

MI SMO VAŠE MODRO SRCE



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **19.06.2018**

Pojavnost:

INTERNET

2

Ključne besede v poročilu:

MED.OVER.NET

2

USTAVI.SE

1

19.6.2018 www.marketingmagazin.si Stran/Termin: SLOVENIJA

Naslov: Kako ne izgoreti?
Vsebina: Nedavno sem na povabilo založbe Chiara, psihiatrinje dr. Mojce Zvezdane Dernovšek in psihoterapevtke mag. Urške Battelino na dogodku 'Izgorelost brez cenzure', predaval o negativnih vplivih sodobnih medijev, tehnologij in vsebin na naše vedenje in počutje. Sindrom izgorelosti je nedvomno postal simptom

Avtor: Aljoša Bagola
Gesla: MED.OVER.NET, USTAVI.SE

19.6.2018 www.medover.net Stran/Termin: SLOVENIJA

Naslov: Pozor! Nevarno obdobje za bolečine v križu
Vsebina: Vsako obdobje v letu je povezano z določenimi opozorili, ki nam jih posredujejo strokovne ustanove in mediji. O opozorilih, ki globljega pomena nimajo in jih je žal veliko preveč v vsakdanjem življenju, na tem mestu ne bomo izgubljali besed. Osre...

Avtor:
Gesla: MED.OVER.NET

19.6.2018 www.marketingmagazin.si

Stran/Termin:

Naslov: Kako ne izgoreti?

Naklada:

Avtor: Aljoša Bagola

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: MED.OVER.NET, USTAVI.SE


<http://www.marketingmagazin.si/mm-blog/kolummne/15503/kako-ne-izgoreti>

 PIŠKOTKE UPORABLJAMO ZA ZAGOTAVLJANJE NAJBOLJŠE UPORABNIŠKE IZKUŠNJE NA NAŠEM SPLETNEM MESTU - [UREDÍ NASTAVITVE](#)

Sprejmi

 Naroči se na
MM

 V novi številki:
Peter Osojnik: "Radi smo več kot fer"
MM // MARKETING MAGAZIN

 MM NOVICE IZBOR MMESECA **MM BLOG** KOLEDAR

MM » MM BLOG » KoluMMne

Kako ne izgoreti?

 Objavljeno: torek, 19. junij, 2018 v rubriki [KoluMMne](#)

 Avtor: [Aljoša Bagola](#)

 Ključne besede: [agencije](#), [kolumna](#), [kreativnost](#), [MM](#), [oglaševanje](#), [Slovenija](#)

Nedavno sem na povabilo založbe Chiara, psihiatrinje dr. Mojce Zvezdane Dernovšek in psihoterapevke mag. Urške Battelino na dogodku »Izgorelost brez cenzure«, predaval o negativnih vplivih sodobnih medijev, tehnologij in vsebin na naše vedenje in počutje. Sindrom izgorelosti je nedvomno postal simptom našega časa, kjer se brezmejne zahteve kapitalizma lomijo na čerih načetih življenjskih slogov vse večjega števila svetovne populacije. Nekateri se ne sprašujejo več, ali bodo izgoreli, ampak kdaj se bo to zgodilo.



In čeprav zaradi izgorelosti svetovno gospodarstvo tako izgubi na milijone delovnih dni in čeprav zdravstvene zavarovalnice po vsem svetu za okrevanje ljudi izplačajo okoli 700 milijard evrov letno, nekateri strokovnjaki, med njimi tudi priznani klinični psihologi in menedžerji, izgorelosti še vedno ne priznavajo.

