwasów (LNAA – *large neutral amino acids*) i tak samo, jak inne aminokwasy z tej grupy transportowana jest przez błony komórkowe w identyczny sposób (ten sam system transportowy). Dotyczy to zarówno wchłaniania w jelicie cienkim naszego przewodu pokarmowego, jak i pokonywania bariery krew-mózg i przechodzenia do komórki nerwowej. W interesie chorego na chorobę Parkinsona jest więc zadbać, by zażywana przez niego lewodopa nie miała „konkurencji” (dużej liczby podobnych aminokwasów) w tym transporcie, a wtedy jak największe jej ilości swobodnie będą się wchłaniały i przechodziły (przez barierę biologiczną krew-mózg) do tkanki mózgowej. Wtedy należy spodziewać się o wiele lepszych efektów terapeutycznych.

W ostatnim okresie liczne badania naukowe potwierdziły, że obniżenie spożycia białka (min. 0,8 g/kg masy ciała na dobę) powodowało uzyskanie o wiele lepszych efektów leczniczych przy stosowaniu lewodopy. Dotyczyło to zwłaszcza ograniczenia w stosowanej u tych chorych diecie białek pochodzenia zwierzęcego (mięso, produkty mleczne, jaja). Białka pochodzenia roślinnego (zboża, produkty „z grubego przemiału”, rośliny strączkowe, warzywa i owoce) zawierają o wiele mniej konkurencyjnych aminokwasów z grupy LNAA.

Okazało się, że nie tylko leki farmakologiczne i leczenie chirurgiczne są w stanie pomóc w leczeniu choroby Parkinsona. Niezwykle ważne są także zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu choroby: odpowiednia dieta, zdrowe nieprzetworzone jedzenie oraz rozsądnie stosowana suplementacja. Niestety, nie pisze się o tym w medycznych książkach akademickich ani nie mówi się o tym chorym jako o ważnym elemencie w ich powrocie do zdrowia.



Choroba Parkinsona występuje najczęściej u mężczyzn między 50 a 60 rokiem życia

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Fizjoterapia pomaga chorym

Stwardnienie rozsiane dotyka przeważnie ludzi młodych między 20 a 30 rokiem życia

Występowanie choroby

Cała polska populacja należy do strefy wysokiego zagrożenia tą chorobą. Wprawdzie brak pełnych danych epidemiologicznych, ale badania (niektórych wybranych losowo regionów naszego kraju) wykazują natężenie występowania tej choroby w wysokości 37 do 87 chorych na 100 tysięcy mieszkańców. Szacunki mówią, że na stwardnienie rozsiane choruje w Polsce około 60 tysięcy osób, co daje nam niestety trzecie miejsce w Europie. Badania przeprowadzone w innych krajach Unii Europejskiej wykazywały nasilenie choroby aż do 120 osób (Niemcy) na 100 tys. mieszkańców.

Czynniki ryzyka

PREDYSPOZYCJE GENETYCZNE

Choroba bardzo często występuje rodzinnie i najbardziej narażone jest rodzeństwo i rodzice. Im dalsza rodzina, tym ryzyko zachorowania jest mniejsze. Jeśli rodzice byli spokrewnieni, to ryzyko zachorowania również zwiększa się. Tak więc za wywołanie choroby mogą być odpowiedzialne nasze geny przekazywane dziedzicznie z pokolenia na pokolenie. Zauważono, że osoby chore na stwardnienie rozsiane często mają grupę krwi „0” (jak wiadomo ta cecha przekazywana jest genetycznie). Uważa się również, że u osób chorych na tę chorobę istnieją specyficzne geny, odpowiedzialne za jej powstanie (są to jednak na razie założenia teoretyczne).

STRESY, EMOCJE I WYSIŁEK FIZYCZNY

Udowodniono, że bardzo znaczącym czynnikiem, który może wywołać zaostrzenie choroby, jest stres emocjonalny. W badaniach wykazano, że występowanie SM wśród żołnierzy w wieku poborowym podczas pełnienia służby wojskowej, przy dużym stresie i wysiłku fizycznym jest zdecydowanie większe. Podobnie mogą działać zabiegi operacyjne (zwłaszcza neurochirurgiczne) i urazy.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Stwardnienie rozsiane częściej występuje w klimacie chłodnym i umiarkowanym. Zauważono także, że pogoda deszczowa oraz duża wilgotność powietrza częściej powodują rzuty choroby o gorszym przebiegu. Zaostrzenie

Stwardnienie rozsiane (*Sclerosis multiplex, SM*) jest ciężkim schorzeniem neurologicznym. U jego podłoża leży demielinizacja włókien nerwowych w mózgu oraz rdzeniu kręgowym. Na świecie żyje przeszło 2,5 mln osób chorujących na stwardnienie rozsiane, w Europie jest ich ponad 550 tysięcy. Niezmiernie ważna w leczeniu SM jest fizjoterapia osób dotkniętych tą chorobą. Prowadzone są badania nad szczepionką przeciwko SM.

choroby związane jest także z toczącym się zakażeniem (zapalenie gardła, zatok, układu moczowego).

DIETA

Dieta wysokoenergetyczna, bogata w tłuszcze i cukry może także sprzyjać powstawaniu choroby.

Przyczyna choroby

Badania nad rozpoznaniem etiologii tej choroby trwają. W chwili obecnej wiadomo, że stwardnienie rozsiane ma podłoże immunologiczne. W chorobie tej istnieją anormalne procesy immunologiczne, zwane autoimmunologicznymi, polegające na uznaniu uszkodzonej przez substancje toksyczne tkanki nerwowej jako obcej naszemu organizmowi i jako takiej podlegającej zniszczeniu. Nasz układ immunologiczny ulega samodestrukcji w wyniku działania nieustalonych dotychczas czynników środowiskowych (np. toksyn, niedoborów żywieniowych?). Wielu badaczy twierdzi, że dużą rolę w powstawaniu patologicznych zmian w układzie nerwowym odgrywają wirusy. Za najniebezpieczniejsze uchodzą wirusy latentne (ich wtargnięcie nie daje widocznych objawów chorobowych). Wtargnięcie takich wirusów do naszego organizmu zmusza nas do obrony, natomiast reakcja na to wnikięcie skierowana jest przeciwko antygenom osłonek mielinowych nerwów i powoduje ich uszkodzenie. Uszkodzenie takie może wystąpić we wszystkich obszarach układu nerwowego, co doprowadza do wystąpienia różnorodnych tzw. objawów rozsianych (stąd nazwa stwardnienie rozsiane). Głównym objawem chorobowym jest powstawanie we włóknach zmienionych chorobowo tzw. ognisk demielinizacyjnych. Zmiany te mogą występować w obrębie nerwów wzrokowych, w obszarze okołokomorowym, w pniu mózgu, mózdzku i w istocie białej rdzenia.

Istota choroby

Aby zrozumieć istotę choroby, musimy przypomnieć sobie budowę komórki nerwowej, bowiem włókno nerwowe składa się z łańcucha

neuronów (komórek nerwowych). Każda komórka nerwowa ma kształt wieloramiennej gwiazdy i posiada tzw. ciało komórki zawierające jądro komórkowe oraz podobne do korzonków wypustki nerwowe. Najdłuższa z nich to akson, który służy do komunikacji z innymi komórkami nerwowymi. Mielina jest natomiast substancją osłaniającą włókna nerwowe od zewnątrz (podobnie jak izolacja na kablu elektrycznym). Osłona ta izoluje akson od sąsiednich aksonów, dzięki temu bieg impulsu nerwowego nie jest zakłócany przez sygnały z sąsiednich włókien nerwowych. W SM, kiedy osłonka ta zostaje zniszczona, to impuls nerwowy nie jest w stanie przemieścić się szybko („skokowo” skracając dystans), lecz musi przemieszczać się wzdłuż całego włókna nerwowego, co znacznie spowalnia przebieg impulsu. W zależności od tego, w którym obszarze mózgu lub rdzenia kręgowego zostają zniszczone otoczki mielinowe, mamy do czynienia z różnymi objawami chorobowymi, bowiem upośledzony zostaje ten obszar ciała, za który odpowiada uszkodzony fragment naszego mózgu czy rdzenia kręgowego.

Objawy

Stwardnienie rozsiane to choroba dotykająca osoby młode, między 20. a 40. rokiem życia. Najwięcej zachorowań występuje u trzydziestolatków. Charakterystyczny dla SM jest bardzo kapryśny przebieg choroby. Istnieją dwa zasadnicze przebiegi tej choroby. Pierwszy przebiega skokowo, natomiast pogorszenia procesu chorobowego następują w dłuższych lub krótszych odstępach czasu. Na początku są one stosunkowo odległe jedno od drugich, a w okresach, które je dzielą, objawy mogą ustąpić całkowicie po kilku dniach lub tygodniach trwania choroby. Skutki choroby powoli sumują się i z biegiem lat stan ogólny chorego pogarsza się. Drugi przebieg SM charakteryzuje się pojawieniem się najpierw nieznacznych objawów, które ulegają stopniowemu pogorszeniu (jak się wydaje nieodwracalnemu). Obie te formy SM, nieleczone we właściwy sposób prędzej czy później prowadzą do inwalidztwa lub kalectwa. Pierwsze objawy

Pierwszym krokiem w walce z SM jest prawidłowa diagnostyka neurologiczna

stwardnienia rozsianego są wynikiem demielinizacji, czyli pozbawienia aksonów osłonek mielinowych, które doprowadza do zwolnienia lub całkowitego zablokowania ich przewodnictwa nerwowego.

Najczęstsze objawy stwardnienia rozsianego:

- Pogorszenie się wzroku. Jest jednym z pierwszych objawów choroby. Chorzy skarżą się na: podwójne widzenie, spadek ostrości widzenia – „jak przez mgłę”, utratę widzenia kolorów.
- Zaburzenia czucia kończyn, twarzy oraz tułowia o zmiennym nasileniu (drgawienie, swędzenie, kłucie skóry, a nawet dolegliwości bólowe).
- Kłopoty z poruszaniem się.
- Niesprawność kończyn górnych.
- Zaburzenia motoryki jelit.
- Drżenie kończyn.
- Zaburzenia połykania.
- W miarę upływu czasu i rozwoju choroby pojawia się dotkliwa dla pacjentów spastyczność mięśni kończyn górnych i dolnych oraz utrudniające poruszanie przykurcze. Często także SM towarzyszą bóle i zawroty głowy, zaburzenia równowagi. Często obserwuje się także niestabilność emocjonalną (depresja lub zaburzenia euforyczne).

Diagnostyka

W pierwszym etapie wykonuje się fizykalne badanie neurologiczne, które pozwala ocenić zaburzenia neurologiczne (widzenia, czucia czy słuchu). Na podstawie tych informacji lekarz może skierować na bardziej szczegółowe badania. W diagnostyce SM bardzo pomocnym jest badanie ośrodkowego układu nerwowego za pomocą rezonansu magnetycznego. Dokładność tego badania wynosi ponad 90%. Często wykonuje się także: badanie płynu mózgowo-rdzeniowego, badanie elektrofizjologiczne oraz poziom immunoglobuliny G (IgG). Badania te mogą pomóc określić stopień ciężkości choroby. ▶



© Lisa F. Young - Fotolia.com

Ruch jest najlepszym lekarstwem dla chorych na SM

Leczenie i profilaktyka

Ponieważ nie znamy dotąd przyczyny choroby, leczenie jest tylko postępowaniem objawowym, a nie przyczynowym. Nie znamy do tej pory leku na stwardnienie rozsiane. W leczeniu SM można wyodrębnić trzy etapy: łagodzenie dolegliwości związanych ze świeżym rzutem choroby, leczenie objawowe oraz leczenie modyfikujące chorobę. W leczeniu świeżego rzutu SM stosuje się leki hormonalne (glikokortykosterydy), które podaje się doustnie lub drogą dożylną. Podczas ciężko przebiegających rzutów choroby podawane są z konieczności leki immunosupresyjne, powodujące liczne objawy uboczne. W początkowym okresie choroby podaje się także leki chroniące osłonkę neuronów przed reakcjami układu immunologicznego. W leczeniu objawowym wykorzystuje się środki farmakologiczne redukujące napięcie i spastyczność mięśni oraz leki przeciwbólowe. Jeśli wymaga tego stan pacjenta, zachodzi niekiedy konieczność stosowania leków antydepresyjnych.

Ważny ruch

Niezmiernie ważna w leczeniu SM jest fizjoterapia osób dotkniętych tą chorobą. Chorzy muszą zdać sobie sprawę, że najlepszym lekarstwem jest dla nich ruch. Niestety bardzo często po postawieniu końcowej diagnozy zaprzestają poruszania się i redukują do minimum ćwiczenia fizyczne, co w konsekwencji prowadzi do postępującej niesprawności fizycznej. Błędem w sztuce lekarskiej jest niezalecanie

przez lekarzy swoim pacjentom fizjoterapii, która umożliwiałaby utrzymanie dobrego stanu fizycznego i psychicznego. W skład stosowanej fizjoterapii u pacjentów z SM wchodzi: kinezyterapia (leczenie ruchem) i leczenie bodźcami fizykalnymi (masaż, prąd elektryczny, ciepło i zimno, światło oraz ultradźwięki).

Uwaga na pogodę i szczypania

Jednym z częstych czynników, powodujących zaostrzenie choroby jest pogoda. Kolejny rzut choroby ma zazwyczaj łagodniejsze nasilenie, jeśli wystąpi u chorych w momencie wyższej temperatury powietrza oraz dużego nasłonecznienia. Zaobserwowano jednocześnie, że wzrost opadów i wilgotności powietrza wywołuje cięższe rzuty choroby, o znacznie gorszym przebiegu. Zaostrzenia choroby są także związane z rozwijającym się procesem zapalnym w jakimś narządzie naszego organizmu. Należy pamiętać, że także szczypanie osoby chorej na SM może w każdej chwili wywołać zaostrzenie choroby. Jest jednak jedno odstępstwo od tej reguły – należy zaszczyścić chorego przeciwko grypie, bowiem osoby chore powinny być profilaktycznie szczypanie, aby zapobiegać wystąpieniu u nich grypy oraz pośrednio wystąpieniu u nich rzutu SM (komplikacja pogrypowa).

Szczypanka przeciwko SM

Ostatnio pojawiły się doniesienia na temat prac nad szczypanką przeciwko SM. Firma Pharma Frontiers zaczęła pierwsze próby z udziałem ludzi. Uczeni postanowili wykorzystać w szczypance komórki układu odpornościowego – limfocyty typu T (to właśnie one niszczą osłonkę mielinową włókien nerwowych). Limfocyty te pobierane są z krwi chorych na SM i namnożone w warunkach laboratoryjnych, a następnie napromieniowane. Po wstrzyknięciu do organizmu chorego tych zmodyfikowanych limfocytów T pozostałe komórki układu odpornościowego rozpoznają je, oceniają jako „uszkodzone” i przeznaczone do likwidacji. Potem je atakują i niszczą. Tak więc celem ataku będą niszczące mielinę limfocyty T. Zaczęły się już testy, w których bierze udział 150 osób cierpiących na stwardnienie rozsiane. Miejmy nadzieję, że badania będą szybko postępować i skończą się sukcesem.

Rola diety

Nie przeprowadzono do tej pory zbyt wielu badań związanych z rolą diety w SM, ale wydaje się, że jej rola jest znacząca. W piśmiennictwie naukowym spotyka się prace dotyczące oceny różnych sposobów żywienia, często różniące się od siebie. Roy L. Swank (USA) już w 1950 roku na podstawie swoich obserwacji zalecał chorym na SM dietę ubogą szczególnie w tłuszcze zwierzęce. Dieta ta wykluczała masło, zalecała

stosowanie tłuszczów zwierzęcych w ilości nie większej niż 15 g/dzień, sugerowała przy tym stosowanie około 15 ml płynnych tłuszczów roślinnych i tłuszczu rybiego (ok. 5 ml dziennie). Badania Altera (z 1974 r.) i wiele prac Klausa Lauera z lat 90. potwierdziły zalety takiej diety. Udowodniono, że dieta wysokokaloryczna, bogata w tłuszcze nasycone i cukry sprzyja nasileniu objawów chorobowych u cierpiących na SM. Badania prowadzone w Wielkiej Brytanii wykazały szczególną rolę kwasu linolowego i arachidonowego w łagodzeniu rzutów w początkowym stadium choroby. Wiele diet, polecanych chorym z SM, opartych jest na spożywaniu kwasu gamma-linolenowego (występuje w wiesiołku) oraz kwasu alfa-linolenowego (zawierają go orzechy laskowe). Coraz więcej uwagi zaczęto poświęcać korzystnej roli antyoksydantów w diecie osób chorujących na SM. Zalecono włączenie do diety: retinolu (witaminy A), witaminy C (min. 200 mg/dobę), witaminy E (nie więcej niż 400 I.E./dobę), seleniu (do 200 mcg/dobę) oraz miedzi i cynku. Wielu lekarzy, z dobrym skutkiem, zaczęło polecać chorym na SM dietę dr Johanna Budwiga (stosowaną w leczeniu wielu chorób: nowotworowych i cywilizacyjnych, spowodowanych działaniem wolnych rodników). Znana jest także dieta dr Catheriny Kousmine, która szukając przyczyn wielu chorób cywilizacyjnych (w tym stwardnienia rozsianego) w naszym przewodzie pokarmowym, zaczęła stosować specjalną dietę, powodującą zahamowanie procesów gnilnych w jelitach i doprowadzającą do homeostazy jelitowej. Specjalnie skonstruowaną przez nią dietę poleca wielu propagatorów medycyny holistycznej, niekiedy z dobrymi efektami. Lekarze medycyny akademickiej na ogół nie przywiązują wielkiego znaczenia do diety, chociaż wydaje się logiczne stosowanie diety z mnóstwem doskonałych składników regenerujących i budujących dla naszych komórek mózgowych (nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy, antyoksydanty). Wybór zależy od chorego.

Polscy pacjenci chorzy na SM sami ze swoim problemem

18 grudnia Parlament Europejski (dzięki petycji Brytyjki Louise McVay) podjął uchwałę o zagwarantowaniu chorym na stwardnienie rozsiane podstawowych praw: do leczenia, rehabilitacji i do godnego traktowania. Niestety uchwała ta nic w Polsce nie zmieniła. Tylko 5% chorych na SM ma szansę skorzystania z leczenia refundowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Liczba kompleksowych terapii jest nadal bardzo ograniczona. W 2005 roku zaplanowano tych terapii w naszym kraju 450, a osób potrzebujących takiego leczenia było 18 tysięcy! W większości krajów Unii Europejskiej kompleksowe leczenie ma zapewnione ok. 30% chorych na SM (w USA

– ok. 45%), w Polsce, jak wspominałem, 5%! Z powodu takiego podejścia do problemu zajmujemy niechlubne przedostatnie miejsce (przed Białorusią) pod względem dostępności do nowoczesnych terapii. Polscy pacjenci, decydujący się na takie leczenie są zmuszeni sami ponosić koszty terapii. Polska pozostaje jedynym w Europie krajem, który do tej pory nie ma programu kompleksowej pomocy chorym na SM, a ich leczenie nie jest w jednolity sposób finansowane ze środków publicznych. Chorzy na SM w Unii Europejskiej mają zapewnioną nowoczesną opiekę interdyscyplinarną (neurologa, neuropsychologa, psychiatry, psychoterapeuty, pielęgniarki i logopedy). W naszym kraju zdani są na siebie. Dostęp do leczenia immunomodulującego (leczenie interferonem i octanem glatimeru) w Stanach Zjednoczonych wynosi ok. 45%, natomiast w Polsce ok. 1%. Leczenie nie jest tanie, bowiem jego miesięczny koszt wynosi ponad 5 tys. złotych (nie licząc innych leków i fizjoterapii). Drogie leki nowej generacji (np. natalizumab) są w naszym kraju stosowane u niewielkiej liczby pacjentów, pomimo iż ich skuteczność w przypadku natalizumabu wynosi

ponad 75%. Barię zaporową jest cena leku. Natalizumab jest refundowany w USA i w prawie wszystkich krajach Europy, ale nie w Polsce. Kilka lat temu chora na stwardnienie rozsiane Izabela Odrobińska (przewodnicząca Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego) podczas konferencji prasowej dotyczącej SM poprosiła, by dziennikarze zakleili sobie jedno oko plastrem, założyli ciężarki na ręce, zatkali jedno ucho i usztywnili nogi. Zapewniła ich, że wtedy poczują się tak, jak czują się na co dzień cierpiący na SM pacjenci. Wydaje mi się, że podobny eksperyment powinno przeprowadzić się z ludźmi odpowiedzialnymi za naszą Służbę Zdrowia. Może wtedy zaczną działać i zajmą się konkretną pomocą dla cierpiących na tę chorobę. I wtedy dotknięci nią chorzy w końcu nie będą zdani tylko na siebie samych.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka



Kinezyterapia oraz leczenie bodźcami fizykalnymi to składniki fizjoterapii pacjentów chorych na SM



Gdy ból głowy nie ustępuje

Guzem mózgu nazywamy każdą obcą, nieprawidłową strukturę w jego obrębie. Najczęściej spotykanymi guzami mózgu są nowotwory. Pamiętajmy, że nie powinniśmy ignorować przedłużających się bólów głowy. Ważna jest dieta antynowotworowa, bogata w antyoksydanty.

Powstają w wyniku zakażenia bakteryjnego, do którego może dojść na skutek otwartego urazu czaszkowo-mózgowego lub wskutek przejścia zakażenia z innych organów (np. zapalenia ucha środkowego lub drogą krwionośną z płuc). Guzem mózgu oprócz nowotworu lub ropnia może być także ziarniak zapalny (np. kilak lub gruczolak), torbiel podpajęczynówkowa, dużych rozmiarów tętniak lub pasożyt (np. tasiemiec bąblowcowy).

Objawy ogólne

Najczęstszym objawem guzów mózgu są bóle głowy, nudności oraz wymioty i dlatego co trzeci z pacjentów z guzem mózgu zgłasza się po raz pierwszy do lekarza właśnie z takimi objawami.

Ból głowy – jest bardzo silny i zmusza chorego do odwiedzenia lekarza. Ból najczęściej ustępuje po lekach przeciwbólowych, jednak gdy lek przestaje działać, szybko powraca. W rzadszych przypadkach umiarkowany ból głowy towarzyszy choremu przez kilka tygodni. Często najsilniejszy jest o określonej porze dnia (np. rano), a potem samoistnie ustępuje.

Niestety, na co dzień bagatelizujemy uporczywe, nasilające się bóle głowy, które coraz częściej nam doskwierają. Musimy uzmysłowić sobie, że jeśli doszliśmy do pełnej homeostazy w naszym ustroju, nigdy nie powinniśmy mieć problemów z bólami głowy. Tłumaczymy sobie jednak, że są one wynikiem: przemęczenia, stresów dnia codziennego, wahaniami ciśnienia. Nie przejmujemy się bólem, lecz bezmyślnie zaczynamy zwalczać go lekami przeciwbólowymi. Leczymy tylko objaw (ból głowy), nie zastanawiając się nad prawdziwą przyczyną choroby. Jesteśmy bierni, a w tym czasie guz rośnie i rozwija się, natomiast czas pracuje na naszą niekorzyść. Oczywiście przyczyną bólu głowy

może być wiele, ale musimy pamiętać, że może to także być rozwijający się guz mózgu.

Nudności i uporczywe wymioty – są objawami często towarzyszącymi bólom głowy przy guzie mózgu.

Napad padaczkowy – w początkowym stadium choroby u około 1/4 chorych na guzy mózgu dochodzi do pierwszego w życiu napadu padaczkowego. Natomiast u 40% chorych padaczka może pojawić się dopiero w dalszym przebiegu choroby.

Spowolnienie lub nadmierna senność, zaburzenia świadomości – objawy te mogą mieć różny stopień nasilenia, jednak zawsze wymagają konsultacji lekarskiej.

Inne objawy ogólne to:

- zwolnienie tętna
- tarcza zastoinowa na dnie oka
- bolesność opukowa czaszki
- zmiany radiologiczne czaszki – m.in. rozejście się szwów czaszkowych u dzieci, odwapnienie siódła tureckiego.

Objawy miejscowe

Objawy miejscowe zależą bezpośrednio od lokalizacji guza, a ich przyczyną jest uszkodzenie przez rozwijający się guz określonych struktur mózgu.

Tomograf komputerowy pozwala dokładnie zlokalizować guz mózgu



STATYSTYKA

W naszym kraju zapadalność na guzy mózgu wynosi 14 przypadków na 100 000 mieszkańców rocznie. Można zbagatelizować problem, twierdząc, że to mało, ale jednak nie należy go lekceważyć, bowiem pierwotne guzy mózgu stanowią około 2% nowotworów u dorosłych.

Guz płała czołowego – wywołuje głównie objawy psychiczne, postępujące otępienie i zaburzenia zachowania. Objawem tak zlokalizowanego guza może być zmiana osobowości, zaburzenia zachowania, utrata zainteresowań, apatia lub agresja, niedowład części twarzy, ręki lub nogi, utrata lub zaburzenia węchu, trudności z mową oraz zanik nerwu wzrokowego.

Guz płała skroniowego – może wywołać stany lękowe, depresyjne, a także napady padaczkowe połączone z odczuwaniem nieprzyjemnych zapachów, wrażeniem, że już coś się przeżyło (désjà vu) lub innymi nietypowymi odczuciami. Mogą także pojawić się trudności z mową i upośledzenie pamięci świeżej (chory zapomina fakty sprzed kilku godzin lub dni). W płacie skroniowym znajdują się ośrodki umożliwiające rozumienie i interpretację słyszanych dźwięków, np. miauczenie kota lub szczekanie psa. Poza tym obszar ten pełni ważną funkcję w zapamiętywaniu, więc rozwijający się w tej okolicy guz znacznie upośledza zapamiętywanie.

Guz płała ciemieniowego – może powodować napady padaczkowe oraz zaburzenia mowy, używanie nieadekwatnych słów, zapomnianie nazw przedmiotów oraz trudności w rozumieniu mowy. Często pojawiają się problemy z czytaniem i pisanem oraz zaburzenia czucia części ciała. Płat ciemieniowy pełni rolę koordynatora wszystkich naszych zmysłów, łącząc czynności ruchowe ze zmysłem wzroku, słuchu i dotyku.

Guz płała potylicznego – powoduje zaburzenia widzenia i interpretacji rozpoznawanych obrazów. Może także spowodować pogorszenie i utratę widzenia po jednej stronie.

Guz mózdzku – powoduje zaburzenia koordynacji i precyzji ruchów. Dzięki prawidłowej funkcji mózdzku możemy wykonywać ruchy precyzyjne, grać na instrumencie, utrzymywać równowagę przy jeździe na rowerze. Guzy mózdzku są przyczyną zaburzeń równowagi, braku koordynacji ruchowej, niezborności przy wykonywaniu precyzyjnych czynności, a także oczopląsu, nudności i zawrotów głowy.

Guz pnia mózgu – może porazić zlokalizowane w nim ośrodki kontrolujące podstawowe funkcje życiowe: bicie serca, oddychanie, ciśnienie krwi. Ponieważ przez pień mózgu przechodzi dziesięć (z dwunastu) tzw. nerwów czaszkowych, które kontrolują ruchy gałek ocznych, mięśni twarzy i szyi, języka, a także słuch i smak, kiedy zostaną

one uszkodzone przez rosnący guz, może pojawić się podwójne widzenie, zaburzenia mowy, polykania i krztuszenie się.

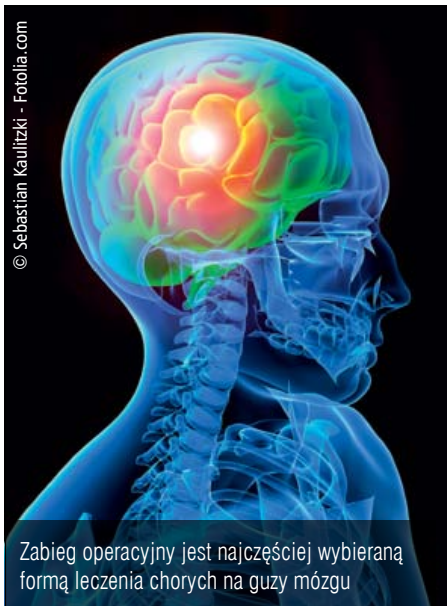
Diagnostyka i leczenie

W chwili podejrzenia guza mózgu pierwszym wykonywanym badaniem jest badanie neurologiczne. Przy pomocy specjalnych testów neurolog może ocenić poszczególne funkcje naszego mózgu. Ocenia także orientację, pamięć i abstrakcyjne myślenie. W dalszym etapie przy użyciu nowoczesnej aparatury przeprowadza się tzw. diagnostykę obrazową. Ponieważ zdjęcie rentgenowskie nie uwidacznia struktur obecnych wewnątrz czaszki, wykonuje się badania, które mogą to pokazać. Są to: tomografia komputerowa (TK) i rezonans magnetyczny (RM).

U większości chorych na guzy mózgu leczeniem z wyboru jest zabieg operacyjny usunięcia guza. W rzadkich przypadkach guzów nieoperacyjnych radioterapia jest leczeniem pierwszorzędowym.

Pokonać guza mózgu

Kiedy już lekarze robią wszystko, by pomóc



© Sebastian Kaultzki - Fotolia.com

Zabieg operacyjny jest najczęściej wybieraną formą leczenia chorych na guzy mózgu

w zlikwidowaniu choroby, niezmiernie ważne w leczeniu i w pokonaniu nowotworowego guza mózgu jest nasze nastawienie do sytuacji, która nas spotkała. Dystres, czyli stres spowodowany chorobą jest zrozumiałą, naturalną reakcją. Po usłyszeniu ostatecznej diagnozy mamy prawo być w szoku, a po pewnym czasie może pojawić się wściekłość, rozgoryczenie, poczucie olbrzymiej krzywdy i depresja. Wygrywają ci, którzy w tej kryzysowej sytuacji odnajdą w sobie ducha walki i zareagują na zaistniałą sytuację przekonaniem: „Pokonam to, na pewno mi się uda!”

Profilaktyka antynowotworowa

W wielu badaniach naukowych udowodniono, że niektóre składniki naszej diety znacznie redukcją wystąpienie procesów nowotworowych. Naturalnymi substancjami antynowotworowymi są: antyoksydanty, fitohormony i niektóre witaminy (B₆, kwas foliowy, B₁₂, E, C i beta karoten), kwas linolowy, duża grupa związków pochodzenia roślinnego oraz niektóre minerały (głównie wapń i selen). Za jeden z głównych powodów powstawania nowotworów naukowcy uważają wolne rodniki, które atakują i uszkadzają nasze DNA, białka i enzymy. Tylko zdrowy organizm w równowadze ustrojowej, którego „magazyny” zawierają sporą ilość antyoksydantów, jest w stanie poradzić sobie z rosnącym guzem nowotworowym.

Jakie produkty powinna więc zawierać dieta obniżająca ryzyko powstawania nowotworów?

Naturalna witamina C – występuje w większości warzyw i owoców. Kwas askorbinowy znany jest od dawna jako „zamiatacz wolnych rodników”.

Naturalna witamina E – występuje w największych ilościach w nasionach oleistych, olejach zbożowych i orzechach.

Karotenoidy (alfa-karoten, beta-karoten, luteina, zeaksantyna, likopen) – występują w wielu warzywach i owocach (marchewka, pomidory, kukurydza, owoce cytrusowe). Ich rola polega na stabilizacji innych antyoksydantów i blokowaniu reaktywnych form tlenu. Po wykonaniu swojego zadania giną.

Polifenole – spotkać je można w wielu owocach, a także w zielonej herbacie (katechiny). Oprócz walki z wolnymi rodnikami uczestniczą w wydalaniu z organizmu metali ciężkich.

Nienasycone kwasy tłuszczowe (głównie omega 3) zawarte w tłustych rybach, a także w oleju lnianym i rzepakowym oraz w oliwie z oliwek (jednonienasycone kwasy tłuszczowe).

Blonnik znajdujący się w warzywach i owocach – oprócz bardzo pozytywnego wpływu na mikroflorę naszego przewodu pokarmowego unieczynnia wiele czynników karcinogennych (inicjujących procesy nowotworowe).

Zioła zawierające składniki antyoksydacyjne (kwas rozmarynowy, karnozol, kwas karnozynowy, karwakrol). Są to: rozmaryn, szalwia, mięta.

Minerały (głównie wapń i selen) – biorą udział w reakcjach enzymatycznych, unieczyniających wolne rodniki.

■ Lek. med. Wojciech Urbaczka

Nie ma tego złego...

O tym, jak korzystać z doświadczeń innych, o poszukiwaniu rozwiązań w sytuacji stresowej, o lekarstwach na stres mówi Elżbieta Jędrzejczyk



Jak Pani walczy ze stresem?

Ze stresem staram się zawsze radzić sobie sama. Choć, przyznaję, chętnie czytam wypowiedzi ludzi, którzy ze stresu wyszli, którzy sobie z nim poradzili. Czerpię z ich doświadczenia. Takie osobiste historie są lepsze niż mądre, psychologiczne książki. Każdy z nas ma jakieś swoje cele, marzenia, chciałby, żeby życie biegło takim torem, jaki sobie zaplanuje. I wtedy jest szczęśliwy. Ale życie, wiadomo, biegnie zazwyczaj swoją drogą i jeśli nasze plany nam nie wychodzą, jeśli spotyka nas coś złego, jeśli dopada nas jakiś przykry przełom, to wówczas popadamy w stres. Jedyną radą, zawsze sobie to powtarzam, żeby nie przeżywać stresu, to nie zgłębiać go, tylko zobrazować sobie, co dobrego może nieść dla nas taka sytuacja.

W myśl powiedzenia – „Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”?

Dokładnie. Najpierw trzeba sobie odpowiedzieć, dlaczego tak się stało? Co spowodowało sytuację, która wywołała stres? Jaka jest tego stresu geneza? Starać się nie rozczulać nad sobą, nie rozpaczać, nie wylewać łez nad tą drastyczną sytuacją, która ma miejsce, a szukać jedynie rozwiązań danej sprawy. Na zimno przeanalizować swój ból. Choć wiem, że nie zawsze to jest proste i że wymaga czasu.

Stres może mieć różne przyczyny...

Ja swój pierwszy stres przeżyłam w momencie, kiedy mając 30 lat, owdowiałam i zostałam sama z dwójką córek na wychowaniu. Miały 8 i 9 lat. Dość szybko wzięłam się w garść. Nie było czasu na łzy. Nie rozczulałam się nad tym, że dzieci nie mają ojca – starałam się zapewnić im wszystko tak, jakby tego ojca miały. Chciałam, by dom funkcjonował normalnie, by dziewczynki mogły normalnie żyć, by było im łatwiej. Zresztą i tak od długiego czasu wszystko było na mojej głowie. Potem – kolejny cios. Okradziono mi firmę,

dorobek mojego życia został w jednym momencie całkowicie zniszczony. Moje plany upadły. Trzeba było wszystko zaczynać na nowo. Ale nie poddałam się, nie załamalam rąk. Pogodziłam się z tym, postanowiłam szukać odpowiedzi, dlaczego tak się stało i znaleźć rozwiązanie, by szybko z tego kłopotu wyjść i zrobić coś, by nie cierpieć zbyt długo. Ja nigdy nie rozczulam się nad sobą po porażce. Szybko zapominam o tym, co zaistniało, a zaczynam się skupiać na tym, co teraz mogłoby zaistnieć dobrego. Jeśli na przykład nie jesteśmy zadowoleni z obrotu w danym miesiącu, to nie załamujemy się, lecz szukamy rozwiązań, co można zrobić, żeby go zwiększyć. Jeśli szybko zapomnimy o negatywnych stronach jakiejś sprawy, pozytywne wyjście z trudnej chwili szybko da nam satysfakcję.

Utrata bliskiej osoby jest czymś strasznym. To stan depresyjny. Czasem depresja jest tak silna, że nie pomoże nic. Czasem jednak niezbędny jest jakiś motor do działania. Gorzej, jeśli i on nie pomaga. Niektórym trudno jest powiedzieć sobie: „Nie ma co płakać, trzeba się brać do roboty”, „Trzeba wziąć się w garść!”. Pani też zmuszała się do życia?

Początkowo tak tego nie odczuwałam. Zdawałam sobie sprawę, że wszystko spoczywa na mnie. Że nie mam na kogo scedować swoich obowiązków. A kiedy życie nabrało stabilizacji, kiedy wydawało mi się, że już wyszłam z opresji, że dałam radę, zaczęłam chorować.

Tak działa ukryty, wyparty stres. Wypadają włosy, bolą mięśnie, szwankuje żołądek...

Jednym słowem obserwujemy ogólne osłabienie organizmu. Mnie głównie zaczęły nękać dolegliwości gastryczne, z którymi trudno było mi się uporać. W tym czasie rozpoczęłam współpracę z firmą, gdzie spotkałam się ze wspaniałymi ludźmi. Zatem, częściowo, lekarstwem na moją trudną sytuację stała się praca, rozmowy, towarzystwo innych. Na pewno nic nie daje rozpamiętywanie tego, co się stało, wracanie do dawnych, przykrych spraw i myślenie, co by było, gdyby... Nie mniej, działanie na pełnych obrotach w warunkach tzw. ukrytego stresu spowodowało, że mój organizm stał się tak słaby, wątpy, jak roślina bez wody. Szukałam suplementu, produktu, który byłby dla mnie dobry, który by mnie wzmocnił. I tak trafiłam na Alveo. Stres przecież powoduje ogromne ubytki w organizmie i choć byśmy, nie wiem, jak działali, jak się ratowali, wewnętrznie tracimy wartości odżywcze. Tylko stosowanie odpowiednich specyfików, diet doprowadza do regulacji

organizmu. Pomoc psychologiczna może być częścią terapii antystresowej. Najpierw trzeba wzmocnić kondycję.

