MI SMO VAŠE MODRO SRCE

Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **12.06.2018**

Pojavnost:

MED.OVER.NET	*2*
USTAVI.SE	*1*
AKCIJA USTAVI.SE	*1*

Ključne besede v poročilu:

MED.OVER.NET	*2*
USTAVI.SE	*1*
AKCIJA USTAVI.SE	*1*

Pregled objav

OVERNET D.O.O.

11. 06. 2018	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Otrok in težave v hrbtenici

Vsebina: Otroško telo in tudi delovanje je dosti drugačno od delovanja in sestave odraslega človeka. Tako lahko otroci ohranijo zelo nizko pojavnost bolečin v hrbtenici. Naloga odraslih je, da pri današnjem načinu življenja čim dalj časa tako tudi os...

Avtor:

Gesla: MED.OVER.NET

11. 06. 2018	www.zurnal24.si	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: "Seveda, tudi mene je kdaj strah"

Vsebina: Ne glede katero plat pokaže strah, pa se mora vsak, če želi v svojem življenju napredovati, uspešno soočiti s tem čustvom....

Avtor: T. S.

Gesla: USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE

11. 06. 2018 www.medover.net Stran/Termin:
Naslov: Otrok in težave v hrbtenici Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: MED.OVER.NET
https://med.over.net/clanek/otrok-in-tezave-v-hrbtenici/

Med.Over.Net

Zdravje > Zdravoteka > Otrok in težave v hrbtenici

Otrok in težave v hrbtenici

9. junija 2018 Gibanje, Zdravje otrok, Zdravoteka

Otroško telo in tudi delovanje je dosti drugačno od delovanja in sestave odraslega človeka. Tako lahko otroci ohranijo zelo nizko pojavnost bolečin v hrbtenici. Naloga odraslih je, da pri današnjem načinu življenja čim dalj časa tako tudi ostane.

Najpomembnejša aktivnost, ki je lahko vsak starš naredi za svojega otroka in njegovo hrbtenico, je preventiva. Namreč otroci vsrkavajo znanje na vsakem koraku. Če se lahko že zelo zgodaj učijo enega ali celo dveh tujih jezikov, je še toliko pomembneje, da se naučijo ali vsaj seznanijo kako poskrbeti za svoje zdravje v prihodnosti. Kajti hrbtenica je osnovni podporni sistem in ko se pojavijo težave na primer zaradi napačnega dolgotrajnega gibanja ali sedenja, bi si zelo želeli, da bi nas kdo o tovrstnih težavah podučil in nam s tem prihranil marsikatero bolečino.

V Re:aktivu se oglasijo tudi starši, ki želijo, da njihove otroke naučimo pravilnega delovanja. Preko otrokom razumljivega načina jim pojasnimo delovanje in nakažemo pravilne vzorce. Bistveno je, da so otroci s tem seznanjeni. Namreč, njihovi osnovni gibalni vzorci so kvalitetnejši od vzorcev odraslih. Če jih poznajo in predvsem razumejo, jih bodo nezavedno ohranjali in bodo postali del njihovega vsakodnevnega delovanja. Pomembna investicija v zdravje mladega in zdravega človeka.

Pojavnost bolečin v hrbtenici pri otroku

Pri mlajših otrocih težav v križu praktično ni. Razlog je v obremenitvi hrbtenice, ki se ne more primerjati z obremenitvijo odraslega človeka. Prav tako otroci znajo omejiti svoje aktivnosti oziroma

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

jih prilagoditi, v kolikor katera izmed njih povzroča bolečino. To predstavlja pomembno prilagoditev, ki ne vpliva samo na zmanjševanje bolečine, vendar tudi na hitrejše okrevanje, saj je s tem telesu omogočen čas za okrevanje. To je velika prednost otrok, ki jo odrasli pogosto zanemarijo.

Starejši otroci so že veliko bolj motorično sposobni, kar jim omogoča večji razpon aktivnosti pri katerih se že ustvarjajo večje obremenitve za telo oziroma hrbtenico. V tem obdobju se poveča nevarnost poškodb kosti, živcev in tudi mehkega tkiva. Vzorčni primer so najstniki, ki preizkušajo meje svojega telesa preko športnih aktivnosti, pri katerih je zelo pomembno strokovno delo njihovih trenerjev. Postopno in pravilno izvajanje protokolov treninga najstnikom omogoča, da se naučijo pravilnih vzorcev gibanja, primerno okrepijo mišično muskulaturo in pridobijo prvo idejo o pomembnosti hrbtenice in njenega pravilnega in zdravega delovanja.

