

Drodzy Pacjenci,

niniejszą broszurę informacyjną stworzyliśmy z myślą o Was – chcemy, abyście coraz więcej wiedzieli o zdrowiu swoim i swoich bliskich. Dlatego w tym numerze poruszamy temat udaru mózgu, który może dotknąć każdego z nas, a szczególnie osoby po 40. roku życia. Przy udarze liczy się czas – im szybciej wezwiemy pomoc, tym lepiej, dlatego piszemy także o tym, jak udzielać pierwszej pomocy. Ponadto w broszurce przeczytacie o zaletach kąpieli słonecznych i jedzenia sezonowych warzyw czy owoców. A wszystkim, którzy żyją w ciągłym napięciu lub przeżywają trudne chwile, polecamy tekst o tym, jak opanować stres.

W tym numerze:

Jak dobrać leki przeciwbólowe?	2
Przy udarze liczy się czas	3
Wakacyjny rozruch	6
Uratuj ludzkie życie	8
Opieka farmaceutyczna	
w pierwszej pomocy	11
Bezpiecznie na słońcu	12
Sezonowo to zdrowo	14
Tajemnicza limfa	16
Opanuj stres	18

Jak dobrać leki przeciwbólowe?

Najstarszym stosowanym środkiem przeciwbólowym dostępnym bez recepty jest **kwas acetylosalicylowy** (Aspirin, Polopiryna S, Upsarin). Zaleca się go w wypadku bólu głowy, zębów, mięśni czy stawów. Ponadto środek ten ma działanie przeciwgorączkowe oraz przeciwzapalne. Nie powinny go jednak stosować osoby chorujące na wrzody i astmę, bo kwas acetylosalicylowy podrażnia żołądek i może nasilać duszności. Najpopularniejszym lekiem przeciwbólowym jest obecnie **paracetamol** (Apap, Codipar, Panadol), dlatego że jest bezpieczny dla żołądka. Uśmierza ból głowy, może jednak sobie nie poradzić ze stanami zapalnymi towarzyszącymi grypie. Choć uważa się go za lek bezpieczny, paracetamolu nie polecamy osobom z chorobami nerek, wątroby oraz nadużywającym alkoholu. Najsilniejszymi preparatami o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym są **ibuprofen** i **naproksen** (Ibuprom, Nurofen, Ibum, Naproxen). Leki te radzą sobie z nerwobólami oraz bólami miesiączkowymi. Nie poleca się ich jednak osobom z chorobą wrzodową i astmą. Znana nam Pyralgina to **metamizol**, lek silny, ale mniej bezpieczny (może uszkadzać szpik kostny), stosujemy go tylko doraźnie i przez krótki czas. Przeciwwskazaniami do stosowania Pyralginy są choroby nerek, wątroby oraz okres klimakterium.



Przy udarze liczy się czas

Kiedy słyszymy słowo udar, myślimy o udarze ciepłym, jakiego można nabawić się na plaży. Tymczasem prawdziwy udar mózgu to jedna z najczęstszych przyczyn śmierci

Udar to zespół objawów neurologicznych, powstałych w wyniku nagłego zaburzenia dopływu krwi do mózgu. Owo zaburzenie może zostać wywołane przez zwężenie, zamknięcie bądź pęknięcie tętnicy (tętniczki) mózgowej. Dwa pierwsze przypadki nazywamy udarem niedokrwiennym, a inaczej zawałem mózgu, bo jego mechanizm przypomina zawał serca. Z powodu zwężenia naczynia krwionośnego część mózgu zostaje pozbawiona krwi bogatej w tlen i substancje odżywcze. Pęknięcie tętnicy nazywamy natomiast udarem krwotocznym, potocznie wylewem. Schorzenie to jest na trzecim miejscu wśród najczęstszych przyczyn śmierci, zaraz po chorobach serca i nowotworach oraz najczęstszą przyczyną inwalidztwa u osób po 40. roku życia. Rocznie w Polsce zapada na niego 75 tys. osób, 80% z nich stanowią osoby po 60. roku życia, co czwarta umiera w ciągu miesiąca, a 33% zostaje inwalidami. Aby zapobiec tragicznym konsekwencjom udaru, trzeba go jak najszybciej rozpoznać i wezwać pomoc.

Udar niedokrwienny

Wśród przyczyn udaru niedokrwiennego należy wymienić zakrzep dużej tętnicy, uszkodzenie małej tętnicy i zator

pochodzący z serca. Zakrzep dużej tętnicy spowodowany jest miażdżycą naczyń krwionośnych, czyli schorzeniem, które charakteryzuje się odkładaniem w tętnicach tłuszczu i związków wapnia. W wyniku miażdżycy naczynia stają się grube i sztywne, a ich światło drastycznie się zwęża do tego stopnia, że może dojść do



Ryzyko udaru wzrasta po sześćdziesiątce. Dbaj o siebie i swoich bliskich

jego zatkania. Choroba sprawia, że krew płynie wolniej i węższym strumieniem, a zaopatrywany przez nią narząd jest niedokrwiony. Ponadto w zmienionych ścianach naczyń może utworzyć się owrzodzenie, a na nim skrzeplina – oderwana zablokuje naczynie. Na skutek nadciśnienia i cukrzycy mogą także ucierpieć małe tętniczki. Ich usztywnienie lub niedrożność powoduje uszkodzanie małych obszarów mózgu. Im dłużej pacjent ma nieuregulowany poziom cukru lub ciśnienia krwi, tym niedokrwionych miejsc jest więcej, a stan chorego się pogarsza. Do udaru może doprowadzić

Reaguj szybko, gdy dostrzeżesz objawy udaru

Przy udarze najważniejszy jest czas, dlatego wezwij pomoc, gdy tylko dostrzeżesz, że zdrowie Twojego bliskiego jest zagrożone. **Objawy udaru** mogą się różnić w zależności od tego, która tętnica uległa zniszczeniu. Wśród najczęściej spotykanych symptomów wymienia się: niedowład, drętwienie, zniesienie czucia, paraliż (często zlokalizowany tylko po jednej stronie ciała), ponadto może wystąpić afazja (niemożność normalnego mówienia), zaburzenia widzenia, zawroty głowy. Nie bagatelizujemy także silnych bólów głowy i drgawek, bo mogą oznaczać udar krwotoczny, czyli **wylew**. U wielu osób zauważa się także tzw. **objawy ostrzegawcze** małego udaru, które ustępują w ciągu kilkudziesięciu minut. Jest to nagłe i obejmujące jedną część ciała zaburzenie czucia, drętwienie, wykrzywienie twarzy, osłabienie kończyn, zaburzenie widzenia, zaburzenie mowy, zawroty głowy z niemożnością utrzymania równowagi. Jeśli Ty albo Twój bliski coś takiego przeżyliście, zgłóście się do lekarza – u 10% osób z **małym udarem** w ciągu miesiąca dochodzi do udaru dokonanego, a u 20% w ciągu roku.



także choroba serca, w której dochodzi do powstawania skrzeplin. Mogą one zostać oderwane i wraz z prądem krwi dopłynąć do mózgu, a tam zatkać naczynie. Udarowi szczególnie sprzyja migotanie przedsionków, schorzenie charakteryzujące się drganiami przedsionków (nawet 400 razy na minutę) w miejsce prawidłowych skurczy.

