

Jože Ramovš in Ksenija Ramovš

## PREPREČEVANJE ZLORABE ALKOHOLA V STAROSTI

Priročnik za osebno ozaveščanje in vadbo

© Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

Spletna izdaja

*Pripravo tega priročnika je v letih 2020 in 2022 sofinanciralo Ministrstvo za zdravje RS v okviru projekta PPAza3 - Preprečevanje škodljivega pitja alkohola v tretjem življenjskem obdobju*



INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA  
ZA GERONTOLOGIJO IN MEDGENERACIJSKO SOŽITJE  
DELOVNA ENOTA IN NASLOV ZA DOPISOVANJE:  
RESLJEVA 111, P.P. 4443, 1001 LJUBLJANA, SLOVENIJA  
TEL./FAX: + 386 1 433 93 01



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

[www.inst-antonatrstenjaka.si](http://www.inst-antonatrstenjaka.si)

Ljubljana 2023

## **Kazalo**

1. Ogroženost pred zlorabo alkohola v starosti in možnosti za osebno preprečevanje
2. Koraki osebnega informiranja, ozaveščanja in vadbe navad za preprečevanje omamljanja v starosti
  - 2.1 Stvarno znanje nam pomaga, da zavzamemo pravo stališče do pitja in drugega omamljanja
  - 2.2 Zmerno in praznično pitje ter kriteriji za zmerno rabo alkohola
  - 2.3 Tudi starejši ljudje lahko zbolijo za alkoholizmom in drugimi zasvojenostmi
  - 2.4 Sožitje z ljudmi, ki so zboleli za alkoholizmom ali drugo zasvojenostjo
  - 2.5 Vzornik za trezno staranje
  - 2.6 Lepo sožitje je osnovni vir sreče
  - 2.7 Doživljanje sončne strani na drugem ustvarjala lepo sožitje
  - 2.8 Učim se pogovorne kulture
  - 2.9 Moja kakovostna družba
  - 2.10 Poskrbi zase – pomagaj drugim
  - 2.11 Krepitev zdravja
  - 2.12 Zdravo gibanje
  - 2.13 Zdravo prehranjevanje
  - 2.14 Življenjski ritem
  - 2.15 Smiselno delo in uspehi pri njem
  - 2.16 Stališče do življenja po upokojitvi
  - 2.17 Dejavno staranje
  - 2.18 Dobre navade
  - 2.19 Previdno z zdravili za pomirjanje in spanje
  - 2.20 Igre na srečo plenijo premoženje starejšim ljudem
  - 2.21 Kajenje in vdihavanje cigaretnega dima je škodljivo
  - 2.22 Stiska je lahko odskočna deska v boljšo kakovost življenja
  - 2.23 Zlata zrna v moji skrinji življenja
3. Sklep

## OGROŽENOST PRED ZLORABO ALKOHOLA V STAROSTI IN MOŽNOSTI ZA OSEBNO PREPREČEVANJE

Zloraba alkohola, ki človeka omamlja in vodi v zasvojenost, je ena najbolj razširjenih kroničnih nenalezljivih bolezni; v primerjavi z drugimi je njena posebnost, da ima izrazito socialni značaj, saj ob enem zasvojenem človeku doživlja psihosocialne motnje še nekaj ljudi, ki so z njim v tesnem sožitju. Pred to boleznijo ne obvarujejo človeka ne starost, ne spol, ne izobrazba, ne poklic, ne premoženje, ne kraj bivanja, ne kultura, ne vera, ne usmerjenost v tradicioanalizem ali progresizem. Ljudje po upokojitvi so v današnji družbi med najbolj ogroženimi za škodljivo pitje alkohola in drugo omamljanje, medtem ko imajo za zdravljenje te hude kronične socialne bolezni zelo majhne možnosti.

Naštejmo nekaj značilnih podatkov in spoznanj, ki kažejo na večjo ogroženost upokojencev pred zlorabo alkohola in drugim omamljanjem.

Generacije, rojene po 2. svetovni vojni, ki sedaj prihajajo v tretje življenjsko obdobje, doživljajo v vsem razvitem svetu velik **razkorak med ideali, ki so jih gojili v svoji mladosti in srednjih letih, ter med sedanjo resničnostjo** ekološke, demografske, gospodarske in politične krize. Starejši ljudje v postkomunističnih državah, ki so bili vzgojeni za ideale enakosti, doživljajo ob večanju premoženjskih razlik ta razkorak v dvojni meri.

Dejavnik tveganja za omamljanje in razvoj zasvojenosti je **upokojitveni prehod** iz službe v čas, ko človek sam razpolaga z vsem svojim časom in dejavnostmi. Upokojitveni prehod je za večino današnjih ljudi najtežji v življenju, težji od mladostniškega prehoda v odraslost, od prehoda v zaposlitev, v lastno družino in od klimakterija. Raziskave potrjujejo to zahtevnost; tudi naša reprezentativna raziskava prebivalcev Slovenije, ki so stari 50 let in več,<sup>1</sup> kaže, da jih ima več kakor tretjina zelo nezdravo ali naivno stališče do življenja po upokojitvi. To je velika nevarnost za omamljanje v starosti. Pogosto, posebej pri ženskah, se zasvojenost po upokojitvi razvija tako nevidno, da najbližji v nekem usodnem trenutku z grozo opazijo, da je mama zapita ali zasvojena s tabletami.

**Staranje je danes izjemno zahtevna naloga.** V času, ki ga pomnijo ljudje, ki so stari nad 60 let, se je način življenja bolj spremenil, kakor prej v par tisočletjih. Starejši težje sledijo novemu kakor mladi in ljudje v srednjih letih. Selektivni spomin jim kaže lepo preteklost, tako da se jim v sožitju med seboj in z mlajšimi kar naprej vsiljuje ponavljanje pивske pesmi: *Včasih le je*

*lušno b'lo, zdaj pa ni več tako ...* Poleg tega je kolektivna patologija v današnji družbi tabuizacija starosti: ne stari ljudje sami ne družba v njej ne vidijo v starosti smiselnega obdobja življenja, zato jo pometajo pod preprogo. Obe navedeni stališči ubijata lepo sožitje, samo na sebi pa sta huda doživljajska omama.

V družbi je nevidna globinska sprememba to, da se **izčrpava tradicionalni socialni kapital temeljnih etičnih in socialnih vrednot**, ki se je nabiral skozi tisočletja v kulturi. Osnova vseh teh vrednot je solidarnost v družini, pri delu in v skupnostih. Osnovna tradicionalna vrednota je bilo tudi spoštovanje starejših in skrb za onemogle bližnje. Danes tradicionalna oskrba onemoglih v družini večinoma ni možna; službe, šolanje in razseljenost generacij jo mnogim onemogočajo že fizično. Dejstvo pa je tudi, da v Evropi domači oskrbujejo 75 % starih ljudi, ki potrebujejo pomoč pri vsakdanjih opravilih. Sodobni javni sistem integrirane dolgotrajne oskrbe – kjer je vpeljan – neformalnim družinskim oskrbovalcem pomaga z usposabljanjem in razbremenilno pomočjo. Oskrbovanje onemoglih je skrajno zahtevno in naporno delo. Tem objektivnim spremembam je treba dodati dejstvo, da starejši človek danes ne sprejema svoje nemoči in zato ne more prav sprejemati pomoči. Gordijski voz oskrbovanja onemoglih ljudi je danes zavozlan iz vseh strani, tako da je zdrs iz njega v doživljajsko in vedenjsko omamljanje pogost pri oskrbovancih in oskrbovalcih.

V času življenja sedanje upokojenske generacije se je izjemno povečala proizvodnja in poraba alkoholnih pijač in drugo omamljanje, kljub temu je do nedavnega pitje te generacije ostalo neraziskano. Raziskovanje zasvojenosti, zlasti zlorabe alkohola med starimi ljudmi, se povečuje šele po letu 2000, ker s staranjem prebivalstva v Evropi naraščajo tudi posledice čezmernega pitja starejših; te niso nič manj tragične kakor pri mlajših ljudeh. Podatki o razširjenosti pitja med različnimi skupinami starejših ljudi kažejo na velike razlike – kakor vse dobre in slabe značilnosti se s staranjem čedalje bolj individualizirajo tudi problemi omamljanja in zasvojenosti, seveda pa tudi kakovost zrele starostne modrosti.

Ocenjujejo, da več kakor 15 % starostnikov pije tvegano in da je 5 % starostnikov zasvojenih, velik delež pa pije občasno tvegano količino. 50 % oseb z duševnimi motnjami, več kakor 30 % hospitaliziranih in 10 % obravnavanih starostnikov na primarni ravni pije čezmerno oz. škodljivo ali so zasvojeni z alkoholom.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ramovš Jože, ured. (2013). *Staranje v Sloveniji. Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

<sup>2</sup> Stanojević Jerković Olivera, Kolšek Marko, Rotar Pavlič Danica (2011). Dejavniki tveganega pitja alkohola pri slovenskih starostnikih: kvalitativna raziskava. V: *ZdravVar* 2011; 50: 249–258.

V Veliki Britaniji je bila narejena študija o pitju starejših ljudi,<sup>3</sup> v Veliki Britaniji in Finskem pa primerjalna kvalitativna longitudinalna raziskava.<sup>4</sup> V teh in drugih evropskih raziskavah se ponavljajo zlasti naslednja spoznanja.

- Večina starejših Evropejcev<sup>5</sup> uživa alkohol: 70 do 80 % moških in 50 % žensk je uživalo alkohol v zadnjem letu.
- Biološke spremembe, povezane s staranjem in z uporabo zdravil, povečujejo negativne učinke alkohola med starejšimi.
- Starejši od 70 let spijejo manjše količine alkohola na leto kakor v srednjih letih, vendar pa enako pogosto.
- Starejši moški pijejo veliko več alkohola kakor starejše ženske in so v večjem številu hospitalizirani zaradi posledic alkoholizma; med njimi je tudi večja umrljivost.
- Starejši od 70 let imajo v povprečju manj posledic zaradi pitja alkohola kakor tisti, ki so stari med 60 in 70 let.
- Vino in močno pivo sta najbolj razširjeni alkoholni pijači med starejšimi Evropejci (izjema je pri tem Poljska, kjer je vodka najbolj priljubljena pijača).
- Številne države članice EU pripisujejo večjo porabo alkoholnih pijač med starejšim prebivalstvom dostopnosti in nizkim cenam.
- Pet držav članic (Finska, Švedska, Velika Britanija, Latvija in Poljska) je poročalo o pomembnem povečanju hospitalizacij zaradi uživanja alkohola v zadnjih petih do desetih letih, dve (Slovenija in Nemčija) o rahlem znižanju.
- Samo ena država (Italija) je oblikovala smernice za pitje alkohola starejših (ena standardna pijača ali okoli 12 gramov čistega alkohola na dan kot najvišja priporočljiva mera); druge države so v raziskavah uporabile standardna priporočila za odrasle, kar znaša do dve merici na dan (24 gramov čistega alkohola).
- Večina držav članic za zdravstveno osebje nima programov usposabljanja za odkrivanje in zdravljenje alkoholizma med starejšimi; te imajo le Švedska, Finska in Velika Britanija.
- Gospodarska škoda se je zaradi uživanja alkohola pri starejših Evropejcih v zadnjih letih skoraj podvojila.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Institute of Alcohol Studies (2012). *Older peoples drinking habits. Very little very often*. V: <http://www.ias.org.uk/Alcohol-knowledge-centre/Alcohol-and-older-people/Factsheets/Older-peoples-drinking-habits-Very-little-very-often.aspx>.

<sup>4</sup> Wilson in dr. (2013). *Qualitative Study of Alcohol, Health and Identities among UK Adults in later Life*. New Southwales: The University of New Southwales.

<sup>5</sup> Termina *Evropejec* in *evropski* se v tekstu nanašata na deset sodelujočih držav EU v raziskavi.

<sup>6</sup> Hallgren Mats, Högberg Pi, Sven Andréasso (2009). *Alcohol consumption among elderly European Union citizens. Health effects, consumption trends and related issues*. Stockholm: Swedish National Institute of Public Health.

Starostnike, ki tvegano uživajo alkohol, lahko razvrstimo v skupino tistih, ki stopnjujejo pitje iz srednjih let, in tiste, ki so škodljivo pitje alkohola razvili šele v starosti kot način soočanja in spoprijemanja z izgubami, osamljenostjo, bolečino, neugodjem in drugimi težavami. Z vidika preventive je pomembna naslednja razvrstitev starejših uživalcev alkoholnih pijač na temelju raziskovalnih podatkov.<sup>7</sup>

1. **Trdoživi pivci.** To so uživalci z dolgim obdobjem uživanja; starejši kronični alkoholiki, pri katerih se je zasvojenost razvila v mladosti ali srednjih letih. Pri njih so pogosti zdravstveni zapleti, povezani z alkoholizmom, njihova življenjska doba je v povprečju za desetletje ali več krajša od povprečne.
2. **Reakcijski pivci.** Čezmerno so začeli piti pozneje v življenju kot odziv na travmatične življenjske dogodke, kot so smrt ljubljene osebe, osamljenost, bolečina, nespečnost, upokožitev, poslabšanje socialno-ekonomskega stanja ipd.
3. **Kompulzivni pivci.** Alkoholne pijače pijejo občasno v količinah, ki jim povzročajo hude zdravstvene in druge težave. Praksa kaže, da imajo tako kompulzivni kot reakcijski pivci več možnosti, da se ob podpori svojcev ali drugih bližnjih uspešno zdravijo v pozno starost.

Toleranca organizma na alkohol se s starostjo pomembno niža, tako da ima enaka količina alkohola bolj škodljiv učinek na starejšega človeka kakor na mlajšega. Vzrok za to so fiziološke spremembe pri staranju organizma, na račun maščob je v telesu manj vode, ki bi razredčila alkohol, zmanjša se pretok krvi skozi jetra, manjša je učinkovitost jetrnih encimov in funkcija jeter posledično slabi. Alkohol pri starejših povzroča slabše delovanje ledvic in močno vpliva na možganske funkcije. Omamljenost povzroča več padcev med starejšimi, spominske motnje, inkontinenco in hipotermijo, več nezgod in zanemarjanje samega sebe. Royal College of Physicians ocenjuje, da ima do 60 % starejših ljudi, ki so bili sprejeti v bolnišnico zaradi zmedenosti, ponavljajočih se padcev, ponavljajočih se pljučnic in odpovedi srca, težave z alkoholizmom. Diagnosticiranje ali prepoznavanje zlorabe alkohola v starosti je težavno, mnogi simptomi zlorabe alkohola se lahko pojavijo na enak način kakor pri kaki drugi prikriti in nespecifični bolezni, kot so prebavne težave, nespečnost ali napačno diagnosticirane demence ali depresije.<sup>8</sup>

V povezavi z alkoholom povzročajo neželene stranske učinke tudi zdravila; tista, ki delujejo na centralni živčni sistem, že pri manjši količini popitega alkohola.

---

<sup>7</sup> Institute of Alcohol Studies, 2012 (gl. opomba 3).

<sup>8</sup> Institute of Alcohol Studies, 2012 (gl. opomba 3).

Poleg telesnih posledic povzročata omamljanje in zasvojenost v starosti tudi izrazite duševne in socialne težave. Starostniki imajo na splošno manjšo socialno mrežo in so bolj osamljeni, pri starih pivcih se to dogaja še pogosteje in s še bolj tragičnimi posledicami.<sup>9</sup>

Sedanje raziskave pitja starejših raziskujejo stanje generacije tradicionalistov, ki so bile rojene med obema vojnoma. Ti so nosilci tradicionalnih vrednot in imajo usidrano stališče do zmernosti v vseh pogledih, tudi pri pitju alkoholnih pijač. Zanje je značilno upoštevanje avtoritet (npr. nasvetov zdravnikov), med kroničnimi bolniki je večje število abstinentov, zlasti med ženskami. Stara pa se nova baby boom generacija, ki je na prvo mesto dala individualnost in lastno dobro počutje pred odgovornim skupnim dobrim. Zanja je značilna želja po »spontanem vedenju« brez zavor, tudi v odnosu do alkohola.<sup>10</sup> V šestdesetih letih se je začelo uživanje drog med mladimi. Staranje te generacije prinaša s seboj tudi posledice tega, tako slabo obvladanega problema. Povojna generacija vstopa zaradi dobrega življenjskega standarda v tretje življenjsko obdobje relativno zdrava, vendar z velikim deležem ljudi s težavami v duševnem zdravju, med katerimi prednjačijo težave čezmernega pitja in depresij.<sup>11</sup>

Načrtovanje in izvajanje preventive čezmernega pitja starejših sta nujni in zahtevni nalogi; nujni zaradi posledic na zdravstvenem, ekonomskem, socialnem in osebnem področju, zahtevni pa zato, ker še ni prave politične in strokovne volje, da bi razvijali preventivo za »družbeno najmanj produktivno« generacijo. Preventiva pitja starejših je zahtevna tudi zato, ker še niso razvita orodja za učinkovito preventivo, kar se vidi po maloštevilnih primerih dobre prakse. Potrebna in možna je primarna in preventiva pred omamljanjem in zasvojenostmi med starejšimi, to so programi za zdravo in kakovostno staranje; ciljani programi sekundarne preventive za posebej ogrožene skupine in situacije starejših ljudi, zlasti priprava na upokojitveni prehod ter za osebno integracijo starostnega pešanja; prav tako pa razvoj metod in programov za oskrbo starejših ljudi, ki ne morejo zdraviti zasvojenosti in rešiti težav, ki jim jih je povzročila.

Te sodobne ustvarjalne rešitve se pojavljajo čedalje pogosteje. Najvidnejši so programi upokojenskih organizacij in zdravstva za zdravo staranje, zlasti osvajanje gibalnih navad in zdravo prehranjevanje; manj ozaveščenosti je med starejšimi za koristnost in potrebnost vključitve v ciljane programe za preprečevanja omamljanja.

Naglo se razvijajo tudi programi za oskrbo v onemoglosti, ki boljše obvladujejo ne samo bolezenske posledice demence in drugih starostnih motenj, ampak tudi oskrbo onemoglih zasvojenih ljudi. Tak program je na primer sodobni hospic kot gibanje in oskrbovalne hiše za

---

<sup>9</sup> Schutte, K. K., Brennen, P. L., Moos, R. H. (1998). Predicting the development of late-life late-onset drinking problems: A 7-year prospective study. V: *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 22, 1349–1358.

<sup>10</sup> Patterson, T. L., Jeste, D. V. (1999). The potential impact of the baby-boom generation on substance abuse among elderly persons. V: *Psychiatric Services*, 50, 1184–1188.

<sup>11</sup> NHS (2007). *Alcohol and Ageing. Is alcohol a major treat to healthy ageing of baby boomers? A report by the Alcohol and Ageing Working Group*. V: [www.healthscotland.com](http://www.healthscotland.com) (sprejem: 9. 1. 2016).