W sytuacjach stresowych zawsze z czymś przesadzamy. Albo za dużo jemy, albo za mało, albo nadużywamy alkoholu, albo słodczy...

Nie dość, że stres nas osłabia, niszczy, to jeszcze sami to spustoszenie pogłębiamy. A tymczasem musimy zapewnić organizmowi właściwy rozwój, zanim dopadnie nas jakaś poważna choroba. Stres u mnie spowodował zaburzenia hormonalne. Szukałam rozwiązań, żeby dać sobie z tym radę. Nie należałam do zwolenników medycyny naturalnej, ale też nie chciałam brać leków. Szukałam innych dróg, czegoś dla siebie. Chciałam, żeby mój organizm osiągnął równowagę, bym czuła harmonię. A jak wiadomo, na harmonię wpływa sześć sfer życiowych człowieka: zawodowa, związku rodzinnego, partnerskiego, sportowa, zdrowotna i religijna, czyli medytacje, wyciszenia i modlitwy. Ja postanowiłam zacząć od ratowania zdrowia.

Myśli Pani, że jeśli ktoś przeżywa stres, załamanie psychiczne, to zamiast wybrać się do psychologa, powinien iść na przykład do dietetyka?

To bardzo dobry pomysł! Choć pewnie nikomu nie przyjdzie do głowy. Ludzie szukają rozwiązania końcowego, takiego jak leki, bo to najprościej. A tabletką tylko częściowo uleczy chorą psychikę. Stres wzmaga też złe odżywianie właśnie, także brak ruchu. Jeśli chcemy sobie pomóc, musimy wykonać pewien wysiłek pracy nad sobą. Musimy zastanowić się, co nam sprzyja.

Śluchamy uważnie mądrych rad, a potem i tak wracamy do starych smutków.

Śluchamy, jak nam się mówi: rzuć palenie, weź się za siebie, wyjdź na spacer, ale potem i tak nic nie robimy ze sobą. Najtrudniej jest nam wziąć się za siebie. A już nikt nie chce takiego wysiłku podjąć w stresie.

Przede wszystkim trzeba chcieć z tego stanu wyjść. Ale jeśli będziemy tkwić w naszej zapaści i nic nie zrobimy, by sobie pomóc, to stres będzie się tylko pogłębiał. Jeśli marzę, by przejść się po w parku, to muszę wstać i tam pójść. Jeśli nie wyjdę z domu, to się tam nie znajdę. Trzeba zrobić ten pierwszy krok. Trzeba dużo silnej woli, motywacji. Dobrze jest też wspierać się literaturą, czytać książki mądrych ludzi, którzy też coś podobnego przeżyli. Bo przecież nie ma ludzi mocnych. Każdy jest istotą, która ma za sobą trudne przejścia. Czy to jest choroba dzieci,

Elżbieta Jędrzejczyk

urodziła się 25 września 1965 roku w Rudkach, w woj. świętokrzyskim. Z wykształcenia jest kosmetyczką. W czerwcu 2004 roku rozpoczęła współpracę z Akuną, od dwóch lat pracuje na pozycji Vicepresidenta. W wolnych chwilach czyta, spaceruje i jeździ na rowerze. Obie córki również są związane z firmą. 22-letnia Marzena pracuje na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej, a 21-letnia Klaudia jest Liderem Dywizji.

czy choroba rodziców, najbliższej osoby, śmierć męża, żony.

Alevo, wspomniła Pani... Czyba najważniejsza jest cała ta otoczka wokół preparatu, która dotyczy profilaktyki zdrowia. Alevo jest jak kierunkowskaz?

Alveo jest tą przyczyną, początkiem zrozumienia, że należy o siebie dbać. Kiedy zaczynasz pić Alveo, rzucaś palenie, zaczynasz dietę, pijesz więcej wody, chcesz uprawiać sport. Picie Alveo uświadamia ludziom, na czym polega troska o siebie.

„Zaopiekujmy się sobą!” – może takie hasło powinno nam przyświecać? Mówmy sobie: napij się wody, idź na spacer, odpocznij, zrób sobie przerwę w pracy, pozwól sobie na coś przyjemnego...

Podstawą zdrowia jest polubić siebie. Inaczej siebie zniszczymy. Niektórzy uważają, że branie leków podczas choroby to jest właśnie dbanie o siebie.

Ale to za późno... Trzeba zrobić wszystko, by zapobiec chorobie.

Często nie mamy świadomości, co się z nami dzieje. Gonimy za życiem, nie zawsze wiedząc, po co i w jakim kierunku. Gdy jesteśmy zdrowi, gdy wystarcza nam siła, zapału, nie obchodzimy samych siebie. Lekceważymy swój organizm. Jesteśmy jak samochód, który ma paliwo, ale gdy się włącza nagle czerwone światelko, to w tym momencie trzeba wyważyć jazdę, żeby nam tego paliwa nie zabrakło. Umiejętnie jechać na tej rezerwie i uzupełniać stopniowo braki. Czasem trzeba też zahamować. I zatrzymać się. Najlepiej na postoju w cieniu lasu... I odpocząć.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz
 fot. Marcin Samborski / Fpress

Kiedy sięgamy po alkohol lub narkotyki, wypalamy kolejnego papierosa lub wypijamy dziennie kilka filiżanek kawy, rzadko myślimy o konsekwencjach. Każda z tych używek daje chwilowe odprężenie, pozwala zapomnieć o problemach. „Kłopoty mają tylko ci, którzy nałogowo piją, palą lub narkotyzują się” – twierdzimy. Nic podobnego! Okazjonalne sięganie po używki też jest niebezpieczne dla zdrowia!

Używki – dlaczego są toksyczne?

Jesteśmy narodem znanym z tego, że lubimy sięgać po butelkę. Okazji jest mnóstwo – urodziny, imieniny, narodziny dziecka, święta. Bez okazji, w trakcie spotkań towarzyskich też rzadko kto „wylewa za kołnierz”. Z danych Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wynika, że po alkohol sięga ponad 80% dorosłych Polaków. Mężczyźni uzależniają się od niego ponad 2 razy częściej niż kobiety. Jednak to one słabiej metabolizują alkohol. Prawie 13% Polaków pije szkodliwie i ryzykownie, a uzależnionych od alkoholu jest 3% Polaków. O 40% w ciągu ostatnich 5 lat wzrosło spożycie wódki, a o 10% piwa. W 2008 roku statystyczny Polak wydał na alkohol ponad 700 zł. To niepokojące dane. Tym bardziej, że coraz więcej osób zaczyna pić, aby uciszyć codzienny stres. Nie pijemy więc tylko dlatego, bo chcemy, ale (paradoksalnie) bo musimy. Zestresowani pijący Polacy tkwią w błędnym kole, szafując własnym zdrowiem. Podwójna dawka toksyn niszczy ich zdrowie – z jednej strony działają te, będące wynikiem stresu, z drugiej – alkoholu. Aż ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek ze spożywaniem alkoholu.

Alkohol pozbawia nas cennej energii

Wysokoprocetowe napoje wyptukują z organizmu cenne pierwiastki oraz witaminy, szczególnie te z grupy B. Tymczasem cała rodzina witamin z grupy B rewelacyjnie koi nasze nerwy! Stajemy się spokojniejsi, wyciszeni, mamy sprawniejszy umysł. Witamina B₁ (tiamina) poprawia kondycję psychiczną i umysłową, bierze udział w procesie trawienia. Zapobiega artretyzmowi i miażdżycy naczyń. Witamina B₂ (ryboflamina) wzmacnia odporność organizmu, bierze udział w syntezie białka oraz przemianie węglowodanów i tłuszczów, pomaga przyswoić żelazo. Witamina B₃ (niacyna) współdziała w syntezie hormonów płciowych oraz przemianie materii, reguluje poziom cukru we krwi. Gdy mamy jej za mało, szybciej się męczymy,

wpadamy w depresję, często boli nas głowa. Witamina B₅ (kwas pantotenowy) uczestniczy w wytwarzaniu przeciwciał i bierze udział w regeneracji tkanek (zapobiega starzeniu się organizmu). Należy do najmniej trwałych witamin z grupy B – to znaczy, że w wyniku przetwarzania naturalnych źródeł mnóstwo tej witaminy „ucieka”.

Spalenie alkoholu pozbawia nas cennej energii. Rozłożenie 200 ml alkoholu jest równoznaczne z wydatkiem energetycznym równym ok. 80 kcal.

Z biochemicznego punktu widzenia alkohol jest silną trucizną, która niszczy komórki. Wraz z krwią transportowany jest do wszystkich komórek ciała. Alkohol działa toksycznie bezpośrednio na tkanki. Przez picie, nawet sporadyczne, jeden z najważniejszych układów organizmu – nerwowy, jest szczególnie zagrożony! Alkohol tłumi nie tylko podstawowe, ale niemal wszystkie funkcje mózgu! Jego toksyczne działanie powoduje m.in. zmiany zanikowe mózgu i mózdzku, zwyrodnienia w płatach czołowych i ubytek tzw. szarej substancji mózgu oraz szczególnie szkodzi korze mózgowej. Powoduje zaburzenia w transporcie neuroprzekazników. Zaburzenia percepcji, bóle na tle nerwowym, porażenia to tylko 1% kłopotów. Alkohol, co jest bardzo

Rocznie na papierosy Polacy wydają miliardy złotych. Gdyby te same pieniądze przeznaczyć na profilaktykę zdrowotną, byłibyśmy narodem sporadycznie odwiedzającym lekarzy.

© V. Yakobchuk - Fotolia.com



Czy wiesz, że...

- 70 filiżanek kawy wypitych w ciągu jednego dnia jest dawką śmiertelną
- aż 5 milionów ludzi rocznie umiera na świecie z powodu skutków palenia (co 6,5 sekundy jedna osoba!)
- ślina palacza zwiększa ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej
- kobiety, które palą nałogowo, boleśniej przechodzą miesiączki
- dużo nikotyny, ciał smółkowych i innych szkodliwych substancji znajduje się w końcowej części papierosa, dlatego (jeśli już niestety palimy) nie należy wypalać go do końca

Ciężarne kobiety i alkohol

Przyszłe mamy, które sięgają po wysokoprocentowe trunki, powinny być świadome tego, jak wiele ryzykują: zdrowiem, a niejednokrotnie nawet życiem własnego dziecka! Picie przez ciężarne kobiety może m.in. spowodować:

- poronienie
- wady serca, mózgu i nerek u dziecka oraz jego niską wagę urodzeniową.

Alkohol nawet w minimalnych dawkach (np. jedno piwo!) jest niezwykle groźny, ponieważ jego cząsteczki bez trudu przenikają przez łożysko, bezpośrednio działając na płód. Według lekarzy już ok. 40 minut po tym, jak matka wypije alkohol, jego stężenie we krwi dziecka jest takie samo, jak u niej! Niebezpieczny dla dziecka, a wywołany przez pijącą matkę jest tzw. alkoholowy zespół płodowy FAS (z jęz. ang. *Fetal Alcohol Syndrome*). Choć matka tego nie czuje, poprzez picie alkoholu powoduje nieodwracalne zmiany u dziecka, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Dzieci z FAS cierpią po urodzeniu np. na deformacje twarzy, mają niski wzrost oraz często są upośledzone umysłowo. Już picie alkoholu przez matkę w pierwszym trymestrze ciąży wpływa negatywnie na dziecko.



groźne, prowadzi do zapalenia wielonerwowego (polineuropatii). Powoduje nadpobudliwość w ośrodkowym układzie nerwowym, co prowadzi do śmierci komórek nerwowych. Niestety, jest to przyczyna tego, że kiedy odstawiamy alkohol – czujemy się całkowicie bez formy.

Alkohol tylko na chwilę koi nerwy. Później jednak jest przyczyną nie tylko kaca fizycznego (ból głowy, mdłości itd.), ale także moralnego. Kiedy przestajemy pić i na trzeźwo spoglądamy oraz weryfikujemy swoje życie, potocznie mówiąc: siada nam psychika. Wpadamy w depresję. Stres, który próbowaliśmy „zapić”, uderza podwójnie. W efekcie zdarzają się napady złości, agresji, niepokoju – i znów sięgamy po kieliszek, aby znaleźć się w zupełnie innym, błogim stanie...

Po narkotyki sięgają dzieci!

Według słownikowych definicji narkotyki to środki odurzające pochodzenia roślinnego (kokaina, heroina) lub syntetycznego (np. brown sugar), powodujące halucynacje, euforię, znoszące ból, uspokajające. Działają pobudzająco na korę mózgową, zwiększają stężenie adrenaliny, co daje osobie sięgającej po te używki wrażenie, że cały świat do niej należy, że może wszystko. Działanie to jest jednak krótkotrwałe. Częste sięganie po nie powoduje uzależnienie, zaś przerwanie – tzw. głód narkotyczny, wiążący się z dolegliwościami fizycznymi i psychicznymi. Uzależnienie od narkotyków niszczy przede wszystkim układ nerwowy człowieka. Pierwszymi komórkami, które na nie reagują, są neurony, których praca polega na przekazywaniu informacji. Dochodzi do zmian

w mózdku. Narkoman ma kłopot z kontrolą własnych ruchów, odczuwa drżenie mięśni. Niestety, po narkotyki nie sięgają tylko dorośli ludzie. Najmłodszy narkoman ma po 8–9 lat! Według badań Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie aż 23% uczniów ze szkół ponadpodstawowych próbowało amfetaminy, a 8% heroiny! Aż 40% próbowało marihuany. W tym ostatnim przypadku wśród wielu młodych ludzi panuje przekonanie, że nie jest ona groźna dla zdrowia. To mit! Ona także zaburza pracę układu nerwowego i prowadzi do uzależnienia. Coraz więcej ludzi sięga po narkotyki nie dla przyjemności, ale (jak sądzą) z... konieczności. Jedną z przyczyn jest chęć poprawienia wydolności swojego organizmu i praca ponad ludzkie siły. Taką możliwość stwarza kokaina, ▶

Do Europy już kilka lat temu dotarła niezwykle zdrowa moda – na niepalenie. Coraz więcej młodych ludzi uważa nikotynę za przejaw złego gustu i smaku.



Pijemy coraz więcej napojów energetyzujących

Zwykle sięgamy po nie dlatego, że potrzebujemy silnego „wspomagacza” w pracy, stajemy przed wzmożonym wysiłkiem fizycznym. Choć dają krótkotrwałe efekty, cieszą się ogromną popularnością. Zawierają kofeinę, taurynę oraz mnóstwo innych składników, które działają pobudzająco na układ nerwowy i podnoszą ciśnienie krwi. Ich plusem (a zarazem minusem) jest dostępność. Można je kupić w zasadzie wszędzie. Tymczasem przedawkowanie napojów energetyzujących powoduje nadpobudliwość, bezsenność, arytmie oraz podrażnienia układu pokarmowego. Tak jak w przypadku picia kawy, sięgając po napoje energetyzujące, należy pamiętać o dostarczaniu organizmowi większej ilości witamin i minerałów, które zostają przez te „wspomagacze” skutecznie wypłukiwane. Niestety, są dostępne także dla dzieci, które – chcąc być bardziej dorosłe – chętnie po nie sięgają. Nawet kilkulatki kupują je w sklepach! Tymczasem według naukowców z University of Adelaide w Australii już po wypiciu 250 ml takiego napoju wzrasta lepkość krwi, co zwiększa ryzyko tworzenia się skrzepów. Puszka napoju podnosi ciśnienie krwi, zwiększa tętno i ciśnienie. Całkowicie powinny je wykluczyć osoby znerwicowane i żyjące w stresie!

która ma silne działanie stymulacyjne i aktywizuje m.in. nasz układ nerwowy. Po jej zażyciu znikają naturalne potrzeby, takie jak np. sen, odchodzi także uczucie zmęczenia. Podobnie działa amfetamina, która dodatkowo powoduje jadłowstręt, dlatego, niestety, często sięgają po nią modelki, które muszą dbać o linię!

Papieros obniża naszą odporność

Polacy są uzależnieni od nikotyny, która ma równie szkodliwy wpływ na zdrowie, jak alkohol. Pali aż ponad 10 milionów rodaków, z czego połowa robi to już od ponad 20 lat! Rocznie wydajemy na papierosy aż ponad 16 miliardów złotych (na świecie te wydatki wynoszą blisko 500 miliardów dolarów!). Zwykle osoba paląca zapytana o to, dlaczego pali, twierdzi, że papieros koi nerwy, uspokaja, łagodzi stres i napięcia.

Tytoń zawiera mnóstwo szkodliwych substancji toksycznych. Przez to, że kobiety mają mniejszą pojemność płaskich piersiowej oraz szybszą przemianę materii, to właśnie one zatrują się ni-

kotyną szybciej od panów. Jednak w przypadku obu płci palenie papierosów wpływa niezwykle szkodliwie na układ nerwowy. Tkanka mózgowa jest bardzo wrażliwa na niedobór tlenu.

A właśnie nikotyna oraz tlenek węgla skutecznie blokują utlenianie tkanki mózgowej. Działają podstępnie, ponieważ w pierwszym etapie rozszerzają naczynia tętnicze mózgu. W kolejnym jednak już zwężają, by na koniec doprowadzić do ich stwardnienia – to zaś powoduje właśnie niedotlenienie tkanki mózgowej. Niedotlenione komórki pracują na zwolnionych obrotach, powodują m.in. kłopoty z pamięcią i skupieniem się.

Osoby palące tracą przez palenie dużo więcej witaminy C niż inni. Mają więc znacznie obniżoną odporność.



Lek. med. Józef Krop, znany orędownik medycyny ekologicznej, autor książki „Ratujmy się – elementarz medycyny ekologicznej” nie ma wątpliwości:



Czy kawa tylko pobudza?

Większość z nas nie wyobraża sobie poranka bez filiżanki pachnącej kawy. Jedni wierzą, że dzięki temu szybciej zaczną pracować na pełnych obrotach, inni, bo lubią. W ciągu dnia zwykle pijemy kawę, aby usunąć oznaki zmęczenia, pobudzić do działania korę mózgową. I rzeczywiście – w większości wypadków kawa pozwala osiągnąć te efekty za sprawą zawartej w niej kofeiny, która błyskawicznie jest wchłaniana z przewodu pokarmowego do układu krążenia.

Picie kawy zakłóca gospodarkę mineralną organizmu. Przez to, że działa moczopędnie, skutecznie wypłukujemy z niego witaminy z grupy B, magnez, potas, cynk oraz wapń. Kawa jest także źródłem toksycznych wolnych rodników. Szczególnie niebezpieczne jest wypłukiwanie przez kawę magnezu. Gdy w naszym organizmie jest go wystarczająco dużo, toksyczne metale ciężkie mają utrudniony dostęp. Magnez chroni nas m.in. przed ołowiem, kadmem, rtęcią i arsenem. Jeśli jednak magnezu jest za mało, to właśnie groźne metale przejmują jego rolę! Nasz ustrój dopuszcza je do metabolizmu, co w efekcie może prowadzić np. do uszkodzenia komórek nerwowych czy rozwoju nowotworów!

Uwaga! Kawa uzależnia równie skutecznie, jak nikotyna i alkohol, dlatego tak trudno z niej zrezygnować. Więcej: im dłużej ją pijemy, tym z czasem dziennie wypijamy coraz więcej filiżanek. Z pozoru niewinna i miłe pachnąca „mała czarna” zwiększa ryzyko zawału serca i nadciśnienia tętniczego. Powoduje także zaburzenia snu, szczególnie ta wypita tuż przed pójściem spać.

dym tytoniowy zawiera ponad 1200 związków chemicznych, z których 60 ma potwierdzone działanie rakotwórcze.

– Wysuszony liść tytoniowy poddawany jest działaniu różnych amortyzujących związków chemicznych. Dla poprawy smaku wyrobów tytoniowych dodaje się nawet cukier – tłumaczy dr Józef Krop w swojej książce. – Ponadto samą roślinę spryskuje się trującymi środkami owdobójczy, a tytoń zawinięty jest w poddaną działaniu środków chemicznych papierową bibułkę, która paląc się, uwalnia jeszcze więcej zanieczyszczeń.

Zmiana stylu życia lepsza od nałogów!

Wcale nie trzeba pić, palić czy sięgać po narkotyki, aby czuć zadowolenie z życia. Jednym ze sposobów jest zwrócenie szczególnej uwagi na to, co kładziemy na talerz. Zamiast sięgać po papierosa, aby móc się skupić, lepiej jeść dużo warzyw liściastych i kielki pszenicy. Są źródłem choliny. Wnika ona bezpośrednio do komórek mózgowych – służy pomocą przy zapamiętywaniu i koncentracji. Skutecznymi pomocnikami są także banany, orzechy i migdały – zawierają magnez, który wypłukuje kawa, niszczą niktyna i alkohol. Magnez nie tylko poprawia zdolność zapamiętywania, ale także łagodzi objawy zaburzeń snu i zmęczenia. Zmieniając styl życia, warto sięgnąć po suplementy diety. Są skoncentrowanym źródłem witamin, minerałów i innych substancji odżywczych, uzupełnieniem normalnej żywności. To produkty oczyszczające i detoksykujące – co jest szczególnie ważne w przypadku osób, których organizm jest mocno zatoksyczny w wyniku picia kawy, palenia papierosów czy picia alkoholu.

Pamiętajmy, że codzienne życie, w którym narażeni jesteśmy na stres, sięgamy po używki, wzmagając zapotrzebowanie na dodatkowy zastrzyk energii. Co, poza

Od alkoholu niezwykle łatwo się uzależnić. Terapie wyjścia z nałogu trwają natomiast nieraz latami. Często chorzy nawet po długiej abstinencji wracają do picia.

Czy od leków można się uzależnić?

Sami Polacy uważają, że tak – przede wszystkim wymieniając leki przeciwbólowe. Tego zdania jest aż 82% rodaków – jak wynika z badań TNS OBOP (2008 r.). Jednak tego uzależnienia obawia się zaledwie 9% respondentów, twierdząc, że zażywają leki przeciwbólowe świadomie, bez możliwości uzależnienia. 26% badanych obawia się skutków ubocznych przyjmowania tych leków, natomiast 20% ma wątpliwości, co do ich skutecznego działania. 65% Polaków jest zdania, że w naszym kraju leki przeciwbólowe są nadużywane, jako główny problem wskazując te kupowane bez recepty, co wiąże się z ich dostępnością.

Inną grupą leków, od których Polacy się uzależniają, są leki na bezsenność. Tymczasem nie leczą one przyczyn bezsenności (np. życia w chronicznym stresie), a jedynie pomagają zasnąć. Żeby wyleczyć bezsenność, należy znaleźć jej przyczynę (depresję, stany lękowe, stres). Według badań epidemiologicznych należymy do grupy krajów, w których jest największe spożycie środków nasennych. Tymczasem trzeba być ostrożnym! Leki ziołowe np. zawierające walerianę szkodzą osobom w podeszłym wieku (mogą prowadzić do zaburzeń świadomości). Od środków nasennych można się uzależnić, kiedy ich zażywanie staje się nieodłącznym elementem wieczoru: „przed pójściem spać muszę zażyć lekarstwo”. Nagłe ich odstawienie powoduje objawy neurologiczne, takie jak np. drżenie rąk, napady drgawkowe.

suplementami oraz zmianą diety, może jeszcze skutecznie dodać energii? Niezwykle ważna jest aktywność fizyczna. Regularne spacery świetnie dotleniają mózg, ponieważ poprawiają ukrwienie i sprzyjają powstawaniu nowych neuronów. Według badań przeprowadzonych przez dr. Artura Kramera z Uniwersytetu Illinois w USA nawet niewielki wysiłek fizyczny może mieć ogromny wpływ na pracę mózgu u osób po pięćdziesiątce! Ludzie, którzy uprawiają jakikolwiek sport, nie muszą sięgać po alkohol czy narkotyki, aby czuć się pewnymi siebie. Taką pewnością wywala w nich bieganie,

granie w tenisa czy pływanie. Dodatkowo patrząc optymistycznie na życie, są inaczej nastawieni do pracy niż ich zestresowani koledzy, którzy jedyną aktywność fizyczną mają przed własnym telewizorem, sięgając po kolejną puszkę z piwem.

■ Małgorzata Przybysławska

TEST CAGE – rozpoznanie problemu alkoholowego

Wielu terapeutów wykorzystuje ten test, aby sprawdzić, czy pacjent jest już uzależniony od alkoholu lub czy znajduje się w grupie ryzyka. Należy odpowiedzieć na cztery pytania. U osób, które odpowiedzą na przynajmniej dwa z nich twierdząco, istnieje ryzyko, że ulegną nałogowi lub już mają kłopoty z piciem.

1. Czy czułeś (czujesz), że powinieneś ograniczyć spożycie alkoholu?
2. Czy kiedykolwiek denerwowali cię ludzie, którzy krytykowali, że zbyt często zaglądasz do kieliszka?
3. Czy kiedykolwiek czułeś się źle z tego powodu, że pijesz?
4. Czy zdarzyło ci się (zdarza) zaczynać dzień od drinka tylko dlatego, aby uciszyć nerwy, zapomnieć o problemach lub opanować kaca?

Żyjesz nie po to, aby jeść

Aż ponad 1 miliard ludzi na świecie jest otyłych! Co powstrzymuje nas przed traktowaniem pożywienia jedynie jako elementu potrzebnego do życia, a nie jego sensu i treści? My sami! Jedząc więcej niż powinniśmy, próbujemy uciszyć skołatane nerwy, wyleczyć depresję, zapomnieć o kłopotach. Skutecznie uspokaja człowieka zwłaszcza niezdrowe jedzenie. Niestety, tylko na chwilę. Potem powoduje masę problemów.

Głód to potrzeba, apetyt to nawyk – mawiają dietetycy. I nie ma w tym stwierdzeniu cienia przesady. Apetyt jest tym większy, im częściej się denerwujemy, nie potrafimy pokonać codziennych problemów, zbyt wysoko stawiamy sobie poprzeczkę. W efekcie osoba nie potrafiąca poskromić apetytu staje się osobą z nadwagą lub otyłą. Nadwaga i otyłość nie są jednak same w sobie przyczyną kłopotów ze zdrowiem. Są ich objawem.

Kiedy mózg chce jeść...

Istnieją dwa typy otyłości: pierwotna (inaczej pokarmowa) i wtórna. Pierwsza związana jest m.in. z czynnikami środowiskowymi, uwarunkowaniami genetycznymi i stylem życia, natomiast drugi typ – otyłość wtórna – może być ubocznym efektem zażywania leków (hormonalnych, uspokajających i innych) czy zaburzeń układu nerwowego.

Dlaczego układ nerwowy ma niezwykle istotny związek z otyłością? Otóż to właśnie on (a dokładnie ośrodki podwzgórzowe, wędchomóżgowie i kora mózgowa) odpowiada za odżywianie człowieka. Ośrodkowy układ nerwowy otrzymuje informacje (bodźce) o tym, czy nasze tkanki są właściwie odżywione, czego im potrzeba. Po ich przeanalizowaniu, poprzez neuroprzekazniki, wywołuje w organizmie poczucie sytości lub głodu – są to tzw. mechanizmy łaknienia.

Czy wiesz, że...

- osoby, które przerywają palenie, przybierają na wadze zwykle ok. 10 kg rocznie, ponieważ zastępują papierosa, który wycisza ich emocje, czymś do jedzenia
- nadmierne spożywanie pokarmów nosi fachową nazwę: hiperfagia
- lęk i depresja „zmuszają nas” do sięgania po bardzo kaloryczne jedzenie
- osoby z nadwagą i otyłe są trzykrotnie bardziej narażone na wystąpienie demencji niż ludzie szczupli

Kobiety w ciąży nie powinny jeść za dwoje – to mit. Właśnie one z uwagą powinny wybierać produkty, odrzucając te niezdrowe.



© Joanna Zielińska - Fotolia.com

Na łaknienie wpływają przede wszystkim neurotransmitery, czyli: serotonina, dopamina, noradrenalina, które zwiększają bądź zmniejszają łaknienie na węglowodany i tłuszcze.

Jeśli układ nerwowy nie funkcjonuje prawidłowo (w wyniku np. stresu czy przemęczenia) – informacje przez niego przesyłane są nieprawdziwe. Prostym przykładem jest np. stres w pracy. Po całym stresującym dniu w firmie, wieczorem – choć wcale nie jesteśmy głodni – pochłaniamy niewiarygodne ilości jedzenia. Domaga się tego nasz własny mózg, aby zrelaksować się i zapomnieć o wielogodzinnym stresie. Układ pokarmowy wcale nie chce aż takiej ilości pożywienia! Śmiało moglibyśmy o godzinie dwudziestej drugiej wytrzymać bez dużej porcji frytek lub ziemniaków, czekolady, ciastek... Jednak mózg nie – on potrzebuje tego „zapełniacza”, wręcz się go domaga! Jednym słowem – długotrwałe działanie stresu (lub innych problemów emocjonalnych) powoduje wystąpienie specyficznych reakcji żywieniowych (np. konieczności sięgnięcia po coś słodkiego), wręcz przymusu jedzenia.

Jedna z form uzależnienia

Otyłość ma zwykle charakter wieloczynnikowy. Jeśli staje się sposobem na życie, specjaliści traktują ją jako formę uzależnienia, które – podobnie, jak np. alkoholizm – trud-

no wyleczyć! W jakich sytuacjach może dojść do tego uzależnienia? Kiedy np. otyłością usprawiedliwiamy swoje życiowe porażki. „Nie udaje mi się znaleźć wymarzonego partnera, bo jestem gruba”, twierdzą kobiety i aby „zabić smutki”, wieczorem, przed telewizorem, w samotności jedzą kolejną porcję lodów z bitą śmietaną. „Gdybym był chudszy, na pewno znalazłbym wymarzoną pracę”, nie mają wątpliwości otyli mężczyźni i na pocieszenie sięgają po chipsy, piwo, tłustą golonkę... To niezdrowe jedzenie na chwilę wycisza nerwy, daje złudne poczucie ulgi. Następnego dnia zły nastrój powraca. Znow trzeba go w jakiś sposób stłumić. A najprościej uczynić to, sięgając po jedzenie. Staje się ono „pocieszycielem”, pozwala stłumić negatywne emocje. Według psychologów jemy dużo z miłości do siebie. Jedzeniem próbujemy sobie zrekompensować niepowodzenia, kłopoty, codzienne problemy. Kiedy już skończymy duży i zwykle niezdrowy posiłek, następuje poczucie „kaca moralnego”. Szybko jednak zostaje uciszzone przez złudne poczucie nadziei, że przecież od jutra zaczniemy się odchudzać i wszystko będzie w porządku. Tyle tylko, że owo „jutro” ma tak naprawdę bliżej nieokreślony termin. Psychologowie nie mają wątpliwości – uporanie się z własnymi emocjami jest jedyną skuteczną drogą do zaprzestania objadania się. Uspokojenie układu nerwowego (np. poprzez zmianę stylu życia czy regularne zażywanie niezbędnych witamin, pomagających w pracy naszemu mózgowi) działa jak zaczarowana różdżka: jem wtedy, kiedy naprawdę tego chcę, a nie: muszę.

Dieta i przyzwyczajenia żywieniowe kobiety w ciąży wpływają na zdrowie dziecka!

Naukowcy z Imperial College w Londynie na podstawie badań (2008 r.) doszli do wniosku, że najpóźniej na ok. 6 miesięcy przed planowanym zajściem w ciążę przyszła mama powinna zrezygnować z tzw. śmieciowego jedzenia (typu fast-food, gotowych produktów, pozbawionych witamin, z dodatkiem konserwantów i barwników) oraz używek, a zastąpić je pożywieniem bogatym w składniki mineralne. Dzięki temu prawdopodobieństwo, że urodzi zdrowe dziecko sięga 98%!

Kobiety otyłe aż dwa razy częściej rodzą dziecko poprzez cesarskie cięcie oraz mają ciążę zagrożoną poronieniem lub przedwczesnym porodem.

Przyszła mama powinna każdego miesiąca przytyć od 1 do 1,5 kg – uważają angielscy naukowcy z Imperial College.

Ogromne problemy otyłych dzieci

Według naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w USA (badania z 2008 r.) nie ma wątpliwości – jeśli dziecko powyżej trzeciego roku życia jest otyłe, to istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że jako osoba dorosła będzie mieć nadwagę lub cierpieć na otyłość. Z danych Unii Europejskiej wynika, że już prawie 30% dzieci w Europie jest otyłych! W Polsce ich liczba w ciągu ostatnich lat wzrosła aż trzykrotnie. Ma więc wręcz charakter epidemiczny!

Po kaloryczne i bogate w skrobię przekąski (stodczyce) sięgają zestresowani i przemęczeni uczniowie w każdym wieku.

Według dr Julii Lumeng z Michigan University do zwiększonego apetytu wśród dzieci mogą prowadzić także zmiany hormonalne, wynikające z braku snu. Dlaczego nasze dzieci nie wysypiają się w nocy? Z tych samych powodów, co dorośli – ich układ nerwowy nie funkcjonuje prawidłowo. Średnio dziecko w szkole spędza około 5–8 godzin dziennie. To ciężka praca! Klasówki są równie stresujące, jak ważne spotkanie mamy w pracy czy przygotowywanie projektu dla klienta przez tatę. Prawie 70% rodziców chciałoby, aby ich pociechy w przyszłości zdobyły przynajmniej tytuł magistra (badania CBOS, 2007 r.). W efekcie nasze dzieci mają zapisany swój kalendarz zajęć od świtu do nocy. Szkoła, dodatkowa nauka języków obcych, kursy komputerowe, zajęcia sportowe... Specjaliści biją na alarm – jeśli rodzic równocześnie nie zadba o to, aby dziecko miało wystarczająco dużo energii i zdrowia (poprzez spożywanie produktów bogatych w witaminy lub sięganie po bezpieczną suplementację), aby sprostać tym wyzwaniom, mogą pojawić się kłopoty zdrowotne.

Dzieci sięgają po niezdrowe jedzenie, ponieważ daje im ono zastrzyk energii. Wprawdzie krótkotrwały, ale zawsze.

Niestety, smakowałyki kupowane przez dziecko mają mnóstwo pustych kalorii, niezdrowych kwasów tłuszczowych i szkodliwych konserwantów. Z badań brytyjskich naukowców opublikowanych

Co to jest psychosomatyka?

Słowo „psyche” oznacza: psychika, natomiast „soma” – ciało. Psychosomatyka zajmuje się badaniem wpływu oraz zależności psychiki na ciało i odwrotnie. Prosty przykład tłumaczącym tę zależność jest np. rozmowa kwalifikacyjna do nowej pracy. Przed spotkaniem zwykle towarzyszą nam silne emocje w postaci strachu, zdenerwowania, niepokoju. Równocześnie z nimi pojawiają się konkretne dolegliwości, np.: ból brzucha, wymioty, dreszcze, przyspieszone bicie serca. Tak właśnie nasze ciało odpowiada na sygnały wysyłane przez mózg. Często próbujemy je zagłuszyć, sięgając po batonika, czekoladę, jednym słowem – coś słodkiego.

w medycznym piśmie „The Lancet” wynika, że sztuczne dodatki do żywności wywołują u dzieci takie zaburzenia, jak problemy z koncentracją, wybuchy gniewu, a także alergie, astmę, mogą też być przyczyną raka! Nadwaga u dziecka pociąga za sobą nie tylko fizyczne problemy ze zdrowiem, ale i kłopoty z psychiką! Nastoletnie dziewczynki czują się nieatrakcyjne, odtrącone przez otoczenie. Aby „zapomnieć” o kłopotach, sięgają po słodczyce lub po prostu „zajadają” swoje problemy. Zaczynają tkwić w błędnym kole – jedzą coraz więcej i bardziej tyją!

■ Beata Rayzacher



Stosując dietę, warto pamiętać, aby była ona bogata w owoce i warzywa. Jednak nawet one nie są w stanie zapewnić niezbędnej przy odchudzaniu dziennej dawki witamin i minerałów. Rozwiązaniem jest sięgnięcie po bezpieczne (to znaczy uznane na rynku) suplementy diety.

Powrót do zdrowia

Trudno liczyć na to, że nigdy nie zachorujemy. Ważną kwestią jest to, jak szybko z chorobą się uporamy i czy nie staniemy się ofiarami różnego rodzaju jej powikłań. Kłopotów można uniknąć. Pomoże w tym fachowa wiedza, konsekwencja w działaniu i profilaktyka, umożliwiającą lepszą regenerację całego organizmu.

© ioannis kounadeas - Fotolia.com

Sztuczna komórka nerwowa

Zespół naukowców z Karolinska Institutet na Uniwersytecie w Linköping (Szwecja) pracuje właśnie nad sztuczną komórką nerwową, która ma komunikować się z prawdziwymi komórkami nerwowymi w ciele za pomocą neurotransmiterów. Komórka ma zastąpić dotychczasowe, dalece niedoskonałe sposoby stymulacji układu nerwowego za pomocą impulsów elektrycznych. Powodowały one skutki uboczne, stymulując także przypadkowe komórki nerwowe. Naukowcy mają nadzieję, że w przyszłości dzięki sztucznej komórce da się leczyć ludzi chorych umysłowo lub tworzyć protezy mózgów dla ofiar wylewów.

Powrót do zdrowia po chorobach, urazach, zabiegach chirurgicznych, wypadkach wymaga od organizmu niebywałego wysiłku. Potrzebuje on na to czasu, witamin i minerałów, niejednokrotnie także zmiany dotychczasowego stylu życia. Nazywamy ten okres rekonwalescencją. Jej czas trwania jest sprawą indywidualną. Tym jest krótszy, im nasz organizm był przed zachorowaniem silniejszy i właściwie wyposażony w niezbędne składniki odżywcze (witaminy i minerały).