Daleč največ težav na področju težav s hrbtenico pri otrocih, ki se jim je mogoče izogniti, povzročajo poškodbe zaradi preobremenitve. Te težave nastajajo zaradi pretežkih šolskih nahrbtnikov, ki lahko dosegajo tudi do 40% vrednosti teže otroka. Ekvivalent odraslemu človeku je približno 35 kg težak nahrbtnik, ki ga nosite 5 dni v tednu.

Potrebno je poudariti, da se je v zadnjih letih na tem področju veliko spremenilo in da se šole prilagajajo in iščejo nove rešitve. Prav tako pa imajo pomemben vpliv tudi nove »igrače«, ki na inovativen način združujejo prevozna sredstva in šolske torbe. Na ta način se otroška hrbtenice uspešno razbremenjuje.

Drugi pomemben vidik je dolgotrajno sedenje šolskih otrok, po možnosti v nepravilni drži. Vsakih 45 minut bi otrok moral vstati, se pretegniti in narediti nekaj korakov. V šoli je za to poskrbljeno, doma pri delanju domačih nalog ali pri delu na računalniku pa se na to pozablja. Še posebno, če otrok "pade v delo" ali igranje igrice. Takrat je tudi on ogrožen, da pozabi na svoje telo, bolečine in pravilno držo. Staršem svetujemo, da jih opominjajo na to.

O avtorju

Dejan Kernc, doktorski kandidat kineziologije za področje hrbtenice in idejni vodja Re:aktiva, na portalu Med.Over.Net sodeluje s strokovnimi prispevki vezanimi na preventivo za ljudi z bolečinami v križu in hrbtenici ter specializirano vadbo hrbtenice. Uporabnike ozavešča o osnovnih mišičnih skupin, ki so pomembne za varovanje hrbtenice in odločilno vplivajo na kvaliteto gibanja.

"V svoji doktorski disertaciji sem skupaj z ortopedi in fizioterapevti razvil novi, inovativni način vadbe, ki vadečim omogoča zmanjšanje bolečine v hrbtu in olajša vsakodnevno gibanje. Všeč mi je rek, da je ***razumevanje bistvo napredka****. Torej,* ***razumevanje delovanja hrbtenice in celotnega telesa ter zavedanje lastnih omejitev lahko izkoristimo sebi v prid in dokaj zanesljivo, brez bolečin ponovno opravljamo vsakdanje dejavnosti****. To je tudi moja želja in tisto, kar me žene pri delu, ki ga opravljam v okviru lastne vadbe Re:aktiv.*

Rad poudarim, da ni potrebno, da vas bolečina prisili v spremembo. Ne čakajte na brezizhodne položaje in trpljenje. ***Tudi če imate »samo« bolečino v križu, je to dovolj, da začnete z vadbo, z razumevanjem in zaznavanjem telesa****. Ne pozabite pa, da učenje ne poteka iz danes na jutri in zahteva svoj delež časa in pozornosti. Če ste kdaj imeli kakršnokoli bolečino, potem veste, da je bilo treba vztrajati, da izboljšanje ne pride samo od sebe. Moja naloga je, da vam na tej poti kažem smer, prehoditi jo boste morali sami,"* pove Dejan Kernc. Več o Dejanu Kerncu ...

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

11. 06. 2018	www.zurnal24.si	Stran/Termin:	
Naslov:	"Seveda, tudi mene je kdaj strah"	Naklada:	
Avtor:	T. S.	Površina/Trajanje:	1,00
Rubrika/Oddaja:		Žanr:	SPLETNI ČLANEK
Gesla:	USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		

https://www.zurnal24.si/zdravje/zivljenjski-stil/seveda-tudi-mene-je-kdaj-strah-311100

"Seveda, tudi mene je kdaj strah"

AVTOR T. S. 11. JUNIJ 2018, OB 13:24

PROFIMEDIAS

Človeško čustvo strahu ima dve plati – lahko posameznika obvaruje pred nevarnostjo, ga ustavi, ko to potrebuje, lahko pa ga tudi "zablokira", mu onemogoči doseči zastavljene cilje, mu vzame kakšno priložnost ...

Ne glede katero plat pokaže strah, pa se mora vsak, če želi v svojem življenju napredovati, uspešno soočiti s tem čustvom.