čuteče solidarno paliativno oskrbo in spremljanje ljudi ob zaključevanju življenjske poti. Sistemska rešitev v evropskih državah je zakon o novem stebru solidarnosti, ki omogoča sodobno integrirano lokalno socialno mrežo za dolgotrajno oskrbo.<sup>12</sup> Na tečajih za družinske oskrbovalce doživljamo izjemne ustvarjalne dosežke posameznih ljudi in družin pri humani oskrbi, ki bogati tako oskrbovalca kakor oskrbovanca. Te in podobne socialne inovacije pri oskrbi onemoglih ljudi, do katerih prihaja na ravni držav, civilnih gibanj, družin in posameznikov, utirajo pot »nove solidarnosti med generacijami«. Do nje prihaja tam, kjer ljudje uvidijo, da je dejansko osebno sodelovanje pri oskrbovanju nemočnega človeka z ene strani pogoj za njegovo preživetje in ohranitev človeškega dostojanstva, z druge strani pa enako pogoj za human človeški razvoj močnih in zdravih ljudi. V novo postmoderno solidarnost vodi samo praksa dejanske pomoči, enako kakor do telesne zmogljivosti samo osebna vadba. Vsak odmik od te antropološke zakonitosti je idejno omamljanje.

Po letu 2000 se množijo raziskovalni podatki o osamljenosti starih ljudi.<sup>13</sup> Doživljanje osamljenosti in življenjske praznote ob razočaranju nad osebnimi in družbenimi ideali iz mladih in srednjih let sta na široko odprt vstop v katerokoli omamo, ki je za starajočega se človeka sprejemljiva in dosegljiva. Če k temu pride še dodatna motnja, kakršna je od 2020 do sedaj (leto 2022) pandemija covida-19, je nevarnost še večja. Podatki potrjujejo, da se zasvojenost z alkoholom, z zdravili in igralskištvo med starejšimi nevarno stopnjujejo. Najpogostejša in redko rešljiva doživljajska omamna motnja pa je kronična starostna sitnoba, puščobnost, jamranje in kritiziranje vseh in vsega.<sup>14</sup>

Dejstvo je, da se ljudje po upokojitvi zelo malo zdravijo za zasvojenosti in omamne motnje; še največ pri anonimnih alkoholikih. Kaj storiti, ko ima katero od teh bolezni star človek in se ne kaže nikakršna možnost za uspešno zdravljenje? Odgovor je izjemno težak za svojece, za poklicne oskrbovalce v domovih za stare ljudi in za adiktološke strokovnjake, na katere se obračajo njihovi svojci. Smer za kakovostno oskrbo dajejo: zavest, da gre za bolezen, enako kakor če bi imeli hudo sladkorno, stališče, da nobena bolezen ne more doseči človeškega dostojanstva ali uničiti, kar je ta človek v življenju naredil, ter iskanje ohranjenih zdravih mest v njegovem doživljanju in vedenju.

V luči navedenih podatkov in spoznanj je varovanje in krepitev psihosocialnega zdravja v starosti nujna uspešna preprečitev omamljanja.

---

<sup>12</sup> Ramovš Jože (2020). *Integrirana dolgotrajna oskrba*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje v sodelovanju s Fakulteto za zdravstvene vede Univerze v Novem mestu in Alma Mater Europaea.

<sup>13</sup> Spitzer Manfred (2018). *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit – schmerzhaft, ansteckend, tödlich*. München: Dremer Verlag.

<sup>14</sup> Ramovš Jože (2017a). Starostna puščobnost v Dolgočasni storiji Čehova. V: *Kakovostna starost*, letnik 20, št. 3, str. 63-78.



Zlorabo alkohola – in vseh drugih omamnih snovi, omamnega vedenja in doživljanja – lahko odločilno preprečuje socialno okolje v ožji in širši človekovi skupnosti s svojimi običaji, normami, javnim mnenjem ter zakonodajnim redom glede njihove prodaje; toda dejansko je socialno okolje bolj dejavnik tveganja kakor varovalni dejavnik pred zlorabo alkohola. V konkretni družbi je torej preprečevanje škodljivega pitja in drugega omamljanja odvisno predvsem od človeka samega. Odrasel človek ima za to na voljo tri odločilne vzvode:

- prvi je njegova informiranost o alkoholu, omamljanju in zasvojenosti ter manj škodljivi rabi alkohola;
- drugi je njegovo zavestno osebno stališče do rabe alkohola,
- tretji pa njegove navade na področju zdravega, ki si jih zavestno utrjuje.

Ta priročnik ima v nadaljevanju vrsto kratkih tem, ki človeka informirajo, mu pomagajo zavzeti smiselno osebno stališče ter redno vaditi potrebne dobre navade, ki preprečujejo škodljivo rabo alkohola o alkohola in druge vrste omamljanja v starosti – ker večina nima na videz nikakršne povezave s tem, je treba vedeti naslednje:

- znanje o alkoholu, njegovih učinkih, omamljanju in zasvojenosti je potrebno, toda k uspešnemu preprečevanju omamljanja in zasvojenosti prispeva le kakih 10 odstotkov;
- prepoznavanje celote pristnih človeških potreb in zmožnosti ter zavestno oblikovanje osebnega stališča do njihovega smiselnega zadovoljevanja prispeva k preprečevanju omamljanja in zasvojenosti dobrih 30 odstotkov;
- redna vadba dobrih navad v stvarnem vsakdanjem življenju, zlasti navad za lepše komuniciranje in boljše sodelovanje, pa prispeva k preprečevanju omamljanja in zasvojenosti več kakor 50 odstotkov.

Človekovo znanje, njegovo odgovorno odločanje v vsakdanjosti ter njegove utirjene večšine, da vsakdanje dobre možnosti uresniči, težave pa obvlada ali v njih zdrži, sestavljajo neločljivo celoti, pri kateri nobena od teh treh sestavin ne sme manjkati ali prevladati čez svojo mero v celoti. Po tem receptu so sestavljene različne vsebine v osrednjem delu tega priročnika za osebno preprečevanje škodljivega pitja alkohola in drugega omamljanja.

## KORAKI PRI OSEBNEM INFORMIRANJU, OZAVEŠČANJU IN VADBI NAVAD ZA PREPREČEVANJE OMAMLJANJA V STAROSTI

### 1.

#### STVARNO ZNANJE NAM POMAGA, DA ZAVZAMEMO PRAVO STALIŠČE DO PITJA IN DRUGEGA OMAMLJANJA

Naše osebno stališče je volan, ki usmerja naše doživljanje in ravnanje. Stvarno znanje o pitju alkohola in drugem omamljanju je orientacija, da lahko zavzamemo do tega svoje smiselno stališče in se ga držimo. To je zavestna osebna usmeritev v zdravo življenje. S tem vse življenje najbolj preprečimo težave, po upokojitvi pa je to pogoj za starostno življenjsko zorenje v svoje zadovoljstvo in zadovoljstvo ljudi okrog nas. Spodnje misli o starejših vzornikih za lastno treznost so napisali 21 letni študentje.

Študentka Nina je napisala: *Moj dedek pije zelo zmerno. Ob dobrem kosilu včasih spiže kozarec vina. Pravi, da ima na uživanje alkoholnih pijač in druge omamne reči velik vpliv okolica in mediji. Kot glasbenik je kar 20 let redno kadil in tudi pil alkoholne pijače, a meni, da moraš enkrat v življenju dozoreti in spoznati, da so še pomembnejše stvari na svetu. Kajenje je opustil že prej, po upokojitvi pa tudi svoj odnos do pitja.*

()

Študent Peter o bratu svojega dedka: *Pijanosti ne mara, četudi se je v družbi že velikokrat nasmejal na račun jezikanjih in sproščenih pijančkov. Alkohol človeka spremeni, zato prekomernega uživanja nikakor ne podpira. Četudi prideluje vino, pravi, da je to namenjeno zmernemu in spoštljivemu uživanju. Drugih omamnih snovi niti ne pozna, v mladih letih je kadil, pozneje pa je to razvado zaradi zdranja opustil. Njegova filozofija je, da sta zmernost in treznost pri vseh stvareh osnova za življenjsko trdnost in za dobro družino. To je povedal brat od mojega pokojnega dedka, ki ga zelo cenim. Ne vem, morda bom želet tudi sam kdaj postati takšen, toda sedaj sem raje kar to, kar sem; pri svojih dvajsetih imam rad svojo družbo, ob koncu tedna smo radi veseli in žuriramo, življenje zajemamo s polno žlico (bi rekli starejši) ter kdaj tudi spijemo kakšen kozarec preveč.*

Nekateri ljudje ostanejo pri zmernem pitju vse življenje, drugi malo zanihajo v škodljivo pitje, pa se še pravi čas ustavijo, kakor je opisala Nina o svojem dedku. Tretji, takšnih je veliko, zapadejo v zasvojenost. Kakšna je osnovna razlika med njimi?

Dokler človek pri sebi kontrolira količino popite alkoholne pijače ali pije po pameti, je zmerni pivec.

Človek, ki pije kljub temu, da mu alkohol škodi, ga omamlja, mu uničuje zdravje, družino ter njegovo dobro ime, je zbolel za alkoholizmom. Znanje o možganih in živčevju se zaradi napredne medicinske tehnologije (na primer magnetne resonance) hitro večja. Znano je, da se dojenček že rodi z okvarjeno možgansko nevrottransmisijo, če je mati med nosečnostjo pila, kadila ali uživala druge omamne snovi; to je zelo huda okvara našega najbolj dragocenega organa. Če mladega človeka pijača hitro potegne in ponavlja pitje, dokler ni pojan, je pri njem verjetno že okvarjeno možgansko delovanje, da kljub družbi nima lastne biološke, duševne in socialne zavore pred omamno izgubo svoje jasne zavesti. Tak mlad človek je v veliki nevarnosti, da bo zbolel za alkoholizmom ali kako drugo zasvojenostjo, zato je pomembno, da mu družina že zgodaj pomaga, da bo zavzel jasno stališče do škodljivosti pitja alkohola in do drugih omamnih snovi in da se bo odločno usmeril v zdravo življenje. Čim mlajši je človek, ko začne piti alkoholne pijače, tem večja je verjetnost, da se bo že v zgodnjih srednjih letih razvila bolezen zasvojenosti. Na primer, če bo začel redno piti pri 18-ih letih, bo pri 30-ih letih lahko že precej zapit.

V naših razmerah, kjer je alkohol povsod dostopen, se mnogi ljudje zaradi svojega dela navadijo rednega pitja alkoholnih pijač. Pri tistih, ki so nagnjeni k razvoju alkoholizma (nimajo biološke zavore za pitje alkohola), se bo sčasoma razvila potreba po pitju ali zasvojenost. Ženske, tako mlade kot stare, zbolijo za alkoholizmom hitreje kot moški. Razlog je v različnem razmerju med vodo, maščobo in mišično maso pri moškem in ženski. Ženski alkoholizem ostaja tudi dalj časa prikrit, pogosto je kombiniran z zasvojenostjo s tabletami, o čemer bomo tudi govorili pozneje.

Socialna opredelitev pravi, da je **alkoholizem zgrešen življenjski in sožitni slog, ki je povezan s pitjem alkoholnih pijač**; to opredelitev je postavil znani alkohololog Vladimir Hudolin. Človek, ki čezmerno pije, živi telesno, duševno, duhovno, socialno, razvojno in bivanjsko nezdrav življenjski in sožitni slog, njegovo opijanje pa je del tega sloga. Ko se omamljanje z alkoholom ali s čim drugim utiri v zasvojenost, je to ena najbolj močnih, trdovratnih sestavin v življenjskem in sožitnem slogu tega človeka.

Preprečevanje omamljanja in zasvojenosti bo uspelo, če vpelje človek **dovolj varovalnih dejavnikov pred omamljanjem in zasvojenostmi** v svoj življenjski slog ter v sožitni slog skupin in skupnosti, v katerih živi in dela. Najmočnejši varovalni dejavniki pred zasvojenostmi in omamami so dobre navade zdravega življenja na telesnem, duševnem in duhovnem področju ter v medčloveškem sožitju. Varovalnih dejavnikov mora biti v življenju in sožitju človek toliko in takšnih, da prevladajo nad dejavniki tveganja, ki so v osebnosti določenega človeka in v njegovem okolju.

V sedanjem slovenskem in evropskem okolju so številni močni dejavniki tveganja za nezdravo uživanje alkohola, za bolezensko omamljanje s hrano in zabavo, z nedovoljenimi mamili, z igrami na srečo in drugim, kar človeka lahko omamlja. Glede pitja alkohola, opijanja z njim in hudih posledic zaradi tega je Evropa najbolj ogrožen kontinent, Slovenija pa v skupini najbolj ogroženih držav v Evropi. Registrirana letna poraba je pri nas povprečno okrog 10 litrov čistega alkohola na prebivalca, skupaj z neregistrirano pa računajo, da je okrog 15 litrov. Povprečna evropska poraba alkohola je za več kot četrtno manjša od slovenske. Raziskava slovenskega javnega mnenja leta 1999 je ugotovila, da pije tvegano blizu dve tretjini ljudi (59 %), redno pije polovica (48 %), dnevno pije več od varne količine dobra petina (21 %), približno vsak deseti odrasli prebivalec Slovenije naj bi bil zasvojen z alkoholom, to je bolezensko odvisen od njega. Ti in drugi epidemiološki podatki kažejo, da je v življenjski slog več kot četrtnine naših odraslih ljudi vdelano škodljivo pitje alkoholnih pijač. Z vsakim od teh ljudi živi v vsakdanjem sožitju še nekaj družinskih članov, ožjih znancev in sodelavcev. To pomeni, da dnevno živi bolan sožitni slog zaradi škodljivega pitja več kot polovica prebivalcev države.

Upokojenska generacija je glede te bolezni med najbolj ranljivimi. Evropski podatki govorijo, da je ena tretjina upokojencev, ki so zasvojeni z alkoholom, začela čezmerno piti po upokojitvi.

### **Spoznanje za razmislek**

Alkoholizem je ena izmed kroničnih nenalezljivih bolezni. Tako kot je za sladkorno bolezen značilna visoka vrednost sladkorja v krvi, ki škodi, tako ima tudi alkoholik velikokrat visok odstotek alkohola v krvi, ki škodi njegovemu zdravju in odnosom v družini. Razlika pa je v tem, da sladkorni bolnik in njegova družina hitro razumejo in sprejmejo svojo bolezen in jo zdravijo, alkoholizma pa niti ne razumejo niti ne zdravijo. Zanikanje težav zaradi čezmernega pitja je eden od značilnih bolezenskih znakov, ki se razvije pri tej bolezni. Tako sladkorna kot alkoholizem sta neozdravljivi bolezni, obe pa se lahko uspešno urejata z zdravim načinom življenja in zdravljenjem; pri sladkorni bolezni si pomagamo tudi z zdravili, pri alkoholizmu pa je popolna zdržnost od alkohola (abstinenca) pogoj za urejeno življenje in sožitje, ki se doseže s dolgotrajnim sodelovanjem v skupini za urejanje alkoholizma.

Katero kronično bolezen ali nagnjenost imam in kako jo obvladujem?

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## 2.

### ZMerno IN PRAZNIČNO PITJE TER KRITERIJI ZA ZMerno RABO ALKOHOLA

Vsak človek ima svoj edinstven življenjski slog. Ta se nenehno prepleta z življenjskimi slogi vseh, s katerimi prihaja v stik. Tako nastaja sožitni slog odnosov in razmerij v družini, službi ter osebni in širši družbi.

Med alkohološkimi strokovnimi pojmi sta na vrhu bolezenske lestvice *zasvojenost z alkoholom* ali *bolezenska odvisnost od alkohola*. Sledijo pojmi *škodljivo pitje*, *tvegano pitje* in *manj tvegano pitje*. Od tega bi bilo na trdnih tleh zdravja samo *varno pitje*, toda o njem alkohologi, ki poznajo kompleksnost in pasti tega pojava, skorajda ne govorijo. Ljudsko izročilo narekuje, da je smiselno govoriti o **zmernem pitju** in oblikovati smernice za takšno uživanje alkoholnih pijač, ki niti uživalcu niti komu drugemu ne povzročajo škode ne sproti ne pozneje. Danes govori o tem Svetovna zdravstvena organizacija v okviru preventivnih prizadevanj za omejitev škodljivega pitja in za *zmanjševanje škode zaradi omamljanja in zasvojenosti*. Njena **priporočila za manj škodljivo pitje** so osredotočena na količino popite pijače in deloma na okoliščine pitja.

Za zmerno pitje odraslih zdravih ljudi so naslednja merila.

- *Izhodišče je merica ali enota količine alkohola, ki znaša 10 gramov, to je približno 1 dcl vina (mali kozarec) ali 2,5 dcl piva ali šilce 0,3 dcl žgane pijače ali 2,5 dcl sadnega mošta.*
- *Zgornja meja manj škodljivega pitja je 14 meric alkohola tedensko za moške in 7 meric za ženske ter za starejše od 65 let, pod naslednjimi pogoji:*
  1. *da dnevna mera ni več kot 2 merici pri moškem in 1 merica pri ženski in starejšem od 65 let,*
  2. *da ob eni priložnosti ne popije več kot 5 meric moški in 3 merice ženska ter starejši od 65 let,*
  3. *da so dva do trije dnevi v tednu povsem brez alkohola,*
  4. *da ne pije na prazen želodec, v duševni stiski ter v tvegani ali zahtevni situaciji,*
  5. *da je človek odrasel, da ne vozi, ne uporablja strojev, ne dela z nevarnimi snovmi, ne jemlje zdravil in nima določenih bolezni, npr. epilepsije, prebolene poškodbe glave, bolezni jeter in trebušne slinavke, povišane telesne temperature, da ni zasvojen z alkoholom ali kako drugo drogo – vsi ti in podobni primeri so razlog, da se človek popolnoma vzdrži pitja alkohola. Popolna in vseživljenjska abstinenca od alkohola in vseh omamnih snovi je nujna tudi za vse zdravljene zasvojenosti.*

Pri teh smernicah je treba upoštevati dejstvo, da je vsak človek drugačen. Zato mora vsakdo, ki hoče preživeti svoje življenje trezno in kakovostno, spoznati svoj organizem, svojo duševnost in svoje socialno sožitje ter mero in način uživanja alkoholnih pijač dodatno prilagoditi svojim osebnim mejam. Tukaj se torej potrjuje izkušnja in dragoceno pravilo, ki ga slehernemu nudijo visoke kulture vseh časov in kontinentov: *Spoznaj samega sebe in drži pravo mero!*

V veliki vinski kleti na Janževem vrhu pri Gornji Radgoni je na steni deset pravil za pitje; napisana so v latinščini (*decem regulae bibendi*), na veliko, v opazni in okrasni obliki. Tudi ta pravila se osredotočajo na število kozarcev (vina), ko pravijo, da je *prvi kot med, drugi pride v poštev po lastni odločitvi, tretji zahteva preudarek pameti, četrtega se izogni, petega – zelo redko, šestega prepoveduje zakon, sedmi te naredi neprištevne, osmi se ne spodobi za učenega moža, deveti naredi iz tebe govedo, deseti je dobaritelj tvoje smrti*.

V poljudni in množično razširjeni knjigi *Alkoholno omamljen* smo leta 1981 zadnje poglavje naslovili ***Kako ostati do smrti zmeren pivce?***, moto vanj pa je stih iz slovenske ljudske pesmi *Po pameti ga pijmo, da glav'ce ne zgubimo!* To poglavje se začne z naslednjimi mislimi.