Komórki mózgu pod ochroną

Szczególnym zapalnikiem, który ma kłopot w powrocie do normalnego funkcjonowania, jest nasz układ nerwowy. Dotyczy to wszystkich ludzi, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i osób starszych. Choroba osłabia siły obronne organizmu. Jest wrogiem nie tylko ciała, ale i naszej psychiki. Zdarza się, że czyni takie spustoszenie, że nawet po wyzdrowieniu,

częściowym lub całkowitym, podopadamy na zdrowiu psychicznym. Co to znaczy? Złe odżywione i osłabione chorobą komórki mózgu nie są w stanie przekazywać pozytywnych bodźców do pozostałych układów. Mimo że fizycznie teoretycznie powinniśmy się czuć dobrze – tak wcale się nie dzieje. Wpadamy nie tylko w błędne koło – przede wszystkim stajemy znów przed niebezpieczeństwem ponownego zachorowania, ponieważ jesteśmy pozbawieni sił witalnych. Co gorsza – ponowne zachorowanie może przebiegać dużo ciężiej i grozić jeszcze poważniejszymi powikłaniami. Niewłaściwa rekonwalescencja może doprowadzić do powstania innych chorób, które mają źródło w psychice człowieka, ale nie są z nią bezpośrednio związane. To choroby psychosomatyczne. Zalicza się do nich m.in.: zespół wrażliwego jelita, wrzody żołądka i dwunastnicy, arytmie serca, łuszczycę, nawet nadczynność tarczycy. Są trudne do wyleczenia, ponieważ przyjmowanie tabletek



© M.Tomczak - Fotolia.com

Każdy wypadek wiąże się z określonym czasem powrotu do zdrowia. Zaś ów powrót – z koniecznością niezwyklej dbałości nie tylko o ciało, ale i równowagę psychiczną.

Każde złamanie czy stłuczenie wymaga od nas dodatkowego zastrzyku witamin i minerałów



© kameel - Fotolia.com

(bez terapii związanych z pracą nad psychiką) jedynie zaleca objawy na pewien czas.

Wolne rodniki w zmasowanym ataku

W czasie rekonwalescencji każdy z nas powinien zatroszczyć się o prawidłowe odżywianie, o to, aby wysypiać się, w miarę możliwości przebywać więcej na powietrzu (spacery!), nie stresować się, pamiętać o witaminach i minerałach. To wcale nie są banalne rady! Kiedy chorujemy, nasz organizm wytwarza dużo większe ilości tzw. wolnych rodników. Nawet jeśli „pozbedziemy się” wirusa czy bakterii, ich część w nas pozostanie, skutecznie próbując uszkodzić cały organizm.

Wolne rodniki są odpowiedzialne za powstanie i rozwój wielu schorzeń – w tym tych najniebezpieczniejszych: udaru mózgu, schorzeń układu nerwowego oraz chorób sercowo-naczyniowych, sprzyjają także powstaniu nowotworów! Wydaje się nam, że kiedy po przejściu grypy nie mamy już kaszlu, kataru i gorączki – jesteśmy zdrowi. Niestety, nie całkowicie. Wolne rodniki nadal podstępnie pracują na naszą niekorzyść. W tym czasie zaatakowane przez nie komórki ulegają nieodwracalnie uszkodzeniu i zniszczeniu!

Przeszkodą dla funkcjonowania i całkowitego powrotu do zdrowia dzięki prawidłowej

rekonwalescencji jest uszkodzenie przez wolne rodniki komórek nerwowych. To właśnie dzięki tym komórkom (jeśli są prawidłowo odżywione) wyzwalane są w naszym organizmie tzw. hormony szczęścia. Gdy zaś jesteśmy szczęśliwi – szybciej i skuteczniej wracamy do zdrowia! Co warto wiedzieć o komórkach nerwowych? Otóż te komórki (neurony) są najważniejszym elementem składowym układu nerwowego. Są niezwykle energochłonne i co ważne – w przeciwieństwie do innych komórek ciała, nie mają możliwości odnowy. Co to znaczy? Potrzebują ogromnych ilości witamin i minerałów, aby móc prawidłowo pracować. Jeśli ich nie dostaną, giną. Nie jesteśmy jednak bezradni. Skuteczną bronią w walce z wolnymi rodnikami, które nagromadziły się w naszym organizmie po przebytej chorobie czy urazach lub zabiegach, są antyoksydanty. Bogate w nie są m.in.: świeże owoce i warzywa, zielona herbata, oleje roślinne. Pomocne są także właściwie dobrane suplementy diety, zapewniające niezbędne ilości witamin i minerałów, których wolne rodniki przede wszystkim nie lubią.

Uwierz, a będziesz zdrowy!

Nasz organizm posiada wrodzone umiejętności nie tylko do tego, aby pokonać chorobę, ale również, aby wrócić do zdrowia po jej przebiegu. Jednak jest to utrudnione, jeśli np. cierpimy na choroby przewlekłe. W połączeniu ze schorzeniem okresowym (np. grypą czy przeziębieniem) lub urazem, przy niewłaściwie wykorzystanej rekonwalescencji, mogą spowodować nieodwracalne zmiany – osłabić mózg, serce, nawet doprowadzając do śmierci! Niezwykle pomocny w powrocie do zdrowia jest efekt placebo, czyli wiara w to, że jesteśmy zdrowi lub możemy szybko wyzdrowieć. Za efekt placebo odpowiada w naszym mózgu tzw. jądro półtępłe. Aktywność jądra półtępłego powoduje uwalnianie się naturalnych substancji znieczulających – endorfin. Efekt placebo związany jest z mózgowym układem nagrody – przewidujemy pomyślne rozwiązania po konkretnym zdarzeniu. Jednak nasz mózg nie wykorzysta tej wspaniałej możliwości, jeśli będzie pracował na zwolnionych obrotach, co jest efektem diety ubogiej w witaminy i minerały. I odwrotnie – właściwie odżywiony będzie naszym sojusznikiem nie tylko w powrocie do zdrowia, ale i w profilaktyce skutecznie utrudniającej zachorowanie.

■ Beata Rayzacher

Strach przed chorobą duszy

Tak nazywane są różnego rodzaju choroby psychiczne. Jak wynika z badania CBOS (2008 r.), boi się na nie zachorować większość Polaków. Co ciekawe, aż 31% badanych osób niepokoi się o swoje zdrowie psychiczne.

Czy w Polsce są warunki sprzyjające powstawaniu tego typu chorób? Zdecydowana większość nie ma wątpliwości, że tak (72% respondentów). Przyczynami są m.in. bezrobocie, alkoholizm, niepewność jutra, stres.



foto. Marcin Samborski / P/press

Trzy pytania do Arkadiusza Wodniczaka, fizjoterapeuty

Czy istnieje zależność między naszą psychiką a ciałem?

Diagnoza i rozpoznanie choroby stanowi dla każdego pacjenta duże obciążenie psychiczne i emocjonalne. Pojawiają się liczne emocje, zazwyczaj te negatywne, takie jak złość, lęk, przygnębienie, stres, obawa. Zależy nam przede wszystkim na uniknięciu bólu i na jak najszybszym powrocie do zdrowia.

Przeważnie w takich sytuacjach ciężko nam myśleć o tym, że możemy poczuć się lepiej. Wtedy bardziej koncentrujemy się na dolegliwościach fizycznych.

W jaki sposób stres sprawia, że mamy utrudniony powrót do zdrowia?

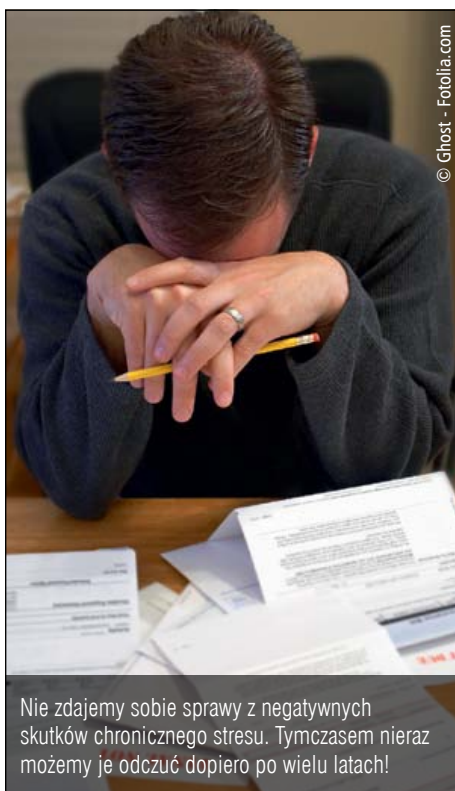
Stres jest zjawiskiem biologicznym, stanowiącym reakcję organizmu na rozmaite stawiane mu wymagania fizyczne lub psychiczne. Osoba odczuwająca stres jest pobudzona emocjonalnie, ma przyspieszoną akcję serca, wyższe ciśnienie krwi. Funkcjonowanie organizmu jest zaburzone, co właśnie utrudnia powrót do zdrowia.

W jaki sposób witaminy pomagają nam nie tylko zregenerować się po przebytej chorobie czy urazach, ale również w zachowaniu zdrowia?

Niedobór witamin w organizmie spowodowany jest najczęściej niedostateczną podażą tych składników w diecie, zwiększonym zapotrzebowaniem organizmu przy niezmięnionej ich zawartości w pokarmach, upośledzeniem wchłaniania bądź oddziaływaniem niektórych leków i antywitamin. Niedobory poszczególnych witamin powodują powstanie określonych objawów patologicznych. Brak witamin nasila rozwój chorób, a powrót do zdrowia jest dużo cięższy i dłuższy. Dobra suplementacja, uzupełniająca braki witamin i minerałów zawsze wzmocni nasz organizm.

Stres – niewinny początek kłopotów

Żyjemy w czasach, kiedy w zasadzie można osiągnąć wszystko. Cena jednak, jaką się płaci za swój sukces zawodowy i osobisty, jest wysoka. W gabinetach psychoterapeutów ustawiają się kolejki zestresowanych pacjentów, których życie przestało cieszyć. Pokonanie depresji zaczęło być jednym z najważniejszych wyzwań XXI wieku. Dlaczego tak się dzieje?



© Ghost - Fotolia.com

Nie zdajemy sobie sprawy z negatywnych skutków chronicznego stresu. Tymczasem nieraz możemy je odczuć dopiero po wielu latach!

Zszargane nerwy, nieprzespane noce, brak zadowolenia z pracy, do której dawniej chodziło się z przyjemnością, a dziś z obowiązku, depresja – to tylko niektóre skutki życia w ciągłym stresie. Niestety, obecne czasy sprzyjają mu jak nigdy wcześniej. Żyjemy, mając na głowie wysokie kredyty, zamartwiamy się o przyszłość dzieci, które rozwijają się w nie mniejszym stresie niż rodzice, praca jest siłą napędową stresu, a nie sposobem na zarabianie pieniędzy i realizowaniem pasji.

Jak w takiej sytuacji zachowuje się nasz organizm? Otóż pod wpływem hormonów uwalnianych przez przysadkę mózgową wzrasta ciśnienie krwi, a z wątroby do krwi zostają uwolnione zwiększone ilości glukozy, kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Zaczynamy chorować fizycznie i psychicznie. To „zastuga” stresu, który przede wszystkim osłabia nasz układ nerwowy. Pierwszym naukowcem, który zajął się problemem stresu i jego wpływem na nasze zdrowie, był kanadyjski fizjolog, Hans Selye. Rozróżnił on trzy stadia stresu: niepokój, wytrzymałość oraz wyniszczenie. Naukowiec nie miał wątpliwości, że stres może doprowadzić nawet do choroby umysłowej!

Co się dzieje w organizmie?

Kiedy jesteśmy zdenerwowani, w naszym organizmie zachodzi wiele zmian. Przede wszystkim znacznie zostaje podwyższony poziom tzw. hormonów stresu, czyli kortyzolu i adrenaliny. Wykorzystują one rezerwy węglowodanów złożonych, będących źródłem energii. To powoduje zaburzenia w działaniu systemu neuroprzekazników, np. serotoniny, która wpływa na nasz dobry nastrój. Węglowodany pobudzają mózg do produkcji serotoniny, dlatego należy dbać o to, aby nie zabrakło ich źródeł w codziennym pożywieniu. Źródłem węglowodanów są m.in.: płatki owsiane i zbożowe, pieczywo, warzywa. Poziom hormonów stresu zmniejszają także: czarna herbata oraz dziurawiec, witamina C, B,

(zwana witaminą optymistów) i inne z grupy B, odpowiadające za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Stres powoduje, że nasza krew zamiast zostać skierowana sprawiedliwie do wszystkich organów, dostaje się tylko do najważniejszych. Dzieje się tak dlatego, że w wyniku stresu zachodzą także zmiany w naszych naczyniach krwionośnych i wzrasta ciśnienie krwi. Naukowcy odkryli, że każda z grup krwi ma własny sposób na przezwyciężanie stresu. W przypadku osób z grupą krwi O – krew przechodzi bezpośrednio do mięśni, to znaczy, że w sytuacjach stresujących na stres odpowiada całe nasze ciało. Można go skutecznie wyeliminować poprzez aktywność fizyczną. U osób z grupą krwi A – stres atakuje przede wszystkim układ nerwowy, który staje się bardzo wrażliwy – w efekcie mamy nagłe wybuchy złości i płaczu. Stres często u osób z grupą krwi A wywołuje choroby serca! Osoby z grupą krwi B – lepiej niż inni radzą sobie ze stresem. W ich jednak przypadku stres działa podstępnie, atakując zarówno układ nerwowy, jak i całe ciało.

Źródła codziennego stresu

Nie da się żyć bez stresu. Wywołują go codziennie zdarzenia i sytuacje, na które nikt z nas nie ma wpływu, np. śmierć bliskiej osoby. Jego źródłem mogą być problemy finansowe i zdrowotne, kłopoty rodzinne, frustracja z powodu niezadowolenia z własnego życia, nadmiar lub brak zajęć. To ostatnie źródło często wywołuje też stres u naszych dzieci!

Poważne problemy zaczynają się wtedy, kiedy symptomy stresu są długotrwałe. Należą do nich m.in.: ciągły niepokój, zmiany nastrojów, uczucie bezradności, bezsenność, niekorzystne zmiany nawyków żywieniowych (prowadzące do nadwagi i otyłości w wyniku spożywania kalorycznego, niezdrowego jedzenia), obniżenie popędu seksualnego, sięganie po używki.

Stresu nie wolno ignorować! Naukowcy z Rosalind Franklin Univeristy w USA nie mają wątpliwości – nawet pojedynczy silny stres jest w stanie zabić nowo powstające komórki w mózgu. Mózg traci w ten sposób cenne neurony! Długotrwały stres prowadzi do zaburzeń funkcjonowania całego organizmu. Może przyczynić się przede wszystkim do powstania depresji – zmory naszego wieku! Boryka się z nią coraz więcej ludzi.

Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje – depresja jest czwartym najpoważniejszym problemem zdrowotnym na świecie oraz najczęściej występującą chorobą psychiczną!

W przypadku aż 30% zgonów osób z depresją przyczyną jest samobójstwo! Specjaliści biją na alarm – ludzie nie leczą się z depresji, uważając, że sama minie. W zasadzie nie robią nic, aby ją pokonać. To wielki błąd, który można nieraz zapłacić życiem!

Niezwykle groźny dla zdrowia jest tzw. stres chroniczny – taki, który towarzyszy nam przez cały czas, w dzień i w nocy. Pociąga za sobą szereg nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu – zmienia skład chemiczny krwi, sprawia, że ciśnienie jest cały czas wysokie, powoduje ból kręgosłupa i przyczynia się do choroby wieńcowej.

Uwaga! Amerykańscy naukowcy z University of Rochester na podstawie badań dowiedli, że rodzice, którzy żyją w ciągłym stresie, negatywnie wpływają na zdrowie własnych pociech! Stres dorosłych osłabia ochronę systemu immunologicznego u dziecka. Przez 3 lata naukowcy obserwowali dzieci i ich rodziców z prawie 200 rodzin. Liczba zachorowań u dzieci, których rodzice żyli w ciągłym napięciu, była znacznie wyższa niż u dzieci, których mama i tata nie mieli na co dzień tego problemu.

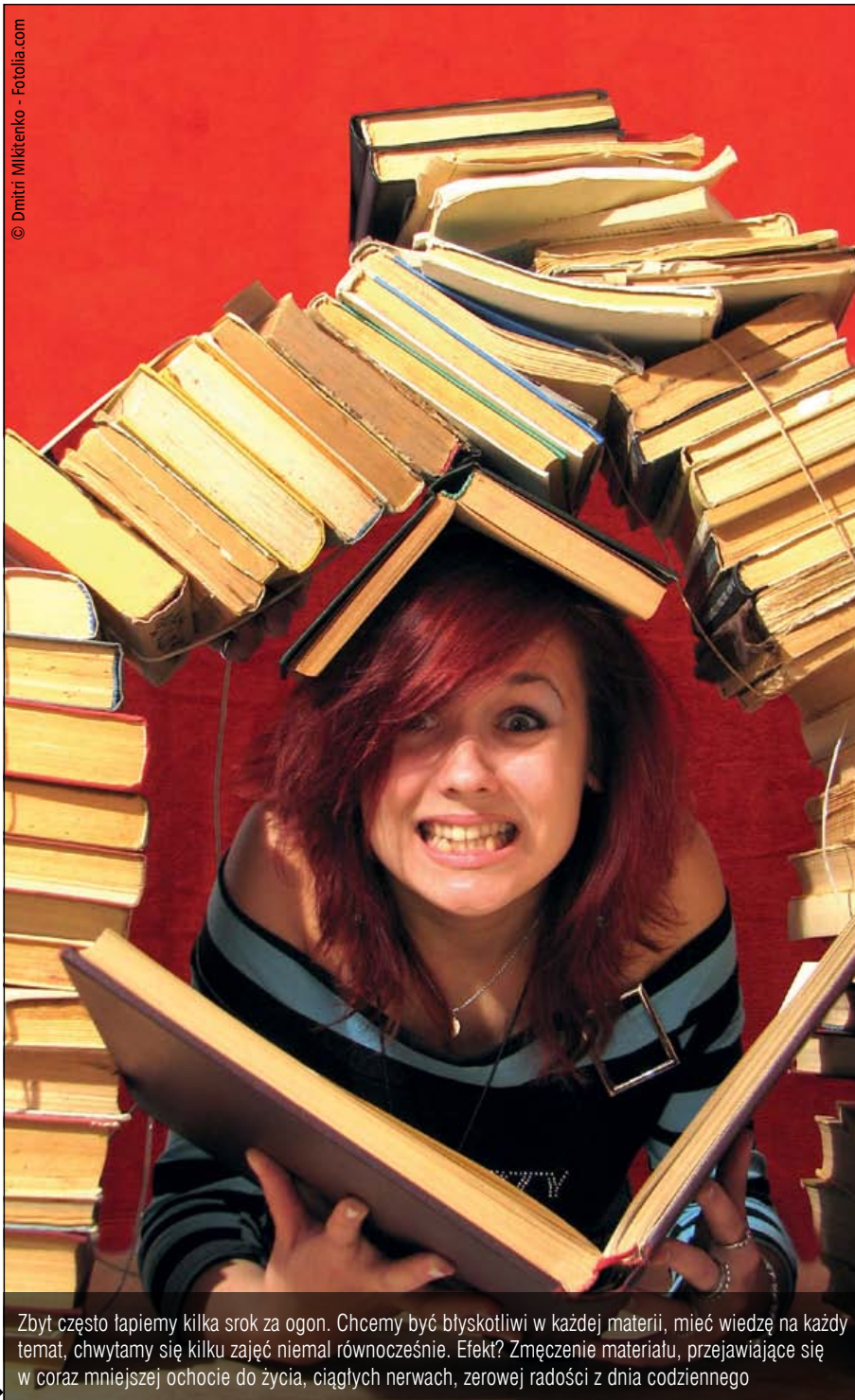
Groźny syndrom wypalenia zawodowego

Stres oraz przepracowanie są głównymi przyczynami tzw. wypalenia zawodowego (z jęz. ang. *burnout syndrome*), w wyniku którego praca przestaje dawać zadowolenie i satysfakcję. Wypalenie zawodowe może objawiać się w różny sposób. Niektórzy przestają wierzyć we własne możliwości, inni (szczególnie na stanowiskach szefów) traktują obraźliwie i bezdusznie współpracowników, a może być też tak, że nieświadomie przyczyniają się do własnego zwolnienia z pracy.

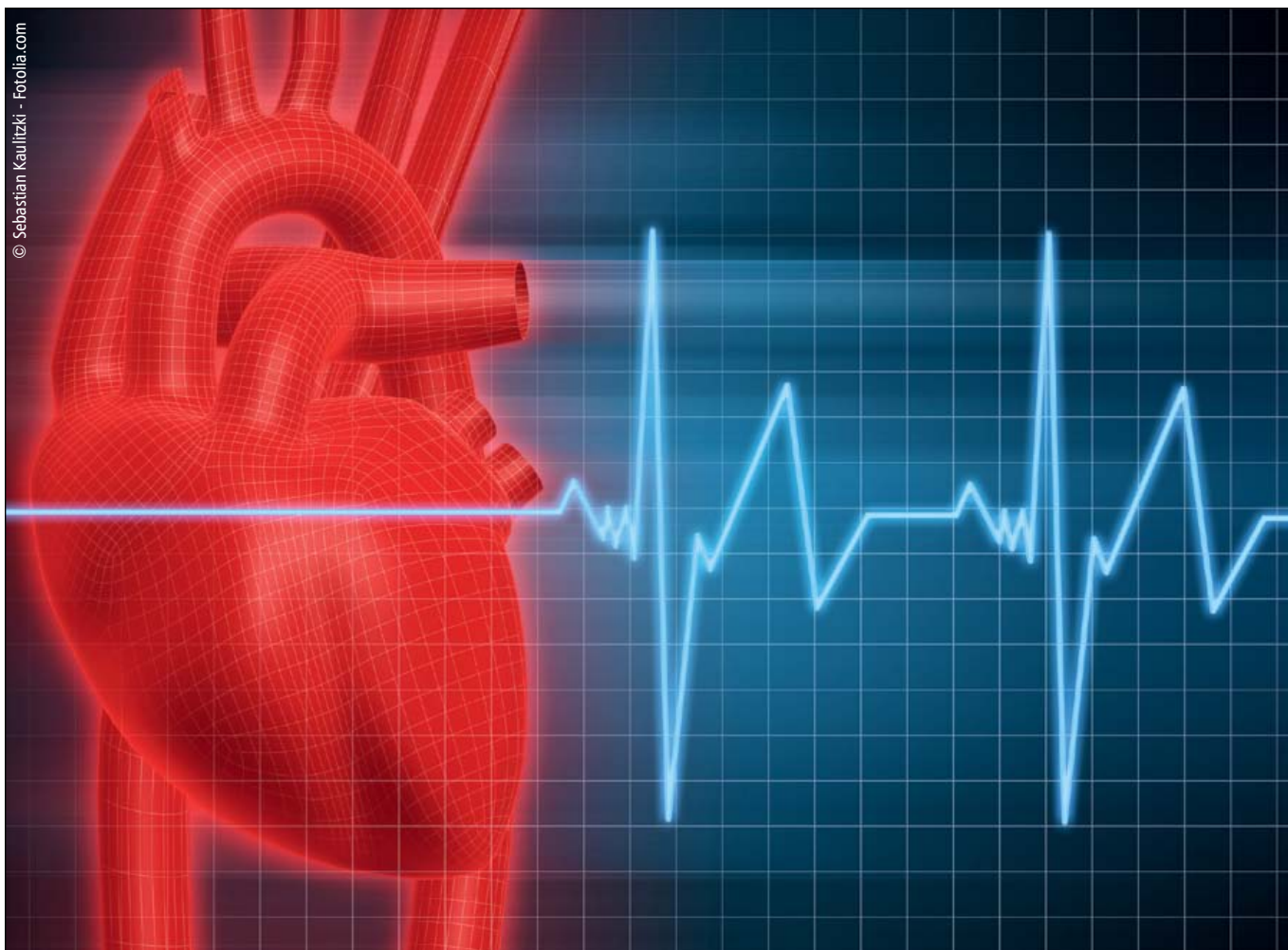
Uwaga! Syndrom wypalenia zawodowego ściśle związany jest z życiem rodzinnym. Niestety, nie ma osoby, która umiałaby zostawiać kłopoty w pracy za drzwiami firmy. Zwykle zabiera się je ze sobą. W konsekwencji stres związany z pracą zawodową niszczy relacje i więzy w rodzinie. Jednym z pierwszych specjalistów głośno

Szybkie ćwiczenie antystresowe

Polega ona na tzw. wizualizacji. Warto je zastosować przynajmniej raz dziennie w pracy albo wieczorem, przed pójściem spać. Wystarczy usiąść wygodnie na krześle, odprężyć się i przenieść się myślami w zupełnie inne, ale pozytywnie kojarzone miejsce. Może to być plaża, góry, Mazury albo dalekie tropiki – w zależności od tego, co kto lubi. Idealne jest morze, ponieważ kiedy wyobrażamy sobie, że nasze ciało chłodzią morskie fale albo ogrzewa gorące słońce, gdy leżymy na piasku – czujemy błogi spokój, a mięśnie stają się rozluźnione. Ćwiczenie powinno trwać minimum 10 minut. Skutecznie pomaga uporać się ze stresem kąpiel z dodatkiem olejków eterycznych, dobra książka i muzyka relaksacyjna.



Zbyt często łapiemy kilka srok za ogon. Chcemy być błyskotliwi w każdej materii, mieć wiedzę na każdy temat, chwytamy się kilku zajęć niemal równocześnie. Efekt? Zmęczenie materiału, przejawiające się w coraz mniejszej ochocie do życia, ciągłych nerwach, zerowej radości z dnia codziennego



© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

mówiącym o syndromie wypalenia zawodowego był w latach 80. amerykański psycholog, Herbert Freudenberger. Naukowiec na początku uważał, że syndrom dotyka przede wszystkim te osoby, które zawodowo na co dzień stykają się z tragedią innych, np. policjantów, księży i lekarzy. Po wieloletnich badaniach nie miał jednak wątpliwości, że narażeni są także ci pracownicy, którzy zarabiają niewielkie pieniądze i żyją w ciągłym poczuciu strachu przed zwolnieniem, a tak naprawdę – wszyscy.

Bądźmy jednak realistami – pracować trzeba, w dodatku coraz więcej, ponieważ takie są czasy i konkurencja na rynku pracy. Nie oznacza

to wcale, że jesteśmy bezbronni wobec zagrożenia wypaleniem zawodowym. Istnieje skuteczna profilaktyka. Jej podstawą jest to, aby w pracy m.in.:

- ustalić podstawowe cele do realizacji,
- nauczyć się planowania i zarządzania własnym czasem,
- starać się trzymać dystans do pracy, stawiając życie osobiste (rodzinne) na pierwszym miejscu,
- trenować asertywność i nie brać na siebie obowiązków, które do nas nie należą.

Witaminy i wypoczynek na pomoc!

Istnieją trzy stadia wypalenia zawodowego (sklasyfikowała je amerykańska psycholog Christina Maslach). Są to w kolejności:

- stadium wyczerpania emocjonalnego, które objawia się fizycznymi kłopotami, jak np. osłabienie układu odpornościowego, bóle głowy i zaburzenia snu,
- stadium depersonalizacji, w którym sam pracownik uważa, że nie jest wart godnego traktowania w pracy,
- stadium braku poczucia osobistych osiągnięć, związanego z niechęcią do pracy i podnoszenia kwalifikacji.

Stres... pozytywny?

Brzmi zaskakująco? Jednak to prawda. Stres pozytywny (tzw. eustres) mobilizuje nas do działania, popycha do podejmowania nowych wyzwań. Stres np. przed egzaminami motywuje do pracy i większego wysiłku, poprawia się koncentracja i zwiększa wydajność pracy mózgu. Stres powoduje mobilizację, kiedy np. prowadzimy auto i na drodze nagle wydarzy się coś nieprzewidzianego i niebezpiecznego. Stres w takiej sytuacji pomoże nam zadziałać błyskawicznie. W sytuacjach niebezpiecznych stres zmniejsza wrażliwość na ból.

Niestety, zbyt długo utrzymujący się taki stan sprawia, że zamiast wykorzystywać stres, stajemy się jego ofiarami. Uwaga! To, co dla jednych ludzi jest stresem pozytywnym, dla innych może mieć negatywne skutki!

Jeździsz miejskimi środkami transportu? Uważaj!

Jeśli uważasz, że na stres narażeni są przede wszystkim kierowcy rajdowi, piloci samolotów myśliwskich czy inni ludzie wykonujący niebezpieczne zajęcia – mylisz się. Z badań amerykańskiego lekarza dr. Dawida Lewisa wynika, że poziom stresu zwykłych podróżnych w ekstremalnych sytuacjach (np. duże spóźnienie pociągu, kłótnia ze współpasażerem, zgubienie biletu itp.) przewyższa stres, jaki przeżywają zawodowi piloci lub kierowcy. Wiąże się to z uczuciem bezsilności, jakie przeżywają pasażerowie. Pilot wie, w jaki sposób rozładować stres. Pasażer zazwyczaj nie jest w stanie nic zrobić. To jeszcze bardziej potęguje stres. Dlatego śmiało możemy mówić o zjawisku stresu komunikacyjnego – twierdzi dr Lewis.

Te trzy stadia pośrednio wywołują zdrowotne kłopoty całego organizmu. Jednym słowem nasz układ nerwowy został na tyle osłabiony, że zaczynamy fizycznie chorować. Ogromne znaczenie w profilaktyce przed wypaleniem zawodowym ma aktywność fizyczna, odpoczynek, relaks oraz zadbanie o to, aby nasz organizm w sytuacjach wzmożonej pracy i napięcia otrzymywał niezbędną porcję witamin i minerałów. Witamina A sprzyja regeneracji komórek, witamina C podnosi sprawność intelektualną, witamina B poprawia kondycję umysłową. Ogromne znaczenie dla układu nerwowego mają cynk, miedź oraz magnez. Brak tego ostatniego (skutecznie eliminuje go z organizmu właśnie stres) zwiększa ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej!

Stres w dzieciństwie ma swoje konsekwencje

Choć czas pracy w Polsce wynosi 40 godzin w tygodniu, to aż prawie 40% Polaków dorabia do podstawowej pensji, chwytając się dodatkowych zajęć. Wysokie kredyty do spłacenia, czynsze za mieszkania, wykształcenie i codzienne potrzeby dzieci – to słońce kosztuje. Wielu z nas nie byłoby w stanie opłacać rachunków z „golej” pensji. Musimy dorabiać, co oznacza, że wiele osób zaczyna cierpieć na przewlekłe zmęczenie. Problem jest znaczący – w 1993 roku Światowa Organizacja Zdrowia wpisała zespół przewlekłego zmęczenia na listę chorób cywilizacyjnych! Przewlekłe zmęczeni są nie tylko dorośli, ale i dzieci. One także padają ofiarami stresu. Według najnowszych badań przeprowadzonych przez niemieckich i amerykańskich naukowców, opublikowanych w piśmie „Proceedings of the National Academy of Sciences” stres przeżywany w dzieciństwie hamuje rozwój połączeń nerwowych w mózgu. Jest to niezwykle ważne,

ponieważ tworzenie połączeń nerwowych jest podstawą naszych procesów umysłowych, m.in. uczenia się i zapamiętywania! Objawami, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, są jego ciągłe stany lękowe, niepokój, smutek, niechęć do zabawy z rówieśnikami, kłopoty z nauką. Zależy nam na tym, aby nasze pociechy dobrze się uczyły, były utalentowane, już w dzieciństwie dostały od nas kapitał na przyszłość. I nie ma w tym nic złego, że dbamy o własne dzieci. Jednak równocześnie z zadbaniem o ich wszechstronne wykształcenie powinniśmy pamiętać o profilaktyce zdrowotnej. Jeśli nauczyciele skarżą się rodzicom, że dziecko na lekcjach jest nadpobudliwe i ma kłopoty z koncentracją, nie chce się uczyć – to są to pierwsze sygnały, że uczniowi zaczyna brakować m.in. magnezu. Inne to: mrowienie w nogach i w rękach, zawroty głowy, rozlgnięcie, trudności w zasypianiu, ciągły niepokój i lęk. Rodzice

powinni pamiętać, że dzienna dawka magnezu dla dzieci w wieku od 7 do 10 lat wynosi 170 mg, dla chłopców w wieku 11 do 14 lat – 270 mg, dla dziewcząt w tym samym wieku 280 mg. Złodziejem magnezu u dziecka jest stres szkolny. Nie da się go wyeliminować z życia dziecka, zwłaszcza przed klasówkami czy egzaminami. Nie wyeliminujemy z życia dziecka stresujących czynników. Ale możemy mu zapewnić szczęśliwe dzieciństwo, działając profilaktycznie oraz łagodząc negatywne skutki działania stresu zarówno pod względem zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

■ Beata Rzeszutko



W każdej chwili, o każdej porze roku i w każdym wieku nie tylko warto, ale trzeba o siebie zadbać. Tym przyjemniej to robić, jeśli zmiana stylu życia dotyczy całej rodziny.

Anglicy znaleźli sposób – kabinę snu!

Kabina jest wypełniona wodą (w temperaturze ciała) o dużym stężeniu soli, które działa jak woda morską w Morzu Martwym. Woda ma głębokość ok. 25 cm. Kiedy pacjent położy się na powierzchni wody – włączona zostaje muzyka relaksacyjna. Nie zanurzymy się, ponieważ dzięki wyporności ciała bez wysiłku utrzymuje się na powierzchni. Już po 15 minutach ciało jest odprężone, zrelaksowane. Odstresowujące działanie potwierdzone zostało naukowo. Aby rzeczywiście kabina dała rezultat, należy z niej korzystać kilka razy w miesiącu. Pobyt w kabinie reguluje cyrkulację krwi, tętno oraz obniża ciśnienie. Wytwarzane są endorfiny, czyli hormony szczęścia. Mózg emituje tzw. fale theta – które pojawiają się, kiedy np. medytujemy. Kabina snu nie tylko eliminuje skutki stresu, ale także jest skuteczną profilaktyką: rozjaśnia umysł, wycisza nerwy, uspokaja układ nerwowy. Pomaga także na różnego rodzaju bóle, np. kręgosłupa.

O depresji,
umiejętności radzenia
sobie z emocjami
i samodoskonaleniu
mówi Katarzyna Kosior

Jak to się zaczęło, to Pani spotkanie ze stresem? Przecież zawsze jest jakiś tego spotkania początek?

Prawdziwy stres zaczął się od momentu, gdy zaczęły chorować dzieci. Najpierw pierwsza córka, Ola, która od małego wciąż chorowała. Zrobiliśmy badania, okazało się, że ma alergię. Nocne ataki kaszlu i duszności spędzały nam sen z powiek. Jakiś czas później okazało się, że druga córka, Magda, młodsza o trzy lata, jest chora na to samo. Potem doszły jeszcze problemy finansowe, bo trzeba było dużo wydawać na leki i ciągłe wizyty u lekarzy. Ale – jak się potem okazało – i tak najgorsze było przed nami: u naszego najmłodszego dziecka zdiagnozowano autyzm. Kiedy się o tym dowiedzieliśmy, cały świat zawalił nam się na głowę. Wszystkie problemy latami się nawarstwiały, a na koniec, jeszcze ta informacja.

Z dzieckiem autystycznym to jest ponoć tak, że razem z nim choruje cała rodzina. To jest stres na okrągło?

Zmieniło się całe nasze życie. Wszystko musieliśmy przewartościować od tego momentu. Kacperek miał 2 latka, kiedy nagle stracił kontakt z otoczeniem. Bywały dni, że siadał w jakimś miejscu i patrzył w jeden punkt przez kilkanaście minut. Uśmiechał się do siebie, w ogóle nie reagując na dźwięki. Żył we własnym świecie. Najgorsze dla nas było to, że przestał mówić nawet te 3 sylaby (ma-ma, ba-ba, ta-ta), które wcześniej słyszeliśmy. Właściwie nie usłyszeliśmy od niego żadnego słowa aż do czwartego roku życia. Do tego doszły „schematy zachowania” charakterystyczne dla tego rodzaju choroby, np.: uderzanie głową o drzwi, kiedy wychodziliśmy do pracy czy kręcenie wszystkimi okrągłymi przedmiotami. Ale nie to było dla mnie najgorsze. Ogromnym stresem było, że nie mogę w żaden sposób porozumieć się z własnym dzieckiem. Pamiętam, jak codziennie modliłam się, żeby synek kiedyś powiedział „mama”. Chodziłam z nim na terapię i widziałam dzieci starsze od niego, które nie mówiły. Strasznie się bałam, że on też nigdy nie wypowie ani słowa. Było nam wszystkim bardzo ciężko. Całe nasze życie kręciło się wokół choroby synka. Tylko to było ważne, zatraciliśmy się w tym, zapomnieliśmy w tym ciągłym biegu o naszych córkach, które przecież rosły, o naszych uczuciach i o nas samych. To był jakiś obłąd – tak teraz to widzę.

**Dziś
piękniejszy
jest świat**

Katarzyna Kosior

mieszka Lublinie. Jest nauczycielką języka niemieckiego. W Akunie – na pozycji Lidera.

Dziś inaczej przeżywałaby Pani stresowe sytuacje?

Dziś inaczej postrzegam życie. Niedawno straciłam pracę, w szkole, tuż przed zakończeniem roku. Jeszcze niedawno oszalałbym z nerwów. Teraz postanowiłam się nie martwić – miałam całe wakacje na znalezienie nowej. I tak się stało. Wszystko się ułożyło. Zamiast się zamartwiać, wykreowałam sobie pozytywną rzeczywistość i ona się spełniła. W książce „Sekret” jest takie zdanie, że zawsze dzieje się to, o czym myślimy. Jesteśmy tym, o czym myślimy. Jak myślimy o złym – to złe się dzieje. Sami przyciągamy do siebie wszystkie wydarzenia. Kiedy o tym przeczytałam, próbowałam to przetestować na takich zwykłych codziennych sytuacjach.

