

LDA buveinėje nemokamai konsultacijas teikia gydytojas endokrinologas, praktinius mokymus mitybos, savikontrolės klausimais veda slaugytojas diabetologas.

Fiziniam aktyvumui skatinti kasmet organizuojami žygiai dviračiais, sporto varžybos. Lapkričio mėnesį organizuojama respublikinė konferencija, skirta Pasaulinei diabeto dienai (lapkričio 14 d.) paminėti. Renginiai vyksta visoje Lietuvoje, jie skiriami visuomenės švietimui cukrinio diabeto klausimais. Atliekami profilaktiniai kraujo gliukozės tyrimai rizikos veiksnių sirgti diabetu turintiems žmonėms (vyresnei nei 40 metų amžiaus, per didelis svoris, kraujo spaudimas, cholesterolis, moterys, sirgusios nėštumo diabetu ar gim-

džiosios sunkesnius negu 4 kg svorio vaikus, jaučiantys ligos simptomus – didelį troškulį, dažną bėgiojimą į tualetą, alkio jausmą, turintiems regėjimo sutrikimų, atsiradus negyjančių žaizdų ir kt.). Be to, jau 26 metus leidžiamas žurnalas „Diabetas“, kurį galima užsiprenumeruoti pašto skyriuose ar skaityti internete [www.dia.lt](http://www.dia.lt). Žurnale galima rasti visą reikiamą informaciją apie diabeto mokslinius tyrimus, gydymo ir kontrolės naujoves, valstybės kompensuojamą gydymą, savikontrolės priemones, dalytis ligos istorijomis, sužinoti apie LDA organizuojamus renginius. Informacijos galima teirautis el. paštu [info@dia.lt](mailto:info@dia.lt), mob. tel. 8 652 11555, tel. (8 5) 2620783, (8 5) 2625476.

## Gyvenimo kokybė ir aktyvi gyvensena

*Danguolė Andrijauskaitė*

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras*

Fizinė, emocinė ir psichikos sveikata sudaro prielaidas gyventi prasmingai ir gerai jaustis. Įrodyta, kad geros sveikatos ir poilsio, kokybiško saikingai vartojamo maisto, optimalaus fizinio krūvio sąsajos labai stiprios. Taip pat gerai žinoma, jog žarstyti patarimus „daryk taip“, „elkis šitaip“, „saugok sveikatą“ nėra veiksminga. Tačiau vis daugiau mokslo tyrimais pagrįdžiama, kad per žmogaus sąmonę galimi labai stiprūs savireguliacijos procesai, svarbūs sveikatai ir gyvenimo kokybei.

### **Aukso vidurio link: ir prieš srovę, ir pagal tėkmę**

Brandaus ir vyresnio amžiaus žmonės labiausiai jaudina ne amžius, o tai, kad mažėja galimybių, jėgų, energijos, kad tai, kas buvo lengva, tampa sudėtinga, o kas įdomu – nebesvarbu. Tokiomis aplinkybėmis aktyvūs gyvensenos pokyčiai, net jeigu iki tol sveika gyvensena buvo ignoruota, gali tapti labai gera sąjungininke.

Nieko nepakeis melavimas sau, jog kūno ir psichikos pokyčiai, susiję su amžiumi, gali vykti be nerimo, išgyvenimų ir nepatogumų. „Liūdesys – tai gyvybinės energijos netekimo pasekmė. Veiksmingiausi vaistai, kurie padėtų išvengti tokios savigailos, t. y. egoizmo pasireiškimo bei valios stokos, yra mąstymo būdo keitimas“, – teigė filosofas ir dailininkas Nikolajus Rerichas.

Neįmanoma pakeisti gamtos plano prasidėti, vystytis ir slopti, bet galima rūpintis savimi, lavinti kūną, mokytis naujų dalykų, keliauti ir pažinti. Bet galima rasti aukso vidurį tarp susitaikymo su tuo, kas neišvengiama, ir pastangų koreguoti tai, ką pakeisti įmanoma.