*V večina Slovencev zmerno pije, in najbrž ne bi nihče rad postal alkoholik. Zmernega pitja tudi nihče ne brani, strah nam vzbuja le zato, ker je vsak današnji alkoholik bil nekoč zmeren pivce, in je na dlani, da bo del današnjih zmernih pivcev jutri alkoholikov. Kako hitro se to zgodi pri posamezniku, je še zelo neraziskano vprašanje. Zanesljivo pa vemo, da zelo različno od človeka do človeka. Čas od »okužitve« (inkubacijska doba) – ko človek začne piti, pa do »izbruba boleznici« – odvisnosti od alkohola, je dolg od nekaj mesecev do nekaj desetletij. V tem času je vsak bodoči alkoholik zmeren pivce.*

*V večina do smrti ne postanejo alkoholiki. Mar zato, ker jih je smrt prehitela in bi v naslednjih desetletjih tudi ti postali odvisni? Bi človek lahko neomejeno dolgo ostal zmeren pivce?*

*Tega ne vemo. Pa tudi važno ni, ker ne živimo neomejeno dolgo. Važno je, da se zmerni pivci znajo zavarovati pred alkoholizmom »prvih sto let življenja«.*

*Res varno bi se zavarovali z abstinenco. Toda ta je pri nas skoraj redkost, čeprav še nihče ni strokovno ugotovil, da bi bila alkoholna pijača človekovemu organizmu potrebna. Razmislimo o tem, kako ostati zmeren pivce do smrti.*

Nato smo nanizali in razložili naslednjih devet **pravil za zmerno pitje**:

1. Bodi zmeren – srce in pamet sta dragocenejša kot pivski užitek ali prepoln želodec.
2. Ne pij, kadar si v zagati ali notranji stiski – to je beg pred stvarnostjo v omamo. Človek si, spoprimi se z njo.
3. Ne pij, če te mika cenen pivski užitek – potrudi se za zdrave radosti, ki jih v življenju ne manjka.
4. Ne navadi se gasiti žeje z alkoholno pijačo – telo potrebuje tekočine ne strupa.
5. Ne pij močnih alkoholnih pijač.
6. Ne pij na prazen želodec.
7. Takoj se umakni iz pijane družbe.
8. Spoznaj sebe in alkoholizem ter imej odprte oči za črno kroniko njegovih posledic okrog sebe.
9. Ne pozabi na pristna domača praznovanja in družabna srečanja.

Za vsakega človeka je odločilno, da se pred zasvojenostjo z alkoholom zaščiti sam in pri tem pomaga svojim bližnjim. Za našo prihodnost je odločilno, da čim bolj zmanjšamo zlo škodljivega pitja in drugega omamljanja med vsemi generacijami, tudi med starejšimi.

### **Spoznanje za razmislek**

Slovenska narodna pesem pravi *»po pameti ga pijmo, da glav'ce ne zgubimo«*. Judovsko kultura uspeva že nad tri tisoč let ohranjati zmernost z obrednim pitjem ob praznovanju v družini. Kozarec dobrega vina ob posebnih prazničnih priložnostih ali ena merica alkoholne pijače ob glavnem obroku – če ni zgoraj naštetih razlogov za obstinenco – večinoma ne škodi. Tudi če je človek v družbi z nekom, ki se je zdravil za alkoholizem, kultura narekuje, da ne pijete izzivalno alkoholne pijače.

Ali imate v spominu lep in ploden pogovor o zmernem pitju v vaši družini ali kaki drugi družbi?

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

### TUDI STAREJŠI LJUDJE LAHKO ZBOLIJU ZA ALKOHOLIZMOM IN DRUGIMI ZASVOJENOSTMI

Za stare ljudi na splošno vlada prepričanje: »Pustite mu kozarček, saj nima več veliko od življenja.« V tem sta šibki dve stališči: da ta človek ni sposoben starostnega zorenja in da omamljanje lahko nadomesti to odločilno življenjsko nalogo. Ko pa nek star človek očitno propada zaradi tega, ker je zapit, pa se nad tem zgražajo, pri bližnjem pa sramujejo.

Navedimo primer. Študentje so dobili nalogo, da v svojem okolju opravijo pogovor s starejšim človekom, ki preveč pije. Študentka, stara 21 let, je tako komentirala opravljen pogovor: »Najbolj me je čudil črno bel odnos mojega sogovornika do pitja. Ko je pripovedoval o mami, intimnem življenju in počutju, je bilo pitje slabo in nezdravo, vendar upravičen izhod iz neprijetne situacije. Kadar pa je šlo za druženje, je bilo pitje zdravo in vir veselja. Na podoben način se mu je menjalo razpoloženje med pogovorom. Včasih je bil dobrovoljen in je vse hvalil, že naslednji trenutek je postal jezljiv in oster, da sem ga lahko le z brezpogojnim strinjanjem spet spravila v boljšo voljo.«

Problem alkoholizma med starejšimi realno obstaja. V prihodnosti zaradi podaljšanja življenjske dobe in spremenjenih navad uživanja alkohola lahko pričakujemo povečanje števila starejših alkoholikov. Pri starejših ljudeh zasvojenost pogosteje ostane neodkrita kakor pri ljudeh v srednjih letih in pri mladih. Diagnoza je pri njih otežena zaradi prekrivanja znakov alkoholizma z znaki za starostnega pešanja, telesnih bolezni in duševnih motenj. V literaturi se običajno razlikuje med zgodnjim in pozno začetim alkoholizmom; pri prvem je starejši človek začel piti že v mladosti, pri drugem šele v starosti.

Na razvoj zasvojenosti pri starih ljudeh vplivajo naslednji trije dejavniki.

1. **Okolje.** Otroci se odselijo, partner se upokoji in večino časa sedaj preživita skupaj. Vsakdanjik je treba na novo oblikovati, čemur upokojeni ljudje, predvsem moški, pogosto niso kos. Starejši ljudje se pogosto počutijo nekoristne, izgubljajo smisel. Na drugi strani nastopijo telesne tegobe in bolezni, v krogu znancev in svojcev je več smrti, izguba življenjskega sopotnika lahko potare preživelega za več let. Občutki nemoči ob življenjskih dogodkih, ki jih ni mogoče nadzorovati, lahko vodijo v malodušje in depresijo, pa tudi v zasvojenost z alkoholom, s tabletami ali z igrami na srečo.
2. **Substanca.** Stari ljudje vidijo v alkoholu ali v psihoaktivnih zdravilih pomoč pri premagovanju neprijetnih občutkov in problemov. Učinkujejo pomirjajoče, po njih lažje zaspijo ali se izklopijo. V starosti je zaradi zmanjšanja telesne teže in količine vode v telesu presnova alkohola počasnejša, alkohol ima pri njih močnejši učinek kot pri mlajših osebah.



3. **Osebnost.** Pomembno je, kako se posameznik sooča s staranjem in starostnimi problemi – obvladal jih bo lahko samo, če jih vzame kot izziv za svoj osebni razvoj in za razvoj sožitja. Način sprejemanja starosti je v veliki meri odvisen od človekovega dotedanjega življenja, kako je prej oblikoval svoj prosti čas, kako se je naučil prenašati telesne težave in duševne obremenitve, zlasti pa komunicirati in sodelovati z ljudmi.

Edino, kar imamo na voljo, da omamljanje in zasvojenost preprečimo in zdravimo, sta zdrav življenjski in sožitni slog. Braniti pitje, uživanje drog ali drugo omamljanje in ob tem ne živeti zdravega življenjskega in sožitnega sloga, je kot bi hoteli z brisačo sušiti človeka, ki stoji na dežju. Pri zdravljenju zasvojenosti je abstinenca (vzdržnost) od alkohola nujni pogoj, enako pomembne pa so dobre navade zdravega življenja in stalnega usklajevanja medosebnih odnosov.

### **Spoznanje za razmislek**

Za prepoznavanje zasvojenosti z alkoholom so vprašanja, ki pomagajo strokovnjaku, da jo prepozna. Spodaj so napisana poljudna in prirejena vprašanja z namenom, da lahko sami ocenimo svoj odnos do pitja. Ob njih lahko presodimo, če smo na kaki točki bolj ogroženi. Ta vprašalnik je namenjen za orientacijo in preprečevanje škodljive rabe alkohola pri sebi, medtem ko bo odnosu do drugih, ki jim pitje škodi, posvečena naslednja vsebina.

1. Ali se vam dogaja, da skušate v pogovoru z drugimi prikriti, koliko alkohola zaužijete?
2. Ali se vam dogaja, da po tem, ko spijete nekaj kozarčkov alkohola izpustite redni obrok hrane?
3. Ali vam nekaj kozarčkov alkohola pomaga preprečiti tresavico rok?
4. Ali pijete alkoholne pijače zato, da bi se sprostili in pomirili?
5. Ali pijete, da bi lahko za nekaj časa pozabili na težave?
6. Ali popijete več alkoholnih pijač kot sicer, da bi lažje preboleli izgubo v svojem življenju?
7. Ali vam je zdravnik ali kdo drug dejal, da je zaskrbljen zaradi vašega uživanja alkohola?
8. Ali ste si kdaj postavili mejo, koliko boste spili, in ste to potem prekršili?
9. Ali vam alkoholna pijača kdaj pomaga, ko ste osamljeni?

Pri komer sta dve ali več vprašanj pritrdilna odgovora, je verjetno, da ima težave zaradi pitja alkoholnih pijač; potrebno bi bilo, da se o tem pogovori s svojim zdravnikom ali s strokovnjakom, ki se ukvarja z zasvojenostmi.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

#### 4.

### SOŽITJE Z LJUDMI, KI SO ZBOLELI ZA ALKOHOLIZMOM ALI DRUGO ZASVOJENOSTJO

Alkoholizem je bolezen, ki se razvija zelo počasi. Najprej se pokaže v medsebojnih odnosih. Ženo ali mater moti popivanje moža ali sina in neizpolnjene naloge ter obljube. Neodgovorno in spremenljivo vedenje prizadene svojce, zato na alkoholika redno stresajo svojo bolečino v obliki očitkov ali nasvetov. Alkoholik pa svoje stiske in jeze ne zmore reševati drugače, kot da pobegne v omamo alkohola. Začarani krog je sklenjen.

Pot iz alkoholizma se začne s spremenjenim vedenjem svojcev do alkoholika.

Za svojce je zelo pomembno, kako se vedejo do starejšega zasvojenca. Avtorji menijo, da je v ravnanju svojcev in negovalcev običajno možno razlikovati tri stopnje:

1. zaščita in razlaga – svojec se poskuša vživeti v starejšega in razumeti, zakaj pije ali je zasvojen z zdravili (*»Po smrti žene išče uteho v alkoholu.«*);
2. nadzor – osebe v domu za stare ljudi npr. nadzira, koliko je praznih steklenic, na katerih mestih oskrbovanec skriva steklenice z alkoholom;
3. obtoževanje – svojci opazijo, da na zasvojenca ne morejo neposredno vplivati – začnejo ga zmerjati, obtoževati in mu očitati.

Svojci in osebe v domovih ravnajo tako z najboljšim namenom, namreč da bi zasvojenca pripravili do tega, da bi prenehal piti, toda pogosto brez uspeha. Avtorji kot učinkovito strategijo predlagajo pogovor, v katerem naj svojci ali osebe v domu poskušajo motivirati in pomagati staremu človeku, da se bo odločil za zdravljenje. Pri tem so pomembni empatija, aktivno poslušanje in da se sogovorniku pokažejo nasprotja med pozitivnimi in negativnimi učinki uživanja alkohola ali zdravil. Ni dobro, če se ga obklada z etiketami (*»Ti si alkoholik!«*) – to pri njem naleti samo na odpor. Ker je lahko zmožnost stare osebe za pogovor manjša (nezaupanje, občutki krivde in sramu), naj bo pogovor jasen in konkreten ob določeni težavi, toda spoštljiv – njega kot človeka spoštujemo, imamo radi. Po mnenju avtorjev je za svojce in osebe v domovih pomembno tudi, da se znajo distancirati od problema, kajti dokler so sami čustveno utopljeni v stisko zaradi pijančevanja svojca ali stanovalca, bo komuniciranje med njima v slepi ulici.

Stari alkoholiki, ki imajo za sabo dolgo kariero uživanja alkohola in je njihovo življenje prizadelo mnoge ljudi, so doživljajsko otopeli in čustveno nestabilni. Zaradi tega imajo malo ljudi, ki bi jim bilo mar zanje. V domovih za starejše se jim izogibajo drugi stanovalci in zaposleni. Med osebjem je verjetno tudi nekaj takih, ki izhajajo iz alkoholičnih družin in nimajo predelanega odnosa z zapitimi svojci, zato so do ostarelih alkoholikov prikrito ali odkrito agresivni, kar še dodatno zastruplja ozračje v domu.

Upoštevati je treba tudi dejstvo, da je zdravljenje zasvojenosti pri ljudeh, ki so stari nad 70 let, pogosto neuspešno; njihove slabe navade so že pregloboko utirjene, da bi jih korenito spreminjal, stari alkoholik ne vidi smisla abstinence, saj je alkoholni opoj še eden njegovih redkih užitkov, svojci in okolica nimajo časa in prave volje za pomoč pri zdravljenju starega človeka, med sistemi zdravljenja se starejši še najlažje zatečejo v skupino anonimnih alkoholikov (AA). Odločilno je stališče, da se tudi starim ljudem s težavami zaradi pitja da tako ali drugače pomagati, da živijo človeka dostojno življenje.

Najbolje se jim pomaga tako, da okolje spremeni svoj odnos do njih. To pomeni, da ljudje okrog njih preidejo iz vloge preganjalcev v vlogo spodbujevalcev dobrih trenutkov in navad. Pri vsakem starem alkoholiku je nekaj žlahtne usedline, npr. pristno veselje do dela na kmetiji, do živali ali ročnih spretnosti, pri intelektualcih ostanejo določena dragocena znanja ipd. Dobro je, da star alkoholik dobi priložnost, da te svoje žlahtne usedline čim bolj uporablja. Svojci ali drugi ljudje iz njegovega okolja naj se pri njem zanimajo predvsem, kaj ta človek še zmore dobrega ali je zmožel.

Stari alkoholiki se v sebi počutijo manj vredne od drugih ljudi, njihovo človeško dostojanstvo je zelo načeto, zato jih žeja ne samo po alkoholu temveč tudi po priznanju. Za vsakega človeka, tudi za starega alkoholika, velja, da je potrebno v komunikaciji pet spodbud na eno grajo. Starega alkoholika je treba spodbuditi in pohvaliti na njegovih močnih in pozitivnih področjih. Če bomo tako ravnali, bo lažje sprejel in po svojih močeh resno upošteval tudi kakšno omejitev, kot na primer, da ne kvanta, da ostane pri kozarčku ali dveh na dan, da poskrbi za higieno itd. Pri tem ne smemo biti razočarani, ko bo alkoholik ob vsem, kar smo dobrega naredili zanj, spet zapadel v epizodo nekontroliranega vedenja zaradi alkoholnega opoja, kajti to je del njegove kronične bolezni, ki se imenuje alkoholizem. Zaradi nje je alkoholiku samemu hudo, sram ga je, ko se stregne in ko sliši, da se je ponečedil in vpil na ljudi, ki so mu želeli pomagati. Koristno je, da staremu alkoholiku namesto tega, da se jezimo in mu očitamo, kako se je nerodno obnašal v opitem stanju, povemo to na šaljiv, a ne žaljiv način, ki bi ga spravil ponovno v stisko.

Po epizodi nekontroliranega vedenja pri mnogih sledi obdobje relativne treznosti, v katerem imamo prostor za zadovoljivo človeško sobivanje. Če se ne ravnamo tudi pri alkoholnem bolniku po načelu, da *ljudi sprejemamo takšne, kakršni so, ker drugih ni*, je večna vojna med jeznimi svojci ali oskrbovalci in alkoholikom, ki se onemoglo in nespretno brani. Če zberemo prvo možnost, bomo s tem negovali svojo in njegovo človečnost, če drugo, bo veliko naše dragocene moči šlo v nič ali v razdiralne odnose, ki vsem samo škodijo.

Večina alkoholikov se zgodaj postara in umre veliko let prej kakor njihovi vrstniki. Starost dočakajo redki, visoko starost pa zelo redki. To je še razlog več, da smo v odnosu do starih

alkoholikov strpni in spoštljivi, tako kakor smo do vseh drugih starih onemoglih ljudi in bolnikov.

### **Spoznanje za razmislek**

Dokler je človek omamljen ali opit, ni sposoben za resen pogovor. Opit človek je velikokrat muhast, nekritičen in neroden. Ljudje se pijanemu radi posmehujejo. Zasmehovalci opitih ljudi s svojim vedenjem vedno pokažejo svojo neizobraženost in hibe svojega značaja. Njim in pijanemu človeku je skupno to, da ne zmorejo kontrolirati svojega neprimerne vedenja. Omamljen človek je bolnik, ki ga je dobro v času opoja pustiti pri miru, če pa je nasilen in dela škodo, ga je potrebno umiriti. Vedno pa ravnamo v odnosu do njega tako, da ohranjamo svoje in njegovo človeško dostojanstvo.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## VZORNIK ZA TREZNO STARANJE

Ali prijatelje vprašamo za recept tiste jedi, ki jim ni uspela ali nam ni okusna?! Zaposimo jih za recept tiste jedi, ki so nas navdušila in bi jo radi tudi sami enako okusno pripravili svojim najdražjim. Ljudje se najlažje učimo iz dobrih zgledov in izkušenj, ki so nas navdušile. Pregovor pravi: *Dobri zgledi vlečejo.*

S posnemanjem se učijo že živali, človek ima pa za tovrstno učenje neizmerne možnosti. Naši možgani so najbolj razvit in zapleten sistem na svetu in sodobna znanost o njih zadnja leta odkriva čudovita spoznanja o tem, kako blagodejno vplivata navdušenje in veselje na njihovo dobro usmerjanje človeka. Ob ponavljajočem se veselju in navdušenju celice v osrednjem delu možganov, ki skrbijo za razpoloženje in so povezane z večino ostalih možganskih centrov, dobesedno brstijo v nove povezave in spominske sledi. Veselje nad nečim je najkrajša pot do znanja, navdušenje nad vzorniki pa do zdravega življenjskega sloga. S tem, da se družimo z ljudmi, ki so nam blizu in občudujemo kako njihovo lastnost, spoznanje ali veščino, imamo neizčrpane možnosti za spontano osvajanje teh lastnosti, znanj in veščin.

Namig za uspešno človeško rast in učenje vsega potrebnega v življenju je torej **zavestna izbira vzornikov** med živimi ali pokojnimi ljudmi, ki so uspeli v tem, kar imamo mi pred seboj kot svojo življenjsko nalogo. Človek potrebuje v vseh življenjskih obdobjih različne vzornike. Mlad človek potrebuje mladostne vzornike za uspešno odraščanje, poklicne vzornike pri izbiri poklica in pripravi nanj, potrebuje vzornike pri skrbi zase in za udeležbo v skupnosti. Ljudje v srednjih letih potrebujejo zakonske in starševske vzornike, vzornike v odnosu do ostarelih staršev, vzornike v svojem poklicu. Starejši ljudje potrebujejo vzornike za zdravo in dejavno staranje, za sproščeno izpuščanje nepotrebnega, za odnos do mlajših dveh rodov, za soočanje s starostnimi tegobami, vzornike za umiranje.