I co?

To naprawdę działa: pomyślałam: „Zadzwoń i dostanę tę pracę” i tak się stało! Kiedy myślimy negatywnie, to przyciągamy złe zdarzenia. Tak też było z chorobą mojego synka, bo ja wszystko prawie zawsze widziałam w czarnych kolorach. I kiedy myślałam negatywnie, to złe się działo. Gdy zmieniłam myślenie, to wszystko zaczęło dziać się lepiej. Teraz cieszę się życiem i tym, co od niego dostałam. Mam wspaniałą rodzinę: kochającego męża, wspaniałe dzieci, miłość i szczęście. Patrę w przyszłość z optymizmem. Zasnę i budzę się z radością. A Kacperek? Od września idzie do pierwszej klasy integracyjnej. Codziennie przychodzi do mnie, przytula się i mówi: „Kocham cię mamusiu”.

■ Rozmawiał Ernest Sobieraj
fot. Marcin Samborski / Fpress

Wszystkie emocje Pani były skierowane na dziecko. Czy Pani w ogóle zdawała sobie sprawę, w jakiej jest Pani depresji?

W tym czasie nic poza walką o syna nas nie obchodziło: badania, bieganie po lekarzach, podawanie synkowi kilkanaście razy dziennie suplementów – wszystko bez większych efektów. Chcieliśmy pomóc dziecku za wszelką cenę i tak mijały kolejne miesiące. Radość sprawiały nam tylko i wyłącznie postępy w jego rozwoju: pierwsze dźwięki, rozumiałe tylko dla nas, potem pierwsze słowa czy nawet zjedzenie zupy, na którą wcześniej nie chciał patrzeć. Dlatego wtedy nawet nie zdawałam sobie sprawy z tego, że tak naprawdę to ja jestem chora, że długo tego nie wytrzymam i w najlepszym razie taki tryb życia skończy się depresją. Ratowała mnie wtedy tylko miłość mojego męża i wiara – myślę, że tylko dzięki temu nie dałam się zwariować.

Przełom nastąpił niedawno – w lutym 2008 roku – kiedy moja koleżanka z pracy powiedziała mi o Alveo i dała telefon do Joli Kwiatkowskiej. Pamiętam nasze pierwsze spotkanie; kiedy mówiłam o synku, nie byłam w stanie powstrzymać łez. Po tej rozmowie zaczęłam zastanawiać się nad swoją kondycją, swoim zdrowiem fizycznym i psychicznym. Przypomniałam sobie o... sobie. Bo zatraciliśmy się w naszym życiu zupełnie. Ocknęliśmy się dopiero, kiedy z synkiem zaczęło być lepiej. A stało się to właściwie już po miesiącu picia Alveo. Kacperek poczynił ogromne postępy i z każdym dniem jest coraz lepiej. Dlatego z tego miejsca chcę podziękować Joli, bo to ona otworzyła mi oczy i pokazała, że najwyższy czas pomyśleć o sobie, mężu i córkach.

Całe Pani życie jest podporządkowane emocjom związanym ze zdrowiem dzieci. Potrafi Pani już myśleć o sobie, ułożyć swoje emocje, poszukać harmonii dla siebie? Żeby wspomóc psychikę?

Moja indywidualna droga w tym kierunku rzeczywiście zdeteminowana jest przez dzieci. To one są dla każdej matki największym skarbem. Moje córki nie dostawały ode mnie takiej miłości, na jaką zasługują, bo skupiałam się na synku. Ale teraz idę w dobrym kierunku i staram się im to wynagrodzić. Staram się teraz po prostu normalnie żyć. Od niedawna zaczęłam współpracować z firmą Akuna, wspiera mnie w tym dzielnie Jola, która jest moim sponsorem. Dużo czytam, uczę się poznawać siebie, chcę się rozwijać i mieć wpływ na swoją lepszą przyszłość. Bardzo wspiera mnie Roman Dudziński, któremu również z całego serca dziękuję. Na razie jestem na początku drogi: osiągnęłam pozycję Lidera. Ale tak naprawdę dopiero tutaj zrozumiałam, że jestem ważna, że mogę żyć w spokoju i harmonii ze sobą

i otaczającym mnie światem. I że ten świat ma mi jeszcze wiele do zaoferowania. Zaczęliśmy z mężem wychodzić z domu, spotykać się ze znajomymi. Myślę, że oderwanie się od choroby w domu jest w pewnym momencie wręcz niezbędne. Pozwala uporządkować emocje, zebrać myśli, a taki stan wyciszenia dodaje sił do dalszej walki, do działania.

Pewnie było tak, że nie zauważyła Pani wcześniej tego napięcia, które rośnie w psychice. A gdy już ono się pojawiło, to ciężko było z niego wyjść?

Był czas, że prawie nie spałmy, wciąż na zmianę czuwając przy dziecku. Teraz się wysypiamy, a sen jest wyjątkowo ważny, jeśli mówimy o naprawianiu chorej psychiki. Dziś już nie boję się, że coś się stanie, nie ma we mnie tej obsesji, tego martwienia się na zapas. Poza tym Jola Kwiatkowska powiedziała mi, że chyba przyszedł ten moment, że powinnam zająć się bardziej sobą niż dzieckiem. Przecież, kiedy ja będę chora, będzie chora cała rodzina. To powiedziałby mi też pewnie każdy psycholog.

Co to znaczy zajmować się sobą?**To chyba proste nie jest: być z sobą sam na sam?**

To tak naprawdę nie jest łatwe. Człowiek ma wtedy więcej czasu na myślenie i sam wyszukuje sobie problemy. Ale dzisiaj jestem pewna, że ta choroba synka w moim życiu ma swój sens. To właśnie ta sytuacja sprawiła, że ja dziś jestem innym człowiekiem. Zaczęłam doceniać coś, co miałam wcześniej, tylko tego nie zauważałam. Teraz patrzę na świat z pokorą i większym dystansem. Wystarczy chwila refleksji nad sobą i stajemy się lepsi. Staram się analizować, co robiłam źle, co dobrze i wyciągać wnioski. Prywatna stabilność, odnalezienie swoich silnych punktów, by później móc się tego ucześć i w tym trwać. Wykorzystałam dobry czas na ładowanie akumulatorów.

Ważne, by nie naprawiać tego, co nie jest zepsute?

Brać świat takim, jakim jest, ale walczyć, jeśli walka jest konieczna, możliwa, gdy jest na nasze siły. Aż nie mogę uwierzyć, że kiedyś zajmowałam się takimi bzdurami, że przejmowałam się drobiazgami. Teraz, gdy jaśniej patrzę na świat, widzę, że jest wiele rzeczy na świecie, które warto przeżyć i nie ma sensu pławić się w żalu i smutku, skoro one i tak nic nie zmieniają.

Sam stres nic nie daje, a tak łatwo mu ulegamy...

Bo jesteśmy słabi, nie wyznaczamy sobie priorytetów. Nerwy zostawmy na sytuacje naprawdę ważne. Ale do reszty trzeba podchodzić ze spokojem.

Bądź wellness!

Szczęśliwi ludzie to ci, którzy wstają uśmiechnięci, bo mają wystarczająco dużo czasu, energii i możliwości, aby żyć tak, jak chcą. Są wellness. Szczęście zapewnia im przede wszystkim zdrowie psychiczne i fizyczne, bo mając je, mogą i mają siłę na to, aby zdobyć wszystko, o czym zamarzą. Żeby to zdrowie mieć, trzeba być świadomym tego, jak o nie dbać. Należy stosować się do reguł zdrowego stylu życia i żyć w zgodzie z samym sobą. Trudne? Może i tak, ale przecież osiągalne. A jednak wciąż przez wielu niedoceniane.

Prawie 70% chorób jest skutkiem złego odżywiania – apeluje Światowa Organizacja Zdrowia. Te choroby to nie tylko otyłość, cukrzyca czy choroby krążenia, ale także nowotwory. Także te, które nie specjalnie kojarzą nam się ze złą dietą, jak rak żołądka czy jelita grubego, ale także zdawałoby się niemające nic wspólnego z błędami żywieniowymi: raki piersi, prostaty czy płuc. Co więc robić? Niby wszyscy wiemy, ale ciągle zadajemy to pytanie. Odpowiedź nigdy nie będzie inna: trzeba zdrowo jeść, dużo się ruszać, starać się unikać stresu i dbać o suplementację. To jedyny sposób na zachowanie zdrowia i harmonii w dzisiejszym zagonionym, zanieczyszczonym świecie.

Kilka grzechów głównych

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” – to najlepsza metoda, abyśmy mogli cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją. Co to znaczy? Musimy słuchać lekarzy, ludzi nauki i wziąć sprawy w swoje ręce. Okazuje się



Spacer po spokojnej, ładnej okolicy pomoże ci odzyskać wewnętrzną harmonię

bowiem, że tylko co piąty Polak odżywia się prawidłowo. Za dużo palimy, za dużo słodzimy, za tłusto jemy i za mało się ruszamy. Poza tym zdecydowanie za dużo solimy! My, Polacy solimy więcej niż Anglicy i Francuzi razem wzięci! Dziennie zjadamy cztery łyżeczki soli, a powinniśmy najwyżej jedną. W Polsce na nadciśnienie choruje 9 milionów osób. W 30–40% przypadków przyczyną choroby jest nadmiar soli w diecie.

O połowę mniej soli w diecie, a ryzyko nadciśnienia też spada o połowę, wynika z badań Salt Institute (działającej w USA firmy, broniącej interesów wydobywców i producentów soli na świecie). Jednak pacjenci z nadciśnieniem wolą tylko łykać tabletki. W Polsce terapia zwalczająca nadciśnienie jest skuteczna w około 12% przypadków!

Pamiętajmy, że dieta, to nie tylko odchudzanie się czy stosowanie jakichś cudownych metod, które mają nam dać rewelacyjne wyniki. Czasem „super diety” mogą wyrządzić nam więcej krzywdy niż dobrego.

Tak jest np. w przypadku słynnej diety Kwaśniewskiego. Okazuje się, że u niektórych osób ją stosujących po kilku miesiącach występują zaburzenia układu krążenia, kłopoty związane z nasileniem choroby wieńcowej, a nawet z uszkodzeniem wątroby. Dlaczego? Dieta Kwaśniewskiego (Atkinsa), zawierająca małe ilości witamin z grupy B i witaminy C oraz biopierwiastków

(na przykład potasu, wapnia i magnezu) jeszcze bardziej pogłębia niedobór kwasu foliowego. Podnosi się wówczas poziom homocysteiny przyspieszającej rozwój miażdżycy. Wzrost stężenia homocysteiny nasila grożące zawałem serca i udarem mózgu procesy trombogenezы, czyli powstawania w naczyniach krwionośnych zakrzepów krwi – wynika z badań przeprowadzonych przez prof. Andrzeja Szczeklika i dr Teresę Barbarę Domagałę z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wysoki poziom homocysteiny zwiększa również ryzyko rozwoju schorzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona – ostrzega ją neurolog.

Ważna profilaktyka

Jaka jest recepta na szczęście? Odpowiedź jest prosta. Trzeba być wellness. Co to znaczy? Definicji jest kilka. Wellness to stan dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego, który można uzyskać, stosując właściwą dietę, ćwiczenia ruchowe i prawidłowe nawyki. W wellness chodzi o to, by budząc się codziennie rano, mieć wystarczająco dużo czasu, energii i możliwości, aby żyć tak, jak się chce. Na wellness składa się wszystko, czym ludzie się otaczają, co robią, co konsumują, aby czuć się dobrze. Generalnie chodzi o to, żeby każdego dnia już od rana mieć dobre samopoczucie, być zadowolonym ze swojego wyglądu i usposobionym przyjacielsko do całego świata, mieć energię, zapał i chęć do pracy. Poza tym stosujemy się do cytowanego już wyżej powiedzenia: „Lepiej zapobiegać niż leczyć”. Co to oznacza? To, że należy pamiętać o profilaktyce, której celem jest przede wszystkim zapobieganie ewentualnym schorzeniom. Można to osiągnąć przez utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Chorobom można też zapobiegać poprzez kontrolowanie czynników ryzyka. Równie ważne jest dążenie do wczesnego wykrywania chorób (badania przesiewowe, czyli skriningowe) oraz ich odpowiednie leczenie. Zmniejszy to ewentualne następstwa choroby oraz ograniczy możliwości wystąpienia powikłań.

Harmonia i spokój

W pogoni za sukcesem często zapominamy o tym, co najważniejsze – o miłości, przyjaźni i potrzebie samorealizacji. Nie mamy czasu na odpoczynek, nasz krąg znajomych gwałtownie się kurczy, a życie duchowe osiąga dno. To wszystko sprawia, że tracimy grunt pod nogami, znika nasze wewnętrzne poczucie sensu. Zastanawiamy się nad wartością życia. Jesteśmy rozdrażnieni, przygnębieni, a przede wszystkim zagubieni. Stan harmonii to stan wewnętrznej równowagi – wszystkie elementy i obszary naszego istnienia powinny być zrównoważone. To stan, który zdecydowanie podnosi

Filozofia wellness

Stworzył ją w 1959 roku amerykański lekarz Halbert Dunn. W swojej teorii połączył dwa pojęcia: fitness i dobre samopoczucie. Twierdził, że ciało i umysł powinny pozostawać w równowadze. Ciągły pośpiech, stres, życie pod presją, konieczność wyboru między życiem prywatnym a pracą zmusiły ludzi do poszukiwania równowagi.

Wellness uwzględnia psychologiczne, emocjonalne, intelektualne, towarzyskie, finansowe i fizyczne potrzeby człowieka. Chodzi zarówno o odpoczynek i relaks, jak i ćwiczenia fizyczne, higienę ciała, sposób odżywiania, ale również właściwe relacje międzyludzkie w sferze socjalnej i emocjonalnej. Na wellness składa się wszystko, czym ludzie się otaczają, co robią, co konsumują, aby czuć się dobrze.

jakość życia, który pozwala tak naprawdę BYĆ. Kiedy w głowie nie kłębi się zbyt dużo myśli, umysł jest jasny i otwarty. Czujemy się bezpiecznie i wiemy, jak postępować. Kiedy w to, co robimy, wkładamy całą duszę i nie myślimy o stu rzeczach naraz. Jesteśmy tu i teraz, czujemy się odprężeni, spokojni, szczęśliwi. Gotowi do wszelkich wyzwań. Jak to osiągnąć? Wiemy już, jak się odżywiać, żeby nasze ciało było piękne i zdrowe. Jak zapewnić zdrowie naszemu umysłowi? Najlepszymi znanymi metodami wyciszenia umysłu są medytacja, praktyka jogi oraz twórcza praca. Ale tak naprawdę to każde działanie, w które zaangażujemy się całym sercem, poświęcimy mu całą swoją uwagę, będziemy w nim świadomi i w pełni obecni, staje się medytacją rozwijającą w nas stan wewnętrznej ciszy. Możemy skupić się

na własnym oddechu. Możemy poćwiczyć jogę albo wyjść na długi spacer. Każdy z nas musi znaleźć własną drogę. Wystarczy mocno się w siebie wsłuchać.

■ Anna Lewandowska



W pogoni za sukcesem nie zapominajmy o chwili relaksu. Najlepiej wśród bliskich.



Pamiętajmy o tym, że mózg żywi się głównie glukozą, ale do prawidłowej pracy całego układu nerwowego niezbędne są także witaminy, składniki mineralne, aminokwasy, kwasy tłuszczowe i inne związki aktywne.

Nawyki żywieniowe a wydajność pracy mózgu

Ile znamy osób, które rano nie jedzą śniadań, gdyż twierdzą, że jak nie odczuwają głodu, to nie ma takiej potrzeby? No właśnie – całkiem sporo. Prawidłowo skomponowane śniadanie to jednak podstawa każdego dnia – nie tylko dla własnego lepszego samopoczucia, dbałości

o sylwetkę, ale także dla komfortu pracy naszego mózgu. To właśnie dzięki węglowodanom zawartym w pierwszym posiłku po przerwie nocnej układ nerwowy rusza do pracy na pełnych obrotach, gdyż ma odpowiednią ilość paliwa – glukozy. W przypadku długotrwałej głodówki mózg wykorzystuje do swoich potrzeb metabolicznych ciała ketonowe i mleczany, co jest mniej korzystne, a nasza praca jest mniej wydajna.

Podobnie dzieje się, jeśli w ciągu dnia pojawiają się długie przerwy pomiędzy posiłkami. Wówczas stężenie glukozy we krwi się obniża na tyle, że wpływa to negatywnie na pracę układu nerwowego. Dlatego oprócz jakości pożywienia

Glukoza dla mózgu

Układ nerwowy decyduje o wszystkich naszych świadomych i nieświadomych reakcjach. To właśnie dzięki nieustannej pracy mózgu kojarzymy różne fakty, rozwiązujemy zagadki, uczymy się nowych rzeczy, zapamiętujemy i wspominamy miłe chwile. Można śmiało powiedzieć, że mózg jest centrum dowodzenia naszego ciała. Dlatego też należy mu się szczególna uwaga i musimy o niego dbać nie mniej niż o serce czy wątrobę. Jak więc można się żywić, aby dostarczyć wszystkich niezbędnych składników do wydajnej i zdrowej pracy układu nerwowego? Na to pytanie odpowiada Ewa Ceborska, dietetyczka.



Filiżanka kawy na krótko pobudzi twój mózg do pracy, „okradając” organizm z cennych minerałów

równie ważna jest regularność spożywania posiłków. Optymalne jest jedzenie trzech głównych posiłków i dwóch mniejszych przekąsek. Śniadanie powinno pojawić się około 30 minut od wstania, a następne posiłki już co 3–4 godziny, aż do kolacji. Ostatni posiłek najlepiej zjeść na 2–3 godziny przed pójściem spać.

Duże spożycie słodczy także ma negatywny wpływ na stężenie cukru we krwi, a przez to na pracę mózgu. Owszem, w pierwszych minutach po zjedzeniu słodkiej czekolady dobrze się czujemy, a wydajność pracy wzrasta. Natomiast po dłuższej chwili stężenie glukozy we krwi gwałtownie się obniża, co skutkuje obniżeniem efektywności pracy mózgu. Częste jedzenie słodczy i cukru zwiększa ryzyko powstania cukrzycy typu II, która (nieleczona) niszczy nerwy, prowadząc do neuropatii. Warto więc wystrzegać się dużych ilości słodkich i słodzonych napojów.



Prawidłowo skomponowane śniadanie bogate w węglowodany to prawdziwy zastrzyk energii dla mózgu

Bardzo istotnym elementem diety wspomagającej pracę układu nerwowego jest spożywanie często mniejszych porcji i lżejszych posiłków. Wówczas układ trawienny ma mniej pracy, a dzięki temu organizm lepiej funkcjonuje. Jak myślisz, dlaczego po sytym obiedzie chce ci się spać? Ciężkostrawne posiłki (np. smażone i panierowane mięsa) wymagają bardzo długiego czasu trawienia. W tym okresie większość energii organizmu jest skierowana na układ pokarmowy, a ty myślisz o popołudniowej drzemce.

Kawa? Czy to dobry pomysł?

Czujesz, że za chwilę zaśniesz za biurkiem? Co robisz? Odpowiedź sama się nasuwa: wypijasz kawę. Kawa dzięki zawartej w niej kofeinie działa pobudzająco, a efekty czujesz już od pierwszego łyku. Wydawałoby się, że jest to idealne rozwiązanie dla osób pracujących umysłowo pod presją czasu czy szefa, dla osób pracujących w ciągłym stresie przez wiele godzin. Pamiętajmy jednak o tym, że od kawy można się dość szybko uzależnić i że z miesiąca na miesiąc będziemy potrzebowali jej coraz więcej. Warto też wiedzieć, że kawa odwadnia organizm i wypłukuje z niego magnez i wapń. Wszystko to powoduje, że nasz mózg pracuje coraz mniej efektywnie, a koncentracja jest coraz gorsza.

Co możesz zrobić?

Wypijesz filiżankę kawy – wypij także szklankę wody mineralnej. Zapobiegiesz w ten sposób odwodnieniu i dostarczysz pewną dawkę minerałów, które wspomogą pracę nerwów. Jeśli jesteś zdrowy, wybieraj wody z dużą zawartością magnezu i wapnia. A może zamiast kawy skusisz się na yerba mate? Jest to herbata, które także pobudza mózg do pracy, a jednocześnie jest zdrowa i nie uzależnia.

Zastosuj dietę bogatą w minerały i witaminy

Magnez – do pierwiastka tego już od dawna została przyczepiona etykieta: stresujesz się zbyt mocno – łykaj magnez. Czy słusznie? Pod wpływem stresu – zarówno psychicznego, jak i fizycznego – wydzielane są hormony (adrenalina, noradrenalina, kortyzol i inne) do organizmu. W tym czasie wydzielany jest też magnez, który łagodzi objawy napięcia. Przy długotrwałym stresie zapasy magnezu w ciele się znacznie kurczą, co daje mniejszą odporność organizmu na stres. Podobnie dzieje się z **cynkiem**, którego braki również wpływają na zahamowanie homeostazy organizmu, zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu. Przy niedoborze cynku w organizmie osiągamy zdecydowanie gorsze wyniki w testach pamięciowych, percepcyjnych oraz

na orientację przestrzenną. Wiąże się to z gorszą efektywnością pracy ważnej części mózgu – tzw. hipokampu.

Żelazo to także minerał, który ma duży wpływ na pracę układu nerwowego. Główną funkcją żelaza jest przenoszenie tlenu. Jeśli więc w organizmie jest zbyt niskie stężenie żelaza, to również tlenu. Niedotlenienie tkanek to z kolei obniżona zdolność do wysiłku fizycznego, ale i intelektualnego. Dodatkowo żelazo bierze udział w metabolizmie ważnego neurotransmitera. Przy jego niedoborze znacznie pogarsza się efektywność pracy nerwów. U dzieci nato-

Jak komponować śniadanie

Jeśli komponujesz śniadanie, weź pod uwagę, że musi się ono składać z dużej ilości produktów bogatych w błonnik (np. pieczywo razowe czy płatki owsiane). Dzięki błonnikowi stężenie cukru we krwi podnosić się będzie wolniej i utrzyma się przez dłuższy czas. Unikasz w ten sposób gwałtownych wahań, które źle wpływają na twoją koncentrację i nie chodzisz rozdrażniony. Idealne śniadanie: kanapki z chleba razowego delikatnie posmarowanego margaryną, chudy twarożek z rzodkiewkami i szczypiorkiem, herbata zielona do popicia.



© Monkey Business - Fotolia.com

O prawidłowy rozwój dziecka matka może zadbać już w trakcie ciąży, stosując dietę pełną witamin, minerałów, a przede wszystkim żelaza

nauczyć zwiększać **wchłanianie żelaza z pożywienia:**

- łączmy warzywa bogate w żelazo z tymi bogatymi w witaminę C, np. szpinak posypany natką pietruszki
- łączmy produkty zbożowe z pełnego przemiału z chudymi wędlinami i świeżymi warzywami, np. kanapka z chleba razowego z polędwicą wołową i dowolnymi kielkami wymieszanymi z pokrojoną w kostkę czerwoną papryką
- unikajmy połączeń produktów bogatych w żelazo i wapń jednocześnie, np. mięso zapiekane z serem żółtym.

Stosowanie diety ubogiej w warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe to ryzyko niedoborów **miedzi**, czego efektem może być zaburzenie procesów mielinizacji komórek nerwowych. Równie niebezpieczny jest nadmiar miedzi w organizmie. Zbyt duże stężenie tego pierwiastka w organizmie może być związane z chorobą Wilsona, w której zostają zaburzone funkcje motoryczne i umysłowe pacjenta.

Innym składnikiem mineralnym, ważnym dla prawidłowej pracy układu nerwowego jest **potas**. Jest to pierwiastek, który bierze udział w pobudliwości tkanek nerwowych. To właśnie dzięki niemu impulsy biegnące z mózgu do reszty ciała są sprawnie przekazywane. Pierwszym objawem zbyt małego stężenia potasu w ciele są mimowolne skurcze.

Chrom z kolei bierze czynny udział w gospodarce cholesterolu, który w niewielkich ilościach jest niezbędny do sprawnego działania mózgu. W długotrwałym stresie zapasy chromu znacznie się obniżają, dlatego należy zwiększać jego zawartość w codziennej diecie.

Bardzo ważnym elementem diety dobrej dla układu nerwowego jest także **kwask foliowy**. Czy nie zastanawia cię fakt, że pierwsze suplementowanie diety przyszłej mamy to właśnie kwas foliowy? A wiesz, że u osób chorujących na depresję stwierdza się obniżoną zawartość folianów? Wszystko to spowodowane jest faktem, że kwas foliowy bierze czynny udział w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

Czy wiesz, że foliany jako jedne z nielicznych witamin lepiej wchłaniane są z suplementów niż z żywności?

miast lekki niedobór może wiązać się z apatią, przygnębieniem i gorszymi wynikami w nauce. Anemia, która utrzymywała się przez dłuższy czas u malucha, może wiązać się z ryzykiem wystąpienia opóźnionego rozwoju umysłowego w późniejszych latach.

Warto więc dbać o to, aby w codziennym jadłospisie nie zabrakło żelaza. Dieta powinna obfitować w produkty bogate w ten pierwiastek (patrz ramka), ale także powinniśmy się

Czy wiesz, że...

nie wystarczy łykać magnezu, aby poczuć się lepiej? Jeśli masz zbyt dużo magnezu w codziennej diecie i nie zwiększysz spożycia wapnia, może to doprowadzić do osłabienia kości. Dlatego jeśli zdecydujesz się na suplementację, zażywając magnez, pamiętaj także o innych pierwiastkach.

Ciekawostka technologiczna

Czy wiesz, że kiedy gotujesz warzywa w dużej ilości wody, większość minerałów przechodzi do tej wody, którą następnie wylewasz? Warto więc gotować jarzyny na parze i przez krótszy czas. Podobnie dzieje się z produktami, takimi jak kasza gryczana czy ryż brązowy. Jeśli ugotujesz je w woreczkach czy odcedzisz je po ugotowaniu, to pozbędziesz się większości magnezu i innych cennych elementów diety. Produkty zbożowe koniecznie gotuj w takiej ilości wody, aby całą wchłonęły ziarna. Wówczas będziesz miał pełnowartościowy posiłek – pełen witamin i składników mineralnych.

Witamina A, E i C to silne przeciwutleniacze, które chronią komórki nerwowe przed złym wpływem wolnych rodników. Działanie antyoksydacyjne wykazują także niektóre składniki mineralne, np. selen czy cynk. Jest to szczególnie ważne w profilaktyce chorób degeneracyjnych mózgu, a szczególnie w chorobie Alzheimera i Parkinsona. Zbyt duże dawki **witaminy A** działają równie niekorzystnie, jak zbyt małe jej ilości w codziennej diecie. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku kobiet w ciąży. Witamina A w megadawkach działa bowiem teratogennie, czyli jest zabójcza dla płodu.

Witamina D natomiast jest ściśle powiązana z prawidłową gospodarką cukru we krwi. Jej niedobór powoduje insulinooporność, a ta z kolei może zaburzać dostawy glukozy do mózgu, a w rezultacie powodować gorsze jego funkcjonowanie.

Również **witaminy z grupy B** odgrywają ważną rolę w pracy nerwów. Przykładowo witamina B₁₂ wykorzystywana jest jako suplement diety wspomagającej walkę z chorobą Alzheimera, witamina B₆ bierze udział w reakcjach przy powstawaniu neuroprzekazników, a jej niedobór może prowadzić do neuropatii. Również nadmiar witaminy B₆ nie jest korzystny, gdyż może powodować czuciową neuropatię. Niedobory tiaminy (witaminy B₁) prowadzą natomiast do zmniejszenia tempa przemiany materii mózgu oraz do zakłóceń w zakończeniach neuronów. Inne związki zbawienne dla pracy układu nerwowego to m.in. **kwasy omega 3**, którego organizm sam nie jest w stanie wytworzyć. Kwasy te występują naturalnie głównie w rybach, wiesiołku, ale także w siemieniu lnianym, oleju z pestek dyni. Szczególnie korzystnie działa kwas dokosaheksaenowy (DHA). Przy jego wysokim spożyciu obserwuje się zdecydowanie rzadsze epizody depresji i stwardnienia rozsianego. Warto więc wprowadzać do diety jak najwięcej ryb – szczególnie morskich – w zastępstwie mięsa.

Suplementacja minerałami i witaminami

Jest wskazana wtedy, gdy nie mamy szansy na dostarczenie wszystkich niezbędnych elementów w codziennej diecie. Również w sytuacjach, gdy chory jest w okresie rekonwalescencji lub ma zwiększone potrzeby

(np. kobiety w ciąży czy podczas laktacji). Przewlekły stres, zmęczenie, uporczywe bóle głowy, skurcze to sygnały, że z naszym ciałem dzieje się coś niedobrego. Warto wówczas zmienić nawyki żywieniowe i okresowo zastosować odpowiednią suplementację.

Prawidłowo ustawiona dodatkowa dawka minerałów i witamin to dobry sposób na to, aby szybko uzupełnić braki naszych naturalnych rezerw w organizmie i poczuć się lepiej. Warto jednak pamiętać o tym, że witaminy i minerały pochodzące z naturalnych źródeł są najlepiej wykorzystywane przez organizm oraz że zbilansowana dieta powinna być ich głównym źródłem. Poza tym różne składniki naszego codziennego jadłospisu mają różne oddziaływanie na układ nerwowy, a w tym także na mózg. Dlatego też koniecznym jest dostarczanie wszystkich elementów każdego dnia.

■ Ewa Ceborska

SKŁADNIK POKARMOWY	ŹRÓDŁA
MAGNEZ	zielone warzywa liściaste, kielki zbóż i innych warzyw, otręby pszenne i owsiane, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, kukurydza, banany, orzechy, migdały, kakao, gorzka czekolada
ŻELAZO HEMOWE	wątroba, nerki, serce, mięso i przetwory mięsne z krwią (np. stek lekko wysmażony czy kaszanka), wołowina, wieprzowina, ryby, drób
ŻELAZO NIEHEMOWE	żółtka jaj, produkty zbożowe z pełnego ziarna (mąka, kasze gruboziarniste, otręby pszenne i zarodki pszenne), zielone warzywa (szpinak, nać pietruszki, brukselka, szczypiorek, szczaw), boćwina, buraki, suszone owoce, suszone warzywa
POTAS	suche nasiona roślin strączkowych, ziemniaki gotowane i pieczone w łupinach, zielona pietruszka, seler, marchew, pomidory, kapusta, banany, śliwki, porzeczki, produkty zbożowe z pełnego przemiału, pieczywo razowe, kasza gryczana, podroby, świeże mięso, mleko
CHROM	otręby, zarodki ziaren zbóż, pełne ziarna zbóż, olej kukurydziany, przyprawy (goździki), podroby, mięso, drożdże piwne
CYNK	mięso, mleko, przetwory mleczne, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nasiona roślin strączkowych, jaja, warzywa i owoce
SELEN	otręby, kleiki zbożowe, produkty zbożowe, ryby morskie, orzechy brazylijskie
KWAS FOLIOWY	warzywa liściaste (sałata, szpinak, jarmuż), brokuły, owoce cytrusowe, drożdże, wątroba, mięso, pełne ziarna zbóż, kefir, żółte sery, rośliny strączkowe
WITAMINA A	wątroba, masło i margaryna, żółtka jaj, żółte sery
WITAMINA E	oleje roślinne, margaryny, kielki i zarodki zbóż, produkty zbożowe gruboziarniste, zielona pietruszka, sałata, szpinak, kukurydza, żółtka jaj, masło, pełnotłuste mleko
WITAMINA C	owoce dzikiej róży, owoce jagodowe, owoce cytrusowe, zielona pietruszka, warzywa kapustne, papryka, pomidory, ziemniaki, chrzan
WITAMINA D	tłuszcz rybny, wątroba, margaryna, jaja, masło, sery, mleko
WITAMINA B ₁₂	wątroba, nerki, mięso, mleko i przetwory mleczne, żółtka jaj
WITAMINA B ₆	drożdże, kielki pszenicy, otręby pszenne, nasiona roślin strączkowych, przetwory sojowe (np. tofu, zupa miso), orzechy, mięso, mleko, jaja
KWASY TŁUSZCZOWE OMEGA 3	ryby (szczególnie ryby morskie i tłuste, np. łosoś, tuńczyk czy halibut), olej lniany i sojowy (oleje muszą być przechowywane przez krótki czas po utworzeniu i w ciemnej butelce), oliwa z oliwek nierafinowana, olej rzepakowy nierafinowany

TABELA SEQ TABELA 1* ARABIC 1 ŹRÓDŁO: CIBOROWSKA H., RUDNICKA A.; DIETETYKA. ŻYWIENIE ZDROWEGO I CHOROGE CZŁOWIEKA, WYD. PZWŁ, WARSZAWA 2004

Krótkie chwile przyjemności dla zdrowia!

© Mikael D - Fotolia.com

Kiedy idziemy do kina na romantyczną komedię, przed snem przygotowujemy kąpiel w olejkach eterycznych, sięgamy po małą tabliczkę czekolady albo całujemy się z ukochaną osobą – nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak te z pozoru niewinne czynności wpływają na nasz układ nerwowy. Jak? Po prostu... rewelacyjnie!

Łasuchowanie raz na jakiś czas

Ziarno kakaowe, z którego produkowana jest czekolada, zawiera antyoksydanty, chroniące nas przed chorobami, np. nowotworami i zawałem serca. W czekoladzie jest także magnez, który wpływa na dobry nastrój oraz wzmacnia system nerwowy. Gorzka czekolada jest dodatkowo także źródłem żelaza i niacyny, dodających nam energii. Jeden ze składników czekolady – flawonoidy – działa podobnie, jak witaminy i sole mineralne! Czekolada poprawia pamięć (dzięki zawartej w niej lecytynie), wprawia w dobry humor oraz łagodzi stres. Warto wypić filiżankę czekolady np. przed ważnym spotkaniem lub egzaminem, pobudza bowiem mózg do pracy.

Które kraje europejskie mogą poszczycić się tym, że ich mieszkańcy żyją najdłużej i najzdrowiej? Nie ma wątpliwości – Hiszpania (średnia wieku to ok. 82 lata), Włochy, Francja. Jak to możliwe? Czy mieszkańcy tych państw przekazują sobie z pokolenia na pokolenie sekret długowieczności? Nic podobnego! Skoro nie, więc... jak oni to robią? Sami zainteresowani, kiedy zadaje się im to pytanie, nie kryją zdziwienia. Jak? Według nich nie ma w tym nic ani magicznego, ani oryginalnego – żyją długo, bo kochają życie! Tylko tyle i aż tyle... Hiszpanie, Włosi i Francuzi potrafią o siebie właściwie zadbać. I to nie tylko pod względem właściwej diety, profilaktycznych badań itp. Przede wszystkim smakują w drobnych przyjemnościach – lampce wina do obiadu, zabawie po pracy, weekendzie za miastem, wycieczce w saunie, w gabinecie odnowy biologicznej...

Śmiech leczy!

Na drobne przyjemności szkoda czasu – powie niejeden pracoholik po 10 godzinach spędzonych przed ekranem swojego laptopa. Pracoholicy do późnych godzin nocnych siedzą nad dokumentami, wymyślają nowe strategie, analizują, prognozują, wyliczają i... w ten właśnie sposób „zarabiają” na swoje kłopoty zdrowotne. Co ciekawe, na problemy zawodowe także! Przeciężony mózg wcale nie garnie się do pracy. Przeciwnie. Nasze szare komórki, jeśli nie zapewnimy im wolnego czasu – zaczną strajkować. Potem dołączy do nich serce, płuca, poszczególne układy – jednym słowem cały nasz organizm.

W każdej dziedzinie życia należy zachować zdrowy rozsądek. Psychologowie często podkreślają, że każdy z nas powinien nauczyć się... rozpieszczać siebie. Pozwolić sobie na małe szaleństwo, drobną przyjemność, choćby krótką chwilę kontrolowanego zapomnienia. Wybór należy do nas, ale warto dowiedzieć się, ile dobrego to „małe co nieco” potrafi zdziałać dla naszego zdrowia.

Kiedy siadamy przed telewizorem, zewsząd docierają do nas same złe wiadomości. A to rozbił

się samolot, a to wzrosła przestępczość i bezrobocie... Stop! Przez całą masę tego typu informacji nasz mózg wcale nie odpocznie, choć wydaje się nam, że relaksujemy się na kanapie przed telewizorem.

Co innego dobra komedia! Nie ma ani cienia przesady w powiedzeniu „śmiech to zdrowie”. Kiedy się śmiejemy, nasz mózg uruchamia wiele procesów, przesyła pozytywne informacje do układów. Rośnie poziom adrenaliny, wzrasta napięcie w mięśniach, serce zaczyna uderzać szybciej, dzięki czemu do krwi dostaje się więcej tlenu, który trafia do wszystkich komórek organizmu. Śmiech zwiększa produkcję endorfiny (tzw. hormonu szczęścia). Ludzie, którzy na co dzień częściej się śmieją od ponuraków, nawet jeśli wpadają w zdenerwowanie, szybciej rozładowują napięcie. Co ciekawe – śmiech ma podobne znaczenie dla organizmu, jak np. pół godziny biegu!

Pocałunek w walce z depresją

W długie jesienne i zimowe wieczory warto pomyśleć o wycieczce w SPA, czyli wyjściu do... własnej łaźienki i kąpeli aromaterapeutycznej, czyli z dodatkiem olejku eterycznego. Olejki eteryczne są nie tylko wielkim dobrodziejstwem dla ciała (pielęgnują skórę – staje się dzięki nim jedwabiste i miękka i elastyczna), ale i dla duszy. Jeśli do kąpeli dodamy kilka kropli np.