Udar krwotoczny, wylew

Mówiąc o wylewie, mamy na myśli dwa rodzaje krwotoków mózgu – śródmózgowy i podpajęczynówkowy. Stanowią one 20% wszystkich udarów. Pierwszy z nich powstaje w wyniku pęknięcia tętniczki mózgowej, która wcześniej została uszkodzona z powodu nadciśnienia lub cukrzycy. Do krwotoku śródmózgowego dochodzi najczęściej przy wysokim ciśnieniu, rzadko natomiast w wyniku zaburzeń krzepnięcia. Z pękniętego naczynia bezpośrednio do tkanek organu wylewa się krew, co przyczynia się do zaburzenia pracy mózgu. Najniebezpieczniejszym rodzajem udaru jest

krwotok podpajęczynówkowy. Zapadają na niego głównie ludzie młodzi między 40. a 50. rokiem życia. Jego objawem jest nagły silny ból głowy. Do tego typu wylewu dochodzi w wyniku pęknięcia przeważnie wrodzonego rozszerzenia tętniczki, tzw. tętniaka, skutkiem czego krew wylewa się do przestrzeni otaczającej mózg. W tym wypadku potrzeba natychmiastowej interwencji chirurgicznej.

Przyczyny schorzenia

Udar jest zjawiskiem samoistnym i trudno przewidzieć, że nastąpi. Znamy jednak kilka sprzyjających czynników, które zwiększają jego ryzyko. Należą do nich m.in. nadciśnienie tętnicze i podwyższony poziom cholesterolu. O nadciśnieniu tętniczym mówimy wtedy, gdy ciśnienie skurczowe przekracza 140, a rozkurczowe 90 mmHg. Nieprawidłowe wartości ciśnienia powinny być alarmujące, jeśli pojawiają się w kilku badaniach, przy czym nie należy mierzyć ciśnienia po wysiłku fizycznym,

wypaleniu papierosa czy kawie, bo czynniki te zwykle powodują jego podwyższenie. Przyczyny nadciśnienia są niejasne, wiadomo, że wpływ na jego rozwój mają choroby serca, otyłość, czasem także choroby nerek. Schorzenie to zwiększa ryzyko udaru nawet sześciokrotnie, ponieważ prowadzi do miażdżycy. Do rozwoju miażdżycy przyczynia się także podwyższony cholesterol. Związek ten jest nam potrzebny do życia, ponieważ służy do budowania komórek. Warto jednak wiedzieć, że organizm sam potrafi go syntetyzować, a do jego nadmiaru w organizmie doprowadza dieta bogata w tłuste mięsa i smażone potrawy. Co więcej, istnieją dwa rodzaje cholesterolu – LDL, tzw. niskiej gęstości, dostarczany z pożywieniem, i HDL, wysokiej gęstości, produkowany w naszej wątrobie. Ten drugi pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu. Korzystnie w profilaktyce udaru działają także tłuszcze ryb i oleje roślinne, ponieważ mają działanie przeciwkrzepliwie. Ponadto ryzyko niedokrwienia mózgu zwiększa się także u osób chorych na cukrzycę, choroby serca, otyłość (zwłaszcza

typu brzuszego), palenie papierosów (nikotyna wywołuje wzrost ciśnienia tętniczego i zwężenie naczyń) oraz nadużywanie alkoholu.

Zadbaj o mózg

Zabrzmiałoby to banalnie, ale ryzyko udaru zmniejsza zdrowy tryb życia. W takim stwierdzeniu zawartych jest jednak wiele wskazówek. Podstawą jest dobrze zbilansowana dieta uboga w tłuszcze zwierzęce, oleje poddawane wysokiej temperaturze, słodkie i sól, a bogata w warzywa, ryby i oleje roślinne. Nie tylko chroni ona przed otyłością, cukrzycą typu 2, ale także nadciśnieniem tętniczym. Ważna jest także aktywność fizyczna, która wzmacnia serce i ściany naczyń krwionośnych. Pamiętajmy ponadto o badaniach okresowych. Raz w roku kontrolujmy ciśnienie krwi, co trzy lata badajmy poziom cukru i cholesterolu. Jeśli na coś chorujemy, regularnie odwiedzajmy lekarza i przyjmujemy leki. Rzućmy palenie, a alkohol pijmy racjonalnie – lampka czerwonego wina wypita do niedzielnego obiadu to cenne źródło przeciwutleniaczy.

Jeśli chory dotrze do szpitala w przeciągu czterech godzin od wystąpienia objawów udaru, lekarze będą mogli zastosować tzw. leczenie trombolityczne, które rozpuszcza skrzep zamykający naczynie. Ten nowoczesny zabieg, coraz częściej stosowany w Polsce, znacznie zwiększa szanse na przeżycie i powrót do zdrowia



Zdjęcia: pressmaster, elenabs/Fotolia

Każdy z nas nieraz słyszał, że sport to zdrowie. Ale przyznajmy szczerze, że często nie chce się nam zabrać do ćwiczeń. Mamy na to radę. Wykorzystaj wakacyjny klimat i ciepłe miesiące i zawalcz o swoje zdrowie

Wakacyjny rozruch

Wraz z nastaniem wiosny i lata łatwiej jest nam zmobilizować się do aktywności fizycznej. Warto więc wykorzystać ciepłe miesiące, aby zaszczyć w sobie sportowego bakcyła. Nie martw się, jeśli zewsząd słyszysz o dobroczynnym wpływie sportu, a tak naprawdę nie lubisz się ruszać. Niejednemu zapaleniec zanim znalazł swoją ulubioną dyscyplinę, spróbował wielu i do wielu zdążył się zniechęcić. Zastanów się, jaki sport sprawi Ci największą przyjemność, a potem po prostu zacznij. Kiedy poczujesz radość płynącą z ruchu, zauważysz poprawę wyglądu i zdrowia, już nie będziesz marzyć o spędzaniu wieczorów przed telewizorem.

Wakacje!

Zacznij od aktywnego urlopu. Jeśli planujesz wybrać się nad morze lub jezioro, skorzystaj nie tylko z kąpeli słonecznych, ale także wodnych. Spróbuj codziennie pływać przez pół godziny takim stylem, jaki Ci najbardziej odpowiada. Stopniowo możesz zwiększać długość treningów, a jeśli w sąsiedztwie Twojego hotelu jest basen, spróbuj podpytać instruktora, jak zintensyfikować i różnicować treningi. Być może nie umiesz pływać. Nie martw się, to żaden wstyd! Właśnie czas wakacji to doskonały moment, aby poznać tajniki tego sportu. Nad wodą można aktywnie spędzić czas także z ro-

dziną i przyjaciółmi, np. grając w siatkówkę plażową, urządzając zawody z torem przeszkód czy pływając na rowerach wodnych. Głodnym przygód polecamy kursy windsurfingu i kitesurfingu, a osobom starszym lub chorym, które nie mogą się przemęczać, zalecamy, aby jak najwięcej spacerowały nad brzegiem morza.