Svarbu teisingai įžvelgti, ką galima koreguoti ar tobulinti. Ligas ir negalavimus galima gydyti. Verta pasinaudoti šiuolaikinėmis sveikatos priežiūros galimybėmis, nesitaikstyti su ligų simptomais, ypač tais, kuriuos galima koreguoti keičiant gyvenseną. Padės tinkamas maitinimasis, kūno sveikatinimo procedūros ir, jei manote, jog svarbu, – lankymasis kosme-

tologijos kabinete. Jeigu ėmėte gauti pastabų dėl rizikingo vairavimo stiliaus, rinkitės saugesnį keliavimo būdą. Maža fizinės jėgos? Mankštinkitės.

### **Fizinis aktyvumas**

Judėjimas – tai intensyvesnis širdies darbas ir kraujotaka, geresnė nuotaika ir didesnis darbingumas, ištvermingumas, taip pat stipresnis imunitetas, geresnis miegas. Kai energijos pakanka, ir kasdienės problemos atrodo paprastesnės. Fizinė veikla veiksmingai šalina nemigą, įtampą, fizinį ir emocinį nuovargį, padeda palaikyti optimalią kūno masę.

Išsamūs tyrimai rodo, kad labiausiai nutukimą skatina saldus ir riebus maistas bei su juo gaunamas omega-6 rūgščių perteklius. Vis dėlto vien tik pagal kūno masę dar negalima spręsti apie ligų riziką. Naujausi tyrimai atskleidė vadinamąjį nutukimo paradoksą – mažesnis kūno masės indeksas (KMI) nesudaro prielaidų ilgesnei gyvenimo trukmei, lieknumas nebūtinai yra sveikumo požymis. Pavyzdžiui, žmonėms, kurie daug valgo, bet nestorėja, riebalai gali kauptis ant širdies ir kepenų, o tai gali provokuoti ligas. Liekniems žmonėms mirties rizika nėra mažesnė nei stambesniems žmonėms. Ištyrus kelių milijonų žmonių gyvensenos ypatumus, nustatyta, kad mirštamumas nuo visų ligų yra toks pat, kai KMI yra apie 20 ir kai KMI yra apie 30. KMI esant mažesniui nei 27 (nuo 27 iki 20), mirštamumas nuo visų ligų ne mažesnis, bet didesnis.

Okinavos salos (Japonija) gyventojai gyvena ilgiausiai pasaulyje. Jie per dieną suvartoja maisto, kurio energinė vertė apie 1785 kilokalorijas.

Didelės imties mokslo tyrimų duomenys įrodo, kad žmonės taptų lieknesni, jeigu nebendratų su nutukusiu tos pačios lyties draugu, t. y., kai geriausias draugas yra nutukęs, tikimybė pačiam nutukti („užsikrėtus“ nesveiku gyvenimo būdu) didėja apie 100 proc.

Vieno ilgiausiai, net trisdešimt metų trukusio tyrimo, vadinamojo Kopenhagos tyrimo (Schnohr ir kt., 2013), ku-

riame dalyvavo 17 589 sveiki žmonės, rezultatai parodė, kad kasdien lėtu tempu bėgiojusių bent 5–10 minučių žmonių bendras mirtingumas sumažėjo apie 45 proc.; bėgiojusių vyrų ir moterų biologinis amžius buvo mažesnis atitinkamai 6,2 ir 5,6 metais, palyginti su neaktyviais bendraamžiais.

### Senjorams ir ne tik

Fizinė veikla turi būti maloni ir nekelti įtampos. Mėgstantiesiems vaikščioti reikia turėti omenyje, kad naudingesnis ne lėtas pasivaikščiojimas, o intensyvus ėjimas. Eiti reikėtų šiek tiek sparčiau nei paprastai. Geriau jaustis padės kasdieninė mankšta. Kuo mažiau laiko galite skirti mankštai, tuo ji turėtų būti intensyvesnė. Be abejo, reikia atsižvelgti į individualius poreikius. Jeigu dar nesate fiziškai pasirengę, nepasveikote po traumos ar pasirinkote netinkamą krūvį, iškart po intensyvaus pasivaikščiojimo jausite raumenų skausmą. O sąnarių skausmus galite pajusti kitą dieną. Nereikia išsigąsti ir liautis; nesudėtingą mankštą daryti vis tiek reikėtų. Tačiau į skausmą negalima numoti ranka. Sergant artritu ir kitomis sąnarių ligomis, ypač svarbu tinkamai maitintis.