© kristian sekulic - Fotolia.com

Przytul psa, weź na kolana kota

Zwierzak w domu to nie tylko wielka radość, ale i zdrowie. Warto to więc wykorzystywać, po powrocie ze stresującej pracy przytulając się do ukochanego Azora lub drapiąc za uchem mruczącego Filemona. Pies to świetny terapeutę, który zmusza nas do spacerów bez względu na pogodę. Nie znosi słowa sprzeciwu, ponieważ musi iść na spacer i koniec. Dzięki jego stanowczości poprawia się nasze krążenie, kondycja, mięśnie, wzmacnia układ oddechowy i odpornościowy. Pies i kot w naturalny sposób poprawią nasz nastrój. Wystarczy, że zwierzaki popatrzą na nas swoimi zakochanymi oczami, radośnie pomierdają ogonem lub wskoczą na kolana – pryskają smutki jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Posiadanie czworonożnego pupila obniża ciśnienie krwi i, co ciekawe, pozwala szybciej wrócić do zdrowia po przebytych chorobach.

olejku lawendowego – znikną trudy całego dnia. Rozładujemy wewnętrzne napięcie, osiągniemy spokój i równowagę. W sklepach jest mnóstwo rodzajów olejków eterycznych. Można wybrać np. olejek z drzewa herbacianego, który dodatkowo ma właściwości antywirusowe i wzmacnia układ odpornościowy, jest stosowany także przy infekcjach górnych dróg oddechowych.

Po kąpieli warto pomyśleć o masażu. Świetnie odpręża, zapewnia dobre samopoczucie.

W sklepach dostępnych jest mnóstwo tzw. masażerów. Można o pomoc poprosić partnera. Masowanie pleców może być zapowiedzią wspaniałego wieczoru i... krótkiej chwili zapomnienia. Seks to także samo zdrowie. Świetnie relaksuje całe ciało i zmysły. Chroni przed chorobami serca, rozluźnia mięśnie, dzięki niemu spada nawet ryzyko wrzodów żołądka!

Namiętny pocałunek nie tylko umacnia więzi między dwojgiem ludzi, ale także

ma ogromny wpływ na ich zdrowie. Podczas pocałunku wydzielają się:

- endorfina,
- adrenalina,
- oksytocyna.

Endorfina wyzwała dobry nastrój, adrenalina motywuje do działania, natomiast oksytocyna obniża poziom napięcia i stresu. Pocałunek skutecznie chroni przed depresją.

Mały wysiłek dużo daje

W trosce o własne zdrowie i świetne samopoczucie warto przełamać się i zacząć wychodzić z domu. Spacer po parku, poranny jogging, rodzinny wypad w wolny weekend na wycieczkę rowerową... Jest mnóstwo propozycji, cała masa porad, jak zagospodarować wolny czas z pożytkiem dla zdrowia. Nigdy taki czas nie jest czasem straconym! Wcale nie trzeba co drugi dzień wyciskać siódmych potów na siłowni czy podczas aerobiku, aby dostać zastrzyk energii. Mały wysiłek też dużo daje! Warto połączyć przyjemne z pożytecznym, jak choćby zapisać się na kurs tańca. Nie dlatego, że jest modny, ale dlatego, że zdrowy. Wybierając rodzaj tańca, dostosowujemy jego tempo do swoich potrzeb. Bez względu na to, czy tańczymy tango, disco czy skusiliśmy się na taniec brzucha – jest to aktywność fizyczna, która uwalnia endorfiny, łagodzące m.in. ból i zapobiegające depresji. Organizm ludzki nie jest niezniszczalną maszyną. Jeśli pracujemy ponad siły, całkowicie z życia eliminując własne „małe” potrzeby, najpierw zaczną nam szwankować nerwy (wpadniemy w depresję lub w chroniczny stres), potem cały organizm. Tak, jak nie każdą maszynę uda się naprawić, tak nie każdy ludzki organizm całkowicie zostanie wyleczony. Świat się nie

zawali, jeśli w sobotę nie zrobimy rodzinnego wielkiego sprzątnięcia w domu, tylko wybierzemy się za miasto. Z piłką, koszykiem z kanapkami, dobrym humorem... Mąż nie odejdzie do innej kobiety, jeśli ukochana zamiast ugotować dwudaniowy obiad – zrobi tylko zupę i wybierze się do kosmetyczki, skąd wróci szczęśliwa i odprężona. Zaś żona nie robi karczemnej awantury tylko dlatego, że partner zamiast... oglądać telewizję, wyszedł z kolegami pograć w piłkę nożną i wrócił z bukietem kwiatów i pysznymi czekoladkami. Jesteśmy ludźmi, którzy mają prawo do drobnych przyjemności. Ostatecznie jednak wcale nie okazują się one takie drobne, biorąc pod uwagę ich ogromne znaczenie dla naszego zdrowia, które jest bezcenne.

■ Beata Rayzacher

© Eldin Muratovic - Fotolia.com



Mały kawałek pysznej czekolady nikomu nie zaszkodzi, ba – wręcz może sprawić, że nabierzemy ochoty do życia!

Czy wiesz, że...

- Podczas pocałunku jednocześnie pracuje ponad 30 mięśni twarzy, co zapobiega m.in. tworzeniu się zmarszczek wokół ust. Pocałunek to dobry masaż ust.
- Podczas pocałunku nasz organizm spala ok. 6,4 kalorii/min.

Woda równa się życie

Woda koi ból i skołatane nerwy, rozgrzewa, relaksuje, pobudza i hartuje. Jest bardzo ważna dla całego organizmu, również dla układu nerwowego. Gdyby nie odpowiednia ilość płynów dostarczana organizmowi w chorobach związanych z podwyższoną temperaturą ciała, to układ nerwowy mógłby po prostu się przegrzać. Najbardziej wrażliwy na podwyższenie temperatury jest mózg. Utrzymująca się gorączka powyżej 41,5°C grozi uszkodzeniem białek w komórkach nerwowych, co może spowodować śmierć. Brak wody w organizmie powoduje m.in. bóle głowy i stan permanentnego zmęczenia.

Woda stanowi ok. 60% masy ciała dorosłego człowieka. Krew składa się w 83% z wody, mięśnie w 70%, mózg – w 70–80%. Zawierają ją nawet kości, tak pozornie twarde i zwarte. Najmniej wody w naszym organizmie ma tkanka tłuszczowa – tylko 10%.

Wszystkie czynności organizmu wymagają wody. Każda tkanka, każdy narząd, każdy układ działa w płynnym środowisku. Nie można by więc ani mrugać, ani połykać, ani nawet mówić bez wody.

Woda pełni w organizmie człowieka ważne funkcje. Przede wszystkim reguluje ciepłotę ciała, bierze udział w procesach trawienia i wydalania produktów przemiany materii, nawilża stawy i gałki oczne, a także odpowiada za równowagę pracy całego organizmu.

Niewyobrażalna skala

W ciągu doby krew, obiegając organizm 1500 razy, przetacza przez układ krwionośny 5000–8000 litrów płynu. Biorą w tym udział różne narządy, ale największą pracę wykonują nerki. Są one głównym organem wydalania



Woda czyści nasz organizm od wewnątrz i usuwa zewnętrzne zanieczyszczenia

wody i soli mineralnych z ustroju. W kłębkach nerkowych zostaje w ciągu doby przefiltrowanych ok. 180 litrów osocza krwi, co powoduje, że powstaje taka sama ilość tzw. moczu pierwotnego. Mocz ten przepływa przez cewki nerkowe, gdzie w wyniku resorpcji zwrotnej

Zapotrzebowanie na wodę

Źródłem wody dla organizmu człowieka są przede wszystkim przyjmowane płyny. Napoje, a zwłaszcza wody mineralne, soki z wyciśniętych owoców i warzyw, herbata i kawa pokrywają średnio około 62% przyjmowanej dziennie wody. Owoce i warzywa stanowią drugie co do rozmiarów źródło wody dla organizmu, gdyż pokrywają około 18–20% objętości wody przyjmowanej w ciągu dnia. Oczywiście nie każdy owoc zawiera tę samą ilość wody, ale np. liście sałaty zawierają jej 95%, podobnie jak ogórek, a arbuż aż 99%. Źródłem wody dla organizmu jest również pieczywo, produkty zbożowe pokrywające około 8% zapotrzebowania na wodę.

jego objętość redukuje się do 1–2 litrów na dobę. Resorpcja zwrotna jest regulowana przez różne procesy fizjologiczne, a przede wszystkim przez hormon antydiuretyczny, wydzielany do krwi w tylnym płacie przysadki mózgowej. W warunkach odwodnienia ustroju i tym samym zmniejszenia objętości płynów ustrojowych oraz wzrostu ciśnienia osmotycznego (zwiększone stężenie soli) na drodze sygnałów ze strony specjalnych komórek nerwowych dochodzi do pobudzenia wydzielania hormonu antydiuretycznego. Wzrost zawartości tego hormonu we krwi powoduje zwiększenie wchłaniania zwrotnego wody w cewkach nerkowych. Nerki wytwarzają wówczas małe ilości wysoko zagęszczonego moczu. Powoduje to zatrzymanie wody w organizmie, który broni się w ten sposób przed odwodnieniem.

Regulacja ciepłoty ciała

Człowiek jest organizmem staocięplnym dzięki dobrze działającym mechanizmom termoregulacji. Ośrodek termoregulacji znajduje się w mózgu. Dzięki fizjologicznej termoregulacji wysokość temperatury ciała jest względnie niezależna od otoczenia i mieści się zwykle pomiędzy 35,6°C i 37,4°C. U zdrowego człowieka nadmiar ciepła wydalaną jest z organizmu kilkoma drogami – głównie poprzez pot na drodze parowania, poprzez wypromieniowanie ciepła do powietrza oraz przez przemieszczanie ciepła od cieplejszych tkanek do chłodniejszych wewnątrz organizmu. Intensywne wydzielanie potu, np. podczas upałów, dokonuje się kosztem wody z osocza krwi. Wskutek tego krew gęstnieje i zmniejsza się stopniowo jej objętość wyrzutowa z serca. Toteż, jeśli nie uzupełniamy na bieżąco utraconej wody i elektrolitów – może załamać się najwydajniejszy mechanizm termoregulacji oparty na parowaniu potu. Gdy ustaje pocenie, szybko zaczyna rosnać gorączka i organizm niebezpiecznie się przegrzewa. Najbardziej wrażliwy na podwyższenie temperatury jest jednak mózg. Utrzymująca się gorączka powyżej 41,5°C grozi uszkodzeniem białek w komórkach nerwowych, co może prowadzić do śmierci.

Dlaczego boli nas głowa?

Woda dostarcza organizmowi substancje odżywcze oraz oczyszcza go z produktów przemiany materii. Gdy wody dostarczamy za mało, to organizm zaczyna ją oszczędzać dla tych narządów, dla których jest ona niezbędna. Co się wtedy dzieje? Mniej się pocimy, mniej wydalamy moczu, rzadziej się wypróżniamy. Toksyny, które normalnie wydalaną są z potem czy moczem, zalegają w tkance tłuszczowej, wątrobie lub mózgu. Mózg jest niezwykle czuły na zatrucie, niedotlenienie czy odwod-

Co zawiera wodę?

Bogate w wodę są warzywa i owoce (75–95%), mleko (88%), mięso (50–75%). Suchy chleb zawiera 40% wody, masło 15%, mąka 13%. Zauważyć też trzeba istotną różnicę między wodą a napojami zmieszanyymi z wodą – sokami owocowymi, piwem, kawą, herbatą; dostarczając organizmowi wody, wnoszą również często substancje inne, obojętne, ale także i szkodliwe (kofeina, teina, cukier itp.).

nienie. Dlaczego boli nas głowa? Bo mózg jest niedotleniony. W swoim opracowaniu „Znaczenie wody dla organizmu człowieka” mgr wychowania fizycznego, Krystyna Gacko-Majewska dokładnie opisała ten proces. Niedotleniony mózg zatrzymuje wodę, puchnie i uciska na opony. To one bolą. Zagonieni, w natłoku obowiązku zapomnieliśmy czy zwyczajnie nie mieliśmy czasu dostarczyć organizmowi dostatecznej ilości wody. Nerki nie miały jak pracować, a przecież organizm musiał działać. Z braku wody nie miał jednak jak się oczyścić. Zatruty mózg obrzękł, aby zmniejszyć działanie toksyn i znowu uciskał opony. Ten mechanizm właśnie sprawia, że często boli nas głowa, mamy trudności w koncentracji, jesteśmy nerwowi, mamy problemy z zasypianiem i przeżywamy trudny do sprecyzowania niepokój. Medycyna nazywa to zespołem permanentnego zmęczenia. A jest to permanentne odwodnienie. Niedobór wody wynoszący 10% masy ciała powoduje nasilenie objawów niewydolności fizycznej i psychicznej, przejawiającej się bólami głowy, zaburzeniami oddychania, upośledzeniem wydzielania śliny i wysychaniem błony śluzowej jamy ustnej. Większy niedobór wody prowadzi do szybkiego wyniszczenia. Człowiek staje się niezdolny do życia w ciągu 2 tygodni, a często umiera znacznie wcześniej. Dorosły człowiek może bez wody przeżyć zaledwie 3–5 dni, zależnie od jej utraty. Bez jedzenia natomiast zdolny jest przeżyć ponad miesiąc.

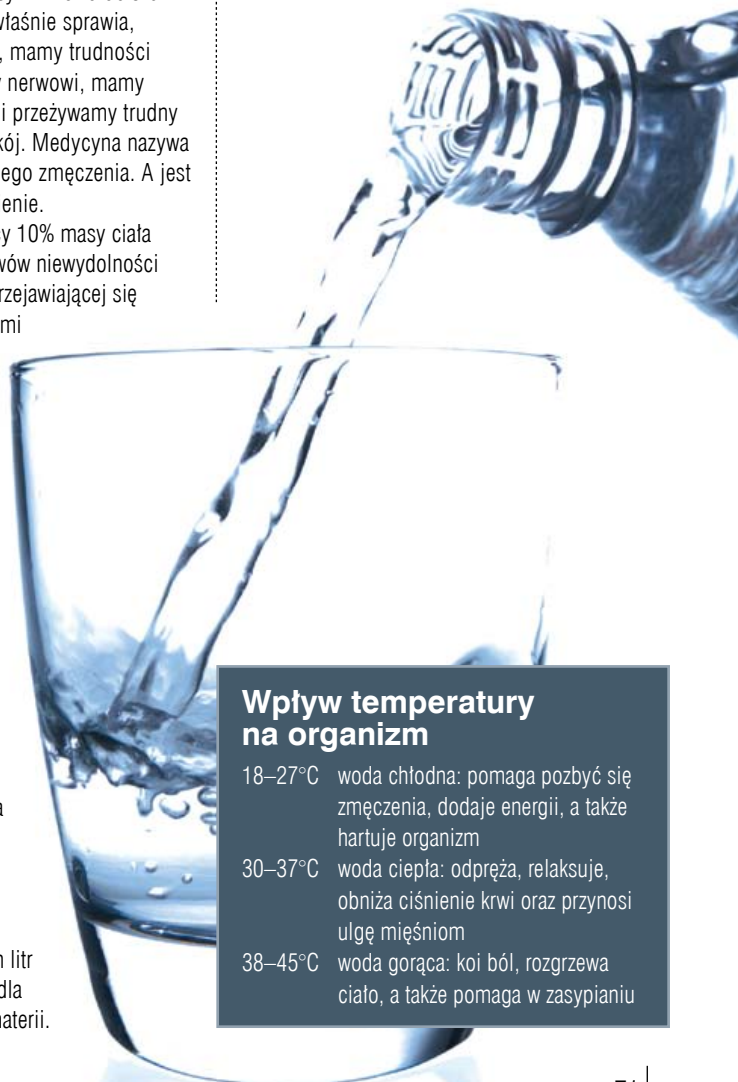
Co pić?

W normalnych warunkach litr wody na dobę wystarcza dla prawidłowej przemiany materii.

Średnio przyjmujemy 2–2,5 litra płynów dziennie. Spożycie wody należy zwiększać odpowiednio do wzrostu aktywności fizycznej. Płyny trzeba uzupełniać często, przyjmując je w małych porcjach, tj. po 50–100 ml. Nie należy pić większych ilości wody przegotowanej, która z zasady jest hipotoniczna i tym samym zwiększa wydalanie wody przez nerki, przyspieszając odwodnienie organizmu. Można podawać natomiast rozcieńczone przegotowaną wodą soki owocowe, słabą herbatę, napary mięty, rumianku, dzięki róży, także słabe roztwory soli kuchennej (0,2–0,3%). Znakomite są wody mineralne, zwłaszcza niegazowane.

■ Ewa Bukowska

© Luminis - Fotolia.com



Wpływ temperatury na organizm

- 18–27°C woda chłodna: pomaga pozbyć się zmęczenia, dodaje energii, a także hartuje organizm
- 30–37°C woda ciepła: odpręża, relaksuje, obniża ciśnienie krwi oraz przynosi ulgę mięśniom
- 38–45°C woda gorąca: koi ból, rozgrzewa ciało, a także pomaga w zasypianiu



© Eric Gevaert - Fotolia.com

Bieg po szczęście

Aktywność ruchowa wywołuje wiele korzystnych zmian w układzie nerwowym. Systematyczny wysiłek fizyczny sprzyja tworzeniu się dodatkowych „nitek” nerwów, wpływa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, polepsza pamięć, zdolność uczenia się i reakcje organizmu na bodźce, a także odpręża psychicznie. Lecnicze znaczenie ruchu na układ nerwowy wymaga systematycznej, określonej formy pracy mięśniowej. Jej rodzaj i intensywność zależą od wieku, ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej każdego z nas.

Organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został na aktywny styl życia. Ruch jest jego biologiczną potrzebą. Siedzący tryb życia i niedobór ruchu prowadzi do zaburzeń czynności całego ustroju. Organizm pozbawiony ruchu choruje i szybciej się starzeje. Dlaczego? To wynika z funkcji, jaką spełniają w metabolizmie całego ustroju mięśnie. Ich praca i ruch są niezbędne do utrzymania odpowiedniej sprawności i wydolności psychofizycznej człowieka. I to nie tylko dorosłych, ale także dzieci. Pod wpływem wysiłku fizycznego zachodzi wiele zmian w organizmie człowieka. Dochodzi w nim do wzrostu czynności układu oddechowego i krążenia, a także zmian w napięciu układu nerwowego. W układzie mięśniowym wysiłek fizyczny zwiększa i przyspiesza wiele procesów biochemicznych. Są też inne korzyści z ćwiczeń. Wspomagają one sprawność intelektualną, skutecznie regulują procesy metaboliczne, kontrolują tendencje do nadwagi, korygują błędy żywieniowe i podnoszą kondycję serca.

Ucieczka od problemów

Ruch pomaga ćwiczyć równowagę i koordynację, a także jest świetnym sposobem na rozładowanie stresu i negatywnych emocji. Aktywność ruchowa zmienia całą reaktywność ustroju, ustala właściwe proporcje między procesami pobudzania i hamowania. Równowaga neurowegetatywna wiąże się z zachowaniem dobrego stanu psychofizycznego i większą odpornością układu nerwowego na wszelkie szkodliwe bodźce zewnętrzne. Dotyczy to zarówno czynników środowiskowych, takich

jak: hałas, wibracje, ultradźwięki, promieniowanie elektromagnetyczne, zanieczyszczenia powietrza, jak też czynników przeciążających układ nerwowy, czyli: pośpiechu w pracy, stałego wzrostu wymagań w zakresie kwalifikacji zawodowych, rywalizacji i obawy zagrożenia własnej pozycji, konfliktów w szkole, w rodzinie i w pracy. Trening rekreacyjny pomaga o tym wszystkim zapomnieć, odizolować się od świata, od kłopotów dnia codziennego. Zmęczenie fizyczne odsuwa na plan dalszy wszystkie problemy i daje poczucie odprężenia. To bardzo ważne w dzisiejszym świecie. I dlatego ludzie często uzależniają się od ćwiczeń fizycznych i treningów, przede wszystkim od joggingu.

Układ nerwowy

Brak ruchu zakłóca funkcjonowanie układu nerwowo-hormonalnego. Powoduje to występowanie nie tylko zaburzeń metabolicznych, ale także psychosomatycznych. Aktywność fizyczna wpływa bardzo korzystnie na wegetatywny układ nerwowy (reguluje między innymi pracę organów wewnętrznych, gruczołów, naczyń) i pobudza produkcję tzw. hormonów szczęścia, które działają przeciwbólowo, dają poczucie relaksu, zmniejszają niepokój, wpływają korzystnie na stan równowagi psychicznej. Do tej pory podkreślano, że ćwiczenia fizyczne poprawiają ukrwienie i co za tym idzie dotlenienie mózgu. Okazuje się jednak, że na tym się nie kończy. Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza

Ludzie aktywni fizycznie są nie tylko zdrowsi, ale i szczęśliwsi



© Lars Christensen - Fotolia.com

te zmiany, a jednocześnie przetarcie dróg czuciowo-ruchowych, wzmocnienie mechanizmów czucia głębokiego i połączeń koordynacyjnych, zwiększa aktywność analizatorów wzrokowych, słuchowych, kinestetycznych.

Metody i techniki różnego rodzaju ćwiczeń i sportów wymagają wytrwałości, dyscypliny wewnętrznej, systematyczności, panowania nad sobą, silnej woli i energii.

Ma to duże znaczenie psychoterapeutyczne. Grupowe zajęcia rekreacyjno-sportowe organizuje się w klinikach nerwic i ośrodkach leczących zaburzenia nerwowe i psychiczne. Naukowo stwierdzono, że ruch i ćwiczenia fizyczne jako naturalne bodźce wpływają pozytywnie na człowieka w każdym aspekcie, tzn. biologicznym, fizycznym i duchowym.

■ Anna Lewandowska

W zależności od wieku

Aktywność ruchowa powinna być dozowana w zależności od wieku, ogólnego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Wskazane jest, by dorośli wykonywali codziennie zarówno umiarkowane, jak i bardziej energiczne ćwiczenia przez przynajmniej 30 minut, najlepiej kilka ćwiczeń po 10 lub 15 minut.

Eksperti Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną tj. niezbędną dzienną normę ruchu dla dorosłego człowieka na 10 tys. kroków.

Aktywność fizyczną dla dzieci i młodzieży określono na przynajmniej 60 minut każdego dnia.

ryzyko zapadania na choroby przewlekłe. Najnowsze badania pokazują, że wysiłek fizyczny stymuluje tworzenie się nowych komórek nerwowych w hipokampie, strukturze mózgu odpowiedzialnej między innymi za zapamiętywanie. Jest to ważne zwłaszcza dla ludzi po 50 roku życia. To pozwala im zachować pogodę ducha, utrzymać długo młodzieńczą energię, a także zmniejszyć liczbę nagłych uderzeń gorąca.

Ruch niezbędny jest również dla prawidłowego rozwoju psychiczno-społecznego dzieci i młodzieży. Jeżeli chodzi o psychikę, to pomaga np. w pokonywaniu lęku, stawianiu czoła rywalizacji i współzawodnictwu, odpowiedniemu podejściu do pracy zespołowej.

Jakie dyscypliny sportu?

Pomagają wszystkie dyscypliny sportu, ale najbardziej te, które wymagają dużego wysiłku. Należą do nich: marszobiegi, aerobik, jazda na rowerze, skakanie na skakance, taniec, pływanie. Ogromny wpływ na układ nerwowy ma jogging. Działa jak wysokiej klasy kosmetyk; skóra biegaczy jest młodsza niż ich wiek, głównie za sprawą lepszego

ukrwienia. Dzięki bieganiu można mieć nienaganną sylwetkę – przez jedną godzinę jesteśmy w stanie spalić około 900 kalorii. A przy okazji również wzmacnia się układ nerwowy oraz zwiększa się potencjał umysłowy. Lepiej ukrwiony i dotleniony mózg zaczyna pracować na wyższych obrotach. Każdy ruch ma związek z centralnym systemem nerwowym, który jest siedzibą uczuć, emocji i decyzji. Najnowsze badania naukowe potwierdzają korzystny wpływ biegania na inteligencję.

Aktywność fizyczna jest osią, wokół której budować można całą strategię zdrowego stylu życia pod warunkiem, że trening jest odpowiednio dozowany, umiarkowany, a obciążenia wzrastają stopniowo i systematycznie.

Jak to się dzieje?

Następstwem intensywnych ćwiczeń ruchowych są między innymi zmiany zarówno w ośrodkowej, jak i obwodowej części układu nerwowego. Następuje przestawienie równowagi czynnościowej neuronów wegetatywnych, a w konsekwencji składu chemicznego mózgu.

U osób uprawiających regularnie ruch dochodzi do zwolnienia czynności serca, obniżenia ciśnienia tętniczego krwi, zmniejszenia poziomu podstawowej przemiany materii. Równocześnie zachodzą korzystne zmiany, polegające na usprawnieniu działania ośrodkowego układu nerwowego.

Stan wytrenowania powoduje



© Glenda Powers - Fotolia.com

Ludzie po 50 roku życia dzięki regularnym ćwiczeniom mają mniej problemów z pamięcią

Przyjemność to nie wszystko

Utrzymanie aktywności seksualnej powoduje, że układ nerwowy, naczyniowy, hormonalny funkcjonują sprawniej. Współżycie podnosi odporność organizmu, znakomicie wpływa na psychikę. Choć w czasie stosunku ukrwienie mózgu zmniejsza się – krew napływa do narządów płciowych – to po akcie do szarych komórek dopływa dużo dotlenionej krwi. Gdyby nie rozleniwienie, które wtedy nas ogarnia, moglibyśmy rozwiązać najtrudniejsze zadania.

Jakie są zalety seksu? Naukowcy dowodzą, że osoby, które żyją w udanych związkach i są zadowolone ze swojego życia seksualnego, są zarazem pogodniejsze i zdrowsze. Udowodniono, że seks przyspiesza przemianę materii, usprawnia pracę serca, polepsza stan naczyń krwionośnych, zwiększa produkcję hormonów, a nawet wzmacnia mięśnie. Osoby, które mają udane życie erotyczne, są oprócz tego bardziej odporne na różnego rodzaju choroby, lepiej znoszą ból i łatwiej się relaksują. Uczucie odprężenia i błogostanu, jakie ogarnia nas po zbliżeniu, jest balsamem nie tylko dla ciała, ale i dla duszy.

Inne zalety seksu

Podczas stosunku serce bije dwa razy szybciej. Przesyła więcej krwi do narządów w miednicy małej, do klatki piersiowej i do zewnętrznych

warstw skóry. W ten sposób odbywa się usuwanie toksyn z organizmu i dostarczanie substancji odżywczych do komórek. Zwiększa się szybkość oddychania i dostarczania większej ilości tlenu do komórek. Seks może też być dobrą gimnastyką. Naukowcy twierdzą bowiem, że seks o poranku z powodzeniem może zastąpić jogging. Fizyczne zbliżenie angażuje prawie wszystkie mięśnie: począwszy od łydek, przez pośladki, brzuch aż po barki. Jest to szczególnie ważne w przypadku kobiet. Podczas aktu fizycznego napinają się ich mięśnie krocza (tzw. mięśnie Kegla), które zazwyczaj wiotczeją z wiekiem, co w konsekwencji może doprowadzić do wysiłkowego nietrzymania moczu. Osoby uprawiające seks regularnie żyją dłużej. Dlaczego? DHEA, zwany hormonem długowieczności osiąga najwyższy poziom w organizmie dwudziestokilkulatka. Wraz z wiekiem jego stężenie obniża się. Ten proces możemy opóźnić, regularnie uprawiając seks. Właśnie w czasie orgazmu ilość DHEA w organizmie znacznie wzrasta. Przykładem mogą być długowieczni kochankowie, tacy jak Sarah Bernhardt, Pablo Picasso czy pisarz Victor Hugo, którzy do późnej starości mieli bardzo bogate życie seksualne.

Mózg i układ nerwowy

Wielu naukowców uważa, że życie erotyczne ma ogromny wpływ na nasze możliwości umysłowe. Mimo, że w czasie stosunku ukrwienie mózgu się zmniejsza, gdyż krew napływa do narządów płciowych, to po akcie do szarych komórek dopływa dużo dotlenionej krwi. Gdyby nie błogostan i ogólne rozleniwienie, które wtedy nas ogarnia, moglibyśmy rozwiązać najtrudniejsze zadania. Seks jest życiodajną siłą. Efekt



Życie erotyczne ma ogromny wpływ nie tylko na samopoczucie, ale także na naszą sprawność intelektualną

© soschoenbistdu - Fotolia.com

leczniczy w tym przypadku osiąga się dzięki seksualnej wrażliwości i spełnieniu. W terapii seks wykorzystywany jest do leczenia zaburzeń fizycznych, przezwyciężenia barier mentalnych, usunięcia ciężaru problemów emocjonalnych. Miłość fizyczna jest pewnego rodzaju analgetykiem – działa jak środek przeciwbólowy. Kiedy mózg jest pobudzony, wydzielają się endorfiny. Najlepszy sposób na pobudzenie mózgu, to seksualna bliskość.

Podczas orgazmu wydzielają się duże ilości endorfin, które mogą uśmierzać ból nawet na kilka godzin. Udowodniono też, że częste występowanie orgazmów zapobiega rozwojowi komórek rakowych w naszym organizmie oraz jest skuteczne w walce z depresją.

Miłosny mechanizm

Seksualność wiąże się z przyjemnością. Ale przede wszystkim jest mechanizmem, który buduje więź. Wydzielanie odpowiednich neuroprzekaźników w mózgu podczas aktu seksualnego wiąże się z osiągnięciem stanu przyjemności, ale również powoduje, że wspólna bliskość tworzy wzajemne przywiązanie. Poprzez kontakt seksualny ludzie wiążą się ze sobą. Mężczyzna staje się zazdrosny o kobietę, z którą jest mu dobrze w ławie, stara się ją zawłaszczyć. Pilnuje jej przed innymi. A kobieta zakochuje się w takim mężczyźnie, z którym jest jej dobrze, który sprawuje nad nią opiekę. Fascynacja partnerem nie jest czymś danym nam raz na zawsze. Po ok. czterech latach proporcje neuroprzekaźników, a głównie fenyletyloaminy, zaczynają się zmniejszać, a co za tym idzie – obniża się poziom fascynacji seksualnej. Wzrasta poziom innych hormonów i neuroprzekaźników – zwłaszcza oksytocyny, która odpowiada za przywiązanie i opiekę. Zdarza się, że pozbawieni tych hormonalnych dopalaczy tracimy radość z seksu. Czasami zaczyna służyć egoistycznemu zaspokajaniu potrzeb seksualnych jednego z partnerów. W takim związku ta druga strona po pewnym czasie nie będzie chciała podejmować kontaktów seksualnych.

Problemy seksualne kobiet

Spadek pożądania i ochoty na seks czy też osłabienie lub brak satysfakcji ze współżycia to problem ponad 35% populacji kobiet na świecie. W Polsce pojawia się on tylko u 10% kobiet do 24 roku życia. Znacznie, bo do 67%, wzrasta po 45 roku życia. Jest wiele przyczyn decydujących o problemach seksualnych kobiet – jedną z nich może być niedobór tlenu azotu w organizmie. Różne jest także ich nasilenie. Seksuolodzy dzielą je na brak lub utratę potrzeb seksualnych i trudności z osiągnięciem orgazmu.

Chemia seksu

Zaczyna się od spojrzenia, które wręcz fizycznie przenika nas do głębi. Wydaje się to takie romantyczne. Ale taki stan to tylko efekt pracy hormonów płciowych. Atrakcyjność spojrzenia zależy właśnie od ich stężenia. Pod ich wpływem rozszerzają się źrenice i to właśnie od ich stężenia w organizmie zależy ta atrakcyjność spojrzenia. Potem nadnercza zaczynają wydzielają adrenalinę – neuroprzekaźnik, przestawiający organizm na wyższe obroty. Co się dzieje? Oczy zaczynają błyszczeć i mogą drżeć mięśnie nóg. Wydaje nam się, że przeżywamy zawrót głowy, a to tylko działanie adrenaliny. Adrenalina także odpowiada za pobudzenie mózgu, serca i płuc do intensywniejszej pracy. Dlatego mogą się pojawić takie „miłosne sygnały” jak: szybsze bicie serca, czy płytszy oddech. Potem organizm przechodzi do kolejnego etapu, czyli wydzielania feromonów.

Feromony to związki chemiczne, które m.in. odpowiadają za to, że osobnicy płci przeciwnej podobają nam się lub nie. Teraz mamy do czynienia z hormonami przyjemności: endorfinami i oksytocyną, które wprawiają nas w uczucie błogości i zadowolenia. Głębokie miłosne westchnienia to także, niestety, efekt działania hormonów. Nazywają się one katecholaminy i dzięki nim rozszerzają się oskrzela, a oddech staje się głębszy, by dotlenić organizm zajęty wysiłkiem fizycznym, jakim niewątpliwie jest pocałunek czy gra wstępna.

Barometr stanu zdrowia

Często lekarz pierwszego kontaktu pyta o jakość naszego życia seksualnego. Dlaczego? Bo kłopoty w tej sferze często mają odzwierciedlenie w realnych schorzeniach w naszym organizmie. Przykłady? Proszę bardzo: męskie kłopoty z libido lub zaburzenia wzdru są pierwszym sygnałem takich poważnych chorób, jak miażdżycy czy cukrzyca. Naczynia krwionośne w prąciu są dwukrotnie cieńsze niż te, które doprowadzają krew do serca. Dlatego właśnie pierwszym sygnałem rozwijającej się miażdżycy mogą być zaburzenia wzdru. Na ich podstawie można wykryć i zacząć leczyć tę chorobę nawet o dwa lata wcześniej.

Podobnie jest w przypadku kobiecych dolegliwości. Ból w podbrzuszu może być jednym z sygnałów endometriozy. Zbyt dużo wydzieliny

Partnerzy seksualni

Przeciętny Polak/Polka mieli pięciu partnerów seksualnych. To średnia o połowę mniejsza od światowej, na przykład statystyczny Chińczyk/Chinka kochali się z dwudziestoma partnerami. Rzadko zdarza się nam uprawiać seks z dopiero co poznaną osobą. Najczęściej poznajemy swoich partnerów na dyskotekach i imprezach. Co dziesiąty Polak „poluje” na urlopie i w Internecie.

Uważamy, że granica przyzwoitości zostaje przekroczona gdzieś w okolicy piętnastego kochanka. Wielu musiało się czuć zszokowanych, oglądając „Cztery wesela i pogrzeb”, w których bohaterka grana przez Andy MacDowell doliczyła do 34!

lub suchość w pochwie to czasem pierwsze objawy jakiejś infekcji intymnej. Ważnym jest też fakt, że kobiety, które regularnie współżycia seksualnie, częściej odwiedzają ginekologa choćby po to, aby zapytać o skuteczne metody antykoncepcyjne. Jest więc szansa, że przy okazji takiej wizyty lekarz dopatry się ewentual-



Zdaniem naukowców seks o poranku może zastąpić jogging

nych schorzeń narządów kobiecych. Poza tym zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn problemy związane z życiem seksualnym mogą zwiastować nie tylko fizyczne dolegliwości. Obniżenie libido i niechęć do współżycia często bywają na przykład objawem depresji. Uprawianie miłości to połączenie przyjemnego z pożytecznym. Kochając się, możemy znacznie poprawić zarówno stan swojego zdrowia, jak i samopoczucia. To skuteczna terapia nie tylko dla ciała, ale również dla ducha. Seks to po prostu zdrowie.

■ Iwona Ciesielska



Odpręż się, będziesz zdrowszy

Żyjemy coraz szybciej i coraz bardziej intensywnie. Zamiast delektować się życiem, po prostu przez nie przebiegamy. Trudno nam się zatrzymać, wsłuchać we własne potrzeby, zauważyć niepokojące sygnały, które wysyła nasz buntujący się przeciwko takiemu pędowi organizm. Zaczynamy mieć problemy ze snem, nadmierną nerwowością, potem z wieloma innymi poważnymi schorzeniami. Żeby sobie z tym wszystkim poradzić, musimy umieć się zrelaksować. Dzięki temu nasz organizm nadwerżony stresem, chorobami i przeżyciami emocjonalnymi będzie mógł się zregenerować.

Kursy relaksu

Istnieje kilkadziesiąt metod relaksacyjnych, setki odpowiadających im ćwiczeń. Dostępne powszechnie są też kursy relaksu. Dobry efekt wywołuje tzw. muzyka relaksacyjna – jako dodatek do ćwiczeń lub sama. Jednak osiągnięcie stanu odprężenia nie jest prostą sprawą. Trzeba się tego po prostu nauczyć.

W dzisiejszych czasach żyjemy szybciej, bardziej intensywnie, co wiąże się z odpowiednio większą dawką stresu. Problemy w pracy, gonitwa za pieniędzmi, karierą, nowe wyzwania, zmiany miejsca zamieszkania, podróże samolotem, to wszystko określane jest jako stresory, czyli bodźce wywołujące reakcje stresowe. Przyczyny stresu można mnożyć w nieskończoność, wszystko zależy od człowieka i jego kondycji psychicznej. Każdy z nas reaguje w odmienny sposób na sytuację, która nas stresuje. Jedni będą pobudzeni emocjonalnie, inni wręcz sparaliżowani strachem. Zdarzają się ludzie, którzy w takich sytuacjach mają podwyższone ciśnienie krwi albo zareagują przyspieszonym oddechem czy suchością w ustach. Czasami sytuacje stresowe przeciągają się.