Jak dobrze zdobywać góry!

Wolisz góry? Świetnie! Górskie powietrze odpręża i poprawia pracę układu oddechowego, nerwowego i odpornościowego, a widoki pomagają zmęczonej psychice wrócić na odpowiednie tory. Górskie wycieczki nie muszą być forsowne – możesz wybrać się na łagodny szlak, zwłaszcza gdy dopiero rozpoczynasz przygodę z turystyką górską. Ale jeśli nie masz przeciwwskazań zdrowotnych (takich jak problemy z sercem i stawami) oraz lęku wysokości, uderzaj na szczyt! Zmęczenie i radość, które poczujesz, zdobywając górę, poprawią Ci samopoczucie i dadzą Ci wiary w samego siebie. Poczujesz, że żyjesz.

*Latem można pływać,
biegać, jeździć, spacerować.
I wszystko na powietrzu*

Nowe nawyki

Po powrocie z wakacji nie zrzucaj nowych, zdrowych nawyków. Spróbuj tak zorganizować sobie tydzień, aby znalazło się w nim miejsce na sportową aktywność. Jak wspomnieliśmy, latem to zdecydowanie łatwiejsze. Zamiast jechać do pracy samochodem, przesiądź się na rower albo hulajnogę, a jeśli masz

niedaleko, pójdz do pracy pieszo, a wróć...
biegnąc. Zamiast do pubu na piwo, wybierz
się ze znajomymi na spacer albo zagrajcie
w parku w piłkę. W wielu miastach mon-
towane są tzw. si-
łownie outdoorowe,
czyli urządzenia
do ćwiczeń, ja-
kich dotychczas
mogliśmy używać
jedynie na siłowni. To także bardzo dobra
zabawa. Masz dzieci? Zamiast wysyłać je
na plac zabaw, by w tym czasie siedzieć na
ławce i umierać z nudów, pobaw się z nimi!
W chowanego, w ganianego, w ciuciubabkę.
Poruszasz się i sprawisz im wielką radość.

***Znajdź czas na aktywność,
bo to właśnie ona jest
gwarantem zdrowia***

Sposób na długie życie

Jeśli Ci się nie chce lub nie masz sił, bo
czujesz się zmęczony, wiedz, że brak ruchu
tylko owo zmęczenie pogłębia. Aktywność
fizyczna jest człowiekowi
niezbędnie potrzebna do
życia, zapobiega chorobom
serca, cukrzycy, otyłości,
a nawet depresji i wzmac-
nia odporność. Sport prze-
dłuża młodość. Aktywni rodzice dając
dzieciom dobry przykład, przekazują im
odpowiednie wzorce. Ćwiczenia w wieku
dojrzałym zmniejszają ryzyko wystąpienia
nowotworów, chorób przewlekłych i poma-
gają zachować pogodę ducha.



Uratuj ludzkie życie

Wiedza na temat udzielania pierwszej pomocy jest bezcenna. Warto ją nie tylko posiąść, ale też często uzupełniać, czytając, oglądając filmy, słuchając wypowiedzi ratowników. Zachęcamy także do uczestnictwa w kursach pierwszej pomocy organizowanych każdego roku na terenie całej Polski

Nie trzeba być miłośnikiem medycznych seriali, a już na pewno nie trzeba być lekarzem, żeby uratować drugiemu człowiekowi życie. Wystarczą dwie rzeczy – wiedza i odrobina odwagi. Tę pierwszą zdobędziecie po przeczytaniu niniejszego artykułu, przy czym będziemy Was zachęcać do jej pogłębiania, ale nad tą drugą, drodzy Czytelnicy, musicie popracować sami. Nie jest to łatwe. Często, gdy widzimy wypadek, w pierwszej chwili jesteśmy tak oszołomieni, że nie potrafimy nic zrobić. Ale kiedy szok minie, okazuje się, że nie umiemy się przełamać, by zrobić sztuczne oddychanie czy opatrzyć krwawiące rany. Ten strach jednak będzie dużo mniejszy, kiedy nabierzemy pewności, że wykonujemy czynności ratownicze prawidłowo oraz że nic nie zagraża naszemu zdrowiu.

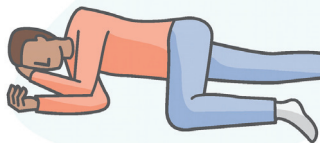
Wypadek samochodowy

To o nim najczęściej myślimy, słysząc o udzielaniu pierwszej pomocy. Jeśli jesteś świadkiem wypadku na drodze, zatrzymaj się, a następnie zadбай o swoje bezpieczeństwo – włóż światła awaryjne, ustaw trójkąt, załóż kamizelkę odblaskową i rękawiczki. Podejdź do miejsca wypadku i oceń stan poszkodowanego. Stwierdziwszy obecność osób nieprzytomnych bądź rannych, zadzwoń na numer alarmowy 112 albo na pogotowie i wezwij pomoc. Następnie spróbuj nawiązać z poszkodowanym kontakt – zapytaj, jak ma na imię, jak się czuje. Jeśli nie odpowiada, przykładaj

jąc policzek do jego ust i obserwując ruchy klatki piersiowej, sprawdź, czy oddycha. Gdy po 10 sekundach nie dostrzeżesz znaków życia, zacznij resuscytację oddechową. Pamiętaj, aby nie podejmować jej przed wezwaniem pomocy, ponieważ z reguły nie udaje się przywrócić krążenia bez użycia defibrylatora. Najpierw udroźnij drogi oddechowe poszkodowanego – odchyl jego głowę do tyłu i wyciągnij z jamy ustnej obce ciała. Często oddech uniemożliwia opuchnięty język blokujący wejście do tchawicy albo poluzowana proteza. Oceń, czy osoba zaczęła oddychać. Jeśli oddech nie wrócił, zacznij tzw. resuscytację krążeniowo-oddechową, czyli masaż serca. Umieść na

Pozycja bezpieczna

Jeśli poszkodowany oddycha i nie podejrzewasz urazu kręgosłupa, ułóż go w pozycji bezpiecznej. Osobie leżącej na wznak zegnij prawą rękę w łokciu, następnie zegnij lewą nogę i całe ciało ułóż na prawym boku. Lewą rękę zegnij w łokciu i podłóż poszkodowanemu pod prawy policzek. Ta pozycja uniemożliwia zakrzuszenie się i ułatwia oddech.