Ker živimo v družbi, ki sodi v svetovni vrh po pridelavi in porabi alkoholnih pijač, sme nevede in nehote utopljeni v nezdrava stališča glede pitja, omamljanja in zasvojenosti. Protiutež temu je zavestno usmerjanje pozornosti na ljudi, ki živijo trezno in kakovostno življenje; tudi na ljudi, ki se trezno in vzorno starajo.

### Spoznanje za razmislek

Na osnovi prastarih vzgojnih spoznanj o pomenu vzornikov za učenje in osebno rast ter sodobnih možganskih spoznanj o tem, da nas navdušenje ohranja mladostne in učljive vse življenje, kar takoj začnimo vaditi to dragoceno lastnost. V mislih izberete tri svoje glavne vzornike. Vsakega imenujte po imenu in konkretno naštejete tisto, kar vas na njem navdušuje in

veseli, v čem bi mu bili radi podobni. Pri tem se spomnite še posebej živih ali že umrlih ljudi, ki ste jih dobro poznali in so vam zgled lepega in treznega staranja. O enem od njih, ki vas posebej navdušuje, napišite pisni portret, kakšen značaj je imel, kako je živel, v čem ste ga občudovali, kako in kdaj je užival alkoholne pijače.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## LEPO SOŽITJE JE OSNOVNI VIR SREČE

Osamljenost, ki največkrat izvira iz pomanjkanja lepih odnosov z drugimi ljudmi, je zelo pogosto neljuba spremljevalka ljudi v vseh starostnih obdobjih. Med starejšimi je osamljenosti še več, saj z leti njihovi najdražji odhajajo; najprej se odselijo otroci, nato pa odhajajo za vedno njihovi svojci, možje, žene, prijatelji in znanci. Na starost se človekova socialna mreža krči.

Slovenci imamo zelo dobro razvito sposobnost samostojnosti, slabo razvito pa sposobnost za lepo sožitje, komuniciranje in sodelovanje. Več kot sto let so nas politika, vzgoja in družbeno ozračje učili medsebojnih delitev in tega, da pri drugih v domačem narodu, kraju ali družini vidimo tisto, kar nas moti. Skoraj deset rodov že ukoreninja črnogledo, pikolovsko, malodušno, malenkostno in zagrenjeno (janzenistično) gledanje nase, na druge ljudi in na svet. Množično razširjeni alkoholizem dodaja tukaj svoje, saj so zagrenjenost, črnogledost in slabo komuniciranje redne socialne poškodbe ljudi v družinah in družbah, kjer vladajo bolezni zasvojenosti in omamljanja.

Tudi danes je v ospredju šole, vsakdanjih pogovorov in javnih občil prehuda kritičnost. Če ima nekdo pet dobrih lastnosti in eno slabo, smo najprej pozorni na to slabo; če pove stavek, s katerim se devetdeset odstotkov strinjamo, samo v desetih pa ne, se obregnemo ob teh deset spornih odstotkov. Tako nam gresta veselje in lepo sožitje po zlu, čeprav je bilo devetdeset odstotkov možnosti zanju. Ne glede na politično ali nazorsko usmeritev pri velikem delu Slovencev ne vlada vzdušje miru in sprave s seboj, z drugimi ljudmi in razmerami. Anton Trstenjak je ugotavljal, da je tako vzdušje glavni vir slovenske samomorilnosti.

Da bomo Slovenci kot narod z več kot tisočletno razvito evropsko kulturo preživeli in se zdravo razvijali, moramo posvetiti prednostno pozornost temu, da naučimo sebe in svoje bližnje doživljati s sončne strani, kajti samo ta stran napaja tok veselja do življenja. Na Inštitutu Antona Trstenjaka iščemo spoznanja in razvijamo praktične programe za lepše sožitje med ljudmi, za vsakdanjo krepitev telesnega, duševnega in duhovnega zdravja (veda, ki jo v ta namen razvijamo, se imenuje antropohigiena). Pri tem se posvečamo tudi raziskovanju človekovega doživljanja, ki je volan za usmerjanje vedenja, osebnega razvoja in sožitja. Pri svojem delu smo prišli do spoznanja, ki smo ga poimenovali **zlato pravilo o doživljanju drugih**; glasi se:

*Če hoče človek imeti lepo sožitje z drugimi, se mora zavestno odločiti, da bo pri vsakem pozoren na njegove lepe, prijetne, koristne ali pozitivne besede, dejanja in lastnosti. Pravišnje doživljajsko bogastvo in moč za usmerjanje lepega sožitja je pet lepih doživetij na eno grdo. Človek se mora lepega doživljanja drugih skrbno učiti in ga stalno vaditi, da bo pri vsakem dosegal doživljajski kapital pet pozitivnih doživetij na eno negativno.*

Ta doživljajska usmerjenost prinaša medsebojno spoštovanje – pri vsakem človeku smo pozorni na tisto, kar je vredno, kar nekaj »šteje«. Spoštovanje je pogoj za strpnost; prizadevanje za strpnost brez doživljanja vrednega pri ljudeh, ki so drugačni od nas, ne deluje – prej ali slej prekipi v nestrpnost v besedah in dejanjih.

### **Spoznanje za razmislek**

Varovanje svojega utemeljenega stališča je ni le demokratična pravica, ampak tudi etična dolžnost, še posebej, ko gre za nosilne življenjske vrednote. Boj izza okopov za svoj nepreklicni prav v vsakdanjih malenkostih pa uničuje moč in voljo za lepo sožitje.

Pomislite na znanca, ki živi v lepem sožitju s svojimi bližnjimi. Kaj je skrivnost njegovega lepega sožitja?

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).



## DOŽIVLJANJE SONČNE STRANI NA DRUGEM USTVARJALA LEPO SOŽITJE

Danes je v zraku strah pred odvisnostjo od drugih, zato smo previdni glede navduševanja nad ljudmi. Poleg tega je bilo 20. stoletje s slepim navdušenjem nad nacističnimi, fašističnimi, komunističnimi in drugimi slabimi voditelji huda šola bolnega navdušenja in posnemanja. Toda če nekaj zboli, še ne pomeni, da to treba odstraniti; npr. mandeljni lahko obolijo, toda zato jih še ni pametno preventivno odstraniti. Zdravo človeško navdušenje nad drugim človekom je ena od dragocenih sposobnosti. To je globok notranji dialog dveh ljudi, ki med njima vzpostavlja povezavo, po kateri se pretakajo njune izkušnje, spoznanja in razpoloženje; pri tem se oba človeško razvijata, med njima pa se ohranja nujno potrebna razdalja osebne samostojnosti – vsakdo je namreč edinstven človek.

Poskrbimo torej, da bomo imeli dovolj dobre družbe. Poiskati in pridobiti jo moramo sami, nihče nam je ne more dati. Pri vsakem človeku, ki smo mu blizu in ga dobro poznamo, poiščimo tisto njegovo lastnost, ki nas navdušuje. Bodimo nanjo pozorni, veselimo se je, pohvalimo ga, ko se ta njegova lastnost konkretno pokaže. Naučiti se tega, je zahtevno – pogosto ne manj zahtevno, kakor naučiti se tujega jezika. Razvili smo vajo, ki je že neštetim pomagala učiti se lepšega sožitja z bližnjimi in drugimi – tudi z ljudmi, ki so človeku zoprni. To vajo imenujemo *Prižiganje lučke na drugem človeku*. Recept zanjo je naslednji.

**Učim se »prižgati lučko na ljudeh«.** Ko človek vstopa v kopalnico, ki nima oken, prižge v njej luč, da se lahko umije, obrije, počese, okopa ali gre na stranišče. Prižge jo samodejno – na to mu ni treba nič misliti, ker se je bil tega povsem navadil. Tega se navadi vsakdo, ker je nujno. Podobna navada je nujna tudi za ubrano sožitje, toda te večinoma nismo osvojili. To dobro navado lahko pridobimo z zavestno vadbo *prižiganja lučke na drugem človeku*. Poteka takole.

Ko človek stopi v stik z bližnjim, zavestno usmeri svojo pozornost najprej na nekaj lepega, dobrega in prijetnega na njem. Lahko je to nekaj na njem (npr. videz), v njem (npr. misel, ki jo je povedal, vedenje, dejanje) ali pretekla dobra izkušnja z njim, ki jo ima človek v spominu. Tisto lepo, dobro in prijetno, ki smo ga opazili na drugem, je »lučka«, ki iz njega osvetli mojo zavest, da ga spoštljivo doživim, da lahko z njim lepo komuniciram in sodelujem. Ko usmerim svojo pozornost na to, sem to »lučko prižgal«, da me osvetli in greje.

Metoda *prižiganja lučke na drugem* gradi na zakonitostih človekovega doživljanja in medčloveškega sožitja, zlasti na dejstvih, da je odnos z drugim odvisen od tega, kako ga doživljam, in da smem lepo sožitje pričakovati le od sebe – če to zahtevam od drugega, s tem sožitje že poslabšujem.

*Lučka na drugem* mora biti nekaj povsem konkretnega in oba morava imeti veselje nad tem. *Lučko na drugem* lahko prižgem, če se mu posvetim naklonjeno in radovedno, z odprtimi očmi, ušesi in spominom na pretekle izkušnje z njim. Ko v svoji zavesti *prižgemo lučko na drugem*, se spontano razvedrijo naš obraz, besede in vedenje. Ta sproščena vedrina se običajno prelije tudi v drugega. Med obema nastane lepo vzdušje, medčloveški odnos zapoje v ubranem sozvočju.

Pri metodi *učim se prižgati lučko na drugem* ni v ospredju to, kar jaz drugemu naredim dobrega ali povem lepega, da bi se on razveselil – to je lahko spontana posledica. V ospredju te vaje je zavestna in svobodna usmeritev moje pozornosti na lepo, dobro in prijetno na drugem – torej da jaz zavestno doživljam njegovo svetlo stran. Ker je to doživljajska osnova vsake pristne pomoči, so moje smiselne besede in dejanja spontana posledica. Pri vadbi te metode smo pozorni na učenje navade, ki je pogoj za lep človeški stik – navajamo se, da bomo avtomatično »prižgali luč« ob stiku z vsakim človekom.

Pogoj, da človek, ki poklicno ali prostovoljsko dela z ljudmi, uspeva, je navezovanje in vzdrževanje dobrega stika in lepega vzdušja v odnosu med njima. Tudi pri vsakdanjih odnosih med bližnjimi in sodelavci je odločilna prijetna ubranost. Navaditi se *prižiganja lučke na drugem* je učinkovit dostop do kakovostnega vsakdanjega sožitja in sodelovanja. Učenje te dobre navade gre po istem receptu kakor učenje vseh dobrih navad: odločiti se in vztrajno vaditi; do samodejne spontanosti je treba vaditi povprečno tri leta. Hitreje in lažje gre, če se *prižiganja lučke na drugem* uči več ljudi v skupini, da se med seboj podpirajo.

Ko se navadam spontano ob vsakem stiku z drugim opaziti na njem nekaj lepega, dobrega in prijetnega, sem zagotovil med nama dovolj ubranega vzdušja. Ubrano vzdušje pa je najboljši zaveznik za uspešno delo in sodelovanje. Blagodejni odmev ubranega vzdušja je najbolj dragocen takrat, ko se sožitje ali sodelovanje hladi v naveličanost ali vanj prihrumi nevihta spora.

### **Spoznanje za razmislek**

Vezivo za dobre odnose je veselje drugega nad drugim. Ko se človek drugega razveseli, mu mišice samogibno naredijo prijazen obraz. Iz oči spontano posije svetel žarek miline. Na jezik pridejo lepe besede. Možgani krmarijo vedenje v prijaznost. Pozornost do drugega spontano teče v zdravi smeri – tisti, ki je za vse koristna. Veseliti se sebe, drugih in življenja je velika reč.

Učite se *prižgati lučko na vsakem človeku*.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## UČIM SE POGOVORNE KULTURE

Sožitje je lepo, če vlada lepa komunikacija. Človek, je lepega komuniciranja navajen, tako da mu teče spontano in smiselno, se odlikuje v pogovorni kulturi. Na vzdušje v sožitju in pri sodelovanju imata še večji vpliv kakor pogovor, drugi dve vrsti komuniciranja: vedenje ali neverbalno komuniciranje in dejanja, ki jih storimo drug za drugega in za celotno družino, drugo skupino ali skupnost. Za vse vrste komuniciranj pa spoznanje, ki ga je opredelil klasik v raziskovanju komunikacije Paul Watzlawick, *da ni mogoče ne komunicirati*.

Pogovorno kulturo sestavljajo štiri med seboj neločljivo povezane in sinergično komplementarne veščine:

1. nagovarjanje vsakega po imenu,
2. dobro pripovedovanje,
3. dobro poslušanje in
4. dobro molčanje.

Vsaka od teh veščin vsebuje komunikacijske zakonitosti, ki jih odkriva sodobno raziskovanje primerov uspešnega osebnega pogovora v družinah in drugih skupinah. Konkretna priporočila za pogovor v skupini oblikujemo na temelju raziskovalnih spoznanj partnerskih terapevtov, spoznanj pozitivne psihologije, da mora biti nekajkrat več pozitivnih sporočil kakor negativnih ter na osnovi spoznanj ob akcijskem raziskovanju lastne prakse skupinskega socialnega učenja.<sup>15</sup> Pri učenju lepe pogovorne kulture v osebnem odnosu osvajamo za vsako od štirih veščin zlasti naslednja spoznanja in priporočila.

**1. Nagovarjam te po imenu.** Ob srečanju nagovorim sogovornika z njegovim osebnim imenom; pri tem ga toplo pogledam v oči. Med svojo pripovedjo in med aktivnim poslušanjem od časa do časa prijazno izrečem ime sogovornika. Z imenom nagovarjam druge pri poslavljanju.

**2. Dobro pripovedujem.** Pripovedujem vsebino, ki je zame in za druge(ga) zanimiva; najboljša vsebina za osebni pogovor so osebna doživetja, izkušnje in spoznanja. Pripovedujem spodbudne in prijetne vsebine; v pripovedi naj bo vsaj petkrat več svetlih vsebin kakor temnih. Pripovedujem osebno v svojem imenu: v prvi osebi ednine (kot »jaz«); ne v množini (kot »mi«), v drugi osebi ednine ali brezosebno (npr. »ve se«). Pomislim, katere podatke potrebuje vsak od tistih, ki me poslušajo, da bodo mojo pripoved dobro razumeli. Pripovedujem konkretno, ne na splošno. Pripovedujem razločno, živahno in ravno prav glasno – pri tem upoštevam sluh, razpoloženje ter druge značilnosti sogovornika in okolja. Povem vse, kar je pomembno pri

---

<sup>15</sup> Ta komunikacijska spoznanja smo praktično prikazali na več kakor sto straneh v 2. delu knjige Ramovš Jože (2017). *Sožitje v družini*. Celje-Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba in Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

vsebini, o kateri pripovedujem, da bo drugi iz moje pripovedi stvar spoznal čim bolj tako, kakor jo poznam sam. Povem tudi, kako doživljam stvar, o kateri pripovedujem, da bo drugi vedel, kaj čutim in bo lahko z menoj sodoživljal. Pripovedujem čim bolj človeško toplo, z milino, nežno, pristržno – seveda pristno in ne izumetničeno; ostra, hladna ali izumetničena govorica odbijajo. Ne skačem iz ene pogovorne vsebine na drugo, ampak ostanem pri eni, dokler ni smiselno zaokrožena. Drugega vprašam samo, ko potrebujem njegov odgovor in mi zlahka odgovori: vprašanje je kratko, jasno, iz dobrohotne radovednosti, nikoli ni zasliševalsko, očitajoče, poniževalno ali poučevalno. Na sogovornikovo vprašanje odgovorim takoj, jedrnato, jasno, osebno, z dobrohotno naklonjenostjo. Sam prevzamem besedo in pripovedujem po končani pripovedi drugega in ko sem se mu na njegovo pripoved odzval s toplo osebno besedo. Vadim se, da sem v pogovoru izmenoma dober poslušalec in dober pripovedovalec.

**3. Dobro poslušam.** Poslušam z vso pozornostjo, ker bi rad drugega, ki mi pripoveduje, razumel čim bolj tako, kakor razume sam sebe – poslušam z odprtimi ušesi, z očmi in s celotno svojo postavo. Ne prekinjam pripovedi drugega z novo vsebino; pri pogovorni vsebini, ki jo je začel pripovedovalec, ostajam, dokler ni pogovor o njej izčrpan (tudi meni je prijetno, če drugi ostane pri vsebini, ki jo začnem pripovedovati, dokler je ne povem do konca). Pripovedovalca tudi povprašam, da mi pove podrobneje, kar želim v njegovi pripovedi dojeti natančneje; vendar pa ne »vrtam« vanj, da bi mi pripovedoval tisto, česar ne želi. Ne ocenjujem njegovih izkušenj in stališč, ampak jih sprejemem in spoštujem kot njegove, saj on ni moja kopija, kakor jaz nisem njegova – vsak od naju ima drugačne izkušnje in poglede. Na vprašanje drugega odgovorim takoj, jasno, jedrnato in osebno (če človeka slabo poslušam, kaj lahko njegovo vprašanje prezrem, odgovorim nekaj drugega, kakor me je vprašal, ali nekaj splošnega, kar ne odgovori na njegovo vprašanje). Ko drugi konča svojo krajšo ali daljšo pripoved, se mu s toplo osebno besedo odzovem na povedano: hvaležno mu omenim tisto konkretnost iz njegove pripovedi, ki mi je bila posebej zanimiva.

**4. Dobro molčim.** Ne pripovedujem osebnih stvari o odsotnih in ne govorim v njihovem imenu. Ne pripovedujem o stvareh, ki medčloveški odnos razdirajo ali komurkoli škodijo. Ne izrečem laži. Ne šalim se tako, da bi koga bolelo. Molčim o stvari, dokler v meni ne dozori v plodno misel. Poslušam molče, da bo pripovedovalčevo doživljanje prihajalo v mojo notranjost in jo blagodejno oplajalo kakor čebela odprt pomladni cvet. Kar sem osebnega slišal od drugega, ne pripovedujem nikomur, da bo osebna intimnost pripovedovalca pri meni varna; če je smiselno, da kdaj uporabim vsebino njegove pripovedi, storim tako, da nihče ne bo mogel slutiti, kdo jo je pripovedoval.

Iz teh spoznanj so oblikovana štiri kratka pravila za pogovorno kulturo v skupini:

1. Vsakogar pozorno poslušamo in mu ne segamo v besedo.

2. Govorimo o tekoči vsebini, ki jo skupina obravnava.
3. Govorimo o lastnih izkušnjah v prvi osebi ednine.
4. Kar kdo v skupini pove o sebi, naj ostane v skupini.