Būtina bent kas antrą dieną po valandą pabūti gryname ore ar pasimankštinti sporto salėje – geriau prižiūrint kūno kultūros specialistui, nes be jo priežiūros pratimai gali būti atliekami netaisyklingai ir žaloti. Vyresnio amžiaus žmonėms patartina vartoti maisto papildų, skatinančių sąnarių kremzlių regeneraciją. Raumenų spazmai (mėšlungis) po fizinio krūvio yra didelio raumenų nuovargio ir magnio stokos požymis.

Labai svarbu, kad organizme nestigtų ne tik magnio, bet ir kalcio, vitamino D<sub>3</sub> ir geležies. Svarbu:

- Vengti stresą sukeliančių situacijų. Patiriant sudėtingų ilgalaikių išgyvenimų, dera kreiptis į psichologą, psichoterapeutą, dvasininką.
- Kad netrūktų vitaminų, antioksidantų seleno, vitaminų A, E, B<sub>5</sub>, C, kurie apsaugo smegenis nuo streso metu susidarantių laisvųjų radikalų poveikio. Vitaminas B<sub>1</sub> dalyvauja centrinės nervų sistemos (CNS) energijos apykaitoje, svarbus perduodant nervinius impulsus. Vitaminas B<sub>6</sub> dalyvauja nervinį impulsą perduodančių neurotransmiterių sintezėje. Vitaminas B<sub>12</sub> dalyvauja nervinių skaidulų dangalo, kuriuo sklinda nervinis impulsas, – mielino – bei neuromediatoriaus acetilcholino sintezėje. Magnis dalyvauja CNS energijos apykaitoje, mažina CNS dirglumą. Chromas dalyvauja energijos apykaitoje. Nustatyta, kad sergant depresija organizme trūksta folio rūgšties, cinko.
- Valgyti vaisių ir daržovių. Šiuose maisto produktuose gausu serotonino ir antioksidantų bioflavonoidų.
- Vartoti pakankamai baltymų. Virškinimo metu baltymai suskaidomi iki amino rūgščių, iš kurių (triptofano, tirozino) organizme sintetuojami nervinį impulsą perduodantys neurotransmiteriai.
- Vengti alkoholio ir tonizuojamųjų nealkoholinių gėrimų. Alkoholio poveikio viena iš stadijų yra CNS veiklos slopinimas – tuo metu sustiprėja depresijos simptomai. Tą patį galima pasakyti ir apie kavą, stiprią arbatą, kitus tonizuojamuosius gėrimus. Gali atrodyti, kad alkoholis pagerina miegą, nes išgėrus lengviau užmigti. Tačiau alkoholis sutrikdo miego struktūrą ir taip pablogina miego kokybę.

- Reguliariai mankštintis arba dirbti fizinį darbą.
- Kasdien, taip pat ir šaltuoju metų laiku, bent valandą pasivaikščioti, ypač tinkamas tam metas – šviečiant saulei.
- Kas rytą nusišypsoti sau veidrodyje ir pasakyti, kad jaučiatės kur kas geriau nei vakar. Bent kelias minutes susitelkti į kvėpavimą ir įsivaizduoti, kad blogos emocijos iškvepiamos, o geros įkvepiamos.

#### *Kiek žingsnių per dieną nueiti vidutiniu ar greitu tempu?*

- 4–6 metų vaikams – apie 11 000 žingsnių;
- 6–11 metų – 13 000;
- 12–19 metų – apie 11 000;
- 20–65 metų suaugusiems – apie 8000. Jeigu šio amžiaus žmogus per dieną nueina mažiau nei 5000 žingsnių, jį galima vadinti fiziškai pasyviu;
- vyresniems nei 65 metų – apie 7500 žingsnių.

#### *Rekomendacijos vyresnio amžiaus žmonėms:*

- Kasdien mankštintis bent 15 minučių.
- Per savaitę reikia bent 3 mankštų, kuriose dominuotų ištvėrmės pratimai, stiprinantys širdies darbą. Per savaitę 3 kartus reikia atlikti mankštą, kurioje dominuotų pratimai, skirti raumenų jėgai ugdyti.
- Nepamiršti apšilimo pradžioje ir tempimo pratimų mankštos pabaigoje. Neskubėti. Nuoseklumas ir reguliarumas yra sėkmės raktai. Pamažu didindami krūvį pasieksite tikslą, o rezultatai bus ilgalaikiai.