KoluMMne

Intervju

Blog

Telekom Slovenije ZA NOVE NAROČNIKE

TELEVIZOR ZA LE 1 EUR

S PAKETI TRIO IN MODRI



Philips LED TV 43PF56132

Več o ponudbi na www.telekom.si.
Cena je v EUR z DDV. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

KOLENDAR DOGODKOV

26 JUN Festival digitalnega marketinga Webit

27 JUN Svetovni marketinški kongres Akademije za marketinško znanost (AMS)



Ko nezaustavljivi naletijo na tiste, ki se jih ne da premakniti

Zdi se, da so naše sposobnosti za nezastrt in neposreden pogled na lastno življenje in občutek za nujnost vnašanja sprememb nevarno potisnjeni v ozadje. Res je – kodo programa za naše obnašanje so nam prenesli naši predniki, naši starši, pretkano jo usmerjajo množični mediji in sodobne poslovne 'kulture', hkrati pa je dopolnjena še s popolnoma edinstvenimi značilnostmi vsakega izmed nas. A to še ne pomeni, da je vse zacementirano in se naj zato ne izprašujemo o tem, zakaj ravnamo kot ravnamo, zakaj smo kot hrčki na kolescu, kjer v nepojasnjem dirjanju vse bolj izgublamo tla pod nogami. Battelinova in Dernovškova sta v svojem predavanju kot najbolj rizično skupino za izgorelost izpostavili prizadevne, odgovorne, ustvarjalne, zanesljive in perfekcionistične posameznike, ki pa sebe postavljajo na zadnje mesto in rešujejo svet, da bi s tem lahko rešili sebe. Ko nad temi ždijo neizprosni ali vsaj nerazumevaajoči vodje, ki so v sodobnih vodilnih poslovnih strukturah vedno bolj zaželen pojav, je izgorelost (seveda ne slednjih) tik za vogalom.

Požar ali izgorelost?

Zanimivo, istega jutra pred omenjenim predavanjem smo zaposleni v naši agenciji imeli obvezno predavanje o varnosti pri delu, kjer se mi je zdelo, da smo veliko časa namenjali postopkom gašenja različnih vrst požarov z različnimi tipi gasilnih aparatov. Zagotovo mi je obnova tega znanja koristila, vendar pa – kot je bilo pričakovati – je bil sindrom izgorelosti obravnavan z eno alinejo pri nasvetih o soočanju s stresom na delovnem mestu. Pravočasno ukrepanje v primeru požara zagotovo rešuje življenja, pravočasno prepoznavanje simptomov izgorelosti pa lahko življenja neznansko olajša. Zato morajo tako slovenski delodajalci, zakonodajalci kot tudi zaposleni veliko več pozornosti nameniti sistematičnemu grajenju manj stresnih razmer in grajenju spodbudnejših in bolj odprtih poslovnih kultur. Pa si pogledjmo, katere so ključne ovire, ključni simptomi in – khm, kaj je ključna žival:

1. **Janičarji:** Battelinova je izpostavila domač fenomen, kjer slovenski menedžerji v prevzetih slovenskih podjetjih svoje podrejene, zato da bi se sami dokazali novim tujim lastnikom, neprizanesljivo ženejo v nezno visoke obrate. Prikladno jih je poimenovala kar »janičarji«. Zato je treba zaradi našega slovenskega refleksa podrejanja in živalske potrpežljivosti na delovnem mestu hitro identificirati takšne situacije in se bolj odkrito pogovarjati o razmerah in odnosih.
2. **Prestrašeni starši:** Tudi brez »janičarjev« je delovno mesto velik izvor stresa. Največkrat izgorevamo zaradi premalo časa za preveč dela, veliko odgovornosti in hkrati (pre)malo pooblastil, zaradi malo ali nič podpore s strani sodelavcev in nadrejenih, zaradi nestalnosti in nezanesljivosti zaposlitve in seveda zaradi slabih odnosov. Na večino teh stvari pa po izkušnjah predavateljic večinoma tiho pristaja še ena zelo rizična skupina: mladi starši s kreditom.
3. **»Keep calm and carry on«:** Andreja Verovšek in Anja Vogrič iz [Med.Over.Net](#) sta kot pobudnici njihove akcije

