



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **04.09.2017**

Pojavnost:

TISKANI 3

Ključne besede v poročilu:

<i>USTAVI.SE</i>	3
<i>#USTAVISE</i>	1
<i>AKCIJA USTAVI.SE</i>	1

1. 09. 2017	Viva	Stran/Termin: 2	SLOVENIJA
Naslov:	Vsebina		
Vsebina:	Napovednik člankov		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE		

1. 09. 2017	Viva	Stran/Termin: 4	SLOVENIJA
Naslov:	/		
Vsebina:	Ustavi se		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, #USTAVISE		

1. 09. 2017	Viva	Stran/Termin: 51	SLOVENIJA
Naslov:	POMISLI NASE- USTAVI SE!		
Vsebina:	Vsesplošna utrujenost, občutek nemoči, pomanjkanje energije, obdobja depresivnega razmišljanja, maničnega delovanja in končno izgorelost so postali stalnica sodobnega načina življenja, ki z visokimi pričakovanji zahteva, da delamo, se ženemo in trudimo za dosego cilja preko vseh zmožnosti. Vse več		
Avtor:	ANDREJA VEROVŠEK		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		

1. 09. 2017 **Viva**

Stran/Termin: 2

Naslov: Vsebina

Naklada: 21.000,00

Avtor:

Površina/Trajanje: 1.101,44

Rubrika/Oddaja: /

Žanr: NAPOVEDNIK ČLANKA

Gesla: USTAVI.SE


viva,
 REVILJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

Glavna urednica Vesna Žunič
Odgovorna urednica Nives Pustavrh
Novinarka komentarka Tili Kojić
Urednica prilog Maja Južnič Sotlar
Kolumnisti Vesna V. Godina,
 Zoran Milivojević, Manca Košir, Viki Grošelj
Celostna grafična podoba Žare Kerin
Oblikovanje Grega Žunič
Izvedbeno oblikovanje Grega Rumiha

Na naslovnici Živa Ploj Peršuh
Fotografija Darja Stravs Tisu

Strokovno svetovanje
 prim. Marko Demšar, dr. med.

Oglasno trženje
 (01) 58 99 800 info@viva.si

CTP&tisk SET, d. o. o.
Distribucija Ekdis, d. o. o.
Distribucija naročnikom Delo Prodaja, d. d.,
 Pošta Slovenije, d. o. o.

Naročniška služba
 Sandi Ribarič (01) 58 99 823
 narocnina.viva@studio-moderna.com

Letna naročnina 42 €, **tujina** 90 €,
z letalsko dostavo 140 €
 Revija Viva izhaja enkrat na mesec.
 Cena ene številke je 3,5 €. V ceno je
 vključen 9,5 % DDV.

Uredništvo Vive Litostrojska 52,
 1000 Ljubljana (01) 58 99 800
 viva@studio-moderna.com, www.viva.si.
Izdajatelj in založnik VANEMA, Storitve
 d. o. o., Cesta Borisa Kidriča 15,
 1410 Zagorje ob Savi, direktor Matjaž Blatnik

ISSN 1318 - 2749

Za članke in novice, v katerih pišemo o delovanju učinkovin in zdravil na recept, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Za članke in novice, v katerih omenjamo zdravila brez recepta in medicinske pripomočke, velja priporočilo: Pred uporabo natančno preberite navodila! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Vsi izdelki ali storitve, objavljeni v reviji Viva, so po izboru uredništva, razen kjer je navedeno drugače. Splošni pogoji sodelovanja pri nagradnih igrah so objavljeni na www.viva.si.

**Moški in varanje 48**

Nekateri moški po odkritju njihovega varanja na terapiji zelo kmalu vprašajo, kako dolgo se bo njihova žena še vedla tako »nerazumno«. Verjetno precej dlje, kot pričakujejo! Ne zavedajo se, kako hudo bolečino ali celo travmo povzroči prevara in kaj točno morajo storiti, če želijo ohraniti odnos. Piše psihoterapevt Peter Topić.

