

Štiri zdravja

► Dr. Jože Ramovš in
Marta Ramovš,
Inštitut Antona Trstenjaka
za gerontologijo in
medgeneracijsko sožitje



Zdravje je gotovo ena največjih vrednot v življenju – kolikokrat si za novo leto in osebne praznike zaželimo prav zdravje! Zgolj želje pa ne zadoščajo nikjer, tudi pri zdravju ne. Človek mora za svoje zdravje skrbeti in ga zavestno krepiti. Ljudje se radi zanimajo za svoje bolezni – od tega so lahko kar bolni. Mi bomo spoznavali zdravje, da bi ga znali krepiti v celoti: to je telesno, duševno, duhovno in sožitno zdravje.

V prejšnji številki glasila smo govorili o obsegu in pomenu družinske oskrbe. Dejstvo je, da je domača oskrba velikokrat zahtevna tako za človeka, ki nudi pomoč svojcu, kot za tistega, ki jo prejema. Glavni vprašanji pri tem sta, ali lahko ta težka situacija postane tudi vir osebnega zorenja za enega *ali drugega in kako jo narediti vsaj malo znosnejšo*. V tem in naslednjih člankih bomo poskušali dati nekaj iztočnic za iskanje odgovorov na ti dve težki vprašanji, in sicer na podlagi dolgoletnega dela Inštituta Antona Trstenjaka z družinskimi oskrbovalci, ki skrbijo za starostno onemogle, invalidne in kronične bolnike ter znjihovimi svojci, ki pomoč prejemajo. Tokrat bomo govorili o skrbi za zdravje bolj na splošno, naslednjič pa bomo nekaj vidikov obdelali konkretnije.

Pametna skrb za lastno zdravje se začne s tem, da ga poznamo

Krepitev zdravja je glavni cilj Svetovne zdravstvene organizacije (WHO). V njeni ustanovni listini leta 1946 so zastopniki vsega človeštva opredelili, kaj je zdravje – *da je čim bolj popolno telesno, duševno in sožitno (socialno) blagostanje vsakega človeka*. Od tedaj se zdravje ljudi po vsem svetu izboljšuje in življenje podaljšuje. Kateri so razlogi za ta uspeh?

Glavni je celostno gledanje na človekovo zdravje; torej spoznanje, da je zdravje kakovostno delovanje vseh človekovih razsežnosti v neločljivi medsebojni povezanosti. Ko so v opredelitvi zdravja izrecno omenili duševno in socialno blagostanje, se je pozornost razširila s telesne razsežnosti tudi na duševno, duhovno, socialno, razvojno in bivanjsko. Drugi razlog tiči v tem, da je celostna opredelitev zdravja preusmerila pozornost zdravstva, politike in ljudi z zdravljenja bolezni ali poškodb tudi na preventivno skrb za varovanje in krepitev zdravja. Marsikatero bolezen ali obolenje lahko preprečimo, za dolga leta odložimo in omilimo njihovo ostrino, ko pridejo.

Ko pomislim na svoje telesno, duševno, sožitno in duhovno zdravje, za katero bi pametno skrbel, je pomemben moj osebni odgovor na naslednji dve vprašanji. *Kaj moram narediti za svoje zdravje jaz sam, četudi država, zdravstvena in druge stroke naredijo za moje zdravje vse, kar je možno? Kaj lahko naredim za svoje zdravje sam, če država, zdravstvo in druge stroke za moje zdravje ne bi naredile nič?*

Telesno zdravje

Ko slišimo besedo zdravje, imamo v mislih po navadi telesno zdravje, to, da nismo bolni ali poškodovani. O teles-

nem zdravju je danes veliko napisanega, zato se pri njem ne bomo posebej ustavljali. Sem spadajo skrb za zdravo in uravnoteženo prehrano, za ustrezen življenjski ritem, za kvalitetno spanje, za redno gibanje. Skrb za telesno zdravje pomeni tudi, da se izogibamo preveliki količini kofeina, nikotinu, alkoholu in drugim omamnim sredstvom.

Duševno in duhovno zdravje

V duševno zdravje spadajo dobro zaznavanje, spomin, jasno mišljenje, svetla čustva, široka razgledanost in informiranost ter dobre navade. Ogrožajo ga motnje teh sposobnosti: torej razuma, pameti, spomina, čustev in celotnega človekovega doživljanja. Izhajajo iz obolenja možganov, kažejo pa se v čudnem obnašanju. Pogostejše so: depresija, ko je človek globoko malodušen, črnogled in obupan, čustvena otupelost, razumska zmedenost, v starosti pa zlasti demenca. Duševne moči krepimo s smiselnim študijem, branjem, razumskim poglobljanjem, s tem, da negujemo blaga, lepa čustva, da se spominjamo lepih dogodkov, poslušamo dobre oddaje. Svoje duševno zdravje krepimo tudi posredno s telesnim delom in gibanjem, zlasti pa z vsem, kar naredimo za lepše sožitje. Ko govorimo o duševnem zdravju, je na mestu premislek o sami besedi duševno pri stroko-

vni opredelitvi zdravja. V Svetovni zdravstveni organizaciji so že večkrat potekale razprave, da bi bilo treba posebej poudariti duhovno razsežnost zdravja. Med psihologi se je antropološki analizi tega področja posvetil zlasti Viktor E. Frankl (1905–1997), posebej je opredelil duševne in posebej duhovne procese. Po Franklu obsega **duhovno zdravje** notranjo človekovo svobodo za trezno in smiselno odločanje, prevzemanje zrele odgovornosti za lastne odločitve, razvijanje zrele vesti, doživljanje smisla dobrega in hudega – v preteklosti, sedanjosti in prihodnosti, duševni mir, radostno in hvaležno doživljanje vsega lepega, dobrega in vsega, kar je človek naredil, doživel in preživel, pa ostal živ in pokončen, vero v življenje in pri vernih ljudeh v Boga, kakor ga kdo dojema. Duhovno zdravje ogrožajo duhovne bolezni na navedenih področjih, zlasti omamljena zavest in otopela vest. Gojimo ga z iskanjem in prepoznavanjem smisla sedanjega trenutka, s prevzemanjem odgovornosti za lastne odločitve, v skrbi za skupno dobro, s kontemplacijo lepote, stvarnosti in presežnega, pri vernih ljudeh z vero in molitvijo itd.