Vseslovenska javna pobuda Ustavi se!, ki jo v sodelovanju z ambasadorji in partnerji pripravlja spletni portal Med.Over.Net, si prizadeva prav to, opogumiti Slovence, da se s svojimi strahovi soočijo in jih premagajo. Poleg tega pa želijo prebivalce tudi opozoriti, da se kar 72 odstotkov ljudi sooča s simptomi stresa, poraba antidepresivov pa se je od leta 2.000 zvišala za kar 50 odstotkov. V ozadju stresa, anksioznosti in depresije se pogosto skrivajo nerazrešeni strahovi.

NAJBOLJ BRANO

1 Slovenski zdravniki ne znajo dobro brati krvnih slik
ZDRAVJE 15027 ogledov

2 "Imam ošpice, bil sem z otrokom in nosečnicami"
ZDRAVJE 14129 ogledov

3 Revolucionarna terapija: Pozdravili bolnico z zadnjim stadijem raka na dojkah
ZDRAVJE 11936 ogledov

4 "Kot bi dojenčka vrgel na cesto"
ZDRAVJE 8279 ogledov

5 Izmišljotina, ki prinaša veliko denarja
ZDRAVJE 8084 ogledov

SORODNE NOVICE

ZDRAVJE
Krivec za izgorelost
PREBERI VEČ...

ZDRAVJE
Vse več stresa in izgorelosti
PREBERI VEČ...

MATERINSTVO
Tako ne boste pregorele
PREBERI VEČ...

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

Pozitiven in negativen strah

Zato je pomembno, da se zna vsak v svojem zasebnem in poklicnem življenju tudi kdaj ustaviti in se zamisliti, poslušati samega sebe in razumeti svoja čustva. *"Ustavi se! je odlična pobuda, ki nas spomni, da se bo svet vrtel tudi, če si vzamemo nekaj časa samo zase, za šport, kavo, prijatelje, da ne pustimo, da pravo življenje uide mimo nas,"* ugotavlja **Saša Rebolj** , dr. med, direktor Zdravstvenega doma Kamnik. Tudi v svojem življenje se kdaj sooča s strahom, ki ga deli na pozitivnega – motivatorja in varovalko – in negativen strah: *"Kot negativen strah dojemam strah pred dogodki in dogajanji, na katere nimam nobenega vpliva, kjer zgolj čakaš kaj bo in seveda, tudi mene je kdaj strah."*

Strah je čustvo, ki ga pozna prav vsak. Mladi, delovno aktivno prebivalstvo in starejši doživljajo različne strahove, s katerimi se morajo soočiti. Analiza portala Med.Over.Net je pokazala, da je na njem kar 20.000 različnih vprašanj, v njih pa več kot 140.000-krat omenjena beseda strah – strah pred drugimi ljudmi, izpiti, javnim nastopanjem, preživetjem, izgubi, konfliktom, porazi … Tako kot so si različnih ljudje, so različni tudi strahovi, a se v vseh pokaže kot občutek, da jih nekaj ogroža in presoji, da v boju ne bodo mogli zmagati.

"Strah je težko priznati, ker je vse, kar je resnično, težko priznati."

Akcija Ustavi se! je k sodelovanju pritegnila številne ambasadorje, ki na spletni strani pobude delijo svoje osebne boje s strahom in izgorelostjo in tako želijo motivirati druge, da se s svojimi čustvi soočijo. Poleg zanimivih in spodbudnih zgodb znanih in uspešnih Slovencev , lahko zainteresirani na spletni strani najdejo strokovne nasvete, življenjske zgodbe vsakdanjih ljudi in seznam strokovnjakov in terapevtov , ki ljudem pomagajo pri soočanju s stresom, strahovi ali tudi izgorelostjo.

USTAVI SE!

Tudi snovalkam pobude Ustavi se! **Andreji Verovšek** in **Anji Vogrič** strahovi niso tuji. *"Tako kot večino med nami so tudi moji strahovi predvsem pred neznanim, spremembo, osamelostjo in skrbjo za najbližje. Po vsej prebrani literaturi je zame najbolj prava pot raziskati vzrok, si ga priznati, se z njim soočiti in mu kljubovati dokler ne izgine. Poskušam zaupati, raziskati, se pripraviti na situacijo za strahom ter se obkrožiti z ljudmi, ki me spodbujajo in verjamejo vame,"* ugotavlja Vogričeva, ki sicer drugim nerada svetuje kako premagati strah, saj smo si ljudje različni in se s strahom tudi soočamo na različne načine. *"Hčerki vzpodbujam, da z bobnanjem po prsnem košu, sprostita strah in preusmerita pozornost. Staršem predlagam naslov kakšne knjige, mož pa potrebuje poslušalko. Tisti, ki zmorejo pa naj na glas izgovorijo - 'strah me je, da nisem dovolj dober/a, da me ne bodo marali, da bom zbolel/a, da ne znam, ...' S tem, ko na glas priznaš, se razprši v prostor in je lažje."*