Ta štiri pravila lepe pogovorne kulture z uspehom uporabljamo v skupinah za kakovostno staranje in drugih skupinah, za katere na Inštitutu Antona Trstenjaka razvijamo programe in jih uvajamo na terenu po naši metodi skupinskega socialnega učenja.<sup>16</sup>

Besedno komuniciranje sestavljajo tri vrste pogovora: 1. lahkoten in prijeten klepet, 2. funkcionalno informiranje ter 3. pripovedovanje osebnih izkušenj, spoznanj, mnenj in čutenja. Vse tri vrste so enako pomembna celota govornega komuniciranja, za osebni razvoj in za v družini in drugih skupinah na osnovi osebnega odnosa pa ima odločilno težo pripovedovanje in poslušanje izkušenj in drugih osebnih vsebin.

Kakovostna komunikacijska kultura se v skupini ali paru kaže po naslednjih značilnostih.

1. Vsak čim jasneje in na olikan način pove in pokaže, kar misli in čuti ter meni, da je smiselno.
2. Vsak se vživi v poslušalce in se potrudi, da jim svojo misel pove spoštljivo in na tak način, da ga bodo razumeli tako, kakor razume sam sebe.
3. Vsak pozorno posluša druge, tako da dojame, kaj so hoteli povedati in pokazati, ne pa, kar si sam predstavlja, da mu hočejo povedati.
4. Vsi so se voljni pogovoriti o skupnih stvareh tako, da se prej ali slej sporazumejo.

## **Spoznanje za razmislek**

Pogovor, nebesedno vedenje v odnosu z drugim ter dejanja, ki jih storimo v odnosu z drugimi, tvorijo naše komuniciranje. Človeška sposobnost za komuniciranje, to je občilnost, je prirojena – sodi med najbolj pomembne sposobnosti, ki nam omogočajo preživetje, človekov osebni razvoj in razvoj kultur. Konkretna pogovorna kultura pa je v celoti naučena – enako kakor materni in tuji jeziki. Dvigiranje pogovorne kulturno je vseživljenjski učni proces. Velika prednost je, če se tega zavedamo in zavestno posvečamo posebno pozornost plemenitenju svojega

---

<sup>16</sup> Na Inštitutu Antona Trstenjaka že več kakor četrto stoletje razvijamo in na terenu uvajamo mrežo sodobnih programov za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami (<http://www.inst-antonatrstenjaka.si/sozitie/projekti/1.html>). V več sto skupinah se tedensko srečuje po kakih deset ljudi in izvaja programe za zdravo staranje pod vodstvom usposobljenih prostovoljcev – širiteljev. Za vsak nov program pripravimo priročnik za člane skupin po metodi skupinskega socialnega učenja; številne skupine so že predelale naslednje programe: *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*, *Preprečevanje padcev v starosti*, *Obvladovanje krvnega tlaka*, *Starajmo se trezno*, *Varno staranje*, *Bralni dnevnik*, *Domoljubje – zdrava zakoreninjenost posameznika, skupin in skupnosti*, *Življenje ob rožnem vencu – program župnijske medgeneracijske skupine za kakovostno staranje*; v času pandemije covid-19 v šolskem letu 2020/21 poseben program po priročniku *Povezani na blizu in daleč*. Po metodi skupinskega socialnega učenja usposabljam tudi družinske in druge neformalne oskrbovalce (priročnik zanje je *Družinska oskrba starejšega svojca*), direktorje in druge vodje v podjetjih (priročnik: *Menedžment sodelovanja ob staranju zaposlenih*) ter nad 50 let stare zaposlene (priročnik: *Aktivno staranje in uspešno sodelovanje po 50. letu starosti*).

komuniciranja. Plemenita pogovorna kultura starejšega človeka je največja dota, ki od njega sprejemajo mlajši, ki so z njim v stiku.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## MOJA KAKOVOSTNA DRUŽBA

Vrstniška družba je pomembna v vseh starostnih obdobjih, v starosti nič manj kot v mladosti in srednjih letih. Seveda pa ima druženje mladih in druženje starih ljudi različno vsebino. Daljše ko je naše življenje, bogatejše so generacijske izkušnje, več imamo osebne zgodovine. Naša knjiga življenja raste in se debeli. Po njej najlažje listamo v vrstniški družbi, ko skupaj obujamo spomine, se skupaj nasmejimo in sočustvujemo.

Pomemben življenjski par, ki mora biti uravnotežen, sta človekova osebna samostojnost in povezanost v sožitje. Že ko se malček prvič strma, se pokaže, da se v njem razvija samostojen človek. Pubertetnik z *drugim rojstvom* in v *mladostniških zadregah* odrašča v samostojnega človeka. V sebi močno čuti poleg razvoja lastnega jaza še drugo silo, ki je enako pomembna za zdrav človeški razvoj – to je potreba po osebem povezovanju z drugimi. Ta ga napaja z močjo, da se bo do smrti trudil postajati poleg »jaz« tudi »midva« in »mi«. Naš goriški slavček Simon Gregorčič je o tem pel: »*Gorje mu, ki v nesreči biva sam, a srečen ni, kdor srečo uživa sam!*«, mislec Francis Bacon Verulamski je napisal leta 1625: »*Ljudje, ki nimajo prijateljev, da bi jim odpirali srca, so ljudožerci lastnih src*«, slovenski pesnik Ivan Minatti pa: »*Nekoga moraš imeti rad, pa čeprav trave, drevo, reko ali kamen; nekomu moraš nasloniti roko na ramo, da se lačna nasiti bližine, ... nekomu moraš dati svoje bele oblake, svoje drzne ptice sanj, svoje plašne ptice nemoči ...*«

Osrečujočo intimno bližino osebnega odnosa doseže, kdor doživlja in upošteva razdaljo do slehernega človeka, posebno do najbližjih. Tako razdaljo, da nikoli ne bo mogel reči: *Poznam te do konca! O tebi vem vse! To potrebuješ in nič drugega!* Med ljudmi je obenem neskončna bližina in neskončna razdalja; oboje je za kakovostno življenje in sožitje enako pomembno.

Samostojnost in sožitje sta čudovit, navidezno nasprotujoči si par med človeškimi zmožnostmi. Sta kot par obeh naših nog: ko stopi naprej leva noga, jo odriva desna, ki ta čas sama drži telo pokonci. Pri naslednjem koraku se to zamenja, ko na enak način leva noga pomaga desni. Tako se vse telo giblje v ravnotežju naprej po svoji poti. Potovanje naše osebne rasti in sožitja hodi varno skozi življenje po dveh »nogah«: prva je naša skrb zase, druga pa skrb za kakovostno družbo z najbližjimi, prijatelji, znanci.

### Spoznanje za razmislek

Našo osebnost in medčloveške odnose zelo krepi dobra navada rabe štirih zlatih besed:

- pristno **prositi**, ko kaj potrebujem od drugega,
- se mu toplo **zahvaliti**, ko mi je storil kaj dobrega,
- se mu pristno **opravičiti**, ko sem mu hote ali nehote naredil kaj, kar mu škodi.

S tremi zlatimi besedami: »*Prosim!*«, »*Hvala!*« in »*Oprosti!*« se zelo lepo ujema še četrta: ***pohvaliti drugega*** za konkretno dobro dejanje ali lastnost. Pri tem je odločilno, da je pohvala konkretna in pristna.

Vsak med nami ima dobre in slabe izkušnje iz medčloveških odnosov s svojimi bližnjimi, sosedi in sodelavci. Lepi odnosi in dobro sodelovanje uspevajo, če v svoji zavesti obujemo petkrat več spominov na lep odnos z nekom kakor na ponesrečenega.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).



## POSKRBI ZASE – POMAGAJ DRUGIM

Vsakomur je jasno, da nihče ne more preživeti sam. Pomislimo, koliko ljudi je sodelovalo pri pridelavi, predelavi, prevozih, pripravi in postrežbi hrane, ki smo jo danes pojedli, pri tem, kar imamo oblečeno, pri tem, da smo se lahko varno vozili, in pri vsem drugem, kar smo počeli ali se nam je zgodilo samo v današnjem dnevu! Si je mogoče zamišljati, kako bi bilo, če bi bil edini človek na svetu?

Tak razmislek pokaže, da sem vsak dan povezan s *pol sveta*, da sem odvisen od nešteti ljudi; od tega, kako dobro in pošteno opravijo to, kar uporabljam, kako človeško se obnašajo do mene, ko skupaj delamo, se bežno srečamo ali živimo skupaj.

In da je *pol sveta* odvisnega od mene: kako naredim to, kar delam, kako se do narave in ljudi obnašam, kako z njimi govorim.

Če v spominu poiščemo, kdaj in kje smo bili veseli, srečni, dobre volje ali navdušeni, bomo verjetno ugotovili, da se je večina teh trenutkov zgodila v družbi z ljudmi. Predvsem z najbližjimi v rodni in lastni družini, saj doživi človek največ sreče v družini, seveda če ima srečo, da je ta kolikor toliko v redu; če družina odpove, pa je seveda nesreča tem hujša.

Z ljudmi smo torej povezani, če to hočemo ali ne, če se tega zavedamo ali ne, v dobrem in hudem. Predvsem pa ljudje hote ali nehote, vede ali nevede delamo drug drugemu življenje lepo ali grdo. V temelju smo drug od drugega odvisni.

Ali je to, da **sem odvisen od ljudi**, in seveda drugi od mene, nekaj dobrega ali slabega?

Danes beseda odvisnost ne ugaja, ljudje hočejo biti na vsak način neodvisni. Če pa pogledamo stvari, kakor so v resnici, je odvisnost najprej nekaj dobrega: človeku omogoča, da živi in se razvija. Telesno smo odvisni od zraka, hrane, tekočine, gibanja, razmnoževanja, zdravljenja. Duševno smo odvisni od informacij, doživljanja in izražanja svojih čustev, od zdravega pozabljanja, od zadovoljevanja potrebe po delovanju. Duhovno smo odvisni od svoje svobode in odgovornosti, sožitno od svoje vloge in položaja med ljudmi, od komuniciranja z drugimi. Razvojno smo odvisni od učenja, od predajanja svojih spoznanj in izkušenj drugim, bivanjsko pa od dojetja in uresničevanja smisla svojega doživljanja in ravnanja. Vsi ljudje smo odvisni od vsega naštetega in marsičesa drugega. Karkoli od tega nam manjka, smo oškodovani. Vsaka naša pristna potreba je ena od naših blagodejnih odvisnosti.

Naše potrebe so avtomatične informacije, ki nam sporočajo, kaj je moramo storiti za svoj razvoj in sožitje; prav tako pa so energija, ki nas poganja, da živimo in napredujemo kot posamezniki v svojem človekovanju in kot skupnost v našem občestvovanju. Odvisnost je beseda, ki pove, da človeške potrebe niso naše poljubno izbrane muhe, ampak zaresna življenjska

zadeva in da gre pri človeških potrebah za biti ali ne biti, za živeti kakovostno ali propadati. Ker sem rad človek, ker rad živim in se razvijam, sem torej vesel tudi svoje odvisnosti od vsega, kar mi omogoča, da živim in se razvijam. Še posebno tega, da sem odvisen od ljudi: od samega začetka svojega življenja od staršev, bližnjih, učiteljev; v odraslosti od žene, otrok, sodelavcev, prijateljev, tistih, ki pridelajo vse, kar pojem in uporabljam, ter od mnogih drugih.

Seveda so prav tako drugi odvisni od mene. Ljudje smo **soodvisni** drug od drugega. Soodvisnost nas trajno povezuje. Če se je zavedamo in smo je veseli, imamo v svojih rokah največjo energijo za vseživljenjsko učenje lepšega sožitja in sodelovanja. Medsebojna odvisnost je motor solidarnosti. Dokler z veseljem ne sprejemam svoje odvisnosti, sem pri svoji hoji za lepšim sožitjem z ljudmi kot tekač, ki ima na nogah obešene težke uteži. Če z veseljem in hvaležnostjo sprejemam svojo odvisnost od drugih ljudi, imam zdravo moč za sočutno in solidarno pomoč drugim ter za hvaležno sprejemanje njihove pomoči.

Seveda je medčloveška odvisnost, tako kot vsaka druga zmožnost, lahko tudi bolna. Zdrava odvisnost je vedno v ravnotežju s samostojnostjo in zrelostjo. Če je odrasel zdrav človek zelo duševno zlepljen z nekom, tako da ne zna ali ne zmore živeti in delati samostojno vsega, kar ustreza njegovi starosti in zdravju, je ta človek bolno odvisen; ta psihosocialna bolezen je huda. On in tisti, s katerim igrata »igro« bolne odvisnosti, potrebujeta psihosocialno zdravljenje, da bosta razvila vsak svoje osebno ravnotežje med samostojnostjo in odvisnostjo.

### **Spoznanje za razmislek**

Dejavna pomoč drugim ljudem krči prostor naše sebičnosti. To nas osvobaja in osrečuje. Človek lahko pristno in z veseljem pomaga drugim le, če prisluhne svojim potrebam enako kot potrebam sočloveka in na oboje smiselno odgovarja. O samostojnosti in medsebojni odvisnosti smo postavili tole pravilo:

*Če hočeš poskerbet zase, pomagaj drugim;*

*če hočeš pomagati drugim, poskerbi zase.*

V svojem spominu bom osvežite izkušnjo, ko ste pomagali drugemu človeku, in je to pomagalo njemu in osrečilo vas.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## KREPITEV ZDRAVJA

Postavimo si smerokaz za zavestno krepitev zdravja s tem, da naštejemo, kaj sodi k **zdravemu življenju**.

- Zdravo in redno prehranjevanje brez razvad.
- Pravo razmerje med delom in počitkom.
- Vzdrževanje telesne in duševne zmogljivosti.
- Ravnovesje med telesnim in duševnim naporom.
- Pristen stik z naravo.

Nič manj ne sodi k zdravemu življenju vse tisto, kar **varuje in krepi duhovno in socialno zdravje**.

- Poznavanje in obvladovanje sebe.
- Radovednost za dojetanje novega in stalno učenje.
- Nenehno usklajevanje medčloveških odnosov in razmerij, zlasti z najbližjimi.
- Utečeni osebni načini za sproščanje večjih napetosti, za doživljanje vsakdanjih radosti in občasnih trenutkov globlje »*trezne opojnosti*« ob lepoti sožitja, narave, umetnosti, ob delovnih uspehih in drugih smiselnih vrhuncih življenja.

Vsemu temu je treba posvečati pozornost vse življenje; vsaj od sredine življenja, če ne prej, pa zavestno skrb. Ta mora biti pametna in umirjena. Mrzlična in pretirana skrb za lastno zdravje ni dobra – nase kliče bolezni, bližnjim pa je navadno zelo neprijetna. Uravnovešena skrb za krepitev lastnega zdravja praviloma doda človekovemu življenju precej let, vedno pa doda njegovim letom več življenja, to je boljšo kakovost.

Navedene misli o zdravju se kar same povezujejo s staranjem. Pomembno se zdi zlasti spoznanje, da je dobro skrbeti od mladega naprej za svoje telesno, duševno, sožitno in duhovno zdravje, prepozno za to pa ni nikdar. Če je človek že starejši in mora živeti z eno ali drugo kronično boleznijo, mu vseeno ostajajo številne možnosti, da krepi tiste vidike zdravja, ki so še trdni in se bolj naslanja nanje. To dela, kdor se veseli vsega dobrega, ki je v njem in okrog njega, ter zdrži v težavah, ki se porajajo v njem in okrog njega. Kdor zavestno dela za svoje telesno, duševno, duhovno in socialno zdravje, zori v zrelega človeka in svet bo pustil za seboj nekoliko lepši in boljši, kot bi bil, če ne bi živel.

Sproščena celostna skrb za zdravje preprečuje, da bi človek zdrsnil v katerokoli omamljanje.

Na katerega od zgoraj naštetih ali drugih načinov za varovanje in krepitev svojega zdravja ste bolj navajeni vi? Katerega je potrebno, da zavestno osvojite?

### **Spoznanje za razmislek**

Pravo praznovanje nahrani naše telo in srce, sprosti naše misli in dá življenju malo sveže barve. Človek lepo praznuje takrat, ko svoje sproščeno veselje deli z drugimi. Kadar je v ospredju praznovanja srečanje sorodnikov in prijateljev ali nek dogodek v skupnosti, so alkoholne pijače pogosto del obredja za nazdravljanje in za sprostitev. Vedno bolj vsakdanje pa postaja pitje vode ali soka ter nazdravljanje z njima. Zakaj pa ne, saj resnično pomagajo k zdravju in dobremu počutju!

Podoživite v svojem spominu lepo osebno, družinsko ali skupnostno praznovanje.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## ZDRAVO GIBANJE

Po letu 2000 se je redno gibanje za varovanje in krepitev svojega zdravja zelo lepo ukoreninilo med ljudmi. Elektronske ure, ki štejejo korake, merijo srčni utrip in druge telesne funkcije, so za marsikoga igriv opomin in motivacija za sproščeno hojo v naravi, ki je najenostavnejši način gibanja, obenem pa kraljica med domačimi zdravili za telo in dušo.

Precej starostnikov pa je premalo telesno aktivnih: nekateri se čutijo bolehnne, nekateri so nezavedno pod vplivom gledanja, da stari ljudje niso več sposobni rednega gibanja in razgibanja, mnogi niso bili v srednjih letih navajeni zdravega gibanja in se tudi pozneje niso zavzeli, da bi se ga navadili. Res je, da gibčnosti in telesne moči starejših ni mogoče primerjati z mlajšimi. Vendar pa starejši organizem potrebuje telesno dejavnost prav tako kakor mlajši; še več, prav redna telesna aktivnost omogoča starejšemu človeku, da ostaja mladosten in mu podaljšuje življenje.

Telesna dejavnost koristi srcu in ožilju, zmanjšuje nevarnost za razvoj sladkorne bolezni in kapi, omogoča naravno hujšanje, pospešuje prebavo in zmanjšuje nevarnost raka na črevesju in dojki, vzdržuje gibčnost mišic in čvrstost kosti, krepi sposobnost ravnotežja in zmanjšuje nevarnost za padce, vpliva na dobro počutje in zmanjšuje nevarnost depresije. Za starejše so najprimernejši hoja, kolesarjenje in plavanje. Sprehodi so lahko tudi dolgi, na njih pa hodimo nekatere dele hitro. Krajše razdalje po opravih opravimo peš. Ne izogibajmo se stopnic. Odlična telesna dejavnost je delo na vrtu, pa tudi v hiši oziroma stanovanju. Dober pripomoček za redno vadbo so sodobni pripomočki za hišni fitnes ali redna vadba v fitnes centru po navodilih strokovnjaka za gibanje.

Kronične bolezni ne smejo biti ovira, ampak spodbuda za redno telesno aktivnost. Če npr. človek povišan krvni tlak nadzoruje z ustreznimi zdravili in načinom življenja, je telesna primerna dejavnost del zdravljenja. Še bolj to velja za sladkorno bolezen.

Kdor hoče ohranjati zdravje in vitalnost v starosti, naj čim prej utiri v svojem rednem dnevnem in tedenskem urniku navado opravljanja določene telesne dejavnosti za vzdrževanje gibčnosti, moči, koordinacije gibov in ravnotežja. Ko smo namreč slabe volje, malodušni ali »prezaposleni«, so naše dobre navade glavni pobudnik in motor, da se redno gibljemo.