Socialno ali sožitno zdravje

Od vseh razsežnosti zdravja je najmanj raziskano *socialno ali sožitno zdravje*. O njem se najmanj ve, najmanj govori in nanj se najmanj pazi. Motnje sožitja ali socialne bolezni pa so zelo moteče. To so npr. osamljenost, čudaštvo, zapiranje vase, zasvojenosti, napadalnost, revščina, izkoriščanje, kriminal, nestrpnost, nesodelovanje, skopost, sovraštvo, slabo komuniciranje, brezbriznost do drugih, gospodovalnost nad drugimi, odpovedovanje v pomembnih socialnih vlogah v družini in družbi. Sami pri sebi se socialnega zdravja navadno ne zavedamo, prav tako ne svojih motenj v sožitju. Druge pa velikokrat bolj motijo naše socialne slabosti kakor telesne in duševne bolezni in prav tako nas socialne motnje drugih. Od drugih pričakujemo popolno socialno zdravje. Socialno zdravje je toliko boljše, kolikor bolj je človek večč poštenega opravljanja svojih življenjskih vlog in komuniciranja. Človek krepi svoje socialno zdravje na primer, ko redno uporablja *tri zlate besede*. Prva: pristno prosi, ko kaj potrebuje od dru-

gega. Druga: pristno se zahvali, ko mu je drugi storil kaj dobrega. In tretja: pristno prosi za odpuščanje, ko je drugemu hote ali nehote naredil kaj slabega. S tremi zlatimi besedami se zelo lepo ujema še četrta: da pristno pohvali drugega za konkretno dobro dejanje ali lastnost.

Zdravje je ena sama celota

Vsi vidiki zdravja so med seboj povezani. Telesno, duševno in duhovno zdravje ter zdravo sožitje ali socialno zdravje so štirje vidiki enega samega človekovega zdravja. Čeprav so zelo različni, so med seboj tako povezani, da se jih ne da ločiti. En vidik vpliva na drugega pri nastajanju raznih bolezni; pomislimo na primer na psihosomatske bolezni, torej telesne bolezni, ki nastanejo zaradi duševne stiske, ali pa na duševna obolenja in telesno pešanje, ki so posledica osamljenosti, torej motnje v socialnem zdravju. Vendar pa so med seboj povezana tudi pri njihovem zdravljenju in pri krepitvi zdravja. Znano je, da telesnim boleznim lažje in bolje kljubujejo ljudje, ki imajo sočutno oporo v lepih odnosih z bližnjimi, z zdravstvenim ali negovalnim osebjem, ki znajo na zdrav način sproti predelati duševne stiske, ki imajo jasno duhovno stališče volje do življenja. Prav tako je dokazano, da skrb za telesno zdravje dobro vpliva tako na duševno kot socialno zdravje. Rimski pregovor se glasi: *zdrav duh v zdravem*

telesu. Vsakdanje izkušnje pa nam kažejo tudi dovolj živih primerov ljudi, ki imajo **zdravega duha v bolnem telesu**. Vsem je znan pokojni predsednik Slovenije dr. Janez Drnovšek; njegova zadnja leta življenja v neozdravljivi bolezni in njegova duhovna rast v tem času, preko osebnega zgleda in knjig. Pobrskajte po spominu in verjetno boste našli tudi med svojimi sorodniki, znanci ali pa iz medijev koga, ki je bil v telesni bolezni ali materialni revščini človeško pokončen, veder, prijeten za sožitje, moder v besedi, navdušujoč s svojim zgledom. Od takih ljudi se učimo, kako se da živeti, če odpove telesno zdravje ali če bomo v onemoglosti osamljeni ali slabo oskrbovani.

Človeško zorimo tako, da uravnovešeno skrbimo svoje telesno, duševno, sožitno in duhovno zdravje. Življenjski cilj je dozoreti v človeka, ki bo pustil za seboj svet nekoliko lepši in boljši, kakor bi bil, če ne bi živel. S tem ko pametno skrbimo za svoje zdravje, pomagamo k boljšemu zdravju tudi bližnjim. S svojim zgledom dvigamo v okolju zavest in dobre izkušnje o pametni skrbi za vse razsežnosti zdravja. Poudarili smo: »... ko pametno skrbimo za svoje zdravje«, kajti tudi skrb za zdravje ima svojo zdravno mero. Nespametno je, če postane človek bolan od pretirane skrbi za svoje zdravje. Mrzlična in pretirana skrb za zdravje kliče nase bolezni, bližnjim pa je neprijetna.

Imate sladkorno bolezen?

Diabetični makularni edem je resen zaplet sladkorne bolezni.

Kontaktirajte svojega diabetologa ali osebnega zdravnika, da vas napoti na očesni pregled. Ukrepite pravočasno!



NOVARTIS

Za dodatne informacije o bolezni se obrnite na vašega zdravnika.