**Jedilnik za šolarje 65**

Šolajoči mladostniki morajo s hrano pokriti potrebe za rast in razvoj, kot tudi potrebe, ki jih prinesejo fizični in psihični napori šolanja. Ustrezna prehrana izboljša sposobnost učenja in pomnenja ter pozitivno vpliva na vedenje. Kaj bi morali jesti doma in kaj v šoli?



Glavni intervju
 dr. **Zdenka**
Čebašek Travnik

Sporočila z
 naslovnice
Živa Ploj Peršuh

10



Janja Schweiger
Nemanič
 o cepljenju proti
 HPV

22



42



vsebina

5 Uvodnik: Po dopustu – dopust?

6 Vivaskop: Aktualne novice

10 V ekranu Darje Zgonc
dr. Zdenka Čebašek Travnik

16 V zarišču
Kako izbrati dobre filme,
predstave in pravljice?

22 Sporočila z naslovnice
Živa Ploj Peršuh

26 Govorimo o spolnih zlorabah.
Naglas!
Resnična zgodba: Groza, sram
in občutek krivde

28 Viva in Leanna.blog
10 let sejma o konoplji

DOBRO ZDRAVJE

30 Novice za dobro zdravje

34 Vivina zdravniška linija

38 Vaša vprašanja in odgovori
zdravnikov

42 Pred odločitvijo o cepljenju
proti HPV

45 Kako jemati zdravila za
»redčenje«
krvi

46 Ste čez 50?

48 Moški in varanje: Zakaj je žena
tako besna?

51 Ustavi se!

52 Možgančkanje: Vpišite se na
tečaj

54 Nenehno zaskrbljeni? Preverite
vranico!

56 (Po)moč homeopatije za otroke

BOLJŠA HRANA

58 Zdrave novice

62 Rešite katastrofe v kuhinji

63 Devet junakov proti stresu

64 Jedilnik za šolarje

67 Hrana za bodoče mamice

68 Z Marjano po rožce
Zlata rozga

71 Sladko življenje s Terezo
Slastni čokoladni trojček

74 Cenimo in nagrajujemo
zvestobo

77 Nagradna križanka

78 Rumene strani

80 Horoskop

“viva, POZITIVA

Največja sreča v življenju
je prepričanje, da smo
ljubljeni, ljubljene zaradi
nas samih oziroma kljub
temu.

Victor Hugo

16 ZAKAJ POTREBUJEMO DOBRE ZGODBE?

Zgodbe so pomemben del naših življenj. Sooblikujejo
naše bivanje, dožemanje in odnos do sveta ter našo
identiteto. Pa jih res čisto vsake? Kako izbrati
dobre filme, pravljice ali predstave za vsa obdobja
odraščanja? Piše Neža Mrevlje.

1. 09. 2017 **Viva**

Stran/Termin: 4

Naslov: /

Naklada: 21.000,00

Avtor:

Površina/Trajanje: 456,15

Rubrika/Oddaja: /

Žanr: OGLAS

Gesla: USTAVI.SE, #USTAVISE

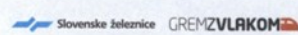


#USTAVISE
WWW.USTAVI.SE

Med.Over.Net
 DELAMO S SRCEM

**USTAVI
 SE**

... in pomisli nase.



1. 09. 2017 **Viva**

Stran/Termin: 51

Naslov: POMISLI NASE- USTAVI SE!

Naklada: 21.000,00

Avtor: ANDREJA VEROVŠEK

Površina/Trajanje: 660,99

Rubrika/Oddaja: DOBRO ZDRAVJE

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE



POMISLI NASE – USTAVI SE!

PIŠE: ANDREJA VEROVŠEK, UNIV. DIPL. SOC. DEL., SOKREATORKA AKCIJE USTAVI SE!

Vsesplošna utrujenost, občutek nemoči, pomanjkanje energije, obdobja depresivnega razmišljanja, maničnega delovanja in končno izgorelost so postali stalnica sodobnega načina življenja, ki z visokimi pričakovanji zahteva, da delamo, se ženemo in trudimo za dosego cilja preko vseh zmožnosti. Vse več ljudi trpi zaradi občutka, kaj vse bi še morali storiti in v bitki s časom pozabljajo na sebe.