Nasz organizm może zareagować na taki permanentny stres depresją, nerwicą, problemami żołądkowymi czy kłopotami ze snem. Żeby w tym wszystkim znaleźć własną drogę, nie pogubić się i nie zwariować, trzeba umieć zwolnić, odprężyć się i zrelaksować. Sam relaks to uspokojenie lub usunięcie emocji, strachu, napięcia nerwowego, zmęczenia i osiągnięcie stanu odprężenia fizycznego i psychicznego. Dzięki temu nasze ciało i umysł mogą się zregenerować, odprężyć, czyli najzwyczajniej w świecie mówiąc – „podładować akumulatory”.

Bezsenność jako choroba cywilizacyjna

Sen jest czułym barometrem kondycji psychicznej człowieka. Pierwszym sygnałem

tego, że żyjemy zbyt szybko czy nerwowo są właśnie kłopoty ze snem. Bezsenność stała się wręcz chorobą cywilizacyjną. Dlaczego? Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) blisko połowa ludzi na świecie cierpi z powodu bezsenności lub jest nią zagrożona. Na bezsenność częściej chorują kobiety, szczególnie te po menopauzie, a więc z obniżonym poziomem estrogenów, ludzie w podeszłym wieku, osoby z problemami psychicznymi, np. chorzy na depresję, psychozy oraz zaburzenia lękowe, palacze, a także osoby mające stresującą pracę. Kłopoty ze snem mogą mieć również osoby pracujące w różnych strefach czasowych albo młode matki, czuwające w nocy przy swoim maluszkowi. Bezsenność może być spowodowana zaburzeniami emocjonalnymi, ponownym przeżywaniem minionego dnia czy martwieniem się, co przyniesie jutro. Z badań wynika, że liczba cierpiących na bezsenność wzrasta z wiekiem. Młodzi ludzie mają problem z zasypianiem, starsi z brakiem ciągłości snu. Również osoby przeciążone obowiązkami i zbyttno się przejmujące nie mogą spać w nocy.

Trzeba to leczyć

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z poważnych konsekwencji zarówno zdrowotnych, społecznych czy też ekonomicznych nieleczzonej bezsenności. Osoby dotknięte bezsennością czy też zaburzeniami snu częściej zapadają na chorobę wieńcową, przeżywają stany lękowe, uskarżają się na problemy żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, karku i krzyża, występuje u nich obniżenie odporności. Takie osoby są mniej wydajne w pracy i częściej stają się ofiarami lub sprawcami wypadków. Wiele osób próbuje leczyć się na własną rękę. Często środkami o niepotwierdzonej skuteczności i alkoholem, a to może prowadzić do różnych uzależnień. Wyszczególnieni lekarze wiedzą, jak walczyć z bezsennością. Zaczynają od przeprowadzenia dokładnego wywiadu, bo warunkiem wyleczenia z bezsenności jest poznanie jej przyczyny. Leczenie bezsenności zawsze powinno rozpoczynać się od metod pozalekowych. Najlepsze efekty daje zmiana trybu życia pacjenta. Jak walczyć z bezsennością? Dobrze jest, gdy przed pójściem do łóżka wyciszmy się, np. biorąc kąpiel, pijąc ciepły napój bezkofeiny. Przed snem dobrze jest wywietrzyć pokój. Warto wcześniej poczytać książkę, posłuchać nastrojowej muzyki, po to, aby zasnąć zrelaksowanym. Bardzo ważne jest, aby kłaść się do łóżka tylko wtedy, kiedy odczuwa się senność. Jeśli sen nie nadchodzi w ciągu 10–15 minut, należy wstać i udać się do innego pomieszczenia i powrócić do łóżka, kiedy poczujemy się senni. A najważniejszą sprawą jest systematyczność i uregulowany tryb życia. Należy chodzić spać

Relaks dla sportowców

Z technik relaksacji korzystają czołowi sportowcy. Relaksacja jest wykorzystywana w treningu olimpijczyków, najlepsze piłkarskie kluby Europy mają w swoich szeregach specjalistów od relaksacji i koncentracji. Z technik relaksacyjnych korzysta m.in. Adam Małysz.

o tej samej porze i zaniechać popołudniowych drzemek. Nauczyć się relaksować. Kiedy to nie pomoże – zasięgnąć porady specjalisty, choćby w Poradni Zaburzeń Snu.

Co daje relaksacja?

Relaksacja jest techniką wpływającą kojąco na układ nerwowy i mięśniowy. Stosuje się ją jako metodę zapobiegającą zmęczeniu, wpływającą korzystnie na samopoczucie i jakość snu, obniżając napięcie umysłowe, zmniejszając ciśnienie tętnicze krwi, poprawiając pracę serca, żołądka, jelit oraz zmniejszając dolegliwości bólowe. Relaksacja uaktywnia prawą półkulę mózgową, dzięki czemu zaczynamy być bardziej kreatywni, zapamiętujemy szybciej i więcej, poprawia się nasza koncentracja. Myślimy bardziej twórczo i pozytywnie. Według badań neurofizjologów proces leczenia organizmu jest znacznie przyspieszony, kiedy mózg znajduje się w określonym stanie. Pojawienie się rytmów mózgowych alfa i theta powoduje wyraźne obniżenie się poziomu hormonów stresowych i w sposób znaczący podwyższa także sprawność immunologiczną organizmu. Dzięki świadomemu utrzymywaniu się w stanie alfa procesy zdrowotne zachodzą znacznie szybciej i sprawniej. Kilkanaście minut dziennie poświęconych relaksacji ma naukowo udowodniony, bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie. Stosując odpowiednie techniki wyciszające,

możemy również osiągnąć tak dziś pożądany spokój wewnętrzny i harmonię. Jeżeli rozluźnimy się 2–3 razy dziennie, to ciało ma czas, żeby znaleźć swoją wewnętrzną równowagę i radość. Uda nam się wtedy spojrzeć na nasze problemy z boku i znaleźć potrzebny do nich dystans.

Najprostsze metody

Najprostszymi metodami relaksacji są ćwiczenia oddechowe i najzwyczajniejszy spacer. Ważne jest, żeby spacerować codziennie, najlepiej w dość intensywnym tempie marszu. Najcenniejszy jest spacer umożliwiający kontakt z naturą. Niektórym do zrelaksowania się potrzebna jest krótka popołudniowa drzemka czy długa kąpiel z olejkami wonnymi. Naprawdę dobrym sposobem na osiągnięcie relaksacji są ćwiczenia fizyczne i to różne – od klasycznej prostej gimnastyki do zaplanowanych ćwiczeń wg jakiegoś programu. Generalnie rzecz można, że antidotum na stres jest znaczący wysiłek fizyczny. Są też trudniejsze metody, takie jak wizualizacja czy medytacja, wymagające samozaparcia i systematyczności, lecz pozwalające na osiągnięcie świetnych wyników, często pod okiem specjalisty. Tak naprawdę każdy z nas musi dobrać dla siebie własną metodę, żeby skutecznie radzić sobie z codziennym stresem. Dzięki temu będziemy dobrze wyspani, weselsi, zdrowi i pełni życia.

■ Anna Lewandowska



Każdy z nas musi sam dobrać sobie metodę relaksacji. Dla jednych będzie to spacer, dla innych – medytacja czy joga.

Bądźmy dla siebie najważniejsi

**Joanna
Mizerska-Fiedosiejew**

mieszka w Józefosławiu k. Warszawy. Pracowała jako doradca d/s zarządzania majątkiem klientów VIP, koordynator d/s sprzedaży, p.o. dyrektora oddziału banku. Obecnie jest na urlopie wychowawczym. W Akunie – jako konsument od 2005 r., biznesowo od maja 2008 r., obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

O tym, jak pozytywnie wykorzystać stres, jak zadbać o siebie, żeby być mniej podatnym na stres mówi

Joanna Mizerska-Fiedosiejew

Czym jest stres?

Stres podobnie jak ból jest informacją dla organizmu, że coś jest nie tak, dlatego obydwie czynniki są nam potrzebne. Stres nie jest niczym złym, wręcz przeciwnie, czasami jest potrzebny, by szybko zareagować, często wyprowadza nas wręcz z opresji. Jest również przestrołą przed

czymś, co dzieje się złego z naszym stanem zdrowia. Stres pojawia się w życiu każdego, jest nieodłącznym elementem codziennego dnia każdego z nas. Zamiast walczyć z nim, lepszym rozwiązaniem jest nauczyć się, jak umiejętnie na niego reagować, gdyż jego nadmiar może szkodzić, np. obniża nam odporność i powoduje naszą mniejszą efektywność.

Panią dopadł stres?

Oczywiście. Dziś systematycznie uczę się, jak sobie z nim radzić. Zaczęło się od problemów w pracy zawodowej. Praca na etacie oznacza ostre wymagania, pełną dyspozycyjność, zaangażowanie, któremu nie zawsze można sprostać, brak samodzielności i wolności. Ja akurat pracowałam w znanej korporacji finansowej: duża odpowiedzialność, współpraca z różnymi ludźmi, piecza nad ich finansami, inwestycjami, pełnienie funkcji dyrektora oddziału, wielkie plany, spore wymagania i nie do końca doceniony wkład pracy. Żyłam właściwie w ciągłym napięciu. Rano szłam do pracy już ze ściśniętym żołądkiem, w pracy dalej spięcie, a wieczorem nieudolne próby rozładowywania stresującego dnia. Do tego ciągły pośpiech, zwłaszcza gdy pojawiło się dziecko i zaczęłam mieć inne, pochłaniające czas obowiązki, plus ciągła niepewność, czy wszystkie moje zadania w pracy wykonałam dobrze, czy efekt mojej pracy będzie zadowalający.

Plus oddech szefa na ramieniu?

Tak, mimo iż spełniałam pokładane we mnie oczekiwania, dochodziło do tego, że praca stawała się dla mnie najważniejsza. Robiłam wszystko, żeby mieć wyniki i czuć zadowolenie przełożonych, co negatywnie odbijało się na moim zdrowiu i komforcie bliskich mi osób. Kiedy żyłam w tym rytmie, nie odczuwałam stresu, napięcia, dopiero kiedy przychodziłam do domu, dopadały mnie bóle głowy i żołądka. Wyglądało to tak, że nie byłam już skłonna robić cokolwiek efektywnie, aktywnie wypocząć po ciężkim dniu. Często po przyjeździe z pracy nadrabiałam spożywanie posiłków póź-



nym wieczorem, zamiast zdrowo się odżywiać w ciągu dnia. Próbowalam „zjeść” swój stres.

Jak wyglądało Pani życie poza pracą?

Niestety, być może w wyniku stylu życia, jaki mi towarzyszył, poroniłam pierwszą ciążę. Może to też był wynik stresu? Druga ciąża była zagrożona. Ale kiedy postanowiłam pomyśleć o sobie i stosować Alveo jako profilaktykę, zaczęłam bardziej dbać o swój stan zdrowia, psychiki i już samo to, że starałam się skupić uwagę na sobie, dużo mi dało. Zaczęłam analizować swoje życie. Zastanawiałam się, co spowodowało kłopoty z donoszeniem ciąży. Przeanalizowałam wszystkie sytuacje stresogenne, które mi się przydarzyły. Trzecia ciąża, dzięki zabaniu o samą siebie i stosowaniu preparatu Alveo przez całe 9 miesięcy przebiegła rewelacyjnie. Teraz więcej czasu poświęcam sobie, rodzinie, aktywnie spędzamy wolny czas. Polecam wszystkim zrobienie „rachunku sumienia” i zastanowienie się nad tym, co głównie powoduje nasze zdenerwowanie.

Jak jeszcze próbowała Pani wyeliminować stres ze swojego życia poza uświadomieniem sobie jego obecności?

Jest mnóstwo technik pozwalających na eliminowanie stresu i napięcia. Uczę się efektywnie relaksować. Najprostszą metodą jest chociażby umiejętność, świadome oddychanie. Czasem wystarczy zamknąć na chwilę oczy, głęboko oddychać i wyobrazić sobie miłe sytuacje, najlepiej przy dźwiękach uspokajającej muzyki. Polecam też „uspokajającą dietę” – więcej warzyw i owoców, więcej produktów odpowiedzialnych za układ odpornościowy i nerwowy, witamin i minerałów (m.in. witamina C, magnez, selen i potas, które są wylukiwane z naszego organizmu podczas trwającego stresu). Wskazana jest woda mineralizowana z wysoką zawartością minerałów i magnezu. Dobra jest również uspokajająca zielona herbata, która zawiera usmierzającą stres theaninę. Gorąco polecam odpowiednią suplementację Alveo i Onyx Plus jako sprawdzony sposób zapobiegania i lepszego radzenia sobie ze stresem i innymi dolegliwościami.

Nie ma Pani wrażenia, że zajmowanie się sobą jest nudne? Nikt nie chce poświęcać sobie czasu. Zamiast iść na spacer, ludzie wolą iść do biura!

Niestety, w większości przypadków to prawda, ale musimy sobie uświadomić, że jesteśmy najważniejsi dla siebie samych i dla naszych bliskich. Bo jeśli nie będziemy zdrowi, zrelaksowani, to życie nie będzie nas cieszyło.

A może cała nasza podatność na stres wynika z tego, że my nie lubimy siebie? Skoro tak narażamy siebie na niemiłe sytuacje, skoro tak długo trwamy w czymś, co nas niszczy?

Na pewno powinniśmy odpowiednio się wypaść, zregenerować. To kwestia świadomości, zrozumienia samego siebie. Przecież to od nas wszystko się zaczyna. Poza tym, jeśli jesteśmy zestresowani, to nasz psychiczny ból udziela się wszystkim wokół, także naszym dzieciom.

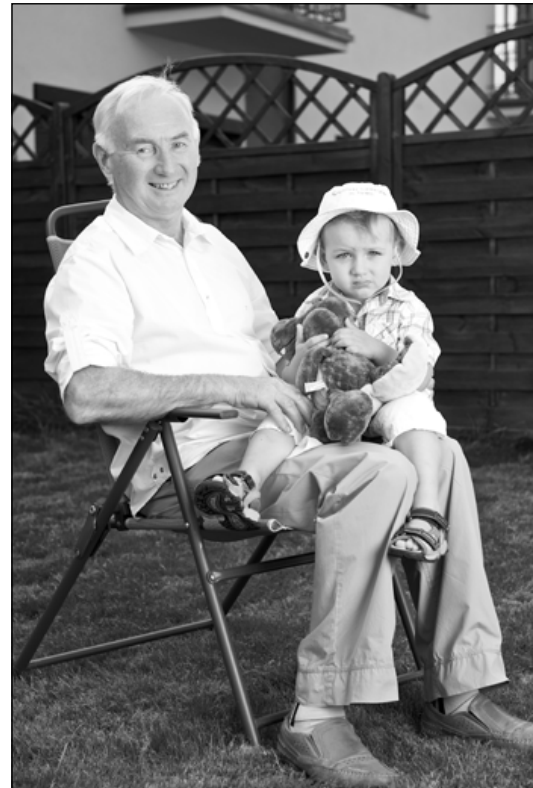
Ma Pani radę dla kogoś, kto ma dwojkę dzieci, jak Pani i jeszcze nie wie, jak się uporać ze stresem, jak pomóc sobie?

Wszystko na pewno jest kwestią siły woli i umiejętnego zorganizowania czasu, bo to nikt inny, tylko my sami jesteśmy za siebie odpowiedzialni. Na pewno warto się o ten czas postarać. Jeśli nie pozwalają nam na to warunki w domu, można wyjść, choćby do klubu fitness, poćwiczyć i wyłączyć się z codziennych obowiązków. A można też zorganizować relaks wspólnie z dziećmi, na plaży czy na łące lub w lesie. Wskazane są też naturalne sposoby odreagowania. Nie należy się ich wstydzić czy unikać. Płacz, śpiewanie, medytacja – chodzi o to, by dać ujście emocjom. Czasem wystarczy skoncentrować się przez chwilę na tym, co robimy. Jeśli podlewamy kwiaty, to nie myślimy o niczym więcej, tylko o kwiatkach. To już pierwszy krok do zbawiennych dla każdego z nas prawdziwych medytacji. I pamiętajmy, że stres podobnie jak śmiech bywa zaraźliwy.

Jestem szczęśliwy!

Jerzy Mizerski

Powodem stresu w moim życiu był nadmierny wysiłek fizyczny i psychiczny. Przez wiele lat pełniłem kolejne funkcje kierownicze w firmie produkcyjnej. Działanie stresu trwało bardzo długo – 33 lata. W wyniku silnego stresu mój organizm w pewnym momencie wkroczył w fazę wyczerpania, obniżyła się ogólna odporność organizmu. Wystąpiło nadciśnienie tętnicze wraz z zaburzeniem rytmu serca oraz cukrzyca. Moja odporność była niska i kiedy ukąsił mnie kleszcz, o czym nie wiedziałem, doszło do tego, że miałem zaburzenia równowagi, nie mogłem chodzić. Okazało się, że choruję na boreliozę i mam silne uszkodzenie nerwów obwodowych. Dalsze badania potwierdziły, niestety, obecność prątka boreliozy w płynie mózgowo-rdzeniowym. Ta informacja była dla mnie niezwykle stresująca. Mój stan zdrowia w wyniku nasilenia się różnych chorób (w tym całkowita niewydolność nerek spowodowana intensywnym leczeniem silnymi lekami) jeszcze się pogorszył. Ze względu na pogłębiającą się depresję szukałem jakiegoś wyjścia z sytuacji, wreszcie sięgnąłem po Alveo, preparat poleciła mi córka. Z czasem wzrosła moja odporność. Poczutem się silniejszy. A to od razu znalazło odbicie w kondycji psychicznej. Dzięki ludziom z Akuny, z którą współpracuję od roku, nabyłem



Jerzy Mizerski

ojciec Joanny, mieszka w Czachówku k. Warszawy. Ma wykształcenie wyższe techniczne. Jest emerytem. W Akunie – jako konsument od 2005 r., biznesowo od lipca 2008 r., obecnie na pozycji Dyrektora Sieci Regionalnej.

umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Teraz rad udzielam innym. Ta najważniejsza rada, którą zalecam to: trzeba odrzucić sytuację, która nas męczy i która w nas siedzi, wywołując stres. Jak tylko to jest możliwe, nie przejmować się, nie zamartwiać, spokojnie podchodzić do tego. Najgorsze jest napięcie, które towarzyszy nam w życiu. Kiedy odrzucimy problem, spojrzymy nań z dystansu, wyda nam się nic nieznaczącym, łatwym do rozwiązania. Trzeba czasem zaufać losowi, poddać się. Po co się dodatkowo męczyć, denerwować? To gorzej wpływa na nasz organizm, powodując zaburzenia. Ja dziś czuję się wspaniale, prowadzę swoją firmę. Więcej zajmuję się sobą, czynnie odpoczywam, mam energię do wydajnej pracy. Wykonuję miłe zajęcia, które uwalniają mnie od myślenia, od zamartwiania się. Jestem szczęśliwy, bo jestem zdrowy.

■ Rozmawiała Zofia Rymszewicz
 fot. Marcin Samborski / Fpress

Proszę o uwagę!

„Skup się!” – słyszą dzieci w szkołach na całym świecie. „Skoncentruj się na celach!” – czytają dorośli w poważnej literaturze biznesowej. „Proszę o uwagę” – jest zdaniem najczęściej spotykanym na wszystkich lekcjach, zebraniach, szkoleniach czy konferencjach.

Dlaczego? – na to pytanie odpowiada Magdalena Wdowiak – trenerka nowoczesnych technik uczenia (się) i rozwoju osobistego.

Umiejętność dłuższego skupienia uwagi jest nieodłącznym warunkiem osiągnięcia każdego sukcesu. Dużego oraz tego małego. I na szczęście – jak każda inna umiejętność – może zostać wyćwiczona! To dobra wiadomość dla tych, którzy być może czasem narzekają na jej brak lub niedomiar. To również ciekawostka dla tych, którzy dotychczas nigdy nie myśleli o tym, do czego zdolność koncentracji miałaby być im potrzebna. Lecz kiedy się chwilę zastanowić, okazuje się, że nie ma takiego zadania, czynności, pracy umysłu czy naszych rąk, w których nie byłaby potrzebna koncentracja! Reperacja silnika samochodu, codzienne wyjście z domu na zakupy, organizacja wielkiej konferencji czy wyborów politycznych na setki tysięcy osób – bez skupienia uwagi są skazane na niepowodzenie! Dobrze więc wiedzieć, że skupienie uwagi, czyli właśnie

© ioannis kounadeas - Fotolia.com

koncentracja jest jedną z podstawowych świadomych funkcji ludzkiego mózgu.

Nasz mózg myśli wielowymiarowo. Potrafi przetwarzać informacje z prędkością 400 miliardów bitów na sekundę. Ilu z nich jesteśmy świadomi? Zaledwie niewielkiego ułamka. Dobrze jednak wiedzieć, że ten niewielki ułamek li-



foto: Marcin Samborski / Fpress

czy się w tysiącach myśli dziennie! Stąd często nasza dekoncentracja. Oto nagle przypominam mi się, że miałam zadzwonić do przyjaciela, więc idę po telefon i już mogłabym wybrać numer, gdyby mój wzrok nie padł na kopertę obok, a to z kolei nasuwa myśl o innym liście, który miałam napisać, więc żeby nie zapomnieć o nim, otwieram szufladę i chcę wyjąć kartkę, by zanotować tę ważną rzecz do wykonania. Niestety w szufladzie na wierzchu leży nieopłacona faktura, a to mi przypomina, że miałam przecież sprawdzić stan konta bankowego i czy wpłynęły moje należności w terminie. Otwieram komputer, a tam... I tak można w nieskończoność, a przyjaciel wciąż czeka na telefon. Dlaczego tak się dzieje?

Dlaczego pozwalamy sobie na co dzień, by gonitwa myśli i psychiczny rozgardiasz rządziły naszym życiem?

Właśnie z braku umiejętności koncentracji. A także braku pewności siebie i zaufania do potężnych możliwości własnego mózgu! Z podświadomego strachu, że jeśli nie zrobimy czegoś od ręki, to na pewno o tym zapomnimy. Oraz z braku dobrego nawyku świadomego zapamiętywania ważnych rzeczy natychmiast. Bo przecież są sposoby na to, by zapamiętywać od razu to, na czym nam zależy. Jeśli o czymś zapominam, to oznacza, że w rzeczywistości nie zapamiętałam tego dobrze za pierwszym razem.

„Żeby coś zapomnieć, trzeba to najpierw zapamiętać!” – utrzymuje Wendell Holmes. A do tego potrzebna jest koncentracja. Chcesz więc zadzwonić do przyjaciela, Drogi Czytelniku – spójrz na telefon i skup uwagę na sprawie, w której dzwonisz. Rozprasza cię widok koperty obok, która o czymś przypomina? Weź tę kopertę do ręki i trzymaj przez cały czas rozmowy z przyjacielem, a po jej zakończeniu zajmiesz się kwestią listu. Już wiesz, że nie zapomnisz,



bo zabezpieczyłeś się przed tym. Możesz się czuć spokojnie.

Mózg myśli wielowymiarowo, ale czynności wykonuje po kolei, jedna po drugiej, nigdy kilku naraz, choć czasem na to wygląda. Nawet kiedy prowadzisz samochód, jedną ręką trzymasz kierownicę, a w drugiej golarkę, to świadomie jesteś w stanie przetwarzać informacje tylko o jednej z czynności. Goliłbyś się dużo sprawniej, gdybyś stał w domu przed lustrem, zamiast siedząc za kierownicą. Prowadziłbyś samochód dużo pewniej i bardziej świadomie, gdyby twoje myśli nie były odciągane przez golenie. Jedną czynność wykonujesz kosztem drugiej, na zmianę. Stąd obniżona koncentracja. 100% podzielone jest na pół i choć wygląda to na działania linearne, w rzeczywistości twoja świadomość pracuje na zasadzie szybkich przeskoków myślowych: raz o trasie ruchu, raz o policzku... Badania wykonywane na zlecenie policji wykazały, że

kierowca, który prowadzi samochód i jednocześnie rozmawia przez telefon komórkowy, ma obniżoną zdolność koncentracji do poziomu koncentracji osoby, która wypija jedno piwo bądź kieliszek alkoholu.

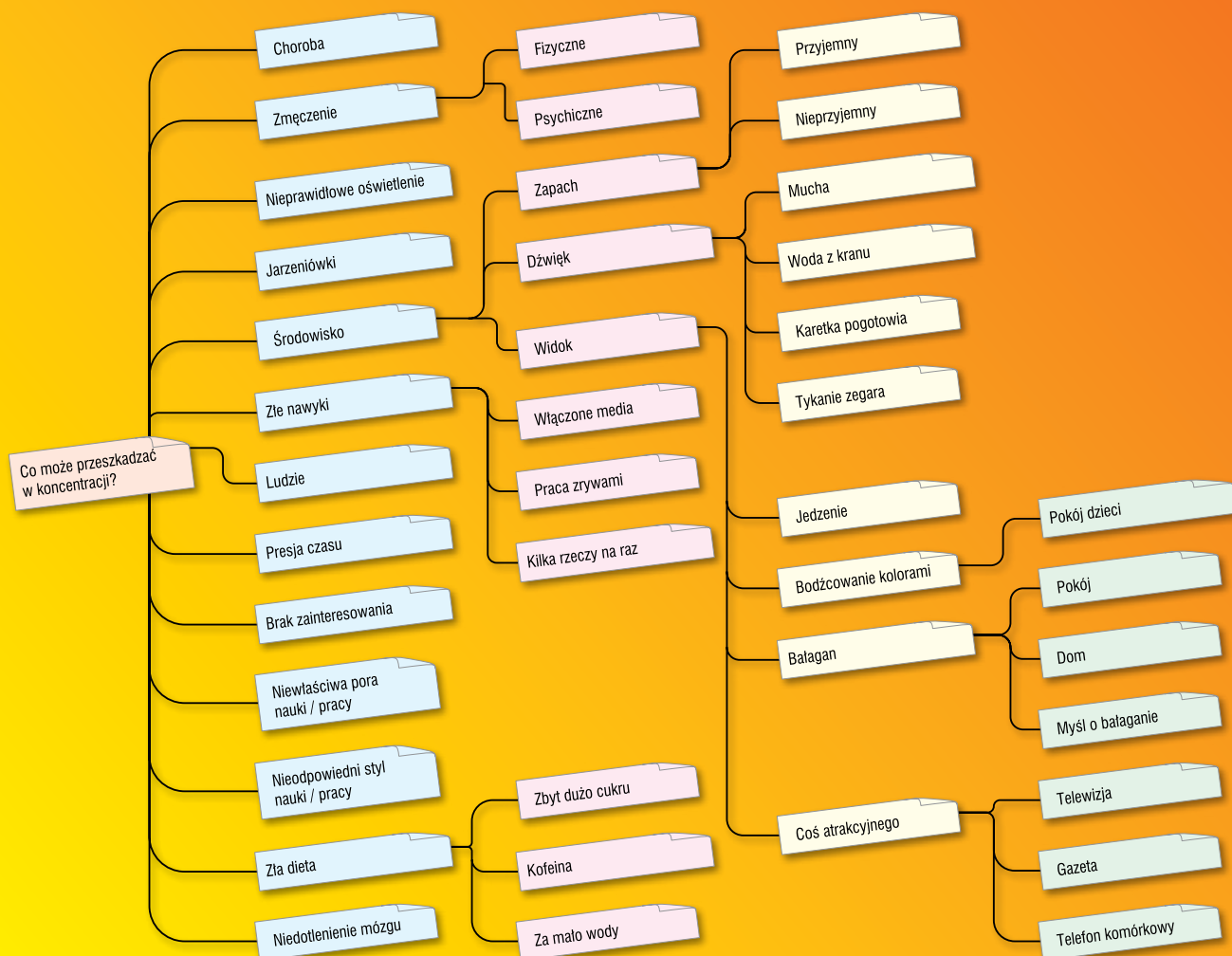
Szybkie tempo życia, ogromna ilość bodźców, jakie docierają codziennie do naszego mózgu, mnogość informacji, które odbieramy wszystkimi zmysłami – to razem sprawia, że powoli oduczamy się koncentrować na rzeczach ważnych, bo i nie poświęcamy wiele czasu na to, by wybrać: co uznajemy za ważne! I zaczyna się to powoli stawać problemem społecznym.

Nauczyciele w szkołach narzekają wspólnie z rodzicami, że dzieci nie potrafią się na niczym skupić, lecz jednocześnie ci sami nauczyciele i rodzice mają problemy z własną koncentracją. Pozwalamy sobie jako społeczeństwo na brak koncentracji. Dajemy sobie nawzajem przyzwolenie na to, by podczas jednej rozmowy telefonicznej odbierać drugą, odpowiadać na kilka e-maili jednocześnie, prowadzić wiele biznesów własnych i równolegle współpracować z innymi nad ich biznesami. Pragniemy czerpać z życia jak najwięcej, kosztując powierzchownie to z jednego źródła, to z innego. Rozpoczynamy kilka książek jednocześnie i żadnej nie kończymy. I często wydaje nam się, że to normalne „w dzisiejszych czasach”. Tymczasem:

Wszystko jest kwestią wyboru I warto mieć tego świadomość. Od nas zależy, na czym skupiamy uwagę.

To właśnie świadome zatrzymanie uwagi nad problemem, którym się chcę w danej chwili

Mapa Myśli: Co może przeszkadzać na co dzień w koncentracji? Jak sobie z tym poradzić?



Wystarczy zaledwie kilka dni codziennych krótkich ćwiczeń, aby poprawić zdolność skupienia uwagi. Dla przykładu:

- 4 podziel w pamięci przez 47.
- Od 295 odejmuj w pamięci kolejne czwórki.
- Pomnóż w pamięci 3x3x3x3... Dokąd doszedłeś? Czy znasz już pięciocyfrowy wynik?
- Wypisz na kartce z pamięci zwierzęta na literę „k”. Masz więcej niż 70?
- Przypomnij sobie znane Ci piosenki, w których jest wybrane słowo-klucz, np. serce albo nazwa pory roku czy imię żeńskie itp.
- Rozwiązuj krzyżówki, łamigłówki, sudoku, tangramy, itp.
- Graj w gry pamięciowe: memogra, scrabble itp. Może zagrasz z kimś w „statki” z pamięci?
- Uprawiaj sport, jakikolwiek, byle codziennie po kilka minut.
- Buduj fantazyjne budowle z klocków, patyczków, kapsli itp.
- Wykonuj dzieła manualne: origami, wyszywanie, makramę, decoupage, wikliniarstwo, lepienie z gliny, klejenie modeli...
- Wybierz jeden dzień i myśl tylko pozytywnie, możesz mówić wtedy same dobre rzeczy. Udało ci się?

zając, pozwala nie tylko zwolnić zbyt szybkie tempo życia, ale również wspomaga ćwiczenie koncentracji. To ja decyduję, żeby otwierając skrzynkę pocztową, wybrać ten e-mail, na który czekam. I żeby czytając go, nie otwierać automatycznie wszystkich linków, którymi ktoś chce mnie przekierować do swojego portalu internetowego. To ja świadomie patrzę na własną rękę, która odkłada klucze i wiem, gdzie je kładę. To ja dokonuję wyboru i właściwie planuję swój grafik w ten sposób, abym nie musiała działać pod presją czasu i bym mogła się skoncentrować w odpowiedniej chwili na tym, co konieczne. I kiedy już zaplanuję swój dzień tak, by był w nim czas na pracę i na odpoczynek – kiedy pracuję, to pracuję, a kiedy odpoczywam – odpoczywam. I nie dopuszczam wtedy do siebie myśli o pracy. Koncentracja dotyczy także i odpoczynku, nie tylko czasu pracy. Iluż ludziom potrafi się to pomylić?

Bądź czujny!

Naukowiec rozróżnia dwa znaczenia uwagi naszego mózgu: czujność i uwaga selektywna. Czujność to stan organizmu sięgający od całkowitego pobudzenia do śpiączki w ekstremalnych przypadkach. Podwyższenie poziomu czujności pojawia się zawsze po działającym uprzednio bodźcu i determinuje efektywność działania. Rozbudzenie umysłu jest warunkiem koniecznym w procesie uczenia się mózgu, a więc zapamiętywania. Uwaga selektywna zaś to skierowanie się ku pewnym sprawom, a wytłumienie innych. „Świat nie wpada w nas w sposób bierny – pisze Manfred Spitzer w swojej książce pt.: „Jak uczy się mózg?” – ale my aktywnie wylatujemy i przetwarzamy dalej to, co dla nas ważne spośród wielu docierających do nas bodźców.” Oznacza to, że biorąc udział w wielkiej konferencji, potrafię zignorować wszystkie odgłosy, dobiegające do mnie z sali i świadomie wybiorę głos spikera. Podczas gdy

czujność dotyczy aktywizacji mózgu w ogóle, selektywna uwaga odnosi się do aktywizacji dokładniej tych jego obszarów, które przetwarzają informacje skupiające naszą uwagę, co sprawia, że przetwarzane są w sposób uprzywilejowany. Jeśli zwracamy uwagę na ruch, to obszar w mózgu odpowiadający za ruch będzie bardziej aktywny. Jeśli zainteresuje nas twarz człowieka, to neurony znajdujące się w obszarze kory mózgowej odpowiadającym za „przetwarzanie twarzy” będą pracowały bardziej intensywnie. Stąd już prosta droga do wniosku, że aby lepiej zapamiętywać, wystarczy skutecznie skupić uwagę na obiekcie zainteresowania. Pytanie tylko brzmi: Jak?

Jak się skutecznie skoncentrować?

Jest wiele ćwiczeń poprawiających koncentrację. Wykonywanie ich stanowi część tzw. Mentalnego Treningu Aktywizacyjnego. Warto również nauczyć się osiągać taki stan umysłu, w którym jest on jednocześnie i odprężony, i gotowy do zadań. To tzw. stan OLS (Optimal Learning State, ang.). Mózg pracuje wtedy na falach Alfa, tych najlepiej docierających do podświadomości. Stan OLS można łatwo osiągnąć, słuchając muzyki relaksacyjnej lub specjalnie przygotowanych utworów do nauki. Pomaga w tym również zapach rozmarynu czy bazylii, których olejki ulatniają się w powietrzu, poprawiając jasność umysłu i uwagę.

Codzienny trening koncentracji sprawia,

FALE MÓZGOWE

Wykresy przedstawiające zapis ludzkich fal mózgowych

BETA 

Stan pełnego rozbudzenia – umysł w stanie pełnej świadomości; mózg pracuje na częstotliwości 13 do 25 cykli na sekundę – tak zwane fale beta.

ALFA 

Stan jednoczesnej gotowości i odprężenia, idealny do przyswajania wiedzy; częstotliwość 8 do 12 cykli na sekundę – są to fale alfa.

THETA 

Wczesne fazy snu. Mózg przetwarza zdobyte w ciągu dnia informacje; częstotliwość 4 do 7 cykli na sekundę – są to fale theta.

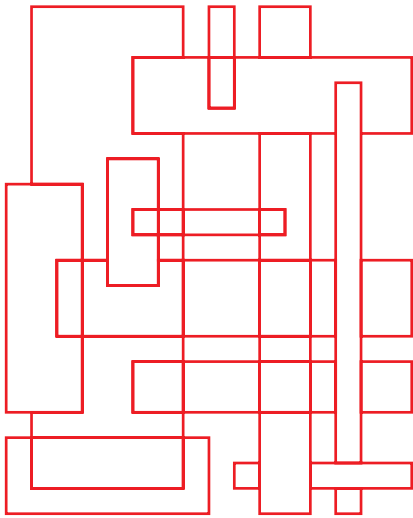
DELTA 

Głęboki sen; 0,5 do 3 cykli na sekundę – fale theta.



Kierowca rozmawiający przez telefon w trakcie jazdy stanowi zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego

**Ćwiczenie na koncentrację:
Policz, ile prostokątów znajduje się
na tym rysunku.**



że zdobywamy umiejętność utrzymywania tego stanu w każdej chwili, gdy tego potrzebujemy. To z kolei pozwala nam na wyrobienie dobrego nawyku koncentracji. A jak czytamy w „Osobowości Lidera”: „Nawyk koncentracji, umiejętność dłuższego skupienia uwagi, to nieodłączny atrybut genialności, podstawa wszystkiego, klucz do rozbudzenia całego potencjału i podstawa twórczego rozwiązywania wszystkich problemów”. To dobry nawyk, skutkujący zwiększeniem rezultatów w szkole, w biznesie, w życiu prywatnym, w relacjach międzyludzkich, po prostu wszędzie i w każdej sytuacji. To podstawa aktywnego, dobrego słuchania drugiego człowieka. To kluczowy warunek podniesienia wydajności pracy. To gwarancja oszczędności czasu. Umiejętność właściwej koncentracji może nawet uratować komuś życie w ekstremalnej sytuacji, np. podczas prowadzenia pojazdu.

Co zatem przeszkadza nam na co dzień w skupieniu uwagi?

Dlaczego tak ciężko się czasem skupić nad tym, co sobie zaplanowaliśmy do pracy, do nauki? Przede wszystkim brak wiedzy. Świadomość tego, że to, co uznaję w danej chwili za ważne, jest kwestią mojego wyboru – jest jeszcze mało powszechna. Po drugie – brak motywacji. Znaną prawdą jest fakt, że łatwo nam skupić się na tym, co lubimy. Co jednak w sytuacji, gdy przyjdzie nam wykonywać pracę, która nas w danej chwili nie interesuje? Zawsze można wykorzystać metodę Leonarda da Vinci, który w swej pracy artysty, naukowca i wynalazcy stawiał sobie dwa ważne pytania: „Jak?” i „Dlaczego?” Taka wnikliwa postawa nieobca jest

dzieciom, które zadają te pytania bez przerwy, dzięki czemu uczą się i zapamiętują znacznie więcej w czasie niż dorośli. To również sprawia, że zaczynają rozumieć więcej z tego, czego się uczą, dzięki czemu stają się jeszcze bardziej zmotywowane do poznawania, dociekania i dalszych eksploracji. Kto raz widział dziecko czymś zafascynowane, ten wie, jak trudno jest odwrócić jego uwagę od ośrodka zainteresowania. Jego potrzeba koncentracji naturalnie wzbudzonej również naturalnie zostaje zaspokajana.