środku klatki piersiowej ręce (prawą rękę połów na lewej, następnie spleć palce) i zacznij wykonywać głębokie uciśnięcia. Powtórzenia mają być szybkie, ok. 100–120 na minutę. Klatka piersiowa poszkodowanego pod wpływem Twojego ucisku powinna zapadać się na 5–6 cm. Po wykonaniu 30 uciśnień znów odchyl głowę osoby, jedną dłoń zaciśnij nos, drugą przytrzymaj otwarte usta. Obejmij wargami usta ofiary i zrób dwa spokojne wdechy ratownicze. Prawidłowo wykonane sprawiają, że klatka piersiowa poszkodowanego się uniesie. Wróć do uciśnień serca, a po wykonaniu kolejnych 30 ruchów znów zrób dwa oddechy ratownicze. Kontynuuj masaż do chwili przyjazdu ratowników. Podobnie wygląda reanimacja niemowląt i dzieci – tu też na 30 uciśnień serca przypadają dwa oddechy – z tą różnicą, że masaż serca u niemowląt przeprowadzamy za pomocą dwóch palców, a siłę nacisku dostosowujemy do masy dziecka.

Uraz głowy i kręgosłupa

Wypadkom często towarzyszą urazy głowy i kręgosłupa. U osób przytomnych objawami, które wskazują na uraz głowy, będą: senność, splątanie, brak kontaktu logicznego, nudności, wymioty, bóle głowy, zaburzenia widzenia, drgawki i problemy z poruszaniem się. Natomiast przy urazie kręgosłupa będziemy mieć do czynienia z zaburzeniami świadomości, bolesnością i sztywnością karku, osłabieniem oraz problemami z ruchem. Kiedy już ocenisz stan poszkodowanego, wezwij pomoc, a następnie usztywnij osobie głowę za pomocą własnych rąk. Dziecko najlepiej położyć na złożonym kocu w taki sposób, by na podkładzie leżały jego plecy, ale głowa oparta była na ziemi. Jeśli osoba zaczyna wymiotować, odwróć ją na bok, ciągle usztywniając głowę, by była w tej samej linii co kręgosłup. Gdy masz do czynienia z nieprzytomną ofiarą, załóż, że doświadczyła takiego urazu i usztywnij odcinek szyjny za pomocą rąk. W wypadku konieczności przeprowadzenia masażu serca, staraj się nie poruszać zbyt mocno głową poszkodowanego. Jeśli nieprzytomna i nieoddychająca ofiara została uwięziona w samochodzie, musisz ją wyciągnąć, by przeprowadzić reanimację. Włóż obie ręce do wysokości łokci pod pachy poszkodowanego, jedną ręką umieść jego głowę w zagłębieniu między swoją głową a barkiem, drugą ręką unieruchom obie ręce ofiary. Następnie delikatnie, ale stanowczo wycią-



1
Udrożnij drogi oddechowe poszkodowanego i odchyl głowę do tyłu, aby umożliwić oddech



2
Oceń, czy osoba zaczęła oddychać: czujesz strumień powietrza, widzisz ruchy klatki piersiowej



3
Zacznij uciskać środek klatki piersiowej za pomocą splecionych dłoni w tempie 100–120 uciśnień na minutę



4
Po zrobieniu 30 uciśnień wykonaj dwa spokojne wdechy ratownicze i wróć do masażu serca

gnij osobę z samochodu i ostrożnie ułóż na ziemi. Rozpocznij resuscytację. Warto wiedzieć, że ryzyko uszkodzenia kręgosłupa szyjnego u przytomnego poszkodowanego, u którego nie stwierdza się wyżej omówionych objawów ani odurzenia alkoholem czy narkotykami, wynosi tylko 1–2%.

Zadławienie

Sytuacją, która może mieć tragiczne skutki, jest także zadławienie. Jeśli kęs pożywienia lub zabawka zablokuje wejście do tchawicy, może dojść do zatrzymania oddechu. Będąc świadkiem takiego zdarzenia, nic nie rób, dopóki osoba kaszle i samodzielnie ma szansę sobie pomóc. Natomiast jeśli poszkodowany nie może odkaslnąć ani nabrać powietrza, musisz szybko reagować. Stojąc za jego plecami, uderz pięć razy w okolicę międzyłopatkową. Jeśli to nie przyniesie skutku, obejmij go w pasie splecionymi rękami i ściśnij pięć razy na wysokości nadbrzusza. Podobnie wygląda ratowanie niemowlęcia. Również zaczynamy od uderzeń w okolicę międzyłopatkową, a następnie naciskamy na klatkę piersiową.

Zadławienie u dorosłych

W wypadku całkowitej niedrożności dróg oddechowych należy uderzyć osobę pięć razy w okolicę międzyłopatkową.

Jeśli to nie pomoże, stojąc za poszkodowanym, należy ucisnąć pięć razy jego nadbrzusze



Regulacje prawne

W świetle polskiego prawa każdy z nas ma obowiązek poinformować służby ratownicze o tzw. nagłym zagrożeniu zdrowotnym, którego jest świadkiem. Ponadto, jeśli nie ryzykujemy życiem lub zdrowiem, mamy obowiązek udzielić poszkodowanemu pierwszej pomocy – brak reakcji może kosztować trzy lata więzienia. Ustawa o państwowym ratownictwie medycznym nakłada na nas w chwili udzielania pomocy takie same prawa, jakie mają funkcjonariusze publiczni, czyli utrudnianie nam zadania jest traktowane jako wykroczenie przeciwko policjantowi. Krążą wśród nas ponure mity, że możemy zostać pozwani, jeśli w wyniku udzielania pomocy zdrowie osoby się pogorszy. Oczywiście, na drodze prawa cywilnego każdy może nam wytoczyć proces, ale w Polsce to się w zasadzie nie zdarza. Żeby być jednak pewnym, że nie robimy krzywdy, nauczmy się prawidłowo udzielać pomocy. Lektura artykułu to za mało, dlatego zachęcamy do uczestnictwa w kursie. Szkolenia z tego zakresu organizowane są w całej Polsce. Pamiętaj, że życie to najwyższa wartość.

Zadławienie u niemowląt

Ułóż dziecko głową w dół na przedramieniu, podtrzymując dłońią żuchwę, i uderz pięć razy w okolicę międzyłopatkową. Jeśli dziecko nadal nie oddycha, przewróć je na plecy i pięć razy naciśnij klatkę piersiową



Opieka farmaceutyczna w pierwszej pomocy

Jeśli chcesz ocalić komuś życie, miej przy sobie apteczkę pierwszej pomocy. Trzymaj ją w domu, w samochodzie, zabieraj na służbowe wyjazdy i wakacje

Skład apteczki różni się w zależności od tego, czy jest to zestaw samochodowy, który ma pomóc ofiarom wypadku, czy zestaw podróżnika, gdzie do czynienia mamy ze stłuczeniami i zwichnięciami. Co innego także trzymamy w domu. Jest jednak kilka przedmiotów, które powinna zawierać każda apteczka – to m.in. akcesoria opatrunkowe, rękawiczki, koc termoizolacyjny. Natomiast leki zostawmy w domu. Niektóre z nich możemy oczywiście zabrać w podróż, ale nie trzymajmy ich w aucie. Pamiętajmy także o tym, że ofiarom wypadków nie wolno podawać żadnych medykamentów.