Ilgai pasivaikščiojimams sparčiu žingsniu, joga ar kiti neintensyvaus fizinio aktyvumo būdai bei visavertis poilsis (7 valandos nepertraukiamo miego) – jūsų sąjungininkai.

Alinančios ir ilgus treniruotės vyresnio amžiaus žmonėms nerekomenduojamos, rinkitės trumpesnius, bet intensyvius užsiėmimus. Žmogaus raumenis ir visą organizmą palankiai veikia nedidelis fizinis krūvis, jeigu tai trunka daug metų ir yra gyvenimo dalis. Pavyzdžiui, intensyvi vos 10 minučių trukmės mankšta, atliekama kasdien, mirštamumą nuo įvairių ligų sumažina iki 30 proc.

### Poveikis ne tik fiziniam kūnui

Atliekant fizinius pratimus, stiprėja ne tik sensomotorinė sistema (raumenys, kaulai, motoriniai nervai, saugyslės, raiščiai), bet ir imuninė, centrinė nervų, endokrininė, širdies ir kraujagyslių sistemos. Tinkamas jų funkcionavimas lemia sveiką ir ilgą gyvenimą. Mankštintis verta, nes:

- fizinis aktyvumas mažina stresą ir todėl galima sakyti, kad tai labai geras vaistas nuo depresijos (Stubbs ir kt., 2017);
- fizinis aktyvumas gali pristabdyti bei švelninti Alzheimerio ligos simptomus, nes stimuliuoja smegenų plastiškumą, kapiliarų atsinaujinimą, azoto oksido išskyrimą bei mitochondrijų aktyvumą (Anna ir kt., 2017); taip pat fizinis aktyvumas yra veiksminga Alzheimerio ligos ir demencijos prevencijos ir gydymo priemonė (Sarauli ir kt., 2016, Cass ir kt., 2017);
- fizinis aktyvumas gali švelninti reumatoidinio artrito simptomus (Swardh ir Brodin, 2016);
- jėgos pratimai stimuliuoja centrinę nervų sistemą, pagerėja nuotaika, sumažėja streso pojūtis ir padidėja protinis darbingumas (Strickland ir Smith, 2016);

- jėgos pratimai stimuliuoja riebalų „deginimą“ kepenyse. Per 12 savaičių, atliekant pratimus 3 kartus per savaitę po 40–45 min., galima tikėtis pagerinti kepenų būklę (Hashida ir kt., 2017);
- fizinis aktyvumas pagerina kognityvines (pažinimo) funkcijas, kraujagyslių būklę ir smegenų metabolizmą (Maliszewska-Cyna ir kt., 2017).

Motyvacijai sustiprinti įsidėmėtinas šis tyrimas: dvidešimt keturi iki tol nesimankštinę 18–50 metų amžiaus žmonės buvo pakviesti mankštintis nemokamai. Pirmą mėnesį jie tai darė kartą per savaitę, vėliau – du kartus per savaitę. Viso tyrimo metu mokslininkai vertino dalyvių gebėjimą atlikti įvairias savikontrolės užduotis: nuo mažų pagundų (deserto vakare) įveikimo iki sudėtingų ištvėrmės pratimų. Po du mėnesius trukusių reguliarių pratybų pagerėjo fizinė ištvėrmė ir gebėjimas atsispirti saldumynams, tiriamieji ilgai nebevakarodavo prie televizoriaus. Įdomu, kad ir jokių nurodymų negavę tiriamieji ėmė nebeatidėlioti darbų, geriau valdė emocijas, į susitikimus ateidavo laiku, mažiau gerė kavos, mažiau rūkė ir mažiau vartojo alkoholio. Daugiau laiko skyrė mokymuisi, mažiau valgė greito maisto ir mažiau išleido pinigų impulsyviai pirkdami.