### **Spoznanje za razmislek**

Zdravo gibanje so vse telesne dejavnosti, ki koristijo našemu zdravju. Vsakdo si lahko najde sebi in svojemu zdravju najbolj primerne. Ob tej vsebini lahko naredite inventuro vseh svojih telesnih dejavnosti z vidika, koliko katera od njih krepi vaše telesno, duševno in socialno

zdravje; kjer ugotovite primanjkljaj, je pametno najti in uvesti v svoj urnik novo primerno dejavnost.

Še dve dobri vprašanji. Kako ohranjam redno zdravo gibanje, kadar sem slabše volje? Kolikokrat in koliko časa sem se zdravo gibal v preteklem tednu? – Tedenska vsota in tedenski razpored gibanja sta pomembna.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## ZDRAVO PREHRANJEVANJE

K zdravemu načinu življenja v veliki meri prispeva zdrava prehrana in način, kako jemo. Njeno osnovno načelo je zmernost, ki nas varuje pred debelostjo in številnimi boleznimi. Jesti je treba večkrat in malo. Izogibati se je treba mastne in sladke hrane. Mesa naj ne bo preveč, vendar pa so v poznejših letih beljakovine – tudi mesne – organizmu zelo potrebne. Pri uživanju sadja in zelenjave težko pretiravamo, medtem ko začimbe, zlasti sol, uporabljamo zmerno. Tudi načelo pestre in doma ali v domačem kraju pridelane hrane je dobrodošel smerokaz.

Pri zdravem človeku torej načela zdravega prehranjevanja nimajo hudih prepovedi, občasno lahko pojemo tudi kaj, čemur se je treba pretežno izogibati. Ob povišanem krvnem tlaku, povišanih maščobah v krvi in pri sladkorni bolezni pa so prehranjevalna pravila nekoliko ostrejša, saj se je potrebno izogibati jedem, ki obremenjujejo srce in ožilje, na primer živalskim maščobam, drobovini, v olju ali masti praženim jedem, maslu in mastnim sirom, neposnetemu mleku, mastni perutnini, morskim sadežem, belemu kruhu, slaščicam in industrijskim oziroma »umetnim« napitkom. Splošno znano je, da so ožilju koristna rastlinska olja, ki naj ne bodo prežgana, in ribe, ki prav tako izgubijo svojo koristnost, če so pražene. Še posebej previdno je ob visokem krvnem tlaku potrebno ravnati s soljo. Nasploh je dobro soliti po meri skopuha; navadimo se na malo slano hrano in na njen prvinski naravni okus.

Pomembno je, da vsak dan popijemo dovolj tekočine. Z urinom izgubimo povprečno 1,5 litra tekočine dnevno, 1 liter izgubimo z dihanjem in znojenjem. S hrano dobimo kakih 20 % tekočine, ostalo moramo nadomestiti s pitjem. Odvisno od velikosti in spola se priporoča, da na dan popijemo med 2 in 3 litri tekočine. Spodnja meja za starega človeka je 7 kozarcev vode na dan, torej vsaj poldrugi liter. Kadar zdravnik svetuje drugače, upoštevamo njegova navodila. Od vseh pijač je najbolj zdrava navadna voda. Seveda lahko pijemo tudi čaje, zlasti domače zeliščne, od katerih so mnogi zdravilni za ta ali oni organ.

Zdrava domača je po evropskih državah veliko dražja kakor industrijska in uvožena; visoko celo imata večinoma tudi sadje in zelenjava. Če imamo košček zemlje in vsaj nekaj zelenjave pridelamo sami, ne bomo samo bolj samooskrbni, kakor so bili naši predniki – vrtnarjenje je za upokojenca tudi odličen način gibanja, doživljanje zemlje, rasti in svojega dela pa doživljajsko domače zdravilo, ki odžaja človekovo dušo z zdravim napitkom trezne opojnosti.

### Spoznanje za razmislek

Zdravo prehranjevanje je skupaj z gibanjem nenadomestljiva sestavina zdravega življenja; zadnja desetletja so se spoznanja o tem dobro uveljavila. Osnovno načelo zdravega

prehranjevanja je zmernost – to pa je beseda, ki že sam po sebi usmerja v zmernost pri uživanju alkoholnih pijač. V starosti je dobro, da nas njen koren – mera – spomni tudi na to, da moramo zavestno popiti zadostno mero zdrave tekočine.

Naredimo si inventuro naše prehrane za včeraj: Koliko obrokov in katero zdravo hrano sem zaužil? Koliko tekočine sem spil in v obliki katerih pijač? Kako bom krepil dobro navado zdravega prehranjevanja?

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).



## ŽIVLJENJSKI RITEM

Življenje okoli nas se odvija v ponavljajočih se vzorcih – ritmično. Naše srce utripa v ritmu skoraj od spočetja do smrti, v ritmu se menjavata noč in dan. Narava je uravnotežila svoje energije tako, da je določila čas za rast, za cvetenje in zorenje ter čas za umiritev in počitek. Ritem nam kažejo letni časi, delavniki in prazniki.

Čim starejši je človek, bolj potrebujeta njegovo telo in duh dnevni, tedenski in letni ritem. V dnevnem ritmu je čas za delo, čas za sprostitev in čas za počitek. V tedenskem ritmu je šest delavnikov in praznična nedelja; opažanja kažejo, da se starejši ljudje, ki navdušujejo svojo okolico s svojo vedrino in vitalnostjo, v nedeljo oblečejo lepše in poskrbijo za boljši obrok hrane tudi če živijo čisto sami in se ves dan ne srečajo z nikomer. V letnem ritmu pa so postaje, ko se človek doživljaljsko osveži in napolni, lastni osebni prazniki in osebni prazniki svojcev, zlasti rojstni dnevi ali god, pomembne družinske obletnice, narodni, državni in za vernega človeka verski prazniki. Tudi v starosti človeka poživijo počitnice, ko gre sam, z bližnjimi ali prijateljem v toplice, na potovanje, na kak koristen tečaj ali podobno.

Vsa dejanja, ki so v nasprotju z biološkimi zakonitostmi, se nam sčasoma maščujejo. Zato se moramo varovati tudi prevelikega aktivizma, ki lahko vodi v izčrpanost. Danes je med upokojenci nezdrav aktivizem v modi – nekateri kar naprej ponavljajo, da imajo manj časa, kakor prej, ko so bili v službi. To je nesmiselno, pa tudi zelo škodljivo; gre za pravo psihosocialno motnjo *navidezne vitalnosti*, ko človek s hitenjem in dejavnostmi, ki so značilne za mladost in srednja leta nadomešča sprejemanje svojega staranja in glavne možnosti v tem obdobju: celostno človeško zorenje ali integracijo, ki jo kulturno izročilo imenuje starostna modrost. V starosti je zmernost pri svojem delu, domačih opravilih, športu in drugih dejavnostih enako pomembna kakor pri hrani in uživanju alkoholnih pijač. Normalen življenjski ritem, ki je bil v preteklosti značilen za pretežno kmečko prebivalstvo, je danes zaradi spremenjenih življenjskih razmer porušen. Kdor zna kljubovati razvadi po navidezni vitalnosti z zavzeto, toda zmerno telesno, duševno in socialno aktivnostjo po smiselnem dnevnem, tedenskem letnem ritmu, bo užival tri blagodejne sadove kakovostnega staranja – njegovo življenje in sožitje bo potekalo enostavno, sproščeno in vedro.

Med pomembnejšimi je ritem spanja in budnosti. Delovne navade iz srednjih let, radio, televizija in drugo mnoge držijo budne dolgo v noč. Za starost je neprecenljiva navada, da gremo zvečer pravočasno spat in da pred spanjem ne gledamo vznemirljivih filmov, ne beremo napetih romanov in nimamo prepirov z bližnjimi. Kdor poskrbi, da zvečer pravočasno in mirno zaspi, lahko računa, da bo zjutraj poln sveže energije. Če normalni utrujenosti, ki jo je prinesel dan,

dodamo še večerno delo ali razburjenost zaradi gledanja televizijskih poročil, je posledica lahko nemiren in kratek spanec. Dodatna nočna dejavnost na račun spanja poruši v človeku ravnotežje in normalen življenjski ritem. Celo mladi, ki podaljšujejo dan v noč, da bi imeli čim več od življenja, postanejo sčasoma preutrujeni. Utrujenost je vedno večja in se kaže z razdražljivostjo, živčnostjo in nespečnostjo. Te vrste slabo navado moramo pravočasno prekiniti, sicer nas lahko privede do jemanja uspavalnih sredstev.

Vrnitve v zdrav ritem ne dosežemo s celodnevni počivanjem, temveč s primerno začasno razbremenitvijo. Zmeren počitek pomaga umiriti naše živce, sproščujoča telesna dejavnost pa iz telesa izločiti odpadne presnovljene in škodljive snovi, ki so nastale zaradi pretirane porabe moči.

### **Spoznanje za razmislek**

Življenje narave okoli nas in delovanje našega organizma, duševnosti in sožitja se odvija v ponavljajočih se vzorcih – v ritmu. Čim starejši je človek, tem bolj potrebujeta njegovo telo in duševnost ritem; zdrav ritem zelo pomaga živeti tudi, ko človek telesno in duševno peša, celo pri življenju z neprehudo demenco. V tem ritmu obstaja čas za delo –telesno in duševno, čas za sprostitev in počitek, čas za druženje z ljudmi.

Ko razmislim o svojem dnevnem, tedenskem in letnem ritmu – česa sem pri svojem ritmu posebej vese? Hočem kaj spremeniti?

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## SMISELNO DELO IN USPEHI PRI NJEM

Kaj je dostojno delo? Mednarodna organizacija dela (ILO) ga je definirala kot polno in produktivno delo, ki se ga izvaja v pogojih svobode, enakosti in varnosti ter spoštuje človekovo dostojanstvo. Starejši ljudje imajo pri delu enake pravice kakor vsi drugi. To pomeni, da se svobodno odločajo, kdaj, kje in kako bodo delali, seveda glede na zaposlitvene možnosti, svoje zmožnosti in potrebe. Ob staranju delovne sile v Evropi bodo mnogi iz številčno močne povojne generacije lahko delali s skrajšanim delovnim časom tudi po tem, ko bodo dosegli upokojitveno starost.

Kakšno stališče ima nekdo glede plačanega in drugega dela v tretjem življenju obdobju, vplivajo številni dejavniki: daljše trajanje življenja in njegovo zdravje, finančna preskrbljenost in njegovi redni stroški, poklicne in druge delovne navade iz mladosti in srednjih let, njegove konkretne življenjske razmere – če živi sam na kmetiji, v velikem stanovanju, če mora odplačevati kredit ... V Evropi je čedalje hujši primanjkljaj izkušenih delavcev v mnogih strokah, mnogi upokojenci pa imajo poleg znanja in izkušenj še tudi veliko moči, zdravja in volje za delo.

Vse to spreminja tradicionalni pogled na upokojitev. Dejansko se je med delavci po Evropi izoblikovala nova kategorija, imenovana »zaposleni upokojenci«. To so delavci, ki prejemajo pokojnine, a so se vrnili v službo. Avtorji (zlasti ameriški) opozarjajo, da moramo danes ločiti štiri kategorije starejših delavcev:

- *zreli delavci* (angl. mature workers), stari od 55 do 70 let, ki delajo s polnim ali polovičnim delovnim časom in še ne prejemajo pokojnine;
- *zreli delavci – jajce brez gnezda* »angl. mature workers, no nest egg«, stari od 55 do 70 let, ki delajo s polnim ali polovičnim delovnim časom in do pokojnine nimajo in ne bodo imeli dostopa;
- *zaposleni upokojenci* (angl. working retired), stari od 55 do 70 let, ki so se že upokojili in prejemajo pokojnino, a so se iz različnih razlogov vrnili na trg delovne sile (za polni ali delni delovni čas) ali pa službo aktivno iščejo;
- *tradicionalni upokojenci* (angl. traditional retirees) so osebe, ki so upokojene in od upokojitve naprej ne delajo več v plačani službi, pač pa delajo doma, mnogi pa tudi kot prostovoljci za skupnost.

Smiselno delo daje življenju občutek vrednosti in polnosti; to velja, tako za plačano kot za neplačano, kot je npr. varovanje vnukov. Dokler človek zmore še kaj postoriti za druge, se počuti

koristnega. Delo je paleta dejanj, ki jih človek lahko opravlja do konca svojega življenja. Tudi nasmeh, prijazna beseda onemoglega človeka je delo za druge, ker uči solidarnosti. Brez zadržkov se veselimo dobrih rezultatov lastnega dela, četudi ga drugi niso tako opazili, kakor bi si želeli. Zrel človek se zna veseliti dobrih dejanj drugih ljudi, tudi tistih, ki niso namenjena neposredno njemu, in jih pohvaliti.

### **Spoznanje za razmislek**

Star slovenski pregovor pravi: »*Kar seješ, to žanješ*«. Ne glede na starost doživlja človek doživlja polnost svojega življenja takrat, ko seje ali žanje uspehe svojega dela ali truda. V vsakem življenju je vsaj nekaj brezplodnega in nekaj smiselnega dela, ki ga prepoznamo z zadoščenjem ali zadovoljstvom v srcu, ko se spomnimo nanj.

Razmislek ob tej vsebini gre lahko v dve smeri.

Glede preteklosti in sedanjosti: *Na katero svoje delo, ki sem ga opravljal ali ga opravljam, sem lahko zdravo ponosen?*

In pogled naprej: *Katero od prijetnih in katero od neprijetnih del moram opraviti v naslednjem tednu?*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## STALIŠČE DO ŽIVLJENJA PO UPOKOJITVI

Za kakovostno starost je zelo pomembno, kako človek doživlja upokojitveni prehod in kakšno stališče ima do življenja po upokojitvi. Glede tega razlikuje Lenzerjeva lestvica sedem stališč, od katerih so nekatera ugodna za staranje, druga zelo nevarna, tretja pa tvegana (pri odgovarjanju se vsak odloči za vsa stališča, s katerimi se strinja). Poglejmo odgovore v terenski raziskavi reprezentativnega vzorca nad 50 let starih prebivalcev Slovenije.<sup>17</sup>

Trije odgovori od sedmih izražajo ugodna stališča do življenja po upokojitvi; v slovenski raziskavi so naslednji.

- Največ jih doživlja upokožitev kot *nagrado za dolgoletno službeno delo* – kar 64,5 %.
- Veliko jih meni, da *z upokojitvijo naredi človek obračun nad dotedanjim življenjem in določi prednostne naloge za svoje nadaljnje življenje* (48,7 %).
- Skoraj tretjina zastopa stališče, da *po upokojitvi človek naredi in popravi, kar je prej zamudil ali zgrešil* (30,4 %).

Dve tretjini starajočih se Slovencev ima torej zelo zdravo stališče do svojega življenja po upokojitvi. **So stvarni.** Vso delovno dobo dajemo del svojega dohodka za brezpogojno socialno varnost – pokojnino. To »nagrado« smo si res prislužili vnaprej zahvaljujoč univerzalnemu pokojninskemu sistemu, ki je eden od vrhov organizirane medgeneracijske solidarnosti v človeški zgodovini. V Evropi že stoletje in pol vsak zaposleni vlaga v pokojninski sklad za vse današnje upokojence, ti so v času zaposlitve za vse tedanje, vsi bodoči zaposleni pa bodo za jutrišnje upokojence.

Drugo njihovo zdravo stališče: **usmerjeni so v svoj razvoj.** Osebna bilanca nad mladostjo in srednjimi leti omogoči, da si človek po šestdesetem letu določi prednostne naloge za svoje življenje in sožitje. Polovica budnega časa, ki se mu sprosti po upokojitvi, je idealen čas za tiste naloge, ki so prej ostale ob strani, zlasti za učenje lepšega sožitja v družini in osebni družbi, za izobraževanje in branje, potovanja, vrtnarjenje in za sto drugih zanimivih dejavnosti.

Še eno pomembno skupno značilnost ima ta polovica od prebivalcev Slovenije, ki so prekoračili »Abrahama«. So **zdravo ponosni, ne pa naduti.** Ne krivijo drugih za svoje težave, po svojih močeh bodo sami poskrbeli za lepo starost. Naredili bodo obračun nad dobrim in slabim v svojem življenju, se odločili, kaj bodo popravili in kaj so njihove smiselne naloge v starosti, osnovno materialno varnost pa doživljajo kot zaslužen nagrado za svoje delo.

Slabo usmeritev v staranje kažeta naslednji dve stališči.

<sup>17</sup> Ramovš Jože, ured. (2013). *Staranje v Sloveniji. Raziskava o potrebah, možnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

- Četrtnina nad 50 let starih Slovencev je mnenja, da *se z upokojitvijo v življenju nič bistvenega ne spremeni* (25,7 %).
- Vsak štirinajsti meni, da je *po upokojitvi življenje prazno in brez možnosti* (7 %).

Ti dve stališči sta za kakovostno staranje zelo nevarni. Kdor meni, da se z upokojitvijo nič ne spremeni, **ne sprejema svojega staranja**; tako stališče ga ob staranju vodi v zagrenjenost, ki je usodno zanj in težavno za druge. Če pa človek doživlja, da je življenje po upokojitvi prazno, **ne more videti v svoji prihodnosti novih smiselnih možnosti**. To je bivanjska praznosta, iz katere se kotijo duševni zapleti, slabo sožitje in telesne bolezni, predvsem starostna puščobnost. To skrajno nevarno stališče jih ima v statističnih številkah sicer malo (7 %), v resnici pa je to več kakor 50.000 ljudi – naših kolegic in kolegov, ki skupaj oblikujemo sožitje v naši državi, ki s svojim ravnanjem usmerjamo mlajše v dobro ali slabo smer razvoja slovenske kulture, ki smo zaradi svojih stališč in doživljanja sebe in drugih srečni ali nesrečni. Če pa upoštevamo še prvi odgovor, je v raziskavi izrazil svojo slabo usmeritev v starost vsak četrti slovenski prebivalec, ki je star nad 50 let – skoraj 200.000 ljudi.

Zadnja skupina je po številu odgovorov v sredini med prvo in drugo:

- več kakor tretjina ima stališče, da *z upokojitvijo človek pretrga s preteklostjo in začne z novim, zanimivim* (38,8 %);
- dobra četrtnina nad 50 let starih prebivalcev Slovenije pa doživlja upokojitev kot *rešitev iz neznosne situacije v službi* (27,2 %).

Vsakdo nosi vse življenje s seboj samega sebe in po upokojitvi imamo iste možgane ter iste navade kakor prej. Naivno je misliti, da se bo življenje kar obrnilo, smrtonosno pa, da ne moremo nič spremeniti. Volan lastnega razvoja se da usmerjati le postopoma, po treznem premisleku in z veliko zavestnega napora. Iz istega razloga izražajo tvegano stališče tudi tisti, ki doživljajo upokojitev kot rešitev iz neznosne situacije v službi. Pa ne, da bi to ne bilo res – mnogi so imeli in imajo v službi neznosne razmere. Rešiti se iz neznosnih razmer je človeška dolžnost, vprašanje pa je, ali človek pri tem gleda nazaj ali naprej. Če gleda samo nazaj, ga bo krivica čedalje bolj razžirala; če gleda tudi naprej, bo videl nove možnosti.