Podstawą apteczki są niejałowe, jednorazowe rękawiczki: lateksowe, winylowe lub nitylowe. Zakładamy je przed przystąpieniem do udzielenia pomocy, by chronić siebie i poszkodowanego przed ewentualnym zakażeniem. Ważne, by miały dobrze dobrany rozmiar.



Dobrze mieć także sprzęt, który sprawi, że będziemy widoczni, jeśli zatrzymamy się na drodze – poza trójkątem przydatne są flary i odbłaski. Wyposażmy się w aktualną instrukcję udzielania pomocy oraz listę numerów alarmowych. Warto także pamiętać o naładowaniu telefonu.



W apteczce nie powinno zabraknąć różnej wielkości jałowych gazików, bandaży, kompresów oraz plastrów z opatrunkiem i bez. Miejmy także w zestawie nożyczki – najlepsze będą ratownicze, o lekko zakrzywionym końcu, który umożliwia rozcinanie odzieży.



W domowej apteczce możemy mieć dodatkowo preparaty do przemywania ran, np. Octenisept, Rivanol, ewentualnie wodę utlenioną, choć obecnie uważa się ją za mało skuteczną. Na wycieczkach może przydać się nam także Altacet, z którego robi się okłady na stłuczenia.



Ponadto: maseczka do sztucznego oddychania (zwiększa bezpieczeństwo), trójkątna chusta do usztywniania złamań, koc termoizolacyjny, służący do ogrzewania lub schładzania poszkodowanego, opaska siatkowa (dobra do opatrywania ran głowy), opatrunki hydrożelowe i agraftki.



Pamiętajmy o sobie. Jeśli chorujemy, miejmy przy sobie leki. Diabetycy powinni nosić ampułkę z glukagonem na wypadek hipoglikemii, a alergicy ampułkę z adrenalina na wypadek wstrząsu. Trzymajmy w portfelu informację o naszym zdrowiu i numer telefonu do bliskich.

W czasie letniego wypoczynku warto zadbać o odpowiednią ochronę skóry. Nie trzeba się jednak przed promieniami słonecznymi bronić za wszelką cenę, bo są nam bardzo potrzebne, aby zachować zdrowie i dobrą kondycję

Bezpiecznie na słońcu

Przebywanie na słońcu jest dla nas z wielu powodów bardzo korzystne. Światło słoneczne nie tylko poprawia nastrój, ale przede wszystkim umożliwia naszemu organizmowi wytwarzanie witaminy D₃, która jest niezbędna do jego funkcjonowania. Naukowcy badający jej wpływ na człowieka doszli do wniosku, że witamina ta potrzebna jest w zasadzie każdemu układowi – szkieletowemu, bo umożliwia syntezowanie wapnia, nerwowemu, bo zapobiega starzeniu się mózgu, krwionośnemu, bo reguluje ciśnienie krwi i wzmacnia serce, ponadto związek ten obniża poziom złego cholesterolu, chroni przed rozwojem cukrzycy typu 2 oraz innych chorób autoimmunologicznych, wzmacnia układ odpornościowy. Jej niedobór może przyczyniać się do zwiększonej podatności na infekcje, prowadzić do krzywicy u dzieci,

a u kobiet przyspieszać i zaostrzać osteoporozę. To właśnie witamina D₃ chroni nas przed depresją i nowotworami.

Bardzo ważna, a kapryśna

Problem w tym, że aby powstała w skórze pod wpływem słońca, musi zostać spełnionych kilka warunków. Ze względu na szerokość geograficzną Polski synteza słonecznej witaminy zachodzi tylko w okresie od kwietnia do października w godzinach od 10 do 15. Ponadto tylko wtedy, gdy nie smarujemy się kremem. W dodatku przebywanie na słońcu to najlepszy sposób na uzupełnienie jej niedoborów, ponieważ bardzo trudno dostarczyć ją z pożywieniem – zawierają ją co prawda tłuste ryby morskie i w mniejszej ilości nabiał, ale nawet zdrowa dieta nie pomaga zaspokoić na nią zapotrzebowania. Z drugiej strony, promieniowanie słoneczne przyjmowane w nadmiernej ilości wysusza skórę, przyczynia się do powstawania przebarwień, przyspiesza jej starzenie się, a także może prowadzić do rozwoju raka skóry. Na szkodliwe działanie słońca są szczególnie narażone dzieci, osoby starsze i chore na serce.

Mimo prowadzenia zdrowego trybu życia, jesteś zmęczony, ospały, często chorujesz i miewasz spadki nastrojów? Zrób badanie krwi, aby ocenić poziom witaminy D₃. Prawidłowo w mililitrze krwi powinno być nie mniej niż 20 ng tego związku. Jeśli Twoja wartość jest mniejsza, możesz wesprzeć się suplementacją, sięgając po takie preparaty, jak Vita Buer D₃, Bio-Witamina D₃, Vitrum D₃, D-Vitum. Specjaliści zalecają osobom dorosłym przyjmowanie 800–1000 j.m. witaminy D₃ dziennie, przy dużym niedoborze można spróbować zwiększyć ją nawet do 2000 j.m. Nie bójmy się, że ją przedawkujemy. Obecnie lekarze są zgodni, że trudno jest dopuścić do przekroczenia dopuszczalnych dawek tego związku.





Latem bardzo wrażliwą skórę dzieci, bez względu na karnację, smarujemy wysokim filtrem (SPF 25–50) nawet kilka razy dziennie. Dorośli powinni dobrać wartość ochrony do swojej karnacji, ale nawet ciemną skórę warto osłonić w czasie dużych upałów. Natomiast w pozostałą część roku możemy z filtrów zrezygnować, chyba że przyjmujemy leki, przebywamy w górach lub mamy skórę naczynkową

Opalaj się z głową

Jak zatem korzystać z kąpiei słonecznych, które są jedną z większych przyjemności lata i naturalną częścią każdego wypoczynku? Przede wszystkim z głową. Skoro syntezowanie witaminy D₃ nasz organizm podejmuje zarówno wiosną, jak i jesienią, kiedy kąt padania promieni słonecznych najmniej nam szkodzi, już wtedy możemy zacząć wystawiać się na słońce. Wystarczy regularnie przez 15 minut dziennie nasświetlać odsłoniętą skórę rąk, ramion i nóg (sama buzia to za mało), aby rezerwuuar witaminy zaczął się uzupełniać. Pamiętajmy jednak, że w czasie upalnych tygodni trzeba się zabezpieczyć przed promieniowaniem słonecznym, bo słońce może wysuszyć skórę, przebarwić ją i poparzyć. Ponadto mocne opalanie powoduje zwiększenie ilości melaniny, ciemnego barwnika w skórze, który osłabia syntezowanie witaminy D₃. Na 20 minut przed wyjściem na plażę posmarujmy ciało kremem z filtrem – im jaśniejsza cera, tym wyższy filtr, dlatego osoby o jasnej karnacji mogą spokojnie sięgnąć po SPF 50. W czasie