To se odraža na splošnem slabem počutju in zdravstvenem stanju. Kadar to traja predolgo, se pojavijo resne zdravstvene in psihične težave, ki zahtevajo dolgotrajno okrevanje.

Vsega je preveč

Težave občutimo kot »vsega je preveč, ne zmorem več tako naprej«. Če človek to ignorira, ne posluša sporočil svojega telesa in ne spremeni načina delovanja in prioritete, s tem nezadržno poslabšuje stanje in lahko drvi proti sindromu izgorelosti.

»Sindrom izgorelosti še nima uradne definicije,« pojasnjuje **Daniela Fiket, dr. med., specialistka psihiatrije** in svetovalka na forumu Psihija na portalu Med.Over.Net, in doda, da tako običajno poimenujemo motnjo, ki se pojavi v povezavi s pretiranimi (delovnimi) obremenitvami pri ranljivi skupini ljudi, predvsem takimi, ki imajo do sebe visoke zahteve in standarde.

Prepoznajte znake izgorelosti

Prepoznamo tri skupine simptomov. Kažejo se kot **telesna in čustvena izčrpanost, depersonalizacija**, ki jo prepoznamo po hladnem, lahko tudi ciničnem in neprijaznem odnosu do drugih, ter **zmanjšana funkcionalnost**, ki jo prepoznamo v nagnjenosti k negativnemu ocenjevanju vrednosti lastnega dela, občutku nekompetentnosti ter negotovosti. Temu se lahko pridružijo **nespečnost, bolečine v telesu, napetost mišic, glavoboli, prebavne motnje, tesnoba in strah**.

Tudi strokovnjaki niso imuni na bolezen

Daniela Fiket je prav tako večino

življenja delovala preko svojih zmožnosti in si ni vzela dovolj časa za sebe in svoj prosti čas. Da je temu tako, je spoznala pred meseci, ko je njeno življenje ustavila poškodba noge, ki jo je začasno prikovala na invalidski voziček, kar je bilo zanjo, kot zelo aktivno in delovno osebo, velik šok. Poškodba ji je odprla oči in tudi pri sebi je prepoznala izgorelost. Zaradi osebne izkušnje toliko bolj razume tiste, ki pridejo k njej po strokovno pomoč. Glasno opozarja, da tisti, ki bi najbolj potrebovali umik in oddih od obveznosti, pogosto iščejo načine, kako bi lahko še več delali in posegajo po zdravilih, ki lajšajo simptome, na primer odpravljajo bolečine ali nespečnost. Ključno vlogo pomoči imajo tako osebni zdravniki, ki lahko opozorijo osebo, da se ustavi in razmisli, kaj lahko spremeni pri sebi in v svoji okolici.

Vredno se je ustaviti pravočasno

»Dokazano je, da odnosi z javnostmi sodijo v sam vrh najbolj stresnih poklicev, zato sem, kot mnogi že veste, pred nekaj časa (še v času bolniške) dala odpoved z delovnega mesta vodje PR-službe. Preostalem kolegom piarovcem pa predvsem želim, da bi ravno prav goreli, a ne izgoreli,« je pred kratkim na družabnem omrežju svojim kolegom zaželela **Katja Krasko Štebljaj**, ki po adrenalnem zlomu, eni najhujših

oblik sindroma izgorelosti, okreva že več kot eno leto in konca zdravljenja še ne pričakuje. □



Tudi mladi glasbenik **Nipke** je podprl idejo akcije in napisal komad »Dej se ustavi!«

Na izgorelost opozarja akcija Ustavi se!, ki nagovarja vse ulete v prehitrem tempu življenja, da se ustavijo, pomislijo nase in sprejmejo odločitev, kaj bodo spremenili, da bodo v svoje življenje vnesli več zadovoljstva, imeli dobre medosebne odnose in bili zdravi. Obiščite www.ustavi.se in preberite zgodbe, ki so jih napisali ljudje z osebno izkušnjo.