05
JUL

25. mednarodni simpozij
odnosov z javnostmi BledCom

20
SEP

Konferenca digitalne
preobrazbe "Cutting Edge of
Digital Mind"



proti izgorelosti »Ustavi se« poudarili, da se 72 odstotkov ljudi v Sloveniji sooča s simptomi stresa. Najbrž po vsem tem ni nenavadno, da je Apple za najboljšo aplikacijo leta 2017 razglasil Calm, ki z vajami meditacije uporabnikom pomaga lažje zaspati in jih iztrgati iz podivjanosti sveta. A poznavanje načinov sproščanja in dovolj spanja sta le dva dejavnika obvladovanja stresa. Dernovškova dodaja, da je treba predvsem znati živeti v skladu s svojimi vrednotami, ohraniti smisel za humor, si znati učinkovito organizirati čas, paziti na prehrano, vadbo, resnična prijateljstva in se ne »sekirati« za nepomembne reči.

4. **Je tudi dober stres, ampak ...:** Ko svoje zmogljivosti optimalno udejanjate, se gibljete v področju kreativnosti, učinkovitosti in energičnosti, z nenadzorovanim povečevanjem intenzivnosti pa se ta vožnja po vrhu vala hitro spremeni v nervoznost, nespečnost, zmedenost in neodločnost. Če potem čutite le še tesnobo in izčrpanost, vedite, da ste tik pred izgorelostjo, zato se ustavite in se za začetek pogovorite z osebnim zdravnikom.
5. **Bodite Garfield:** Če poznate stripovskega junaka mačka Garfielda, potem veste, da se ta rad preteguje, nerad pa se za kar koli pretegne. Zato Dernovškova v šali dodaja, da naj nam je vzor, kako smo lahko bolj inteligentno leni in zdravo egoistični.

Kolumna je bila prvotno objavljena v aprilski, 443. številki MM-a. Na spletu objavimo le 20 odstotkov člankov iz revije. Na MM se lahko naročite na info@marketingmagazin.si.

SORODNI ČLANKI

[»Ženskam, ki se enačijo z moškimi, manjka pravih ambicij«](#)

[Kako najti čas zase?](#)

[Lep ali pameten? Uspešna ali učinkovita?](#)

[Kako ne biti pomemben?](#)

[Včasih je treba priznati poraz](#)

[Všeč mi je 1](#)



O AVTORJU

Aljoša Bagola

Izvršni kreativni direktor v
oglaševalski agenciji Pristop /
[@AljosaBagola](#)

[Vsi članki tega avtorja](#)



MMMULTIMEDIA



19.6.2018 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Pozor! Nevarno obdobje za bolečine v križu

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: MED.OVER.NET


<https://med.over.net/clanek/pozor-nevarno-obdobje-za-bolecine-v-križu/>


[🏠](#) > [Življenjski slog](#) > [Gibanje](#) > [Pozor! Nevarno obdobje za bolečine v križu](#)

Pozor! Nevarno obdobje za bolečine v križu

🕒 19. junija 2018 📌 [Bolezni](#), [Gibanje](#), [Zanimivo](#), [Zdravje](#), [Zdravje in bolezni](#)

Vsako obdobje v letu je povezano z določenimi opozorili, ki nam jih posredujejo strokovne ustanove in mediji. O opozorilih, ki globljega pomena nimajo in jih je žal veliko preveč v vsakdanjem življenju, na tem mestu ne bomo izgubljali besed. Osredotočili se bomo na strokovno podprto področje in potrdili besede iz naslova.



Kdaj se začne sezona klopov že vsi dobro vemo. Na vseh različnih lokacijah lahko prejmete navodila kako se zavarovati, priporočila za izdelke, nasveti ... Vsekakor jih je priporočljivo poslušati, saj klopi lahko prenašajo bolezni, ki lahko spremenijo življenje ali ga celo ogrozijo. Tovrstna opozorila so več kot na mestu.

Kako pa je s področjem bolečin v križu?