### Aktyviai ir prasmingai

Dėmesys asmeninei kūno kultūrai ar siekis sumažinti kūno masę turi teigiamą „šalutinį“ poveikį. Mažėjant antsvoriui, gerėja protinis ir fizinis darbingumas. Norint džiaugtis gyvenimu, reikia ir mąstyti, ir veikti, suprantant savo veiksmų prasmingumą. Darbo prasmės ir tikslingumo principą taiko reabilitacijos ir sporto bei kūno kultūros specialistai. Nustatyta, kad pacientas, kuris visiškai nesupranta aktyvios reabilitacijos prasmės, pratimus atlieka tarsi ne dėl savęs. Taip pat nustatyta, kad šiek tiek didesni, bet įgyvendinami tikslai mobilizuoja užduotis atlikti geriau. Kitaip tariant, mobilizuoja optimalus ir suvoktas tikslas.

Kitas principas – sudominimas bei nuostabos sužadėjimas. Jeigu užduotį atlikti įdomu, jos imamasi noriai ir su ugnele. Tai žinodamas, reabilitacijos specialistas sieks nustebinti pacientą duodamas užduotį, kurios šis dar nebuvo atlikęs. Jeigu paciento motyvacija optimali, tikėtini geri rezultatai. Tačiau tiek per didelė, tiek per maža motyvacija neleidžia mokytis naujų judesių arba gali trukdyti gerai atlikti anksčiau išmokus sudėtingus judesius (Wulf, 2007). Taigi sėkmę lemia adekvati motyvacija ir realus, galimybes atitinkantis tikslas („*Noriu geriau jaustis, todėl per tris mėnesius sumažinsiu kūno masę šešiais kilogramais.*“) bei jo siekimas taikant malonias priemones. Tai patvirtina šiuolaikiniai neurologijos srities tyrimai. Nustatyta, kad nervų ląstelių plastiškumas (atsikūrimas) priklauso nuo jų aktyvumo. Pažeistų nervų ląstelių atsikūrimą stimuliuoja dopamino išsiskyrimas, o jo aktyvumas labiausiai priklauso nuo motyvacijos, dėmesio koncentracijos ir atliekamų fizinių pratimų naudos (atpildo). Norint, kad efektyviau atsigautų pažeistos nervų ląstelės, būtina atlikti daugiau pratimų, kurie suteikia džiaugsmą ir supratimą, jog veikla yra prasminga. Be to, nurodo mokslininkai, pratimai turi būti atliekami kuo tiksliau ir kuo įvairesnėje bei įdomesnėje aplinkoje.

„Klaidinga manyti, kad tik miegas arba nieko neveikimas leidžia pailsėti nervų sistemai, – rašė Nikolajus Rerichas. – Pakanka pakeisti darbo pobūdį, ir ims funkcionuoti kiti nervinės veiklos centrai. <...> Dirbant su įkvėpimu ir atsidavimu, neįjaučiama jokio nuovargio.“

Fizinės sveikatos ir psichikos sveikatos ryšį daugiau kaip prieš du tūkstančius metų pastebėjo Senovės Graikijos gydytojai. Šiandien sveikatos priežiūros ir kūno kultūros profesionalai pripažįsta – žmogaus sveikata reikalauja holistinio požiūrio, o sveikatos priežiūra neturėtų būti patikėta vien medikams, nors jų indėlis yra didžiausias.

### Gerai darbai ir atpildas „ne dabar“

Gyvensenos pokyčiai – mitybos koregavimas, fizinio aktyvumo didinimas, streso įveika – reikalauja nuolatinių pastangų ir disciplinos. Tik 15 proc. žmonių, atsikračiusių antsvorio, sugeba išlaikyti optimalią kūno masę. Kitiems pritrūksta valios tęsti fizinio aktyvumo ir maitinimosi programas. Kiekvieną kartą, kai atsisakote to, kas nenaudinga jūsų dvasinei raidai, kai ko nors nedarote, nes suvokiate, kad tai jums nieko gero neduos, stiprėja jūsų valia, – primena Rytų išmintis.