przebywania na słońcu nakładajmy cienką warstwę kremu co dwie godziny. Należy też zabezpieczać głowę, ponieważ długa ekspozycja na mocne światło może prowadzić do udaru słonecznego, który jest wynikiem przegrzania organizmu i objawia się bólem głowy, nudnościami i gorączką. Kąpiele w letnich promieniach słońca nie są wskazane osobom chorującym na serce, płuca lub mającym problemy z gospodarką hormonalną. Ponadto nie powinny z nich korzystać osoby przyjmujące leki, takie jak antybiotyki z grupy tetracyklin i sulfonamidów, preparaty przeciwdepresyjne i przeciwlękowe, antykoncepcję hormonalną oraz leki przeciwzapalne (sulfasalazynę, naproksen, ibuprofen). Preparaty te pod wpływem słońca mogą powodować przebarwienia skóry. W czasie upalnych dni nie zalecamy także przebywania na dworze bez osłony w godzinach południowych, kiedy słońce operuje najmocniej. W pozostałe miesiące warto wystawiać się na działanie promieni słonecznych, bo są one potrzebne nam do życia tak samo, jak powietrze i woda.

Sezonowo to zdrowo

Warzywa i owoce nie tylko powinny być obecne w naszej diecie, ale stanowić jej większą część. Są nam po prostu potrzebne, bo zawierają niezbędne dla życia i zdrowia składniki odżywcze. A najłatwiej dać to, co aktualnie rośnie

Zdrowa i dobrze zbilansowana dieta nie może się obejść bez warzyw i owoców. Są one źródłem witamin i mikroelementów, których nasz organizm potrzebuje, aby móc przeprowadzać wszelkie procesy życiowe, poczynając od oddychania na poziomie jednej komórki, aż po pracę mięśnia sercowego. Ponadto owoce i warzywa dostarczają nam cukry proste, które szybko potrafimy metabolizować, przekształcając w energię, błonnik, który umożliwia prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, a także niezbędną do życia wodę. Najbardziej korzystne jest jednak dla nas jedzenie tego, co aktualnie urosło, czyli sezonowych płodów natury.

Bogata spiżarnia

Warzywami nazywamy jadalne rośliny lub ich części (bulwy, korzenie, liście, łodygi, owoce), natomiast owocami – słodkie roślinne wytwory, w których znajdują się nasiona. Podział ten zawiera jednak pewną nieścisłość, bo np. pomidory i papryka uważane za warzywa, są w istocie owocami, a marchew, jedzona w Polsce jako jarzyna korzeniowa, na Zachodzie ze względu na słodki smak jest owocem. Rośliny, dojrzewając w naturalnych warunkach klimatycz-

nych, w zasobnej glebie i w prawdziwych promieniach słońca, są idealnie przystosowane do życia, dzięki czemu zawierają maksymalną ilość związków odżywczych. To bogactwo nie jest przypadkowe – bulwy czy owoce stanowią w naturze rezerwuár energetyczny roślin. Zawartość witamin i minerałów jest zatem w nich największa zaraz po zebraniu, po czym stopniowo maleje wraz z przechowywaniem i konserwowaniem. Mniej wartościowe są rośliny importowane, często zbierane zanim dojrzeją i chemizowane, aby bez szkody przetrwać długą i daleką podróż. Nie oznacza to, że nie należy jeść pomarańczy czy bananów, warto jednak sięgać po nie zimą, kiedy nie ma na naszym stole owocowej alternatywy. Zaletą sezonowych roślin jest także ich niższa cena, no i oczywiście niepowtarzalny smak. Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że truskawki dojrzewające wiosną na świeżym powietrzu biją na głowę szklarniowe.

Zimowe zapasy

Zimą, kiedy mamy zwiększone zapotrzebowanie na potrawy sycące i ciepłe, a także na tłuszcze i witaminy A, E i C, warto jeść warzywa korzenne i bulwy, mrożonki,



suszonki oraz jarzyny kiszzone i pasteryzowane. Ziemniaki, pietruszka, marchew, buraki dobrze się przechowują, nie tracąc wielu składników odżywczych, są ponadto bardzo sycące i zawierają wiele witamin. Jedzmy je w postaci zup i potrawek z dodatkiem odrobiny oliwy. Najlepszym sposobem na przechowywanie sezonowych warzyw i owoców jest ich mrożenie, bo najmniej wpływa na ich smak i wartościowość. Dobre jest także suszenie, które nie tylko umożliwia przechowywanie, np. grzybów, ale także przyrządzanie zdrowych dodatków – jarzynki z suszonej włoszczyzny, aromatycznych suszonych pomidorów czy zdrowych chipsów owocowych. Polski zwyczaj kiszenia jarzyn to wspaniały wynalazek na zimę, ponieważ kiszonki zawierają witaminę C, która wspiera układ odpornościowy. Potrawy jednogarnkowe, np. gulasze jarzynowe, można pasteryzować, natomiast z owoców robić dżemy lub konfitury. Przez cały rok warto jadać dostępne w sklepach pomidory, paprykę, sałatę czy ogórki, jednak najwięcej wartości mają wtedy, kiedy jest na nie sezon.

Co i kiedy jeść?

Wiosną: szparagi, rabarbar, maliny, truskawki, poziomki, porzeczki, pomidory, fasolkę szparagową, bób. Latem: śliwki, jabłka, gruszki, winogrona, brzoskwinie, pomidory, bakłażan, cykorię, szpinak, kalafior, arbuzy. Jesienią: dynie, cukinie, kalabaczki, orzechy, grzyby, kukurydzę, brokuły, brukselkę, cykorię, paprykę, kapustę i ziemniaki. Zimą: marchew, pietruszkę, buraki, jabłka, cytrusy. To oczywiście tylko wskazówka. Jedzmy różnorodnie i nie bójmy się nowych smaków. Pamiętajmy tylko o tym, że sezon na fasolkę czy szparagi jest bardzo krótki – w niektórych wypadkach warto najeść się na zapas.

Sałatka z porzeczką

Na talerzu układamy garść liści sałaty lodowej i rukoli. Pół kulki mozzarelli kroimy w plastry i układamy na sałacie, następnie całość posypujemy garścią czerwonych porzeczek i łyżką prażonych nasion słonecznika. Sałatkę polewamy sosem winegret, zrobionym z odrobiny octu z dodatkiem oliwy, musztardy i miodu.

Jabłkowe crumble

Pół kostki masła zagniatamy z niepełną szklanką mąki pszennej, czterema łyżkami cukru i garścią płatków migdałowych. Ciasto schładzamy w lodówce. Kilka kwaśnych jabłek kroimy w ćwiartki, oprószamy mąką i cukrem, a następnie układamy na blaszce do pieczenia. Na owoce rozkruszamy ciasto tak, aby je szczelnie przykryło. Pieczemy ok. 40 minut w 170°C. Można jeść na gorąco z lodami.