Kdor vstopa v tretje življenjsko obdobje s slabim ali naivnim stališčem, drsi čedalje globlje v puščobno staranje. Kdor ti dve zgrešeni stališči prav obdela – kakor kamnosek surovo skalo v lep zidak – se iz rizične skupine v skupino, ki ima stvarno in v razvoj usmerjeno stališče do svojega življenja po upokojitvi. Ta skupina trenutno šteje dve tretjini starajočih se prebivalcev Slovenije; vsakdo, ki si bo sam pomagal in mu bomo pomagali drugi, da svoja slaba ali tveganja stališča do življenja po upokojitvi obdela v obetavna, pa bo v prihodnje povečal delež srečnih starih ljudi.

## **Spoznanje za razmislek**

Med starejšimi ljudmi vsakdo pozna zelo prijetne in neprijetne. Ali je star človek prijeten ali zoprn sebi in drugim, je največ odvisno od njegovega stališča do življenja v starosti. Ob gornjih raziskovalnih podatkih se nam ponuja osebni razmislek o svojem stališču do življenja po upokojitvi.

*Katera od mojih stališč do lastne starosti so zdrava, katera tvegana; kako bom tvegana spremenil v obetavnejša?*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini (zapišite si jo).**

## DEJAVNO STARANJE

Življenje je ena celota, staramo se od spočetja do konca svojega življenja. Vsaka naslednja generacija lahko pričakuje, da se bo starala dalj časa od predhodne, da bo na splošno bolj zdrava, saj se življenje in zdravje ljudi v naših civilizacijskih razmerah podaljšuje.

Človek naj bi bil dejaven v okvirih svojih zmožnosti in sposobnosti od rojstva do smrti. Vse življenje se razvija in osebno raste – ko je mlad, razvija svoje sposobnosti in nabira znanje, starejši ko je človek, več želje je v njem, da bi svoje bogate izkušnje dajal na razpolago drugim. Danes se veliko govori o dejavnem ali aktivnem staranju (v tej zvezi je zelo udomačena tujka). Kaj pomeni ta izraz?

Dejavno staranje je proces, v katerem človek smiselno uresničuje svoje možnosti in zmožnosti, ohranja in krepi zdravje, je varen in dejavno vključen v skupnost; pojem aktivno staranje je eden od poudarkov v celoti kakovostnega staranja. Beseda »aktiven« se ne nanaša samo na telesne dejavnosti ali na udeležbo na trgu dela, marveč na človekovo smiselno sodelovanje v socialnem, gospodarskem, kulturnem, duhovnem in civilnem življenju – skratka na dejavno vzdrževanje in razvoj vseh človeških zmožnosti v lastno in družbeno korist. Tudi bolni in onemogli stari ljudje se lahko aktivno starajo, saj v urejenem solidarnem sožitju v skupnosti vsakdo sprejema in daje vse do konca svojega življenja – oskrbovanci zgled dostojanstvenega prejetja pomoči ter ključne moči človeškega duha ob telesnem pešanju.

Izraz »aktivno staranje« je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) sprejela v poznih 90-ih letih prejšnjega stoletja. Ta gerontološki koncept temelji na prepoznavanju človekovih pravic starih ljudi in na načelih Združenih narodov o neodvisnosti, udeležbi, dostojanstvu, oskrbi in človeškem uresničevanju slehernika. Usmerja strateško načrtovanje od pristopa, »temelječega na potrebah« (ki predvideva, da so ljudje pasivna ciljna skupina), k pristopu, »temelječem na pravicah«. Slednji prepoznava pravico ljudi do enakih možnosti in obravnave na vseh področjih življenja; tudi v starosti. Podpira njihovo odgovornost, da se stari ljudje v vseh vidikih udeležujejo skupnostnega življenja. Svetovna zdravstvena organizacija je sprejela izraz aktivno staranje z namenom, da bi se ta vizija začela uresničevati.

Aktivno staranje se nanaša na posameznike, na skupine in skupnosti. Omogoča ljudem, da uresničijo svoje možnosti za dobro telesno, socialno in duševno počutje skozi celoten tok življenja, da so dejavni v družbi v skladu s svojimi potrebami in zmožnostmi ter da jim je zagotovljena zaščita, varnost in oskrba, ko jo potrebujejo. Ključni cilj posameznikov ter načrtovalcev in izvajalcev političnih odločitev je ohranjanje avtonomije in neodvisnosti v starosti. Človekovo osebno staranje se dogaja v kontekstu drugih ljudi – družinskih članov, prijateljev,



sodelavcev, sosedov ..., zato sta medgeneracijska solidarnost in medsebojna odvisnost pomembni načeli aktivnega staranja.

Udejstvovanje na trgu dela je v tretjem življenjskem obdobju lahko zelo pomembno, ni pa edini način dejavnega staranja. Aktivno delo je delo za tudi za dom in družino, odličen način dela za skupnost pa je prostovoljstvo, ki pomaga človeku pri vključevanju v družbo, mu razvija in krepi sposobnosti in zdravo zaupanje vase ter ga dela družbeno prepoznavnega in priznanega.

### **Spoznanje za razmislek**

Življenjska doba se podaljšuje, s tem pa tudi število let, ko smo še lahko aktivni. Staranje sicer prinaša kronične bolezni in usihanje življenjske moči, toda za poznejša leta življenja je značilno, da imamo veliko življenjskih izkušenj, ki vabijo, da jih delimo z drugimi. Dejavno ali aktivno se staramo, ko smiselno skrbimo za svoje zdravje, sprostitev in dobre odnose z najbližjimi ter po svojih močeh prispevamo k dobrobiti skupnosti, pa najsi bo s podaljševanjem poklicnega dela v službi, z varstvom svojih vnukov ali drugih otrok, s prostovoljstvom ali s kako drugo koristno dejavnostjo.

Ob konceptu aktivnega staranja si lahko zastavim vprašanje: *Katero novo dejavnost sem vpeljal v svoje življenje po upokojitvi in se dobro obnese zame in za druge?*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## DOBRE NAVADE

Kaj so dobre navade in kakšen pomen imajo? Zjutraj na primer samoumevno vstanemo ob isti uri, se umijemo in spijemo kavo ali čaj. Navajeni smo opraviti vsakdanja gospodinjska in druga domača dela. Govorili smo o navadah rednega gibanja.

Navade so naučena, samoumevna in ponavljajoča ravnanja; dobre navade nam lajšajo življenje in sožitje, slabe navade otežujejo. Navade so vezane na človekove potrebe in na kulturo okolja, v katerem živi. Osnovne človekove telesne potrebe so hranjenje, izločanje, oblačenje in gibanje – navad pri teh potrebah se nauči že majhen otrok: da je z žlico, izloča v straniščno školjko, se sam obleče in varno giblje. Ko vse to dela s samoumevno rutino ali navado, je pri vzgoji dosežen že lep korak. Otroci pridobivajo navade z lahkoto, igraje, starejši pa težje.

Osvajanje nove navade je proces. Ko imamo neko potrebo, doživljamo želja, da jo zadovoljimo. To naredimo in če je potreba stalna, ponavljamo. S ponavljanjem se v možganih utiri rutina ali navada. Ko si npr. človek zlomi nogo, ne more hoditi, potreba po hoji pa ostaja; začne uporabljati bergle in postopoma se navadi na njihovo uporabo, da lahko hodi.

Vsakdo ima številne dobre in slabe navade. Čim več imamo dobrih navad, tem lažje živimo. Ko imamo namreč neko utirjeno navado, to delamo z veliko manj energije, kot če to delamo s polno pozornostjo. Pomislimo, kako težko je voziti avto prve ure v primerjavi s tem, ko imamo za seboj deset tisoče kilometrov in smo povsem navajeni voziti. Človek se lahko s polno pozornostjo posveča istočasno samo eni stvari. Če ima veliko dobrih navad, dela večino vsakdanjih opravil z lahkoto in brez velike zavestne pozornosti, ta pa mu ostaja za ustvarjalnost pri opravilih, ki zahtevajo njegovo polno pozornost. Ko je človek utrujen ali mu v starosti peša spomin, mu dobre navade pomagajo, da živi bolj sproščeno, varno in kakovostno; če smo npr. navajeni ključe odlagati vedno na isto mesto, jih ne bomo iskali in ostalo nam bo več časa za druge, bolj smiselne stvari, kakor je iskanje ključev.

V nasprotju z dobrimi navadami velja, da tem težje živimo sami in drugi ob nas, čim več imamo slabih navad. O trdoživosti navad, zlasti slabih, govori slovenski pregovor *Navada je železna srajca*. Zato je vredno posvečati tudi v starosti dovolj pozornosti utirjanju in krepitvi dobrih navad, prav tako nadomeščanju slabih navad z novimi, dobrimi. Pri tem imamo naslednje možnosti.

**Krepitev svojih dobrih navad.** Tiste dobre navade, ki nam življenje lajšajo in delajo lepše, zavestno krepimo s tem, da imamo te dejavnosti na rednem urniku, na primer sproščeno gibanje v naravi, uživanje surovega sadja in zelenjave.

**Vpeljevanje novih navad.** Vse življenje lahko vpeljemo kako novo dobro navado. Lahko je majhna, na primer redno pitje zadostne količine vode. Star človek pogosto pozabi na to, da njegovo telo potrebuje tekočino, ker ne čuti žeje, zato mora zavestno skrbeti za dovolj popite tekočine, dokler se povsem ne navadi piti toliko, kolikor je potrebno njegovemu organizmu in ne samo takrat, ko je žejen.

**Zamenjava slabe navade z dobro.** Znebiti se slabe navade je zelo težko, še najlažje gre, če jo zamenjamo z njen nasprotno dobro. Učenje nove dobre navade zahteva veliko truda in discipline, toda če bi trudili samo z odvajanjem slabe navade, bi ga še več. Če se izrazimo slikovito, naši možgani veliko lažje zamenjajo program slabe navade z novim programom njej nasprotne dobre navade, kakor zbrišejo program slabe navade v nepopisan list. Pri naporu za uvajanje nove dobre navade doživljamo čedalje več veselja ob uspehih, pri naporu za brisanje slabe navade pa nas grizejo ponovni padci. Ta zakonitost je odločilna tudi pri zdravljenju alkoholizma in vsake druge zasvojenosti – abstinenca uspeva tem bolje, čim bolj zasvojenec napreduje v navadah zdravega življenjskega in sožitnega sloga. Priložnost za zamenjavo slabe navade z dobro je stiska zaradi slabe navade – tudi zasvojenec pripelje na zdravljenje stiska. Ker je stiska največja človekova energija, nas lahko poganja pri vztrajni vadbi nove dobre navade, ki bo nadomestila slabo.

**Blažitev slabih navad.** Slabe navade so velika ovira za zdravje. Nekaterih v danem trenutku človek ne more spremeniti, četudi ve, da mu škodijo. Lahko pa jih vsaj ublaži; na primer slabo navado uživanja velikih količin belega kruha in klobas prepolovi tako, da pri tem poje več zelenjave in sadja, ki ga ima rad.

### **Spoznanje za razmislek**

Vsi ljudje imamo dobre in slabe navade. Dobre navade nam lajšajo vsakdanjik, slabe otežujejo življenje nam in drugim, mnoge škodijo tudi naravi. Dobre navade podaljšujejo samostojno življenje ob starostnem pešanju, zato je tako koristno, če lahko človek ostaja tudi takrat, ko potrebuje dolgotrajno oskrbo, doma, kjer je na vse navajen. Posebej dragoceni navadi sta doživljanje drugih ljudi, razmer in samega sebe iz sončne strani ter s tem povezano lepo, čuteče in hvaležno komuniciranje – ti dve naredi naredita starega človeka zadovoljnega in mikavnega drugim.

*Katere moja dobra navada mi veliko pripomore h kakovosti mojega življenja in sožitja z drugimi? Katere slabo navado bi za svoje kakovostno staranje hotel nadomestiti z drugo?*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## PREVIDNO Z ZDRAVILI ZA POMIRJANJE IN SPANJE

Pri mnogih starejših ljudeh so noči dolge, ker težko zaspijo ali pa imajo kronične bolečine. Tablete za spanje ali proti bolečinam so pogosto izhod iz mučnega stanja. Toda zdravniki in farmacevti vedo, da zdravila za pomirjanje in spanje upravičeno jemljemo določen krajši čas samo ob hudih bolečinah ali nespečnosti. V tem primeru so koristi zdravil večje od škode za zdravje. Mnoga pomirjevala in sredstva proti bolečinam zasvojijo uživalca, poleg tega ob daljši uporabi ista doza čedalje manj učinkuje. V Nemčiji je zasvojenih z zdravili 1,4 milijona ljudi, z alkoholom pa 1,6 milijona. Večina zasvojenih z zdravili so ženske, stare nad 60 let. Večina uspaval, pomirjeval, spodbujeval in protibolečinskih sredstev povzroči zasvojenost. Pri nekaterih od teh zdravil lahko pri starejših ljudeh nastopi zasvojenost že po dveh tednih jemanja. Če je človek postal zasvojen s tem zdravilom, se mu pri prenehanju jemanja pojavijo boleči abstinenčni znaki, kot so tresenje, slabost, znojenje ipd. Da bi se počutil bolje, znova vzame zdravilo in zasvojenost se utrjuje. Pri starejših ima jemanje tovrstnih zdravil več različnih stranskih učinkov: zmanjšanje duševnih sposobnosti, zmedenost, negotovost pri hoji, upočasnjene reakcije, motnje spomina, razdražljivost, vznemirjenost in nemir.

Pri starih ljudeh je težje ugotoviti zasvojenost, ker je njene znake težje razmejiti od znakov drugih bolezni v starosti. Znaki zasvojenosti so:

- motnje v ravnotežju, pogostejši padci,
- pomanjkanje teka, izguba teže,
- mišična oslabelost,
- vnetje živca na rokah in nogah (polineuropatija),
- nočno spreminjanje razpoloženja, razdražljivo in agresivno vedenje,
- arogantno ali pretirano zaskrbljeno vedenje,
- opustitev skrbi za zunanji videz,
- abstinenčni pojavi: tresenje rok, znojenje,
- pomanjkanje motivacije, depresivno razpoloženje,
- motnje spomina,
- zmedenost,
- človek se osami.

Da bi spoznali zasvojenost z zdravili, je treba zunanje znake pravilno interpretirati – pri zasvojenosti jih je navadno več hkrati; vsekakor je sumu na zasvojenost z zdravili pravi sogovornik osebni zdravnik ali specialist za zasvojenosti.

Za dober spanec se je treba potruditi, to velja posebno za starejše ljudi. Navajamo nekaj nasvetov, ki jih pogosto najdemo v literaturi, vi pa dodajte še svoje izkušnje za dobro spanje:

- čez dan z delom in gibanjem utrudite svoj organizem in duševnost,
- spat pojdite dovolj zgodaj, vsekakor pred polnočjo,
- zagotovite si spanje v popolni temi,
- pred spanjem se umirite, zato ne gledajte razburljivih oddaj po televiziji,
- če zelo težko zaspate, si pred spanjem privoščite kratek sprehod ali vsaj nekaj vdihov svežega zraka.

Spanje je nenadomestljiva človekova potreba. Sami lahko veliko naredimo za to, da bomo dobro spali. Zato ne posežite takoj po uspavalih. Najprej poskusite ugotoviti vzrok motenj v vaši spalnici ali spremenite svoje spalne navade. Nagrada bodo dober spanec, spočito in zdravo telo, ki je neprecenljiva vrednost.

### **Spoznanje za razmislek**

Omam in zasvojenosti je veliko vrst. Vsem je skupno, da lajšajo težave in neprijetnosti vsakdanjega življenja na škodljiv način. Omame in zasvojenosti otopijo človekove čute, spremenijo značaj in vplivajo na miselne procese v možganih. Tak človek se ne more svobodno izražati, zaprt je v svoj svet omame, četudi je videti pod vplivom tablet ali drugih mamil zelo prijeten in družaben. Zasvojenost s tabletami je med zasvojenostmi starejših ljudi na drugem mestu, takoj za alkoholom.

Nobeden naj ne bi jemal več kakor pet različnih zdravil dnevno. Naredite spisec svojih zdravil, tudi tistih, ki jih jemljete brez recepta. Natančno preberite navodila pri vsakem in se o njihovem medsebojnem učinkovanju pogovorite z zdravnikom ali farmacevtom. Če uživate tablete za spanje ali bolečine iz vrste benzodiazepinov že več kot 14 dni, se o tem posvetujte s svojim zdravnikom in jih po potrebi zamenjajte.

*Kako rešujem stisko ob glavobolu, nespečnosti in notranjem nemiru?*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## IGRE NA SREČO PLENIJO PREMOŽENJE STAREJŠIM LJUDEM

Starejši ljudje so lahek plen za igralniške tržne družbe, ki zlasti samskim, starim in osamljenim ljudem ponujajo sprostitev in zanimivo spremembo v življenju. Od nekdaj so ljudje burili svojo domišljijo, kako bi s pomočjo sreče prišli do denarja in moči, v današnjem razvitem svetu pa postaja igralništvo ne samo nov način zabave, temveč nov način razmišljanja, predvsem pa ena od izredno hudih zasvojenosti. K njegovemu naglemu širjenju zelo prispeva medmrežje, oziroma internetne igre na srečo. Na ta način se izgublajo pomembne vrednote, npr. odnos do dela, odgovornost za skupnost, solidarnost in sodelovanje. Leta 1980 je Združenje ameriških psihiatrov prepoznalo patološko hazarderstvo kot duševno bolezen in jo uvrstilo med motnje obvladovanja strasti.

Igralništvo je etično sporno, saj postane velik del odjemalcev igralniških uslug sčasoma zasvojenih z igrami na srečo. To jim prinaša velike izgube na materialnem področju, še hujše pa pri lastni osebnosti in v sožitju. Danes je igralnic več vrst. Najprej nam pridejo na misel »kazinoji«, to je stavbe, v katerih se odvija igralništvo. Ta klasična oblika je vedno bolj priljubljena med premožnejšimi in osamljenimi upokojenkami in upokojenci. Igranje na srečo pa se vedno bolj širi tudi v raznih drugih oblikah, npr. verige, piramide in stave, preko interneta. Tudi te oblike iger na srečo postajajo starejšim ljudem vedno bližje, saj igralniške korporacije vedo, da imajo mnogi stari ljudje denarne prihranke, da so osamljeni ali bolni (npr. začetna demenca) in so zato njihov lahek plen. Igralniških korporacij ne zanima obubožanje nemočnih starostnikov, ki pogosto pristanejo v hudi osebni, socialni in materialni revščini, zanima jih samo lastni dobiček. Večina ljudi pozna razloge za izogibanje igram na srečo, toda kljub temu jih veliko potone v njihovem navideznem blišču in miku lova na srečo. Razlog za to je človeška strast, ki išče nove izzive in poti do lahkega dobička. Igralec iger na srečo prehodi, po mnenju strokovnjakov, tri faze pogrezanja v zasvojenost.

