

Prispeval ZZV Ravne na Koroškem  
Nedelja, 22 September 2013 21:36

---

Pred dobrim desetletjem je vzknila ideja o aktivnem obeleženju dveh svetovnih dni, ki nagovarjata eden h gibanju in drugi k nekajenju. Korošci smo tesno povezani z gorami, zato je bilo logično, da se razgibamo prav tja. Pa smo se podali – na Uršljo Goro, da pretegnemo mišice in zajamemo svež zrak. »Koroška v gibanju brez tobaka« prvič, drugič... in potem enostavno ni šlo brez tega, da konec maja en dan posvetimo druženju in aktivnostim na Gori...



In tako je še danes, majski pohod je postal tradicionalen in še vedno privablja staro in mlado. Letos pomladi nam je pošteno ponagajalo vreme, zato smo v upanju, da bo nekoč nekje bolje, predstavili izvedbo srečanja v septembrske dni, pod vznožje Uršlje gore, ob Ivarčko jezero. Kljub dežju je bila udeležba solidna. Na Ivarčko jezero je prišlo okrog 50 ljudi, ki so si izmerili krvni tlak, krvni sladkor in skupni holesterol, telesno sestavo si je izmerilo 25 obiskovalcev, izvedli pa smo tudi 35 meritev pljučne funkcije.

Prispeval ZZV Ravne na Koroškem  
Nedelja, 22 September 2013 21:36

---

Očitno pa je, žal, tudi slabo vreme del tradicije tega dogodka, a tudi krivec, da smo na enkrat obeležili kar tri svetovne dni, namenjene zdravju, in sicer: Svetovni dan gibanja, ki spodbuja telesne dejavnosti in zviševanje deleža telesno dejavnega prebivalstva (10. Maj – letošnje geslo: Z REDNO TELESNO DEJAVNOSTJO V ZDRAVA ZRELA LETA) Svetovni dan brez tobaka, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija prvič razglasila že leta 1987 (31. Maj - letošnje geslo: USTAVIMO MARKETING TOBAČNE INDUSTRIJE! Svetovni dan preprečevanja samomora, ki ga letos obeležujemo že 11. zapovrstjo (10. September - letošnje geslo: STIGMA: POMEMBNA OVIRA PRI PREPREČEVANJU SAMOMORA) Vsako leto 31. maja obeležujemo Svetovni dan brez tobaka. Letošnja vodilna tema je bila »USTAVIMO MARKETING TOBAČNE INDUSTRIJE!«, ki je eden pomembnejših vzrokov širjenja rabe tobaka, predvsem pri mladih in ženskah.

Dejstvo je, da kajenje povzroča mnoge težave tako samim kadilcem kot tudi njihovi okolici. Nekoč tako sprejeta nezdrava razvada postaja danes vse bolj nezaželena. Iz stališča želje po čim večjem zdravju je to sigurno na mestu, vendar včasih postaja vsesplošno obsojanje kadilcev in kajenja nekoliko pretirano. Raziskave namreč kažejo, da bi večina kadilcev želela prenehati s kajenjem. Opuščanje kajenja je predvsem odločitev posameznika, ki pa je dostikrat zelo težka in pomeni šele začetek dolgotrajnega procesa prilagajanja na drugačen življenjski slog. To pa dostikrat ni lahko. Zato bi radi poudarili, da je kadilcem pri opuščanju kajenja na voljo več vrst pomoči.



Poleg sorodnikov in prijateljev se lahko obrnejo na zdravstveni dom ali pa pokličejo brezplačni svetovalni telefon (080–27–77), kjer nudijo nasvete pri opuščanju kajenja. Naredite prvi korak, opustite kajenje in zadihajte s čistimi pljuči. Poleg problemov, povezanih s kajenjem bi radi izpostavili tudi vedno večji porast duševnih stisk. Koroška spada med regije z največjim številom samomorov. Samomor je pogostejši pri moških in v starosti nad 64. let. Ta žalostna dejstva se trudimo spremeniti, tudi tako, da o tem govorimo! Letošnji svetovni dan preprečevanja samomora, ki smo ga obeležili 10. septembra, je že 11. zapovrstjo in je potekal pod geslom »STIGMA: POMEMBNA OVIRA PRI PREPREČEVANJU SAMOMORA«.

Nerazumevanje, neznanje, strah, mnogi predsodki do duševnih bolezni in samomorilnega vedenja ter slaba dostopnost do ustrezne pomoči vplivajo na to, da mnogi ljudje v stiski ne poiščejo ustrezne pomoči. Posledice so pogosto dokončne in povezane z neizmernim trpljenjem mnogih ljudi. Današnji življenjski ritem zahteva od nas hitre prilagoditve. Občutki nemoči, osamljenosti, ujetosti v razmere iz katerih ne vidimo izhoda, pomembno vplivajo na pojav samomorilnih misli. Odgovor na vprašanje, ali lahko pri zmanjševanju samomorilnih misli pomagamo tudi ostali, ne le strokovnjaki, je odločni DA. Da, prav vsi lahko pomagamo! Le prepoznati in odzvati se moramo na stiske ljudi. jim pokazati razumevanje, jih poslušati in ponuditi pomoč. In tako nakazati pot do reševanju težav. Zato naj nas ne bo strah pristopiti k človeku v stiski, vzpostaviti z njim stik, vprašati, jih poslušati, nuditi podporo ali po potrebi poklicati pomoč! Že vprašanje: "Kako ti lahko pomagam?" dobro dene.

Dragoceni trenutki, ki jih resnično namenimo drug drugemu, lahko odženejo črne misli. In ne nazadnje, naj nas ne bo strah spregovoriti, kadar smo sami v stiski! Za razrešitev težav je lažje, če o njih spregovorimo. Pri opuščanju kajenja in kadar smo v stiski vedno pomagata, da smo telesno aktivni. Telesna vadba zdravi in preprečuje vrsto bolezni in stresnih stanj. Med telesno vadbo se sprošča hormon endorfin, znan tudi kot hormon sreče. A sproščati se začne šele po 30 minutah vadbe. To pomeni, da je treba do nastopa prijetnih občutkov nekaj časa tudi "trpeti". In seveda, imamo tudi svetovni dan gibanja in sicer 10. maja. Letos je bilo vodilno geslo namenjeno starejši populaciji in se je glasilo **Z REDNO TELESNO DEJAVNOSTJO V ZDRAVA ZRELA LETA!**

Prispeval ZZV Ravne na Koroškem  
Nedelja, 22 September 2013 21:36

---



Številni člani društva so se udeležili te prireditve, ki je bila namenjena spodbujanju gibanja in zdravega življenjskega sloga. Vsebuje tudi informacije o zdravju in prehrani. Vsi člani so se udeležili te prireditve, ki je bila namenjena spodbujanju gibanja in zdravega življenjskega sloga. Vsebuje tudi informacije o zdravju in prehrani.