Zupa z dyni

Kroimy w kostkę pół kilo obranej ze skórki i pozbawionej pestek dyni oraz trzy obrane ziemniaki. Szatkujemy dużą cebulę. Kilka ząbków czosnku i kawałek imbiru ścieramy na tarce. Warzywa wrzucamy do garnka z podgrzaną oliwą. Smażymy przez kilka minut, po czym wlewamy dwie szklanki bulionu i gotujemy przez pół godziny. Kiedy warzywa zmiękną, miksujemy blenderem. Zupę doprawiamy solą i pieprzem oraz trójkątem serka topionego. Podajemy z grzankami.

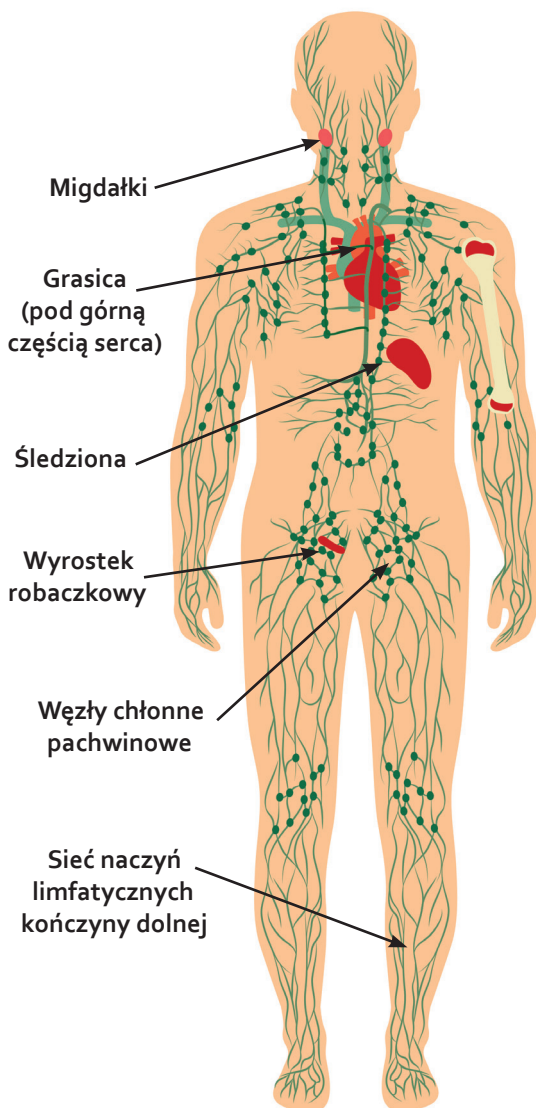
Tajemnicza limfa

W Twoim ciele nieustannie krąży woda bogata w składniki odżywcze. Jej ruch umożliwia tkankom zachowanie zdrowia i życia. Za te procesy odpowiedzialny jest układ limfatyczny, a ową wodę nazywamy limfą

Czy wiesz, że układ krwionośny nie jest jedyną siecią naczyń w Twoim organizmie, którą transportowane są potrzebne do życia płyny, a krew to nie jedyny zbiór owych płynów? Natura wyposażyła organizm człowieka oraz innych kręgowców w układ limfatyczny. Zbudowany jest on z sieci naczyń, tkanek, węzłów i grudek limfatycznych, a płynem w nim krążącym jest limfa zwana chłonką. Ów układ spełnia trzy bardzo ważne zadania: bierze udział w cyrkulacji płynów ustrojowych w organizmie, broni go przed infekcjami, a także wchłania tłuszcze z układu pokarmowego i rozprowadza je po ciele.

Budowa układu

Naczynia krwionośne nie stykają się bezpośrednio ze wszystkimi komórkami naszych tkanek. Płyny komórkowe muszą jednak krążyć w organizmie, bo w ten sposób wszędzie zostają dostarczone składniki odżywcze oraz usunięte produkty przemiany materii. Ruch owych płynów możliwy jest właśnie dzięki małym włosowatym naczyniom limfatycznym, które zbierają go z tkanek i przekazują do większych przewodów limfatycznych (zwanymi także żyłami). W skład tego układu wchodzi kilka organów: grudki chłonne, węzły chłonne, migdałki, grasica i śledziona. Grudki chłonne to ku-



liste skupiska tkanki limfatycznej, których zadaniem jest walka z drobnoustrojami. Rozmieszczone są w całym organizmie, przy czym największa ich ilość znajduje się w jelicie cienkim. Węzły chłonne filtrują przepływającą limfę, wychwytyując z niej zarazki i toksyny oraz nasycając ją przeciwciałami. Do największych należą węzły podżuchwowe, przyuszne, pachowe i pachwinowe. Grasica, niewielki gruczoł znajdujący się w klatce piersiowej za górną częścią mostka, produkuje komórki odpornościowe, czyli limfocyty oraz hormony. Nieco większa jest śledziona znajdująca się w jamie brzusznej – w niej dojrzewają nowe komórki krwi, a stare ulegają zniszczeniu. Część omawianego systemu stanowią także migdałki podniebienne, które bronią układ oddechowy przed infekcjami i ciałami obcymi, dostającymi się do organizmu przez usta i nos. Niestety, migdałki same często ulegają infekcjom, a wówczas mogą sprawiać bardzo duży dyskomfort. Dlatego lekarze osobom z nawracającymi stanami zapalnymi proponują ich chirurgiczne usunięcie. Zabieg jest bezpieczny i często poprawia jakość życia pacjenta.

Krążenie chłonki

Wspomniany wcześniej płyn tkankowy siecią naczyń limfatycznych transporto-

Tempo przepływu limfy jest bardzo wolne i zmienne – wynosi ok. 100 ml na godzinę

wany jest do węzłów chłonnych, gdzie po oczyszczeniu zostaje skierowany w okolice barków. Tu naczynia limfatyczne łączą się z układem krwionośnym za pomocą przewodu piersiowego. Dzięki temu między

krwią a limfą dochodzi do ciągłej wymiany substancji. Wylapywane przez limfę drobnoustroje i toksyny dzięki jej nieustannemu krążeniu przekazywane są także do nerek, skąd zostają wydalone wraz z moczem.

Płyn limfatyczny nie zawiera czerwonych ciałek krwi, jest białawą, mętną cieczą

Powracająca naczyniami oczyszczona i bogata w składniki odżywcze limfa zostaje wypchnięta do tkanek i odtąd nazywamy ją ponownie płynem tkankowym. Ten ruch możliwy jest dzięki ciśnieniu hydrostatycznemu, czyli parciu na naczynia wywołowanemu przez skurcze mięśnia sercowego.