Ludzki mózg nie znosi nudy

Jeśli nie dasz mu ciekawego zajęcia – sam je sobie znajdzie. Czy nigdy nie przyłapałeś się, Drogi Czytelniku, na „gapieniu się” przez okno? Albo na tym, że czytasz po raz któryś tę samą liniijkę tekstu w książce i nadal nie wiesz, o czym? Twój mózg właśnie cię nabrał! Nie dałeś mu zadania, to sam je sobie wymyślił. Skoncentrował się nieświadomie nad własną tajemnicą biegu spraw. Jeśli chcesz temu zapobiec na przyszłość – wymyśl, czym ma się zająć twój umysł.

A jeśli czujesz, że pracował już długo, że jest przemęczony i jego wydajność spada gwałtownie? Zrób sobie przerwę. Oczywiście, jak każdy inny organ, tak i mózg ma swoje okresy większej i mniejszej aktywności. Można to rozpatrywać w cyklach godzinnych, dobowych, rocznych... Wiele wynika z nawyków, ale i one często powstały pod wpływem osobniczego, indywidualnego cyklu aktywności mózgu. Mózg małego dziecka początkowo potrafi skoncentrować się na kilka sekund. Zdolność do koncentracji uwagi stopniowo rozwija się wraz z wiekiem, ale nie jest bezgraniczna. Mózg dorosłego człowieka potrafi zachować skupienie przez ok. 45 minut i jeśli potem nie zrobi się choćby 5-minutowej przerwy, on i tak sam wyłączy się w pewnym momencie. Dlatego warto planować swój czas zająć tak, by móc się odprężyć chociaż na chwilę podczas pracy. Najlepiej stanąć wtedy przy otwartym oknie, głęboko odetchnąć kilka razy, wykonać parę prostych ćwiczeń

Jakie korzyści daje umiejętność koncentracji?

- dobrą pamięć
- sprawniejszy umysł
- oszczędność czasu
- lepszą organizację zajęć
- mniej stresu
- lepsze rezultaty w nauce
- satysfakcję i samozadowolenie

**Mentalny Trening
Aktywizujący –
„rozgrzewka dla mózgu”**

Zestaw krótkich ćwiczeń, których wykonywanie przed dużym wysiłkiem umysłowym pozwoli na wejście w stan koncentracji i utrzymanie go przez dłuższy czas. To także trening pamięci oraz sprawności umysłowej szeroko pojmowanej.

fizycznych, rozciągnąć mięśnie, napić się kilka łyków niegazowanej wody mineralnej i można wrócić do nauki. Umiejętność zachowania stanu skupienia podczas długiego wysiłku umysłowego będzie zawsze procentować zdolnością do koncentracji w krótkich chwilach, gdy tego potrzebujemy. Także za każdym razem, gdy usłyszymy: „Uwaga, uwaga!”

■ Magdalena Wdowiak





Zrozumieć własne dziecko

Przychodzimy na świat z wrodzonymi cechami temperamentu i już we wczesnym dzieciństwie ujawniają się typy naszej osobowości. Cztery podstawowe typy temperamentu określił już prawie 2,5 tysiąca lat temu Hipokrates i choć w nowożytnych czasach często bagatelizowano ich znaczenie, to jednak okazuje się, że znajomość ich może być bardzo pomocna zarówno rodzicom w zrozumieniu swoich dzieci, nauczycielom i wychowawcom w pracy z dziećmi, jak i terapeutom, gdy przyjdzie potrzeba niesienia pomocy w problemach dzieciom, w czym wiedza o indywidualnych cechach, potrzebach dziecka jest nieodzowna – mówi lek. med. Elżbieta Deńca-Radke, pediatra.

„Cztery temperamenty i kamień na drodze”

Lekko i z wdziękiem przeskakuje przez kamień sangwinik,

Jeśli się przezeń potknie, niewiele się przejmie.

Wściekle uderzy w kamień silny krok choleryka,

A oczy pełne żaru cieszą się z sukcesu.

Kiedy przechodzi flegmatyk, zwalnia swój równy krok:

„Nie chcesz zejść mi z drogi, obejść cię wkoło”.

A melancholik będzie stał z nieszczęśliwą miną

Medytując nad swoim pechem.

Heinrich Peitmann

Temperament jest czymś więcej niż tylko – razem konstytucjonalnych właściwości, które dla realizacji konkretnej osobowości są szansą, ale i mogą być niebezpieczeństwem. Szansą są wtedy, kiedy człowiek swoje specjalne zdolności, wynikające z posiadanego temperamentu potrafi wykorzystać, zaś niebezpieczeństwem, gdy stanie się jednostronny, co zniewoli jego naturalność i wskutek tego będzie cierpieć z powodu niepowodzeń w życiu społecznym.

Temperament dziecka jest jeszcze w pewnym stopniu elastyczny, jest więc tu szerokie pole do działania rodziców, wychowawców, pedagogów i, gdy już będzie taka potrzeba, terapeutów.

Typy osobowości

Przy próbie pobudzenia FLEGMATYK jeszcze bardziej zanurzy się w swój stoicki spokój, CHOLERYK zdenerwuje się naprawę zwróconą mu uwagę, MELANCHOLIK zamknie się całkowicie, a SANGWINIK po zaledwie paru minutach ponownie stanie się tak samo rozkojarzony.

Jak można pomóc dziecku aktywnie i świadomie panować nad swoim temperamentem?

CHOLERYK z zaciekawieniem wysłucha opowiadań o czynach wielkich ludzi, jeśli zainteresuje się go dokonaniai tych ludzi i nauczy je cenić. Dobrze jest zaufać takim dzieciom, dając im trudniejsze zadania do wykonania, co mobilizuje je do pełnego wykorzystania sił i możliwości. Warto też umożliwić naukę gry na jakimś instrumencie, co pozwoli wykorzystać żądzę ambicji i uznania, aby innym podarować coś pięknego. Podstawowa zasada: rozwijać pozytywne możliwości, wynikające z temperamentu, nie tłumić nadmiaru sił i nie wywierać nacisku!

FLEGMATYKOWI bardzo pomocny jest dopinający go przyjaciel, koledzy (pozyskani przez wychowawcę), dzięki którym łatwiej będzie mu zrealizować wymyślony przez siebie plan. Taka współpraca pobudza zainteresowania, łatwiej wciąga w zajęcia niż uwagi kierowane przez przełożonego bezpośrednio do niego.

Pomocna jest gra na pianinie, gdzie dźwięki są prawie gotowe do wydobywania i trzeba jedynie nacisnąć odpowiedni klawisz, a to zaspokaja jego potrzebę harmonii i ogarnięcia całości, dzięki przeżywaniu współbrzmienia dźwięków. Potrzebuje jeszcze wsparcia, pokazania mu, że jest wystarczająco silny, aby nie podjadać

między posiłkami, bo też pośród największego zamieszania potrafi usiąść spokojnie, gdy tylko odkryje coś do jedzenia i mimo ogromnego zamieszania, będzie ze smakiem zjadał.

Towarzyski sangwinik mówi, perfekcyjny melancholik rozmyśla, energiczny choleryk działa, a myślący flegmatyk obserwuje

Niestaranności **SANGWINIKA** nie zmieniają ani napomnieniami, ani groźbami, ani strofowaniem. Cieszy go różnorodność działania, szybko wyrabia sobie poglądy – można wymagać od niego dużej, zróżnicowanej aktywności, ale też potrzebuje szczególnie dużo osobistych kontaktów, które z wyjątkową łatwością nawiązuje, zrozumienia i zainteresowania dla swoich trudności, które najczęściej biorą się z powierzchowności jego działania. Jest spontaniczny, gadatliwy, pełen radości życia, optymistyczny, z szerokim wachlarzem zainteresowań, dużą ruchliwością i pomysłowością. Odpowiedzialność i punktualność nie są jego mocnymi stronami. Dziecko sangwinik jest stale w ruchu, ale szybko się wyczerpuje, dlatego też potrzebuje dłuższego snu w nocy i popołudniowego odpoczynku. Dobrze by się sprawdził w szkolnej orkiestrze i zgodnie ze swoją naturą grał na instrumencie dętym.

MELANCHOLIKOWI pomocny by był wychowawca, który już sam wiele dokonał

w swoim życiu, jak również biografie ludzi, które pomogłyby takiemu uczniowi przekonać się i przeżyć w swoim wnętrzu, jak ciężko bywa w życiu również innym.

Często czuje się niezrozumiany i niedoceniony, charakteryzuje go głęboka myśli, powaga i zdolność do współczucia.

Gra na instrumencie smyczkowym, śpiewanie – najlepiej solowe, daje upust jego jednostronnemu nastrojowi, umożliwia uwewnętrznianie swoich uczuć i przynosi ulgę.

Co to jest ADHD?

Zespół zaburzeń koncentracji i nadpobudliwości (ADHD *attention deficit hyperactive disorder* = zespół nadpobudliwości z deficytem uwagi) to jednostki chorobowe dziś bodaj najpopularniejsze na świecie, najczęściej diagnozowane zaburzenia rozwojowe dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, choć jeszcze zaledwie pół wieku temu praktycznie były nieznanne.

Nadpobudliwością (hiperkinezą) coraz częściej określa się u dzieci silny przymus ruchów, złą kontrolę impulsów, z zaburzeniami koncentracji i uwagi.

Dzieci te mają skłonność do niekontrolowanego, agresywnego zachowania, również nie potrafią kontrolować okazywania sympatii, sprawiają wrażenie osób bez dystansu.

Czy leki uspakajające to właściwe rozwiązanie?

W amerykańskim miesięczniku „Mad” zamieszczono komiksową historyjkę o trzech matkach omawiających psychotropy, które podają swoim dzieciom. Po wymienieniu całej listy chemikaliów dwie matki zauważają, że pociecha tej trzeciej jest wyjątkowo grzeczna, jakby brała jakieś supersilne środki i pytają,

co ona stosuje. „CKnD(ZT)” – wyjaśnia trzecia matka. CKnD(ZT)? Co to jest? Jak to działa? Gdzie to można dostać? – emocjonują się jej rozmówczyni. „Czytanie Książek na Dobranoc (Zamiast Telewizji)” – brzmi odpowiedź.

Często trudno jest ocenić, nawet po bardzo wnikliwej ocenie:

- czy dziecko jest wyjątkowo aktywne, ale bez zaburzeń,
- czy stało się nadmiernie aktywne w wyniku stresu,
- czy też rzeczywiście ma ADHD,
- czy jest po prostu źle wychowane.

Również pewne stany (choroby somatyczne, zaburzenia psychiczne czy czynniki środowiskowe) mogą być mylone z ADHD.

1. Żadne dziecko czy dorosły z na przykład wysoką gorączką czy problemami gastrycznymi nie będzie funkcjonował tak, jak wtedy, gdy jest zdrowy.
2. Bardzo silny stres lub zdenerwowanie – spowodowane kłopotami, na przykład w domu, w rodzinie – może wywołać problemy z zachowaniem i gorszą koncentracją, zarówno u dziecka, jak i u dorosłego.
3. Dzieci z kłopotami z widzeniem lub ze słuchem mogą nie radzić sobie z przepisywaniem z tablicy lub ze słyszeniem i rozumieniem tego, co mówi nauczyciel – tu trzeba leczyć podstawowy problem.
4. Dziecko, które jest źle odżywiane, niedożywione lub jest stale głodne, może zachowywać się podobnie, jak dziecko z ADHD – a jest to problem społeczny, a nie medyczny.

Co powoduje ADHD?

Według amerykańskich statystyk mniej więcej jedno na dwadzieścioro pięcioro dzieci w szkole podstawowej ma ADHD; o wiele częściej są to chłopcy.

Okolo 40% dzieci z ADHD cierpi nie tylko z powodu zaburzeń procesów uwagi czy nadpobudliwości, ale również częściej niż inne dzieci mają kłopoty w szkole z powodu:

- zaburzeń uwagi i pamięci,
- zaburzeń językowych,
- dysleksji, dysgrafii, dyskalkulii,
- niezgrabności ruchowej,

a wszystkie te cechy sprawiają, że dzieciom z ADHD trudno się dobrze sprawować w szkole i w domu, a także trudno im nawiązywać przyjaźnie.

1. **Brak „wzoru ojca”** może skutkować ADHD, będącym jakby wotaniem o ojcowską uwagę i troskę. Ponad 10-letnie badania przeprowadzone przez prof. Lisę Strohschein (University of Alberta w Kanadzie) na grupie 4700 dzieci

Warto poznać temperament małego człowieka, by w pełni rozwinąć jego zdolności



© albert caporaso - Fotolia.com

ADHD nie ma u Amiszów

Ciekawe, że problem ten nie istnieje na przykład u Amiszów – społeczeństwie tradycyjnym, kultywującym tradycyjny model rodziny, gdzie nie ma epidemii rozpadu rodziny, matki cieszą się macierzyństwem, ojcowie autorytetem, głębokie są wartości religijne i nie ma uzależnień od cywilizacyjnych udogodnień, takich jak telewizja czy komputer (Medscape Pediatrics, 2007).

wykazały, że ADHD występuje ponad 2 razy częściej wśród dzieci, których rodzice się rozwiedli i ponad 2 razy częściej u dzieci wychowywanych przez samotne matki („Canadian Medical Association Journal” czerwiec 2007).

2. Do nadpobudliwości, dekoncentracji i nadaktywności prowadzi **brak poczucia akceptacji i równości** poprzez zwiększające się napięcie, tym większe, im bardziej wrażliwe jest dziecko.
3. Dowiedziono też zależności między występowaniem i natężeniem ADHD a liczbą godzin spędzonych we wczesnym dzieciństwie przed telewizorem (teraz i komputerem). Badania przeprowadzone w 2004 roku przez University of Washington wykazały, że na każdą godzinę spędzoną dziennie przed telewizorem ryzyko rozwinięcia ADHD wzrasta o 10%.

Telefony komórkowe a ADHD

Kolejnym cywilizacyjnym udogodnieniem, niosącym ze sobą problemy są **telefony komórkowe**, coraz częściej w rękach (i o zgrozo – pod poduszką!!!) dzieci.

Każde urządzenie elektroniczne ma swoje plusy i minusy; aparaty komórkowe nie pozostają bez wpływu na nasze organizmy, a szczególnie dzieci narażone są na działanie fal radiowych, ponieważ ich mózg jest jeszcze w trakcie rozwoju.

Po 15 minutach rozmowy temperatura mózgu wzrasta o 1 stopień, a po godzinie – ciśnienie zwiększa się o 20%.

Według najnowszych badań szwedzkich naukowców – korzystanie z telefonów komórkowych przez 10 lat podwaja ryzyko rozwoju raka głowy (nowotwór rozwijający się na nerwie łączącym ucho z mózgiem).

Badania obejmowały małą grupę ludzi i muszą być jeszcze potwierdzone (jesteśmy dzisiaj w takiej sytuacji, jak 50 lat temu pod względem wiedzy na temat palenia tytoniu!), ale związek między falami elektromagnetycznymi, emitowanymi przez telefon komórkowy a występowaniem raka można przyjąć za pewny. Potwierdza to fakt, że rozwój guza następuje częściej po stronie trzymania telefonu podczas rozmowy.

70% młodzieży w Unii Europejskiej w wieku 12–13 lat ma swój telefon, wśród 8–9-latków ma go co czwarte dziecko, w Polsce aż 34% dzieci w wieku 7–14 lat ma swój telefon komórkowy.

Dzieci rozmawiające przez telefon są o 43% bardziej narażone na wypadek na ulicy.

Do października br. Komisja Europejska zbiera opinie, czy posiadanie telefonu przez nieletnich

może mieć szkodliwy wpływ na ich zdrowie i czy dzieci za pośrednictwem komórek nie mają łatwiejszego dostępu do materiałów pornograficznych, zamieszczanych w Internecie.

Często zapominamy, że to rodzice, a nie cywilizacyjne wynalazki powinni wprowadzać dziecko w świat, pomagać mu w jego odkrywaniu, być jego pierwszymi przewodnikami, pomagać dziecku, aby widziało w sobie plusy i minusy, dzięki czemu będą mogli uchronić je od iluzjonistycznego, życzeniowego podejścia do siebie i świata.

Również od rodziców dziecko oczekuje poczucia bezpieczeństwa dzięki wyznaczonym wyraźnie granicom – co jest dozwolone, a co nie, stanowczej konsekwencji rodziców, funkcjonującej autentycznej więzi emocjonalnej, gdzie rodzic jest z dzieckiem, a nie obok niego czy też zastępowany przez elektroniczne gadżety.

Prośby twojego nadpobudliwego dziecka:

- Pomóż mi skupić się na jednej czynności.
- Proszę, ucz mnie także przez zmysł dotyku.
- Potrzebuję, abyś poprowadził mnie za rękę.
- Potrzebuję wiedzieć, co zdarzy się za chwilę.
- Proszę, stwórz mi bardzo uporządkowane otoczenie, gdzie wszystko będzie podporządkowane stałym zasadom. Daj mi wyraźnie znać, gdyby miały nastąpić zmiany.
- Poczekaj na mnie, ja ciągle jeszcze się zastanawiam.
- Proszę, pozwól mi działać w moim własnym tempie. Jeśli zacznę się spieszyć, na pewno coś pomyślę lub zrobię błąd.
- Jestem w kropce, nie potrafię tego zrobić.
- Proszę, zaproponuj mi możliwości wyjścia z trudnej dla mnie sytuacji. Potrzebuję dowiedzieć się, jak można iść dalej, jeśli droga jest zablokowana.
- Czy to jest dobrze? Ja potrzebuję to od razu wiedzieć.
- Zaraz po tym, jak coś zrobię, szybko i szczegółowo pochwal to, co było dobrego w mojej pracy.
- Nie zapomniałem, ja tylko za pierwszym razem nie ustyszałem Cię.
- Proszę, dawaj mi tylko jedno drobne polecenie naraz. Poproś mnie, abym powtórzył Ci, co ustyszałem przed chwilą.
- Nie pomyślałem, mnie już nie było.
- Proszę, przypomnij mi, abym zatrzymał się, pomyślał i dopiero potem działał.
- Ja zawsze pracuję tylko w danej chwili.
- Proszę, dawaj mi tylko etapy pracy do wykonania, tak abym sam mógł ocenić, kiedy dotrę do końca.
- Wiem – znowu WSZYSTKO zrobiłem źle?

- Nagradzaj mnie choć za część dobrze wykonanego zadania, za poprawę, doskonalenie się, a nie bycie doskonałym.
- Dlaczego zawsze na mnie krzyczysz?
- Proszę, docień mnie, jeśli zrobię coś dobrze, pochwal, jeśli uda mi się odpowiednio zachować.
- Przypomnij mi (i sobie) o moich dobrych i mocnych stronach, kiedy mam zły dzień.

Autyzm i zespół Aspergera

Zespół Aspergera to zaburzenie rozwojowe o podłożu neuro-biologicznym, mieszczącym się w spektrum autyzmu.

U osób z tym zaburzeniem obserwuje się upośledzenie podstawowych umiejętności społecznych i komunikacyjnych, powtarzanie określonych zachowań i podtrzymywanie wąsko specjalistycznych zainteresowań. Ludzie z zespołem Aspergera są najczęściej samotni i ten stan im odpowiada. Nie zauważają otoczenia, a skupieni są na małym detalu.

Dzieci z zespołem Aspergera w niewielkim stopniu opanowują umiejętności społeczne, m.in. nie potrafią właściwie interpretować udzielonych wskazówek i nie odczuwają potrzeby dzielenia się informacjami czy doświadczeniami, boją się najdrobniejszych zmian, nie odczuwają empatii, czarno-biało postrzegają rzeczywistość, mają zaburzenia komunikacji, trudność w nawiązywaniu i utrzymaniu przyjaźni.

Łatwiej porozumiewają się za pomocą pisma, telefonu i wszelkiego typu internetowych komunikatorów, byleby nie widzieć swojego rozmówcy.

Albert Einstein – twórca teorii względności, Isaac Newton – odkrywca praw grawitacji, Michał Anioł Buonarrotti – słynny artysta renesansu, a współczesny nam – Steven Spielberg – znakomity amerykański reżyser filmowy to osoby o cechach charakterystycznych dla zespołu Aspergera

Autyzm ma różne oblicza. Warto rozpoznać możliwości dziecka i zastosować odpowiednią terapię.

© yalayama - Fotolia.com

może stać się przyczyną frustracji i w rezultacie problemów z zachowaniem – dla tych dzieci świat okazuje się bardzo skomplikowanym miejscem do życia.

Przez otoczenie osoby te odbierane są jako pozbawione emocji czy uczuć wyższych, a nawet jako psychopaci.

Są też mocne strony tych osób: szybciej zapamiętują fakty, daty i postaci, łatwiej radzą sobie ze skomplikowanymi zagadnieniami matematycznymi i fizycznymi.

Zdaniem większości naukowców osoby dotknięte zespołem Aspergera mogą przezwyciężyć związane z tą przypadłością problemy, a jedyną drogą prowadzącą do tego celu jest wysiłek intelektualny i silna wola.

Autyzm – to zaburzenie rozwojowe, które najczęściej ujawnia się w pierwszych trzech latach życia jako rezultat zaburzenia neurologicznego, które oddziałuje na funkcję pracy mózgu (biologiczne i neurologiczne różnice mózgu).

Są ogromne różnice między dziećmi autystycznymi.

Niektóre dzieci okazują tylko niewielkie opóźnienie mowy i większe problemy w kontaktach ze środowiskiem, inne mogą mieć przeciętnie lub też ponadprzeciętnie rozwiniętą mowę, lecz mają kłopoty z wyobraźnią lub ze współuczestnictwem w grze z rówieśnikami.

Niektóre potrzebują pomocy w codziennych potrzebach.

Nie ma „lekarstwa na autyzm”, ale bardzo pomocne są terapie w zakresie mowy, zachowania, wzroku, słuchu, terapie muzyczne, zalecenia dietetyczne – dostosowane do indywidualnych potrzeb dziecka.

Autyzm nie jest chorobą psychiczną, autyzm nie jest spowodowany złym wychowaniem, autystyczne dzieci nie są „niegrzeczne”

DZIECI INDYGO, DZIECI ŚWIATŁA, DZIECI MILENIUM, DZIECI TEFLONOWE, CYBORGI – tak w różnych krajach nazywa się dzieci przejawiające niezwykle zdolności i umiejętności, charakteryzujące się niezwykle uporem i pozostające tak długo w pełni skoncentrowane, aż nie zaspokoją swojej ciekawości – i tą cechą w sposób zasadniczy różnią się od dzieci hiperaktywnych.

■ Lek. med. Elżbieta Deńca-Radke

Problemy tego typu prowadzą do niemożności stworzenia więzi z rówieśnikami, co z kolei

Polecana lektura: Carolina Hepenkamp „FENOMEN INDYGO, DZIECI NOWYCH CZASÓW”

Bądź uwważnym rodzicem



Zdrowie psychiczne to optymalna zdolność człowieka do normalnego i wszechstronnego rozwoju psychicznego. Higiena psychiczna ma na celu stworzenie możliwie najbardziej korzystnych warunków dla zdrowia psychicznego człowieka. Wiek szkolny i okres dojrzewania są okresami załamania, depresji i wzlotów naruszających nieraz psychikę dziecka, są więc okresami dezintegracji psychicznej, okresami powstawania „rzeczy nowych”, nieprzystosowania do otoczenia, wzrostu świadomości i ogólnego rozwoju psychicznego – mówi Ewa Łyszczarz, nauczycielka biologii i założycielka praktyki korepetycyjnej dla maturzystów „Trener”.



W okresach tych rozwija się często postawa niepokoju, niezadowolenia z siebie, poczucia winy, wstydu, niższości. Te cechy predysponują dziecko w wieku szkolnym i w okresie dojrzewania do przeżywania konfliktów wewnętrznych i środowiskowych, do reakcji nerwicowych.

Największą troską i uwagą powinno się otaczać dzieci tzw. „trudne” i znerwicowane, ale niemniej ważne jest wspieranie i dbałość o harmonijny rozwój dziecka, które lepiej sobie w tym okresie radzi. Jeżeli dziecko ma trudności w przystosowaniu się do nowego otoczenia, nowych warunków i obowiązków, jeżeli postępowaniem swoim nie spełnia pokładanych w nim nadziei rodziców i wychowawców, jeśli zachowuje się, mówi, a nawet inaczej myśli niż dorośli by chcieli – uważane jest zwykle za dziecko trudne.

Dziecko trudne?

Przyczyn tych trudności szuka się zazwyczaj w samym dziecku i dziecko obciąża się odpowiedzialnością za wszystkie niewłaściwości jego postępowania. Jednak na taką sytuację wpływają: brak konsekwencji w wychowaniu, słaba komunikacja w rodzinie, a czasem brak akceptacji. Każde dziecko dojrzewa własnym

torem, każde jest inne, niepowtarzalne. Mając to właśnie na uwadze, należy umożliwić dziecku indywidualizację w wysiłku, nauce, zabawie i stworzyć mu warunki do kontaktu z rówieśnikami. Kochani rodzice, nie wybieramy przyjaciół naszym dzieciom, nie możemy też mierzyć ich jedną miarą, więc jeśli dziecko naszych przyjaciół dodatkowo chodzi na angielski, pianino i taniec, to nie oznacza, że i wasze tak powinno. Jeśli tego nie robi, nie jest gorsze,

Stopniowanie wysiłku,
przestrzeganie właściwej
kolejności nauki oraz
racjonalne wykorzystanie
sił ucznia ma ogromne
znaczenie przy
osiąganych wynikach

ale po prostu inne. Wymagania stawiane przez współczesne warunki życia coraz częściej i w coraz większym stopniu dotyczą takich cech osobowości, jak: szybkość orientacji, zdolność

koncentracji, asertywność czy poczucie odpowiedzialności za pracę, tj. tych, które w znacznej mierze zależą od sprawności układu nerwowego i funkcji psychicznych.

U dziecka, które wchodzi w wiek szkolny, zaczyna się rozwijać świadomość działania. Podejmując je, rozpoczyna trening sprawności i kompetencji (czyli radzi sobie z przeszkodami), uczy się dyscypliny w wykonywaniu zadań. Trenowanie ma jednak to do siebie, że jest mozolnym procesem, a cierpliwy i zarazem konsekwentny trener jest w takiej sytuacji bezcenny. Nie będę tu odkrywca twierdząc, iż współpraca rodzica i nauczyciela optymalizuje efekty u dziecka. Mądry rodzic i nauczyciel nigdy nie pozwolą sobie na wzajemną i niepotrzebną krytykę, gdyż nie pomogą w taki sposób dziecku, które kształtując swoją osobowość, szuka wzorców i norm dla siebie. Świetnym obszarem, gdzie rodzic czy nauczyciel może pomóc dziecku, jest sfera zainteresowań i zdolności. Bardzo ważne jest stymulowanie i ukierunkowanie (nie: narzucanie) aktywności dziecka. Młodzież, która rozwija własne zainteresowania, zaakceptowane przez rodziców, bardzo rzadko się nudzi, szybciej opanowuje umiejętność zarządzania własnym czasem, lepiej się uczy.

Okres szkolny obejmuje najtrudniejszy czas adolescencji, czyli wzrastania ku dojrzałości. Psychiczenie objawia się on:

- nieśmiałością, wrażliwością lub agresywnością,
- konfliktowością (na tle wartości, stylu życia, ideologii),
- wzmożonym napięciem psychicznym,
- skłonnościami do ekstremizmu, radykalizmu, rygoryzmu w myśleniu i działaniu.

Wpływ różnych czynników na kondycję psychiczną nastolatka

Wśród czynników warunkujących zachowanie równowagi psychicznej, a więc zapobiegających różnym zaburzeniom, wymienić trzeba: właściwą rytmiczność pracy i wypoczynku, regularność i dokładność w wykonywaniu postawionych zadań, właściwą organizację pracy, unikanie większych napięć emocjonalnych. Przy wykonywaniu pracy, bez względu na jej rodzaj, a więc i przy uczeniu się, ważny jest osobisty stosunek do pracy, umiejętność koncentracji oraz stan emocjonalny. Tylko praca wykonywana z chęcią i zaangażowaniem, uznana za interesującą, jest łatwa i niemęcząca.

Jak zachęcić nastolatka do pracy i nauki?

Zanim jako rodzice czy nauczyciele zaczniemy pouczać, zastanówmy się, jak nauczyć dziecko,

Poczucie niższości, izolacja i depresja sprawiają, że nastolatki nie potrafią cieszyć się życiem



© Anton Vasilkovsky - Fotolia.com

by samo chciało pracować. Dla młodego człowieka szalenie ważne jest poczucie własnej wartości, więc jeśli świetnie biega, a z matematyki zbiera dopuszczające, to dużo lepsze efekty uzyskamy, gdy chwaląc go za wynik w bieganiu, skupimy się na jego trudnościach z algebry niż gdy lekceważąc jego bieganie, pozwolimy sobie na narzekanie w gronie rodzinnym na jego lenistwo matematyczne. Jeśli rodzic doceni mocne strony nastolatka, a w słabszych postawi stopniowane wymagania i będzie konsekwentny, nastąpi „cudowna” przemiana. Stopniowanie wysiłku, przestrzeganie właściwej kolejności nauki oraz racjonalne wykorzystanie

sił ucznia ma ogromne znaczenie przy osiągniętych wynikach. Często pomoc przy wyrobieniu nawyku przestrzegania własnego systemu pracy oraz gospodarowania czasem daje zwiększenie wydajności, ale i samooceny dziecka. Rozkład codziennych zajęć można uważać za właściwy wtedy, kiedy kolejność, czas trwania oraz sposób wykonywania wszelkich czynności codziennych będą przystosowane zarówno do wieku, jak i do indywidualnych cech osobowości i stanu zdrowia. Należy przewidzieć odpowiednią liczbę godzin na sen, ustalić porę posiłków, zaplanować pracę szkolną i domową, a także wypoczynek. Istotną sprawą dla rozwoju dziecka jest atmo-

fera szkolna i domowa. Stosunki międzyludzkie dla każdego człowieka są ważne, ale dla młodzieży mają szczególne znaczenie. Rozwód rodziców, emigracja, destabilizacja finansowa zawsze skutkują w rodzinie napięciami. Dorosły człowiek powinien wyjątkowo uważnie w takich sytuacjach analizować reakcje swojego dziecka i starać się rozmawiać z nim więcej, tak by dziecko nie zatraciło poczucia bezpieczeństwa i nie miało niepotrzebnie poczucia winy. Pamiętajmy o tym, iż rodzina jest dla dziecka polem doświadczalnym, na którym wypróbuje ono swoje siły i możliwości, znajdując oparcie i wzorce w rodzicach i innych członkach rodziny; na ich wsparcie, radę i pomoc dziecko powinno zawsze liczyć.

Typ osobowości a tolerancja stresu

Wiemy już, że u młodego człowieka kształtuje się osobowość. Jeśli wiemy, jaki typ osobowości przejawia dziecko, łatwiej się z nim porozumiemy. Już pewne różnice temperamentu dają nam wskazówki, jak postępować z dzieckiem.

Flegmatyk ma mało dynamiczne usposobienie, nie ulega gwałtownym emocjom, słabo reaguje na podniety, ale jest wytrwały w działaniu i konsekwentny w uczuciach. Fizjologiczną podstawę temperamentu flegmatyka stanowi silny i zrównoważony układ nerwowy.

Choleryk to człowiek wybuchowy, o silnych i szybko powstających reakcjach uczuciowych; odznaczający się dużą energią życiową i brakiem opanowania. Reakcje choleryka są niewspółmierne do bodźca.

Fizjologiczną podstawę temperamentu choleryka stanowi silny, niezrównoważony typ układu nerwowego.

Melancholik charakteryzuje się małą ruchliwością, apatią, przewlekłymi stanami przygnębienia. Jest człowiekiem biernym, mało odpornym i niewytrwałym.

Sangwiniak odznacza się żywotnym, pogodnym i aktywnym charakterem. Łatwo dostosowuje się do zmiennych warunków, jest odporny na trudności. Odpowiada mu silny, zrównoważony i ruchliwy układ nerwowy.

Wg typologii osobowościowej C.G. Junga wyróżniamy dwa zasadnicze typy osobowości.

Ekstrawertyk – osoba, która pozytywnie zainteresowana jest światem zewnętrznym, o aktywności skierowanej na otoczenie, łatwo nawiązująca kontakty, ogólnie zaradna i orientująca się w realiach. Dzieci, które przejawiają ten typ osobowości, reagują szybko i wyraźnie, odpowiadają, zanim pomyślą. Mają trudności ze słuchaniem, często robią wokół siebie wiele zamieszania i dobrze czują się w takiej atmosferze.

Młody **introwertyk** kieruje uwagę na własne przeżycia, niezbyt interesuje się otoczeniem, ma skłonności do zamykania się w sobie i izolacji od innych. Troskliwie skrywa swoje myśli, często uważa sprawy za tak oczywiste, że nie ma potrzeby mówienia o nich. W sytuacjach stresowych (dla dziecka: sprawdzian, egzamin, pytanie) introwertycy mają skłonności do niepokoju wewnętrznego, przejmowania się i depresji, ekstrawertycy natomiast wykazują tendencję do reakcji histerycznych. Wiedza o osobowości dziecka, jego temperamencie ma duże praktyczne znaczenie dla rodzica i nauczyciela, gdyż pozwala na zrozumienie postępowania i zachowania dziecka w różnych sytuacjach.

Stres – mobilizacja czy demobilizacja?

Stres to zespół procesów, stanowiących reakcję na działania bodźców lub sytuacji trudnych, zagrażających lub szkodliwych.

Wyróżniamy dwa typy reakcji na stres:

- **eustres** to pozytywna mobilizacja organizmu do działania,
- **dystres** to reakcja organizmu na zagrożenie, utrudnienie lub niemożność realizacji własnych celów i zadań człowieka, zakłócająca równowagę, pojawia się w momencie zadziałania bodźca, czyli stresora.

Fobie szkolne – prawda czy mit?

Kiedy nasze dziecko odczuwa lęk przed konkretnymi sytuacjami, które mają miejsce w szkole, możemy podejrzewać iż cierpi na fobię szkolną. Jest to forma nerwicy lękowej, której wiodącym objawem jest obawa





Wszystkim rodzicom i nauczycielom dedykuję prawdę oczywistą do zastosowania: osoby szczęśliwe i pogodne lepiej zapamiętują i łatwiej się uczą, w sytuacjach trudnych są bardziej opanowane i lepiej potrafią wykorzystywać swoje możliwości, czują się pewniej w sytuacjach stresogennych, mobilizując się do efektywnego działania, więc troszczmy się o nasze dzieci, starajmy się je lepiej poznać i rozumieć, a wówczas z pewnością wyrosną na szczęśliwych dorosłych.

■ Ewa Łyszczarz

Uśmiechnięte i radosne dziecko to później pogodny i szczęśliwy dorosły, który łatwo pokona życiowe trudności

przed uczęszczaniem do szkoły, z przejawami lęku. Psychologiczne objawy lękowe maskowane są przez objawy vegetatywne: bóle głowy, drżenie rąk, nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunki, duszności, pocenie się itp. Znaczny stopień nasilenia objawów może uniemożliwić dziecku kontynuowanie nauki w szkole, stosowanie zaś kar i przymusu nasila objawy. Cechą charakterystyczną zespołu jest całkowite ustępowanie objawów, kiedy dziecko nie uczęszcza do szkoły. Silny lęk odczuwają dzieci obawiające się kompromitacji przed rówieśnikami, nauczycielem, rodzicem. Lęk przed niepowodzeniem szkolnym wiąże się najczęściej ze zdawaniem egzaminów. Trzeci rodzaj lęku to poczucie zagrożenia, wynikające z braku zdolności odpowiadających stawianym w szkole wymaganiom. Pomoc w sytuacjach lękowych jest niezbędna. Najbardziej korzystna jest terapia, podczas której dziecko trenuje relaksację, nauczy się rozpoznawać sytuacje lękotwórcze, a w konsekwencji nastąpi redukcja lęku. Oczywiście ważny jest tu kontakt z terapeutą, ale współpraca i wsparcie ze strony rodziców jest konieczne.

Zdolności koncentracji a organizacja czasu ucznia
Często uczniowie nie osiągają rezultatów, ponieważ nie potrafią się uczyć. Jeżeli rodzic nie skupi się na odrabianiu za lub z dzieckiem zadań domowych, a raczej pomoże dziecku w usamodzielnieniu, na pewno osiągnie lepszy

efekt. Dobry schemat pracy u pierwszoklasisty należy tylko udoskonalać. Dziecko musi mieć swoje miejsce do pracy: oświetlone, wygodne i ulubione. Po lekcjach w szkole niezbędny jest odpoczynek, jeśli to możliwe – na świeżym powietrzu. Pracę należy zaplanować, różnicować przedmioty. Konieczne są przerwy w pracy – nawet mikropauzy dwudziestosekundowe optymalizują pracę.

Ponieważ specjalizuję się w pracy z maturzystami, zamieszczam fragment treningu pomocnego w nauce

„Nastaw się psychicznie na zapamiętywanie (podejmij świadomy zamiar przyswojenia materiału). Pamiętaj, że zrozumienie stanowi fundament procesu uczenia się, logiczne skojarzenie nowej wiedzy z materiałem wcześniej poznanym.

Uczeniu się ze zrozumieniem sprzyja:

parafrazowanie, formułowanie pytań, tłumaczenie komuś, testy praktyczne, myślenie obrazowe.