Obstajajo splošne smernice, ki jih večina že pozna o pravilni drži, pravilnem sedenju in dvigovanju ... Prav tako nas o tem obveščajo pristojne inštitucije in tu in tam se lahko udeležite tudi kakšnega strokovnega posveta, kjer lahko pridobite novo znanje.

Kljub na prvi pogled zadovoljivem nivoju aktivnosti, se je potrebno vprašati zakaj je vsako leto več težav v križu. Odgovor je enostaven. **Če znanja ne uporabljamo, nam bolj malo koristi.** Na primer pravilno dvigovanje težjih predmetov. Ali ste pozorni na pravilen- nevtralen položaj hrbtenice? Podobnih situacij je še ogromno, kjer natančno vemo, kaj bi bilo treba narediti, vendar pri izvedbi kar nekako pozabimo na to.

Človekova hiba je, da učinkoviteje delujemo kurativno kot preventivno. Zakaj? Ker nas bolečina nenehno opozarja na težavo in nas tako prisili, da nekaj naredimo. Če nimamo zunanje motivacije v obliki bolečine, pa se pravilnega delovanja npr. pravilnega dvigovanja, ne lotimo. Vzroke bi lahko iskali v pozabljenosti oziroma napačnemu načinu avtomatskega delovanja. Predvsem je tako kratkotrajno lažje. Za pravilen položaj je potrebno napeti mišice in se vsaj malo mentalno pripraviti. Ko nas bolečina pri vsakem gibu na to opozori, se v želji, da bi se ji izognili, veliko lažje pravilno



lotimo akcije. Opozorila in priporočila so na mestu, le upoštevati jih je potrebno.

Začetek poletja je za težave v križu »nevarno obdobje«

Pikniki, druženja, potovanja in dopusti so v polnem razmahu. Vsekakor so to prijetni dogodki, ki jih vsi nestrpno pričakujejo. Vendar pogosto se zgodi, da jih moti bolečina v križu, po navadi nenadnega izvora. Dvigovanje težkih kovčkov ali polne hladilne torba hrane, ki jim dodamo še predklon trupa, saj jih večinoma natovarjamo ali dvigujemo iz prtljavnika avtomobila, so vzorčni primeri.

Pogosto že takšen nepravilen gib zadostuje za neprijetno bolečino, če pa dvigu še dodamo rotacijo npr. da nas otrok pokliče in se z bremenom obrnemo, potem pa so težave skoraj neizogibne. Zelo lahko je narediti nespameten gib, ki vam pokvari prijetne dogodke, ki ste jih dolgo čakali.

Zato upoštevajte navodila in si zagotovite prijetne trenutke brez dodatnih bolečin v križu in skrbi.

O avtorju



Dejan Kernc, doktorski kandidat kineziologije za področje hrbtenice in idejni vodja Re:aktiva, na portalu [Med.Over.Net](http://www.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 ...](#)






Preberite tudi:

- [Otrok in težave v hrbtenici](#)
- [Na volilnih reklamah nikogar ne boli hrbet?](#)
- [Tek in bolečine v križu](#)
- [Katere so najboljše vaje proti bolečinam v hrbtu](#)
- [Koliko obremenitve prenese vaša hrbtenica?](#)
- [Hrbtenica potrebuje vašo podporo](#)
- [Odgovor na vaše bolečine v hrbtenici](#)



[bolečine](#) [Dejan Kernc](#) [hrbtenica](#) [poškodbe](#)

Sorodne vsebine

-  [Tek in bolečine v križu](#)
-  [Bolečine v križu](#)
-  [bolečine v križu](#)
-  [Dejan Kernc, moderator na portalu \[Med.Over.Net\]\(#\)](#)
-  [Neznosne bolečine v križu](#)



© Copyright 2000 - 2018 [Med.Over.Net](#)

[KOLOFON](#) [POGOJI UPORABE IN PRAVILA](#)