Kodėl savikontrolė ir valia yra savęs tobulinimo raktas ir sėkmingo gyvenimo prielaida? Septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje atliktas eksperimentas – vadinamasis zefyrų testas (angl. *Marshmallow test*), kurio autorius Kornelio universiteto (JAV) mokslininkas dr. Valteris Mičelas (Walter Mischel) nustatė valios ugdymo vaikystėje ir gyvenimo pasiekimų sąsajas. Vaikams buvo pasiūlytas arba vienas zefyras, jeigu jie jį suvalgys iškart, arba du, jeigu jie gautojo skanėsto kurį laiką nevalgys, bet sugebės šiek tiek palaukti. Tęstiniai tyrimai parodė, kad vaikai, kuriems anuomet pakako kantrybės luktelti, kad vėliau gautų daugiau, buvo geriau vertinami ir pagal įvairius kriterijus: jiems geriau sekėsi laikyti bendrųjų gebėjimų testus ir siekti mokslo aukštumų, be to, jų kūno masės indeksas buvo optimalus. Norėdami, kad pasitenkinimo jausmas truktų ilgai, turime savyje nugalėti troškimą atlygį gauti nedelsiant.

Vienas ydingiausių šiuolaikinio žmogaus įsitikinimų – kad išgydyti gali tik cheminiai vaistai, kad nereikia jokių asmeninių pastangų. Filosofas Nikolajus Rerichas įspėjo: „Tikroji profilaktika – ne tablečių vartojimas, o aplinkos sąlygų gerinimas. <...> Vaistus geriančiam pacientui išmintingas ir patyręs gydytojas ne tik Rytuose, bet ir Vakaruose patars būti gerai nusiteikus ir galvoti ne apie bet ką, o tarsi palydėti vaistą mintimis apie jo veiksmingumą ir naudą.“

Šiuolaikiniai mokslininkai neapsiriboja apčiuopiamais objektais. Mokslininkus nustebino, kad po maždaug dviejų mėnesių kasdieninių meditacijos pratybų medituojančių žmonių smegenyse jie pamatė teigiamų struktūrinių pokyčių.

Įvairūs psichikos sveikatos stiprinimo metodai, tarp jų – savanoriavimas ir neatlygintinas darbas – palankiai veikia fizinę sveikatą. Nustatyta, kad:

- Jei ką nors nuoširdžiai dovanoji ir atiduodi, neprašydamas už tai atpildo, palanki įtaka žmogaus sveikatai yra daug didesnė nei ką nors malonaus gavus, priėmus.



- Reikia mokėti dovanoti. Jeigu dovanojama, bet dėl to jaučiama našta, galima neigiamai įtaka sveikatai. Per didelės rūpinimasis kitų žmonių gerove ir perdėtas rūpestingumas didina globėjų mirtingumą apie 60 proc. Perdėtas tėvų rūpinimasis vaikais nėra gerai.
- Jeigu tiesiogiai prašai pagalbos ir ją gauni bei vertinti, tai labai teigiamai veikia tavo sveikatą.
- Išmintingam žmogui būdingas gebėjimas valdyti savo emocijas; neišmintingas tas, kuris visada demonstruoja savo emocijas.
- Išmintingam žmogui būdingas gebėjimas kritiškai analizuoti, vertinti ir tobulinti save; neišmintinga manyti, jog esi tobulas ir kad charakterio gludinti nebereikia.

### Apgalvok, daryk, džiauks!

Ilgaamžių gyvenimo paslaptis tyrinėję mokslininkai apibendrina, kad ilgai gyvenantys žmonės yra fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną. Taip pat jie yra aktyvūs socialiai, jaučiasi naudingi bendruomenei ir turi ne mažiau kaip keturis artimus draugus. Ilgaamžiai nerūko, valgo daug vaisių, daržovių ir grūdinių kultūrų, jie mėgsta bendrauti ir pasakoja nutikimus – tai proto lavinimas ir nuolatinis mokymasis, grįstas smalsumu. Jie kasdien bent 5–10 minučių pabūna su savimi. Jie nekalba netiesos, o tai, ką mano esant reikalinga pasakyti, pasako maloniai. Jie šypsosi nesitikėdami, kad kiti jiems bus tik malonūs, neprašo atlygio ir nesiekia tiesioginės naudos. Jie daug laiko būna gamtoje. Gamta – ir žmogaus, ir Dievo namai.