Mali notranji glas, ki vliva dvome

Verovškova, ki v svojem poklicnem življenju opravlja predvsem projektna dela, priznava, da pred zaključkom kakega projekta pogosto sliši notranji glas, ki ji vliva dvome: *"Pred zaključkom me še vedno včasih stisne vprašanje: 'Kaj pa zdaj?' In notranji glas strahu pravi: 'Saj sem ti rekel, da tako ne bo šlo. Morala bi iti v redno službo.' Kljub temu, da se je še vsakič pred zaključkom pojavila že*

ZDRAVJE

To so skrbi sodobnih otrok

PREBERI VEČ...

ALARMANTNE ŠTEVILKE

Ustavimo se, preden bo kaj ustavilo nas

PREBERI VEČ...

MAGAZIN

Strahovi, ki jih morate čim prej premagati

PREBERI VEČ...

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

vsaj ena nova priložnost, se še vedno pojavi ta strah." Ko vidi, da bližnjega, prijatelja ali znanca pestijo strahovi, mu najprej vedno prisluhne, kar ljudem pogosto že pomaga: *"Nekateri se mi po tem že kar zahvalijo, ker sem poslušala. S tistimi, ki želijo pogovor, pa delim svojo izkušnjo, če jo imam."*

Svoje strahu je težko priznati

Snovalki pobude se strinjata, da je svoje strahove, sploh v današnjem času težko priznati: *"Obstajajo tehnike, da strah skrijemo za maske, in veliko sogovornikov ne prepozna naših stanj. V družbi ni priporočljivo, da poveš, da te je česa strah. Si predstavljate, da prideš na razgovor za novo delovno mesto in poveš česa vse te je strah? Ali pa da otrok, preden začne odgovarjati pred tablo pove, strah me je. Do ženskega spola je mogoče za odtenek več tolerance, fantje in moški pa morajo biti še bolj pozorni, ker potem ne veljajo kot pravi fantje oz. moški. Pa vendar, stvari se spreminjajo. Prava mera čustvene inteligence postopoma dobiva svoje mesto v družbi,"* ugotavlja Vogričeva.

Verovškova vidi problem tudi, da nam v sodobnem, hitrem slogu življenja pogosto enostavno primanjkuje časa za iskren pogovor in je lažje stvari zadržati zase. *"Strah je težko priznati, ker je vse, kar je resnično, težko priznati. Če vam na primer izrazim, da me je strah, boste čutili, da morate odložiti telefon, skuhati kavo in z mano sesti k pogovoru. Ne veva, kako dolgo bo trajalo in kaj vam bom razkrila. Zato se raje delam, da je vse v redu. In tudi vam tako bolj odgovarja. Raje bova rekli nekaj besed o uspešnem bivšem sošolcu in kateri lak za nohte je boljši ter se poslovili prikrajšani za pristen človeški stik. Vendar nič hudega, to je faza v procesu evolucije človeka. Mlajše generacije so spet drugačne."*

Osvetlimo Slovenijo

Pobuda Ustavi se! se je začela 6. junija, končala pa se bo 6. septembra z zaključnim dogodkom. S partnerji bodo pripravili še dva dogodka – 22. junija Ustavi se! … in bodi junak, z LifeClass Portorož in 3. ali 5. julija Ustavi se! ... in si privošči dober spanec, z Dormeo Slovenija.

Na spletni strani bodo zainteresirani poleg tega lahko sodelovali pri "osvetljevanju" Slovenije. Pobuda si je zastavila cilj, da v trimesečni kampanji zbere 2.027.300 klikov, vsak klik pa bo osvetlil deset tisoč kvadratnih kilometrov Slovenije. Na simbolni ravni pa vsak klik pomeni, da je posameznik pomislil na strah, ki ga prepozna pri sebi in se z njim še ni soočil, a si želi.

STRAHOVI IZGORELOST USTAVI

KOMENTARJEV **0**

Napišite prvi komentar!

Za komentiranje je potrebna prijava/registracija. Če nimate uporabniškega računa, izberite enega od ponujenih načinov in se registrirajte v nekaj hitrih korakih.

PRIJAVA FACEBOOK PRIJAVA

VEČ **NOVIC**

ZDRAVJE IZPOVED ZDRAVJE MITI O

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!