Zachować zdrowie

Układ limfatyczny utrzymuje równowagę płynów ustrojowych. Zdarza się jednak, że dochodzi do jego uszkodzenia – wówczas powstają obrzęki. Jeśli opuchlizna pojawia się w wyniku urazu, jest to naturalna reakcja organizmu, który wysyła w uszkodzone miejsce zwiększoną ilość płynów bogatych w przeciwciała. Inaczej jest, jeśli silne obrzęki pojawiają się bez powodu, ponieważ może to świadczyć o niewydolności serca, nerek lub wątroby. Naczynia limfatyczne mogą też ulec zablokowaniu w wyniku stanów zapalnych lub po długim unieruchomieniu. Funkcję układu limfatycznego poprawia ruch, ponieważ to właśnie skurcze mięśni pomagają w transporcie limfy. Dobrze na jej krążenie wpływa także masaż, korzystanie z sauny, branie kąpeli pod strumieniem naprzemiennie zimnej i ciepłej wody, no i oczywiście zdrowa dieta, w której nie przesadzamy z cukrem, zwierzęcymi tłuszczami i pamiętamy o piciu wody.

Opanuj stres

Długotrwałe napięcie emocjonalne pogarsza samopoczucie, zdrowie i miewa przykre następstwa. Ale ze stresem można sobie poradzić

Stres jest zjawiskiem naturalnym. Psychologia definiuje go jako rodzaj relacji między człowiekiem a czynnikiem agresywnym, zaburzającym równowagę psychiczną i fizyczną. Czynnikiem ten nazywamy stresem. Może on pochodzić ze środowiska zewnętrznego lub wewnętrznego – stąd stres jest reakcją zarówno na wiadomość o tragedii, jak i na niską samoocenę. Organizm człowieka, walcząc ze stresem, uczy się dążyć do równowagi, a ludzka psychika nabywa dzięki temu umiejętności rozwiązywania problemów. Stres jest nam bardzo potrzebny, bo mobilizuje nas do działania. To dzięki niemu w chwili zagrożenia życia, wiemy, co mamy robić, by uratować siebie lub swoich bliskich. Jeśli jednak stale obecny bodziec utrudnia bądź uniemożliwia nam codzienne funkcjonowanie, stres zaczyna stanowić poważne niebezpieczeństwo. Długotrwałe odczuwanie napięcia prowadzi bowiem do pogorszenia jakości

życia, podatności na choroby, a także przyczynia się do rozwoju schorzeń immunologicznych. Organizm człowieka reaguje na stres na trzech płaszczyznach: fizjologicznej, psychologicznej i behawioralnej (czyli zmianą zachowania). Wśród reakcji fizycznych można wymienić przyspieszenie akcji serca, pocenie się, ucisk w gardle, uderzenia gorąca; wśród psychicznych najczęściej spotykamy rozdrażnienie, ataki złości, lęku, smutku, zachwianie poczucia własnej wartości. A jak stres zmienia nasze zachowanie? Otóż pod jego wpływem częściej sięgamy po używki (alkohol, papierosy), mamy skłonność do sytuacji ryzykownych (szybka jazda autem), stajemy się nagle impulsywni albo przybici, a także cierpimy na problemy ze snem. Jak widać, utrzymywanie się długo takiego stanu może wpływać na nas destrukcyjnie.

Działaj i nabieraj dystansu

Jest wiele sposobów radzenia sobie ze stresem, ale nie wszystkie są korzystne w każdej sytuacji, bo wybór metody zależy od czynnika stresogennego. Inaczej zachowujemy się w obliczu konfliktu z przełożonym, a inaczej, gdy przeżywamy śmierć bliskiej osoby. Dlatego zawsze warto pomyśleć, czy w danej sytuacji powinniśmy zdobyć się na konfrontację, poszukać pomocy, czy może lepiej się zdystansować. Konfrontacja z czynnikiem stresogennym jest doskona-

Jeśli jesteś narażony na ciągły stres i potrzebujesz doraźnej pomocy, zwróć się do farmaceuty. Doradzi Ci, jak suplementować organizm, aby nie tracił siły. Działanie relaksujące i uspokajające mają kapsułki Nervomix, przy problemach ze snem można sięgnąć po Melatoninę lub Benosen, natomiast kondycję układu nerwowego poprawia ALAnerw. Wśród preparatów, które łagodzą skutki stresu, a także zwiększają odporność organizmu, można wymienić BioRelaxil i D-Stress. Jeśli napięcie prowadzi do smutku i przygnębienia, pomogą takie preparaty jak Deprim.

łą metodą w wypadku problemów, które wymagają interakcji z drugim człowiekiem, np. z przełożonym. Dzięki temu, że zdobędziemy się na rozmowę z szefem, możemy załagodzić konflikt, jednocześnie broniąc swojego stanowiska. Podobny efekt daje podejście do stresu jak do problemu, który można rozwiązać – skoro nie potrafimy się z szefem dogadać, możemy postarać się zmienić przełożonego, dział, a nawet pracę. Innych metod będziemy szukać w obliczu osobistej tragedii. Konfrontacja ze stratą pomaga świadomie przeżyć żalobę, co ma lecznicze działanie w wypadku każdej straty – nie tylko śmierci, ale także rozpadu związku czy wyjazdu dzieci na studia. Aby jednak odnaleźć się w świecie, w którym nie ma bliskiej osoby, warto zwrócić się o pomoc do innych, w tym także do terapeuty. To naturalne dla człowieka poszukiwanie wsparcia, pomocy i współczucia. Kiedy najbardziej bolesny okres minie, można zacząć dystansować się do własnych emocji – pozwolić smutkowi się wyciszyć, starając się rzadziej o nim myśleć.

Stres może rozwijać

Jeśli źródłem naszego stresu są sprawy, na które nie mamy wpływu, np. korki w mieście, spróbujmy dostrzec w nim pozytywną wartość. W czasie jazdy możemy wysłuchać wiadomości, przeczytać książkę albo nadrobić rozmowy telefoniczne. W takim wypadku starajmy się dystansować od negatywnych emocji, a nawet je kontrolować, tłumiąc w zarodku pojawiającą się bezproduktywną frustrację. Wielu z nas ma czasem pokusę, aby stres zbagatelizować, uznawszy, że przecież „wszystko jest w porządku”. Tak możemy postąpić wobec napięcia, które sami niepotrzebnie wywołujemy, np. ciągle się czymś zamartwiając. Natomiast nie należy bagatelizować stresu, który wywołują niezałatwione sprawy i nierozwiązane konflikty. Starajmy się także samych siebie nie obwiniać – dość często spotykaną reakcją na stres jest samokrytyka. To metoda bierna i pogarszająca nasze samopoczucie. Wyjątkiem są sytuacje, w których rzeczywiście zawiniliśmy. Wówczas jednak samokrytyka powinna być czynnikiem mobilizującym do naprawienia błędów. Jeśli postaramy się rozwiązywać sytuacje stresowe, napięcie nie będzie na nas wpływać negatywnie, tylko rozwijająco.

**Jeśli raz spróbujemy
zawalczyć o swoje,
nie poddając się
napięciu, za każdym
razem zdobycie się
na odwagę będzie
prostsze. Z takim
nastawieniem
łatwiej osiągnąć
sukces i zachować
pogodę ducha**



Zdjęcie: Andrey Popov/Fotolia