1. **Faza zmage.** Prvi brezplačni žetoni v igralnici ali brezplačne prve igre po internetu ter prijazno igralno okolje poskrbijo, da se kandidat za igralca na srečo »ogreje«. Starejši človek velikokrat hrepeni po prijaznosti in pozornosti in ko se temu pridružijo še prvi majhni dobitki, je prepričan, da je »izbranec boginje Sreče« in zato sproščeno igra naprej. V tej fazi je oseba vzhičena, verjame v svojo vsemogočnost, prepričana je, da kontrolira naključje in da ima večjo srečo kakor drugi ljudje. Tak človek zapravlja vedno večje vsote, igralnica postaja zanj pomembno družabno okolje. To obdobje lahko traja več let. Svojci običajno svarijo igralca iger na srečo, toda običajno neuspešno, saj se je pri njem že razvila škodljiva potreba po igranju.

2. **Faza izgube.** Star človek igra sam, izgublja vedno večje vsote in ne more prenehati. Začenja se kazati finančni polom, vendar ga krije z lažnimi in izmišljenimi situacijami. Na primer, mama, ki je igralka iger na srečo, sporoči hčerki, da so jo okradli ter da nujno potrebuje denar za preživetje, v resnici pa ga je zaigrala. Igralec iger na srečo še vedno misli, da bo prej ali slej zmagal in zadel velik dobitok, ki bo poplačal vse dolgove. Ta faza traja pri starejšemu človeku od nekaj mesecev do dveh ali treh let.
3. **Faza obupa.** Star človek ima zaradi obubožanja omejen dostop do igralnice, počuti se ogoljufanega, kljub temu pa hrepeni po dobrih starih časih in išče načine, da bi nadaljeval svoje druženje v igralnicah in igranje iger na srečo. Igralec se, ne glede na svojo starost, odtuji od domačih in družbe. Ta faza je lahko zelo kratka in se konča s posegom družine ali z iskanjem pomoči samega človeka. Včasih pride tudi do samomora ali poskusa samomora.

Tuje raziskave kažejo, da igralniška dejavnost ustvarja v skupnosti bistveno več t. i. posrednih stroškov, kot prinaša koristi. Bankroti posameznikov in njihovih družin, reševanje ustvarjenih socialnih problemov, stroški zaposlovanja in drugi stroški delodajalcev zaradi izgube produktivnosti igralcev, razveze, samomori, povečani stroški s preganjanjem kriminala, sojenji in varovanjem premoženja, stroški zdravljenj zasvojenih in njihovih svojcev, stroški zaradi povečanega števila zasvojenih z drogami, izguba mladih za resno poklicno delo zaradi zaposlovanja v igralnici, stroški zaradi posledic prostitucije in mnogi drugi škodljivi pojavi v okolju igralnic povzročajo skupnostim velike finančne obremenitve in družbeno škodo. Pri nas celovitih analiz o družbenih stroških ni, v času propagande za nove igralnice so v javnosti pristranski prikazi ekonomskih koristi.

Kakšna je rešitev, da ne zapademo v igre na srečo? Odgovor je dobra družba in smiselne dejavnosti.

Seveda ne škodi, če človek tu in tam kupi srečko na loteriji ali kakí prireditvi, kjer s tombolo zbirajo denar za kak dobrodelni namen. Igre, ki v nas sprožijo sproščeno igrivost in ne gre za »veliki dobitek«, so del družabnosti in razvedrila.

### **Spoznanje za razmislek**

Igre na srečo omamljajo in zasvojijo človeka podobno kakor alkohol ali tablete za pomirjanje in spanje. Ljudem ropajo njihov denar z obljubami velikih zadetkov. Lov na loterijske in druge igralniške dobitke privlači predvsem akcijsko naravnane ljudi.

*Kje je po vašem meja med neškodljivim razvedrilnim in škodljivim igranjem na srečo?*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini (zapišite si jo)**

## KAJENJE IN VDIHAVANJE CIGARETNEGA DIMA JE ŠKODLJIVO

Kajenje je ena redkih zdravju škodljivih navad, ki se med prebivalstvom EU in Slovenije zmanjšuje. K temu so pripomogli množično ozaveščanje o škodljivih posledicah kajenja, davčna politika in zakonodaja. Najpogostejše bolezni, ki so povezane s kajenjem tobaka so, raki (pljuč, ustnic, ustne votline, žrela, požiralnika, želodca, trebušne slinavke, materničnega vratu, ledvic, mehurja, jeter), bolezni srca in ožilja (ishemična bolezen srca, možganska kap, srčna kap) in pljučne bolezni (kronični bronhitis in emfizem).

Raziskave kažejo, da je družina glavni dejavnik, ki vpliva na to, ali bo nekdo postal kadilec ali ne. Pasivno kajenje, ki so mu otroci izpostavljeni že od rojstva – ali celo že med nosečnostjo, je po številnih študijah prvo in najpomembnejše tveganje za začetek in razvoj aktivnega kajenja v mladostništvu in kasneje. Tovrstno tveganje je večje v družinah, kjer prevladujeta revščina in nizka izobrazbenost staršev. Kajenje tobaka ne pomeni tveganja le za osebo, ki kadi, ampak tudi za vse druge, ki so v istem prostoru in so izpostavljene pasivnemu »kajenju«, to je, neprostovoljnemu vdihovanju tobačnega dima.

Zaradi posledic kajenja umre v Sloveniji vsako leto približno 3.500 ljudi. Polovica smrti zaradi kajenja se zgodi med 35. in 69. letom starosti. V Sloveniji so leta 2000 kadilci, zaradi bolezni povzročenih s kajenjem, umrli v povprečju šestnajst let prej kakor njihovi vrstniki, ki niso nikoli kadili. Kadilci, ki so zaradi s kajenjem povzročenih bolezni umrli do 69. leta, pa so izgubili enaindvajset let svojega življenja. Leta 2000 je po vsem svetu zaradi bolezni, ki so povezane s kajenjem, umrlo 4,2 milijona ljudi. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da bo leta 2025 umrlo zaradi kajenja 10 milijonov ljudi, če ne bo na področju omejevanja kajenja prišlo do drastičnih sprememb.

Bivši kadilci živijo dlje kot kadilci, ki kadijo še naprej. Kadilcem, ki prenehajo s kajenjem tobaka pred 50. letom starosti, se tveganje za smrtnost zmanjša za polovico v primerjavi s kadilci, ki kadijo še naprej.

V Sloveniji smo z zakonodajo v zadnjih letih uspešno omejevali uporabo tobačnih izdelkov. Uvedli smo popolno prepoved kajenja v vseh zaprtih delovnih in javnih prostorih, zviševanje starostne meje za nakup tobačnih izdelkov iz prejšnjih 15 let na 18 let. K spremembam na tem področju Slovenijo zavezuje tudi Okvirna konvencija Svetovne zdravstvene organizacije za nadzor nad tobakom, ki jo je ratificirala tudi Slovenija.



## **Spoznanje za razmislek**

Odločitev za prvo cigareto in uvajanje v navado kajenja običajno sega v obdobje mladostništva; v socialno manj spodbudnem okolju pa lahko že v otroštvo ali celo v čas pred rojstvom, če je kadila mati med njihovo nosečnostjo. Med odraslimi je razmeroma malo tistih, ki bi postali aktivni kadilci kot odrasle osebe. Lastna zrelost, odprtost, razgledanost in zdrav način življenja so vstopnica v nekadilsko kulturo.

*Kakšno stališče so v vaši mladosti imeli do kajenja vaši starši in drugi starejši ljudje?*

*Kakšno stališče imate do kajenja zdaj vi?*

*Kakšne so vaše izkušnje s kajenjem cigaret?*

*Če ste kadili, kaj je pripomoglo, da ste prenehali? Kakšne spremembe opazate pri svojem počutju in zdravju zdaj, ko ne kadite več?*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini (zapišite si jo).**

## STISKA JE LAHKO ODSKOČNA DESKA V BOLJŠO KAKOVOST ŽIVLJENJA

Kronično omamljanje, huda pijanost in zasvojenost so bolezni. To je važno vedeti, da jih lahko preprečujemo in zdravimo, če do njih pride. Pri zasvojenosti človek oboli v vseh svojih razsežnostih in sposobnostih. Vzemimo primer alkoholne zasvojenosti. Čedalje bolj obolevajo jetra, prebavila, zlasti pa možgani in drugi živci. Čedalje bolj obolevajo čustva, razum, vedenje in doživljanje. Čedalje bolj oboleva človekova svoboda, odgovornost in zmožnost za pravilno usmerjanje samega sebe na življenjski poti. Čedalje bolj oboleva sožitje, zlasti z najbližjimi v družini, nato tudi v službi. Čedalje bolj bolan je človekov zdrav razvoj – ne napreduje, kot bi lahko, postopoma začne nazadovati. Čedalje bolj oboleva njegov najgloblji človeški kompas za smiselno doživljanje in ravnanje.

V vsaki od navedenih razsežnosti ima človek tudi najbolj dragocene sposobnosti, ki se imenujejo obrambni ali imunski mehanizmi. Ti skrbijo za obrambo pred boleznijo, v boleznih pa za zdravljenje. Vsakemu so znane telesne imunske zmožnosti za obrambo pred bakterijami, virusi in vsemi drugimi nevarnostmi za telesno zdravje. Manj znano pa je, da imamo tudi duševne, duhovne, sožitne, razvojne in bivanjske obrambne mehanizme. Če človeku obolijo obrambni mehanizmi, je to najhujša obolenje, pomislimo npr. na AIDS in alergije, ko oboli telesni imunski sistem. Pri vseh zasvojenostih in omamnih motnjah je najhujša poškodba prav to, da čedalje bolj obolevajo obrambni mehanizmi v vseh razsežnostih. Človeku se več ne gabi, da je pijan, ampak mu to prija. Njegov razum ne služi več temu, da bi mu kazal škodljivost opijanja, ampak mu kaže razloge za pitje. Kar mu zasvojenost povzroči slabega, mu bolna duševna obramba prikrije, da se tega ne zaveda. Čedalje bolj mu otopeva vest, ki je duhovni obrambni mehanizem. Rad se družijo in enači z zapitimi ljudmi ... Zdravljenje zasvojenosti in kroničnih omam je zato tako težko in redko, ker pri njih obolijo obrambne ali imunske zmožnosti – tiste, ki omogočijo vsako zdravljenje bolezni in reševanje vsake človeške težave.

Tudi pri zasvojenostih in omamnih motnjah pa ostaja upanje. Zadnja obrambna mehanizma sta bolečina in stiska. Zasvojenosti in omamne motnje so hude bolezni, ki prej ali slej povzročijo človeku hude bolečine, zlasti pa hude osebne in socialne stiske. Bolečina in stiska pa je največja človekova energija. Ta velika energija ne more ostati neuporabljena: ali jo bo človek s pomočjo bližnjih porabil za zdravljenje bolezni in reševanje težave ali pa ga bo še bolj pohabila in otopela v životarjenje.

Stiska alkoholika in njegovih najbližjih je torej dar narave – je energija, ki edina zmore pognati težak voz alkoholne bolezni ali druge zasvojenosti in omamne motnje po strmem klancu zdravljenja in človeškega urejanja.

V tako hudi bolezni in težavi, kot je zasvojenost, si nihče ne more pomagati sam. Zaradi bolnih obrambnih mehanizmov odbija tudi pomoč drugih. Toda edina rešitev je skupna pomoč več ljudi, ki trpijo zaradi iste bolezenske zasvojenosti ali omamne motnje. Leta 1935 so prvi alkoholiki našli rešitev svoje bolezni. Skupaj so si pomagali, da so začeli abstimirati in se nato urediti. Svoje izkušnje so strnili v 12 korakov za ozdravitev alkoholizma. Imenujejo se anonimni alkoholiki (AA). Danes so razširjeni po vsem svetu kot najbolj uspešne **skupine za samopomoč** pri reševanju alkoholne bolezni. Podobne skupine so za njihove svojce (Al-anon) in za ljudi z različnimi drugimi težavami, stiskami in potrebami – tudi za kadilce, zasvojene z igrami na srečo ali z zdravili.

Stiska je odskočna deska za reševanje hudih življenjskih težav in bolezni. Toda odskočno desko smučarske letalnice bo uporabil za odskok v lep in varen polet let tisti smučar, ki trenira v skupini z drugimi skakalci. Da bodo alkoholik in njegovi svojci lahko uporabili silno energijo stiska, ki jih doživljajo, za odskočno desko v boljšo kakovost življenja in sožitja – večjo kakovost kakor so jo imeli kdajkoli prej v življenju, nujno potrebujejo sebi primerno družbo v terapevtski skupini, skupini AA in Al-anon, klubu zdravljenih alkoholikov ali drugi skupini za samopomoč, ki uspešno deluje na tem področju.

### **Spoznanje za razmislek**

Vsaka bolezen prej ali slej človeka opozori z bolečino, naj jo zdravi – vsaka zasvojenost na to opozori s hudimi težavami in stiskami. Stiska je največja človeška energija. Stiska je sila, ki se mora sprostiti: v reševanje težave ali pa v dodatno poškodovanje človeka, da še bolj otopi in životari.

Ta informativna vsebina je pokazala vstopna vrata za začetek zdravljenja vsake zasvojenosti. Ker doživlja v življenju vsakdo tudi stiske, lahko ozavestimo kako svojo dobro izkušnjo o uporabi te velike energije: *Osvježimo si trenutek, ko smo bili sami ali kdo od bližnjih v hudi stiski, pa smo smiselno ukrepali in se je zadeva zelo dobro rešila.*

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

## ZLATA ZRNA V MOJI SKRINJI ŽIVLJENJA

Med letnimi časi šele jesen pokaže bogastvo letine: zrele sadove, mavrico barv in blago podnebje. Človekova **starost** je kot jesen. Večinoma ji pravimo tretje življenjsko obdobje. Najbolj viden družbeni prehod vanj je dandanes upokožitev. V času od naših starih staršev se je življenje podaljšalo za več kot dve desetletji, tako da imamo prvič v zgodovini človeštva skoraj vsi ljudje podarjenega četrtrino več časa za svoj razvoj in človeško zorenje. Med upokojsko generacijo je danes tri četrtine sposobnih in samostojnih ljudi, tako da pomagajo mlajšima dvema generacijama več kot onidve njim. V starostnem obdobju človek nadaljuje z delom, učenjem, družbenim življenjem in sožitjem.

Ali ima tudi to obdobje kako posebno življenjsko nalogo – poleg vsakdanjega dela, skrbi za vnuke, potovanj, ukvarjanja z zanimivimi dejavnostmi, za katere prej ni bilo časa ali denarja?

So. In od njih je odvisna kakovost staranja. Šele na jesen življenja lahko človek svoje dobre življenjske izkušnje uredi in poveže v življenjsko celoto, da zasvetijo v svoji vrednosti, ter jih s ponosom, veseljem in hvaležnostjo shrani v neuničljivo kaščo. Tako so v skrinji njegovega življenja čedalje bolj prebrana zlata zrna življenja, ki svetijo njemu in okolici na življenjski poti.

Pri tem prebiranju življenjskih izkušenj seveda najde tudi številne gnile, smrdeče, neprijetne. Blagor tistemu, ki zna svoje slabe življenjske izkušnje odvreči na »kompost«; smrdljiv gnoj sodi na kompost, da se predela in postane koristno gnojilo. Kompostiranje slabih življenjskih izkušenj se zgodi tako, da človek odpušča sebi, drugim in življenjskim razmeram, da vse nepotrebno mirno izpušča iz svojih rok ter se uči sprejemati tudi smisel svoje nemoči.

Če človek v tretjem življenjskem obdobju uspešno opravlja te naloge, postaja sposoben za sprejemanje končne vsebine življenja – zrele starostne modrosti. Če se ne jezi na svojo starost in težave, ampak z veseljem sprejme vsak dan kot novo priložnost, bo odšel s sveta človeško do konca razvit in izpolnjen, svetu pa pustil svoj življenjski pridelek dobrega zgleda in tega, kar je dobrega naredil.

### **Spoznanje za razmislek**

Šele na jesen življenja lahko človek svoje dobre življenjske izkušnje uredi, da se zasvetijo v svoji vrednosti, ter jih s ponosom, veseljem in hvaležnostjo shrani v neuničljivo kaščo, medtem ko svoje slabe življenjske izkušnje odvrže na kompost.

*Česa sem v svojem življenju vesel?* V spominu obujam a) svoje večje življenjske uspehe, b) težave, ki sem jih dobro zdržal, c) lepa doživetja v svojem življenju in sožitju.

**Misel, ki jo želim ohraniti o tej vsebini** (zapišite si jo).

### 3

## SKLEP

Seznani smo se s triindvajsetimi vsebinami, ki so pomembne za preprečevanje škodljive rabe alkohola v starosti; stroka jih imenuje varovalni dejavniki. Nekatere od njih nas o tem bolj informirajo, druge pomagajo zavzeti osebno stališče za smiselno uporabo svojih sposobnosti in stvarnih možnosti v danem trenutku za svoj osebni razvoj in lepše sožitje, tretje imajo v ospredju pomoč pri redni vadbi dobrih navad, ki preprečujejo alkoholno in vsako drugo omamljanje v zrelih letih življenja. Informiranje, osebno stališče in dobre navade za smiselno ravnanje so neločljiva celota zdravega življenjskega in sožitnega sloga, ki preprečuje boleznim omamljanja in zasvojenosti.

Številne varovalne dejavnike za kakovostno, zdravo življenje in za lepo sožitje z ljudmi in naravo prikazujejo nekatere naše obsežne knjige, ki so bile zelo lepo sprejete med bralci: *Boj za življenje družine* o zdravljenju alkoholizma, *Sto domačih zdravil za dušo in telo* v dveh delih o vsakdanjih, vsakemu dostopnih dejavnostih, ki krepijo telesno in duševno zdravje, *Sožitje v družini* o lepem komuniciranju, vlogah in vzdušju v družini.<sup>18</sup>

Najučinkovitejši način za osebni razvoj in za učenje lepšega sožitja je vključitev v primerno skupino, kjer bodisi člani skupine sami bodi ob organizacijski pomoči usposobljenega voditelja trenirajo redno krepitev varovalnih dejavnikov za zdravo življenje in lepo sožitje. Inštitut Antona Trstenjaka od ustanovitve slovenske samostojne države razvija programe za take skupine, usposablja voditelje skupin za kakovostno staranje in pripravlja priročnike za njihovo delo. Vsebinsko, ki je v tem priročniku, že več let lahko skupine za kakovostno staranje predelujejo vse leto po širiteljskem priročniku, ki je temu soroden, *Starajmo se trezno*, od leta 2023 naprej pa tudi po priročniku *Zdravo staranje*.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Ramovš Jože (1983). *Boj za življenje družine. Zdravljenje alkoholizma in urejanje neskladne družine. Alkoholno omamljen II*. Celje: Mohorjeva družba; Ramovš Jože. *Sto domačih zdravil za dušo in telo. Antropohigiena*. Celje: Mohorjeva družba, 1. del 1990, 2. del 1994; Ramovš Jože (2017). *Sožitje v družini*. Celje-Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba in Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

<sup>19</sup> Ramovš Ksenija in Ramovš Jože (2012). *Starajmo se trezno. Priročnik za člane skupin za kakovostno staranje*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje; Ana Ramovš in sod. (2023). *Zdrava zreła leta*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.