Pomocne jest:

dzielenie materiału na części logiczne, wyodrębnianie punktów węzłowych, streszczanie własnymi słowami, podkreślanie najważniejszych fragmentów, głośne odczytywanie własnych notatek.

Ucz się po sobie przedmiotów wyraźnie zróżnicowanych, np. po matematyce – historii.

Co 40–60 minut rób przerwy w nauce, podczas których pobiegasz, pochodzisz, wykonasz kilka ćwiczeń gimnastycznych.

Przy powtarzaniu pamiętaj o następujących zasadach:

- najlepiej zapamiętuje się początek i koniec utrwalanego materiału,
- istnieje pamięć krótko i długoterminowa – stąd konieczność powtarzania materiału, którego się uczysz, przed upływem 24 godzin, dalsze powtórki – po kilku dniach,
- ucz się aktywnie – możesz chodzić po pokoju, recytować, śpiewać, doświadczać różnymi zmysłami (wzrok, słuch, węch, dotyk) przepisuj, rysuj, twórz nagrania audio i video, rób kolorowe mapy z trudnymi pojęciami i wzorami w widocznym miejscu pokoju,
- trudnych przedmiotów ucz się przy świetle dziennym.”

Zaakceptuj problem



Większości z nas kryzys kojarzy się dużą ilością przykrych emocji i doświadczeń. Mając wybór, prawdopodobnie nie chcielibyśmy przeżywać żadnych kryzysów zawodowych czy też

osobistych. Patrząc jednak z perspektywy czasu, widzimy, że niejednokrotnie kryzys to po prostu przełom w życiu, który je ubogaca i czyni jakościowo lepszym. Z drugiej jednak strony w naszym otoczeniu na pewno znajdziemy osoby zarówno takie, które skutecznie radzą sobie z różnymi kryzysami i których życie faktycznie staje się po nich jakościowo lepsze, jak też takie, które znajdują się w permanentnym kryzysie i których życie możemy określić jako „jeden wielki kryzys”. Pytanie, które nasuwa się z pewnością Czytelnikowi, to co zrobić, by należeć do tej pierwszej grupy? Odpowiadają na nie – Marzena Lipińska i Ewa Buczek-Grzymkowska, psycholożki

Po pierwsze należy zaakceptować kryzys jako nieodłączną część naszego życia, które poddane jest rozmaitym cyklom biologicznym, osobistym, zawodowym, a także społeczno-ekonomicznym.

Po drugie musimy zdać sobie sprawę, że kryzys jest jedną z faz każdego cyklu i ma swój początek oraz koniec. Po trzecie powinniśmy jak najwięcej uczyć się i wyciągać wnioski z danego kryzysu, inaczej mówiąc przełomu, aby jak najszybciej przejść do fazy wzrostu. Każdy przełom dotyczy jakiejś zmiany. Bez względu na to, jakiego obszaru naszego życia zmiana ta dotyczy, prawidłowość jest jedna: może mieć ona charakter konstruktywny lub destrukcyjny. Charakter postrzegania tej zmiany wiąże się z naszą orientacją na czas.

Nie żyj przeszłością

Osoby, które żyją przeszłością, wszelkie zmiany będą postrzegać negatywnie, a popełnione błędy

interpretować jako druzgoczące porażki, wskutek czego mogą mieć problemy z odpowiednim radzeniem sobie w kryzysie. Natomiast ci z nas, którzy zorientowani są na przyszłość, zmiany traktują z ciekawością i akceptacją, a wnioski z popełnionych błędów w przeszłości stanowią dla nich bezcenne lekcje udzielane przez życie, w myśl zasady, że nie jest niczym złym popełnić błąd, natomiast czymś karygodnym jest nie uczyć się na popełnionych błędach.

Zmiany, które najmniej lubimy

Opisana poniżej historyjka o statku i latarni morskiej jest przykładem zmian, które najmniej lubimy. Zmian, które nie wynikają z naszego świadomego planowania, lecz są wymuszone przez różne okoliczności (np. zwolnienie z pracy, choroba, klęski żywiołowe).

Dwa okręty treningowe przebywały od kilku dni na manewrach w ciężkich warunkach atmosferycznych. Widoczność była słaba z powodu zalegającej miejscami mgły, więc kapitan pozostał na mostku, by mieć oko na wszystko, co się dzieje. Wkrótce po zapadnięciu zmroku obserwator ze skrzydła mostku zameldował:

- Światło z lewej burty dziobowej.
- Stałe czy rufowe? – zawołał kapitan.
- Stałe, kapitanie – odpowiedział obserwator, co znaczyło, że okręt jest na kursie grożącym niebezpiecznym zderzeniem. Wtedy kapitan zawołał do sygnalisty:
- Nadawaj: „Jesteśmy na kursie kolizyjnym, radzę zmienić kurs o 20 stopni”.
- Radzimy raczej wam zmienić kurs o 20 stopni – odpowiedziano im.
- Jestem kapitanem, zmień kurs o 20 stopni – kazał wysłać kapitan.
- Jestem marynarzem drugiej klasy – przyszła odpowiedź. – Zmień lepiej kurs o 20 stopni. Wściekły już kapitan zawołał z furją:
- Wysyłaj: „Jestem okrętem wojennym. Zmień kurs o 20 stopni”.

Sygnał świetlny otrzymany w odpowiedzi mówił:

– Jestem latarnią morską.

Zmieniono kurs...

(Zaczerpnięte z książki Stephena R. Coveya „7 nawyków skutecznego działania”.)

W naszym życiu takich latarni morskich jest bardzo dużo. Kapitan statku musiał dokonać



zmiany kursu. Gdyby nie decyzja, jakkolwiek wymuszona, statek z pewnością by się rozbił, żegluga skończyłaby się katastrofą. W życiu często, jak kapitan statku, przekonani jesteśmy o słuszności wybranego kursu. Słuszność ta poparta jest naszym życiowym doświadczeniem, priorytetami, przekonaniami etc. I... nawet jeśli otrzymujemy sygnały ostrzegawcze, że powinniśmy zmienić kurs – twardo стоимy przy swoim.

Ścieżki, których nie znamy

Większość ludzi zasadniczo nie lubi zmian, w szczególności tych, które nie podlegają naszej kontroli i kierują nas na ścieżki, których nie znamy. Wymagają od nas uwagi, zaangażowania, opanowania nowych umiejętności i wysiłku, a ponieważ z natury jesteśmy leniwi, rysująca się przed nami wizja wysiłku nie wzbudza naszego entuzjazmu. Wyobraź sobie drogi Czytelniku, że pewnego dnia zostałeś zmuszony do zmiany pracy oraz wyjazdu do innego miasta. Jak na to reagujesz? Oczywiście, jeżeli jesteś człowiekiem młodym, bez rodzinnych zobowiązań, twoja reakcja będzie inna niż kogoś, kto posiada rodzinę. W tym drugim wypadku można się zdecydować na rozłąkę (wysocje stresogenne) lub wspólne przenosiny. Ale przenosiny generują komplikacje typu: praca dla współmałżonka, szkoła lub przedszkole dla dzieci, nowe środowisko dla wszystkich członków rodziny itp.

Zmiany – konieczność cywilizacyjna

Przykład ze zmianą pracy przytoczyliśmy nieprzypadkowo. Współczesny świat charakteryzuje się dużą liczbą zmian, i tempem ich zachodzenia. Weźmy chociażby ostatnie dwadzieścia lat. Na mapie politycznej pojawiły się nowe państwa, zmienił się ustrój polityczny i ekonomiczny w kilku z nich, zobaczyliśmy

W życiu często, niczym kapitan statku, jesteśmy przekonani o słuszności obranego kursu



Problemy mobilizują nas do działania i szukania „nowych, nieodkrytych dróg”

na własne oczy, co oznacza nowy terrorizm, wojna na Bałkanach, rozwój technologii telekomunikacyjnej, dostęp do informacji – Internet, powstawanie nowych firm i spektakularne upadki gigantów finansowych, niekończące się fuzje itd. itp. I w tym wszystkim TY drogi Czytelniku, który za tymi zmianami musisz nadążyć. Pokolenie naszych rodziców zazwyczaj pracowało w jednym zakładzie pracy całe swoje życie zawodowe. I była to raczej norma. Obecnie jest to niemal niemożliwe (chyba, że jest to firma rodzinna). Typowym modelem jest raczej zmiana na pracy co 3–7 lat. Znakomitym przykładem jest tutaj sektor bankowy, gdzie fuzje i przejęcia są na porządku dziennym.

Element rozwoju

Zmiany są niewątpliwie najistotniejszym elementem rozwoju. Zmieniać to znaczy rozwijać. Zmiany są czymś nieuniknionym, ale oczywiście od nas zależy, jak na nie zareagujemy. Inaczej zareagujemy na zmianę, jeżeli sami ją zainicjujemy, a inaczej gdy jesteśmy do niej zmuszeni. W pierwszym wypadku zazwyczaj mamy kontrolę nad wydarzeniami, w tym drugim jesteśmy jej pozbawieni. Ludzie różnią się także stopniem potrzeby posiadania kontroli nad własnym życiem. Są tacy, którzy zdają się kontrolować każdy element nie tylko własnego życia, ale też życia ich najbliższych. Są też tacy, którzy, można powiedzieć, biorą to, co życie przyniesie. W przypadku pierwszej postawy każda najdrobniejsza zmiana, której nie jesteśmy sprawcami, stanowić będzie źródło niepotrzebnego stresu. Druga postawa też nie jest najlepszym wyjściem, porównać ją można do dryfującego statku, który nie wiadomo, gdzie doplynie.

Jak to często w życiu bywa, najbardziej pożądana postawa to taka, która jest wysoce równowagą dwóch skrajnych. Po pierwsze należy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy ta drobna zmiana, będąca poza naszą kontrolą stanowi dla mnie zagrożenie, szansę, a może tak naprawdę nie ma znaczenia. W przypadku zmian o dużym dla nas znaczeniu sami musimy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy mamy na nie wpływ, czy nie. Jeśli odpowiedź jest negatywna, pozostaje nam chociażby tymczasowo tę zmianę przyjąć i szukać sposobu radzenia sobie z jej negatywnymi skutkami (strata pracy, choroba itp.). Czasami jednak nie jest rzeczą prostą odróżnienie tego, na co mamy wpływ, od tego, na co wpływu nie mamy. Problem ten doskonale odzwierciedla modlitwa Marka Aureliusza:

*Panie,
użyj mi pogody ducha,
abym godził się z tym,
czego nie mogę zmienić.
Odwagi, abym zmienił to,
co mogę zmienić.
I mądrości, abym odróżnił jedno
od drugiego.*

Na zakończenie pozostaje nam życzyć sobie mądrości w podejściu do zmian oraz zaakceptowania tego, że nic w życiu nie jest stałe oprócz... zmian.

■ Marzena Lipińska,
Ewa Buczko-Grzymkowska

Nie bój się zmiany

Sposób widzenia świata staje się źródłem naszych myśli i czynów. Treść przekonań na własny temat odzwierciedla sposób, w jaki traktujesz samego siebie – czy jesteś wyrozumiały, czy wymagający, koncentrujesz się na zaletach czy na wadach, na sukcesach czy na porażkach, dodajesz sobie otuchy i wiary czy wątpisz i odbierasz sobie nadzieję.

Często na skutek negatywnego myślenia o sobie stajemy się własnymi największymi oponentami i sami rzucamy sobie kłody pod nogi. Na szczęście możesz to zmienić –
mówi Ewa Buczko-Grzymkowska, psycholog



Zacznijmy od języka, jakim się posługujemy. Zazwyczaj, w obliczu jakiegoś niepowodzenia (np. staraliśmy się o jakieś stanowisko w znanej firmie – bez powodzenia, porzucił nas partner życiowy, nie zdaliśmy egzaminu na prawo jazdy) używamy słowa „porażka”. Zastanówmy się nad tym, jakie emocje wywołuje w nas słowo porażka? Na pewno nie pozytywne.

W oparciu o powyższe trzy przykłady natychmiast nasuwać się mogą następujące stwierdzenia na własny temat:

- nie dostałem pracy w tej firmie, bo jestem niekompetentny,
- jestem osobą nieatrakcyjną i nigdy z nikim nie zbuduję trwałej relacji,
- nie nadaję się na kierowcę i nigdy nie nauczę się skręcać w lewo na skrzyżowaniu. A gdybyśmy teraz zamienili słowo „porażka” na „doświadczenie”. Co to może zmienić? Zasadniczo wszystko. Doświadczenie to rodzaj uczenia się. A więc mogę stwierdzić, że widocznie znana firma poszukiwała kogoś o innych kompetencjach, z tym człowiekiem nie mogłam zbudować stałej relacji, ale to nie wyklucza budowania jej z kimś innym, na następny egzamin przygotowuję się jeszcze

lepiej, wykupię jazdy doszkalające i większy nacisk położę na manewr skrętu w lewo. To dokładnie tak, jak w przypadku guru sprzedawców – Briana Tracy, który upatruje w zamianie słów ze „sprzedawcy” na „doradcę handlowego” jednego z głównych czynników swojego sukcesu.

Myśl o sobie pozytywnie

Każdego dnia każdy z nas prowadzi wewnętrzne rozmowy z samym sobą, komentując w myślach różne zdarzenia, analizując problemy, wspominając mniej lub bardziej odległe wydarzenia. Treść przekonań na własny temat odzwierciedla sposób, w jaki traktujesz samego siebie – czy jesteś wyrozumiały, czy wymagający, koncentrujesz się na zaletach czy na wadach, na sukcesach czy na porażkach, dodajesz sobie otuchy i wiary czy wątpisz i odbierasz sobie nadzieję. Często na skutek negatywnego myślenia o sobie stajemy się własnymi największymi oponentami i sami rzucamy sobie kłody pod nogi. Na szczęście dla nas przekonania można zmieniać. Możemy świadomie budować przekonania, które będą nas wspierały w podejmowanych działaniach, w pracy, w życiu osobistym czy też w relacjach międzyludzkich.

Identyfikacja przekonań

Pierwszym i nieodzownym krokiem jest identyfikacja przekonań, które chcemy zmodyfikować bądź zastąpić przez inne. Staraj się śledzić swoje myśli, szczególnie, jeśli są to uogólnienia i jeśli masz dużą pewność co do tego, że właśnie tak jest. Postaraj się znaleźć odniesienia i potwierdzenia zidentyfikowanego przekonania. Im więcej ich znajdziesz, tym silniejsze jest to przekonanie, jednakże niekoniecznie musi to być prawda. Jeśli próbowałeś zrobić coś trzy razy i nie udało się osiągnąć sukcesu, to mimo to nie możesz mieć pewności, że czwarty raz nie powiesz się. Oczywiście pod warunkiem, że zmienisz swoje przekonanie co do tego, czy jest to możliwe, czy też nie. Jeśli jednak

zaniechasz zmiany przekonania, to przystępując do działania, znacznie zmniejszasz swoje szanse na powodzenie. Być może wystarczy zmienić sposób, w jaki próbujesz coś osiągnąć.

Bądź elastyczny, zmieniaj, próbuj, eksperymentuj, wykorzystuj nowe umiejętności i pojawiające się możliwości. Pamiętaj, jeśli to, co robisz, nie przynosi oczekiwanych rezultatów, zrób coś innego.



Efekt placebo

Doskonałym przykładem, demonstrującym działanie przekonania jest efekt placebo. Przypomnijmy – jest to substancja obojętna dla organizmu, która jednak pod wpływem pewnej sugestii powoduje obserwowalne reakcje fizjologiczne. Dzieje się tak dlatego, że mamy przekonanie o skuteczności tego „lekarstwa”.

Istnieje następujące powiedzenie „czy wierzysz, że coś potrafisz lub nie potrafisz – zawsze masz rację”.

Ograniczające przekonania koncentrują się wokół zdań „nie mogę”, „nie dam rady”, „inni zrobią to lepiej” itp. Najprostszym sposobem na rozpoznanie naszych możliwości jest przyjęcie, że możemy to zrobić. Działaj, „jak gdybyś mógł”.

Wysokie wymagania – źródło niepowodzeń

Źródłem naszych niepowodzeń oprócz negatywnych przekonań mogą także być zbyt wysokie wymagania, jakie sobie stawiamy. Pewnych celów nie jesteśmy w stanie zrealizować. Wyznaczając sobie cel do realizacji, musimy się zastanowić, czy to wyzwanie jest rzeczywiście możliwe do osiągnięcia. Często powodem niechęci do zmian jest fakt, że wiele razy nie udało nam się czegoś osiągnąć. Być może dlatego, że cel był zbyt nierealny albo zabrakło nam konsekwencji w jego osiągnięciu. Następnym razem przygotowując się

do zmiany czy też wytyczając sobie nowy cel, proponujemy wykorzystać **model SMART określający, jakie warunki powinien spełniać nasz cel:**

S specyficzny (określony)
M mierzalny
A ambitny (ale też adekwatny do występujących warunków)
R realny
T trzymający się czasu (określony w czasie)
Prześledźmy zatem ten model na konkretnym przykładzie. Chciałbyś przejść na dietę (ze względów zdrowotnych lub estetycznych). Cel jest jasno określony – schudnąć i oczyścić organizm, mierzalny – 2kg, ambitny – jeszcze jak! wiedzą to wszyscy, którzy chociaż raz poddali się owej katorzce, realny – tak, możliwy do realizacji, określony w czasie, który sobie wyznaczam – 2 miesiące.
Jeżeli na przykład chcemy podjąć działanie, ale wyznaczmy sobie cel p o w y ż e j naszych możliwości, wtedy zazwyczaj doznajemy porażki. Nie mamy nad tym kontroli. Oczywiście warto, a nawet wskazane jest wyznaczanie sobie wyzwań, ale takich, którym możemy poddać.

Odrzuć lęk

Nadrzędnym celem przygotowania do zmiany jest pozbawienie się lęku przed nią. Nie możemy się ochronić przed zmianami typu: nagła choroba, ale możemy ograniczyć ryzyko choroby i prowadzić zdrowy tryb życia. Być może nie uda się uniknąć wypadku samochodowego, ale możemy jeździć bezpiecznie, zgodnie z przepisami. Nie możemy uniknąć powodzi, ale możemy ubezpieczyć dom i podjąć inne działania, które zmniejszą skutki powodzi.

To wszystko wiąże się bezpośrednio z wewnętrznym poczuciem kontroli i sprawstwa. W ten sposób przygotowujemy swoje życie na ewentualne zaskakujące sytuacje, ograniczając ich negatywne skutki. Nie jesteśmy w stanie wpłynąć na niespodziewane wydarzenia, które nas dotyczą, ale możemy zmienić o nich myślenie i przekonania. Ze zmianą jest podobnie. Jeżeli jesteśmy zmuszeni do zmiany, to zamiast koncentrować się na negatywnych emocjach z tym związanych, powinniśmy szukać sposobu jej przeprowadzenia, żeby owe negatywne skutki były jak najmniej odczuwalne. Skoro musi nastąpić, to powinniśmy myśleć o niej jak o zmianie, którą sami chcemy przeprowadzić.

*Uważaj na swoje myśli,
stają się słowami.
Uważaj na swoje słowa,
stają się czynami.
Uważaj na swoje czyny,
stają się nawykami.
Uważaj na swoje nawyki,
stają się charakterem.
Uważaj na swój charakter,
on staje się Twoim losem.*

Frank Outlaw

Plan B

Kolejną ważną kwestią, związaną z przygotowaniem się do zmiany jest posiadanie alternatywnego scenariusza, czyli tzw. planu B na wypadek, gdy nie wszystko pójdzie po naszej myśli. Badania psychologiczne wskazują, że ludzie, którzy posiadają alternatywne scenariusze, częściej odnoszą sukces w przeprowadzonych zmianach (co nie oznacza, że muszą je wykorzystywać) niż ci, którzy tych scenariuszy nie posiadają. Kiedy już jesteśmy gotowi do przeprowadzenia zmiany, należy bezwzględnie pamiętać o pozytywnym nastawieniu, które doskonale odzwierciedla psychologiczny mechanizm samospełniającego się proroctwa – zjawiska polegającego na tym, że określone oczekiwania w stosunku do innych osób, samych siebie lub przyszłych zdarzeń wpływają na zachowanie innych bądź nas samych, co powoduje spełnienie oczekiwań. Inaczej mówiąc, cytując słowa Johna Eliota, „żeby zwyciężać, należy zobaczyć siebie w roli zwycięzcy”.

■ Ewa Buczko-Grzymkowska



Cztery typy reakcji na zmiany

Dawno, dawno temu żył sobie król, który miał czterech synów. Książęta wychowywali się w pięknym ogrodzie. Żyli w szczęściu i dostatku. Kiedy książęta osiągnęły wiek dojrzały, król postanowił, że powinni ruszyć w podróż, która pozwoli im poznać, w jaki sposób każdy z nich radzi sobie z życiem i problemami, jakie ono przynosi. Zastanów się, jaką pelerynę byś wybrał – a przekonasz się, jak reagujesz na zmiany - sugeruje Marzena Lipińska, psycholog.

Pierwszy Książę przybiegł rozgorączkowany do swojej komnaty i niedbale zgarnął do swej sakwy kilka przedmiotów, które akurat wpadły mu w rękę. „Czas nagli, ani chwili do stracenia, świat na nas czeka” – pomyślał i spiesznie wybiegł, ubierając **żółtą pelerynę**.

Drugi Książę najpierw sporządził listę niezbędnych rzeczy i kolejno ułożył je w swoim kufrze. Poczyniwszy wszystkie niezbędne przygotowania, ubrał **czerwoną pelerynę** i udał się w kierunku bramy ogrodu.

Trzeci Książę pomyślał: „Świat nie zajac, nie ucieknę” i niespiesznie udał się do swojej komnaty. Powoli i starannie przygotował swój kuferek – nie zapominając o najważniejszych i najbardziej niezbędnych rzeczach, następnie włożył **niebieską pelerynę** i wolnym, miarowym krokiem podążył w kierunku bramy ogrodu.

Czwarty Książę powąchał swoje ulubione konwalie i z rozrzwieniem rozejrzył się po komnacie. Do kuferka włożył kolekcję poezji miłosnej, „Uczętę” Platona oraz zwój pergaminów, na których spisywał swoje myśli. W roztagraniu narzucił **zieloną pelerynę** i podążył w kierunku bramy ogrodu.

I tak szli w świat – na przedzie żółty, ciekawy przygód i nowych wrażeń; za nim czerwony, poganiający pozostałych braci; potem niebieski – powoli i ostrożnie, patrząc pod nogi; na końcu zaś zielony, podziwiający okolice i chłonący zapach kwiatów i wiosny. Książęta doszli do brzegu jeziora, przy którym była przycumowana łódź. Postanowili nią popłynąć. Po kilku godzinach łódź szczęśliwie dobiła do brzegu wyspy. Żółty wyskoczył z niej ochotczo,

wołając przy tym: „Przygotujmy szybko pochodnie i poznajmy to miejsce”. Czerwony zawołał: „Zbudujmy tutaj obóz, a ja zostanę



for. Marcin Samojski / Fpress

jego komendantem. Pod moim kierunkiem budowa pójdzie szybko i sprawnie!” Niebieski próbował ich zatrzymać: „Zaczekajcie, bez pośpiechu... Sprawdzmy najpierw, czy nie ma tu dzikich zwierząt i wrogo nastawionych tubylców”. Zielony przeciągnął się leniwie i rzekł: „Nadchodzi noc – to pora gwiazd, poezji i miłości”. Książęta rozpalili ognisko i zmęczeni przygotowywali się do snu. Następnego ranka książęta ruszyli w dalszą podróż i tak wędrują do dziś, a cień ich peleryn jest po trosze w każdym z nas:

- peleryny żółtej – którą nosi awanturnik, szukający mocnych wrażeń i przygód;
- peleryny czerwonej – którą ma na sobie, co prawda trochę niecierpliwy i poganiający, ale też myślący o wszystkich przywódca;
- peleryny niebieskiej – noszonej przez powolnego, lecz dokładnego skrupulanta;
- peleryny zielonej – którą wkłada na siebie sentymentalny i nostalgiczny romantyk.

Osoba w żółtej pelerynce

działa impulsywnie, często kieruje się emocjami. Jest niecierpliwa, oczekuje szybkich efektów zmian. Często najpierw działa, a potem myśli. Planowanie zmian nie jest jej najmocniejszą stroną. Drobne niepowodzenia działają na nią deprymująco i powodują stan rozdrażnienia. Uwielbia zmiany, denerwuje ją bezruch. Sprawdza się w akcji, kiedy może wykazać się dobrym refleksem, szybkością działania i podejmowania decyzji. Zmiana musi być dla niej angażująca.

Reakcja na zmiany

Zmiany wprowadza szybko, bez namysłu, odważnie, niestety chaotycznie i bez planowania.



Nie zwraca uwagi na szczegóły, interesują ją szybkie efekty. Błyskawicznie zmienia priorytety w zależności od atrakcyjności celu.

Wskazówki

Zaplanuj zmiany. Postępuj zgodnie z zasadą, żeby 80% czasu przeznaczyć na planowanie, a resztę na wykonanie. Wypisz na kartce różne pomysły, daj sobie czas na rozważenie, który jest najlepszy. Wypisz słabe i mocne strony każdego pomysłu i podejdź „na zimno”. Włącz intelekt, wyłącz emocje. Nie łap innych srok za ogon w trakcie realizacji planu. Podziel realizację na mniejsze etapy i świętuj wykonanie każdego z nich.

Osoba w czerwonej pelerynce

jest rzeczowa i racjonalna. Swoje działania lubi planować i realizować krok po kroku. Opanowanie i spokój towarzyszą jej nawet w sytuacjach krytycznych. Nie lubi ujawniać swoich emocji – to przecież irracjonalne. Drażni ją nieporządek i brak organizacji. Lubi i przewodzić i ma poczucie, że się do tego nadaje. Potrafi spostrzegać związki pomiędzy odległymi od siebie obszarami wiedzy. W konfrontacji z brakiem jasności sytuacji oraz pracą w warunkach chaosu i bałaganu odczuwa niepokój.

Reakcja na zmiany

Efektywnie działa, gdy widzi jasną strukturę i sensowność podejmowanych działań. Zmiany podejmuje błyskawicznie, wielokrotnie nie oglądając się na innych. Wprowadza je racjonalnie, a nie pod wpływem emocji. Lubi zmiany, które są wyzwaniem i przynoszą konkretny efekt. Często podejmuje decyzje pod wpływem intuicji.

Wskazówki

Bądź bardziej skłonny do brania pod uwagę opinii innych w swoich decyzjach o zmianie. Bądź cierpliwy, jeśli nie widzisz efektów swoich zmian. Analizuj uczucia swoje i innych podczas zmian. Nie musisz brać udziału we wszystkich zmianach, jakie widzisz na horyzoncie.

Osoba w niebieskiej pelerynce

rzeczy rozpatruje na podstawie faktów i racjonalnych decyzji. Szczegółowo rozważa wszystkie „za i przeciw”, słabe i mocne strony. Jest ostrożna i konsekwentna w działaniu. Nie podejmuje zmian pod wpływem innych, ale wskutek własnych obliczeń i analiz, robi szczegółowy plan. Unika przypadkowych działań i źle funkcjonuje pod presją czasu. Jest zapobiegliwa. Stara się znajdować rozwiązania proste i optymalne, które przy-

noszą (relatywnie) szybki efekt. Ma potrzebę dogłębnego poznania problemu. Koncentruje się na szczegółach.

Reakcja na zmiany

Zmiany dla niebieskiej pelerynki muszą być zaplanowane, przeanalizowane w każdym szczególe i we wszystkich możliwych wariantach. Nie lubi ryzyka. Dla typu niebieskiego zmiana to chaos, chyba że jest zaplanowana. Często nadmiernie skupia się nad negatywami.

Wskazówki

Nie skupiaj się nadmiernie nad przyczynami i skutkami. Zamiast na negatywnych skup się na pozytywnych aspektach zmian. Nie wycofuj się. Rezultatem może być wynik, którego się obawiasz. Bądź bardziej przystępny, zwróć uwagę na otoczenie. Nie we wszystkim musisz być drobiazgowy, docieklivy i perfekcyjny.

Osoba w zielonej pelerynce

mniej koncentruje się na faktach, bardziej na intuicji, odczuciach, refleksji. Umiejętność filozofowania pozwala jej dostrzegać wewnętrzną strukturę złożonych zjawisk, budować modele teoretyczne. Duże znaczenie przywiązuje do klimatu emocjonalnego, towarzyszącego przekazywanym informacjom. Nie trafia do niej suchy przekaz faktów.

Reakcja na zmiany

Jeżeli jest popędzana i czuje presję czasu, działa i uczy się mało efektywnie. Zmiany wprowadza powoli, z namysłem. Do zmian podchodzi emocjonalnie. Generalnie ich nie lubi. Bardzo długo rozważa ich wprowadzenie. Nie znosi działań pod presją. Jeżeli już podejmie decyzję, to tylko na podstawie wewnętrznego przekonania, a sam proces podejmowania decyzji „idzie jak po grudzie”. Choruje na „brak zdecydowania”.

Wskazówki

Przestań rozważać te wszystkie możliwości! Nie wahaj się podjąć decyzji! Skup się na celu, nie na emocjach. Dokładnie określ, co masz osiągnąć. Skonkretyzuj cele, podziel realizację na mniejsze etapy i świętuj wykonanie każdego z nich. Nie bój się zmian.

Drogi Czytelniku, jeśli po powyższej lekturze odnalazłeś swój ulubiony kolor peleryny, warto spróbować określić, jakiego koloru peleryny noszą osoby z twojego otoczenia. Pozwoli to zrozumieć, dlaczego czasami w tej samej sytuacji ludzie przyjmują tak bardzo różne postawy. Zrozumienie stanowi bowiem krok do porozumienia i efektywnej komunikacji, bez których tak trudno się obejść w procesie zmian. (Bajka spisana przez Krzysztofa Kondrackiego, materiał wykorzystywany na szkoleniach przez Grupę TROP)

■ Marzena Lipińska



Przywitaj zmiany z radością, bo one ubarwiają twoje życie

Alveo

Tajemnica działania Alveo polega na właściwym doborze ekstraktów 26 roślin leczniczych, ich ekskluzywnej jakości, czystości i biologicznego potencjału, a także odpowiedniej proporcji. Alveo zawiera tylko i wyłącznie substancje naturalne, a do jego produkcji wybierane są tylko rośliny hodowane metodami tradycyjnymi, bez stosowania środków chemicznych. Jakość i czystość surowców podlega nieustannej kontroli specjalistycznych laboratoriów. Skład Alveo nie jest przypadkowy, opracowany został na podstawie wnikliwych badań naukowych, tak aby każdy jego składnik odgrywał określoną rolę w organizmie.



Onyx Plus

Onyx Plus zawiera minerały, które są zwykle przez organizm trudno przyswajalne. Został on wyprodukowany tak, by nasz organizm potrafił łatwo wchłonąć minerały w nim zawarte. Właśnie obecność ekstraktów roślinnych i właściwy stosunek minerałów w preparacie Onyx Plus zapewnia prawidłową przyswajalność minerałów przez nasz organizm. Ważną rolę odgrywa tutaj także obecność witaminy D₃. Stosunek magnezu do wapnia w preparacie Onyx Plus wynosi 2:1. W wodzie rozpuszczalny magnez pomaga w procesie wchłaniania wapnia bez żadnych skutków ubocznych.

Bibliografia:

1. R. Carson, J. Butcher, S. Mineka, Psychologia zaburzeń
2. W. Goebel, M. Glockler, W trosce o dziecko
3. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Psychologia rozwoju człowieka
4. K. Kucharczyk, M. Nowak, Anatomia i fizjopatologia człowieka
5. Anatomia i fizjopatologia, praca zbiorowa
6. Encyklopedia Świat człowieka, praca zbiorowa
7. Tajniki ludzkiego umysłu, praca zbiorowa
8. M. Przetacznik-Gierowska, Z. Włodarski, Psychologia wychowania
9. B. Spock, Dziecko – pielęgnacja, opieka i wychowanie
10. P. Whitfield, Ciało człowieka
11. A. Witkowska, S. Jabłoński, Edukacja i dialog
12. T. Wolańczyk, A. Kotakowski, M. Skotnicka, Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci
13. „Homeopatia Praktyczna”

W ramach sieci korporacyjnej Akuna – Era uruchomiliśmy następujące numery telefonów komórkowych:

Biuro – centrala: 0 602 126 326, 0 602 126 726,
0 602 126 526, 0 694 475 677;

Dział finansowy: 0 694 475 678, 0 602 129 629;

Dział Marketingu: 0 694 475 676, 0 664 452 557;

Dział Administracji: 0 602 129 529, 0 664 135 302;

Kierownik biura – Aneta Gawrońska: 0 694 475 675;

Numer centrali telefonicznej: 032 608 55 32;

Jeśli chcesz wysłać fax, wybierz numer wewnętrzny 27.

Pozostałe połączenia będą przełączane do biura.

Pinky

Pinky to unikatowa kombinacja substancji roślinnych dla aktywnie rozwijającego się organizmu dziecka. Dzięki Pinky młody organizm zaopatrywany jest w witaminy, minerały i substancje bioaktywne jednocześnie. Uwzględniając specyficzne potrzeby organizmu dziecka i nastolatka, produkt wspomaga i reguluje przemianę materii, zapewnia łatwiejsze usuwanie substancji szkodliwych, zwiększa odporność na wysiłek fizyczny i psychiczny oraz ułatwia regenerację. Składniki zawarte w Pinky wzmacniają odporność organizmu, wspomagają i regulują metabolizm, gwarantują dzieciom dostarczenie wielu ważnych składników pokarmowych. Wysoka zawartość flawonoidów i innych fitochemikaliów korzystnie wpływa na wszystkie funkcje młodego organizmu o wiele bardziej czulego na obciążenia niż w przypadku dorosłego człowieka.



Mastervit

Produkt Mastervit to witaminowy suplement diety z dodatkiem ekstraktów z ziół, zawierający czynne witaminy, w większości rozpuszczalne w wodzie. Odpowiednia kombinacja zawartych w produkcie witamin i ekstraktów ziołowych wpływa na jego wyjątkowe działanie.

Napój wspiera wiele funkcji naszego organizmu. Dzięki wysokiej zawartości witaminy C i E poprawia samopoczucie fizyczne i psychiczne, rewitalizuje i stymuluje układ odpornościowy oraz dodaje energii.

Zadaniem Mastervit jest dostarczenie odpowiedniej ilości antyoksydantów, które chronią przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników.

Redakcja przyjmuje zgłoszenia o przypadkach zdrowotnych, którymi Państwo mieliby ochotę się podzielić na łamach czasopisma.

Kontakt do redakcji: mailowy – redakcja@akuna.pl lub telefoniczny – 0 660 737 893, 058 623 02 57, w godz. 9-17

Akuna „Zdrowie i Sukces”, Wydawca: Akuna Polska Sp. z o.o.; Adres: ul. 11 Listopada 11 40-387 Katowice

Redaktor naczelny: Katarzyna Piotrowska; **Zastępca redaktora naczelnego:** Marek Dudzik; **Sekretarz redakcji:** Anna Szulc; **Asystentka red. naczelnego:** Joanna Baranowska; **Opracowanie graficzne:** Marcin Rokosz; **Okładka:** AVOCADO Grupa Reklamowa; **Zespół redakcyjny:** Anna Glinka, Katarzyna Mazur, Grażyna Michalik, Zofia Rymszewicz, Ernest Sobieraj; **Współpracownicy:** Iwona Ciesielska, Beata Rayzacher, Hanna Żurawska, Ewa Bukowska, Beata Rzeszutko, Małgorzata Przybyśławska, Barbara Matoga, Anna Lewandowska; **Tłumaczenie z języka angielskiego:** Hanna Żurawska; **Korekta:** Nina Nowakowska; **Korekta z ramienia firmy Akuna:** Adrian Palka; **Korekta medyczna:** lek. med. Wojciech Urbaczka; **Zdjęcia:** BDH / Katarzyna Piotrowska, Marcin Samborski / Fpress, Ewa Nowakowska, Albin Leszczyński, Joanna Baranowska, Adam Słowikowski, Michał Głuszak, Anna Kaczmarz; **Nakład 15 tys. egzemplarzy**

Organizm

To wydawnictwa dla tych, którzy chcą poszerzyć wiadomości na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu.

„Organizm” nr 1 dostarcza nam fachowej wiedzy o układzie pokarmowym, jego budowie i funkcjonowaniu oraz o odżywianiu. Dzięki zawartym w wydaniu praktycznym wskazówkom specjalistów będziemy mogli zapobiegać schorzeniom, na które jesteśmy narażeni we współczesnej cywilizacji. Wśród wielu ciekawych tematów omawiamy m.in. związek między psychiką człowieka a układem pokarmowym, filozofię zdrowego życia oraz odżywianie wewnątrzkomórkowe.



„Organizm” nr 2 to sto stron fachowej wiedzy na temat układu krążenia, okraszona poradami, interesującymi nowinkami ze świata nauki oraz ciekawostkami. Specjaliści radzą, jak zapobiegać chorobom serca, z którymi boryka się tak wielu naszych rodaków. Znajdziemy tam m.in. teksty o wpływie diety i ruchu fizycznego na układ krążenia, na temat sensu choroby oraz o roli, jaką spełnia krew w pracy układu krążenia.

„Organizm” nr 3 poświęcony jest sportowi i aktywności fizycznej. Przygotowany został przez sztab ludzi, zarówno specjalistów z Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, wielu lekarzy współpracujących stale z Akuną, jak i samych sportowców. To wydanie w obrazowy sposób podkreśla rolę i potrzebę profilaktyki jako możliwości zachowania dobrej kondycji oraz wsparcia dla procesu powrotu do zdrowia.