Liūdesys, pyktis, baimė, pagieža ne tik apkartina, bet ir trumpina gyvenimą. Bet kuris blogas jausmas nelieka kūno „nepastebėtas“, o ilgai pasireiškia kaip įtampa ir fizinis negalavimas – ši teiginį įrodo ir taikomosios kineziologijos srities tyrinėjimai (Garten von Urban, 2011). Stresas, patiriamas kaip žalojantys išorės veiksniai, labai silpnina imunitetą. Kenkia ir vadinamasis vidinis stresas, sukeltas paties žmogaus minčių ir emocijų. Kaip teigia JAV mokslininkai, pozityvios, optimizmą skatinančios mintys padeda išvengti širdies negalavimų ir kitų ligų, nes optimistų organizme daug mažiau sintezuojama vadinamųjų streso hormonų. Be

to, geros mintys gali iš dalies neutralizuoti netinkamų įpročių žalą fiziniam kūnui.

Naujausi atradimai neurologijos srityje atskleidžia, kad žmogaus sveikata stipriai (ir labiau, nei manyta iki šiol) priklauso nuo sąžiningo ir dorą gyvenimo. Kai mąstysenoje ir gyvenimo vyrauja ramumas, pasitikėjimas, sąžiningumas ir tiesa, gyvenimas bus sveikas, kokybiškas ir ilgas (Howard ir Kern, 2014). O kokybišką gyvenimą trumpinantys veiksniai, mokslo tyrėjų nuomone, yra šie: nuolatinis susirūpinimas ir bloga nuotaika, pernelyg didelių išpareigojimų prisiėmimas, depresyvumas, gyvenimo tikslo neturėjimas, nedoras ir nesąžiningas elgesys.

### Šaltiniai

1. <http://mastyk-ir-veik.blogspot.lt>.
2. Šablevičius M. Kaip neįkristi į tamsią ir šaltą depresijos duobę / Nervų ir psichikos ligos, 2005, Nr. 2.
3. Skurvydas A. Modernioji neuroreabilitacija. Judesių valdymas ir sporto treniruotė / LKKA, 2011.
4. Howard S. F., Kern M. L. (2014). Personality, Well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, Vol. 65, 719–742.
5. Rerich N. K. Nerušimoje / Ryga, 1991.
6. Rerich N. K. Deržava Sveta / Ryga, 1992.
7. Taylor D. H., Hasselblad V., Henley S. J., Thun M. J., Sloan F. A. Benefits of Smoking Cessation for Longevity. *American Journal of Public Health: June 2002*, Vol. 92, No. 6, p. 990–996.
8. Ross C. E., Mirowsky J. Family Relationships, Social Support and Subjective Life Expectancy, *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 43, No. 4, Dec., 2002, p. 469–489.
9. Levenson R., Regan M., Puca A., Perls T. What does it take to live to 100? Mechanisms of ageing and Development Vol. 12 Issues 2–3, January 2002, p. 231–242.
10. Trepanowski J. F., Canale R. E., Marshall K. E., Kabir M. M., Bloomer R. J. Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: a summary of available findings, *Nutrition Journal*, 2011, 10:107.
11. Ekblom-Bak E., Ekblom B., Vikström M., de Faire U., Hellénus M.-L. The importance of non-exercise physical activity for cardiovascular health and longevity, *Br J Sports Med* 2014; 48:233–238.
12. Crocker J., Canevello A., Brown A. A. Social Motivation: Costs and Benefits of Selfishness and Otherishness. *Rev. Psychol.* 2017, 68:299–325.
13. <http://care.diabetesjournals.org/content/36/8/2294.full.pdf>.
14. Wu H. et al. Association Between Dietary Whole Grain Intake and Risk of Mortality. *JAMA Intern Med.* – 2015.
15. Von Urban H. G. *Lehrbuch Applied Kinesiology: Muskelfunktion–Dysfunktion–Therapie.* 2011.

## Visi mes žmonės

*Daiva Žukauskienė*

*Socialinės ir emocinės komunikacijos centras*

Žmonės klysta, manydami, kad yra pranašesni už kitus. Kartais tokia mąstymo klaida pasitaiko medikams. Nesunku susireikšminti, kai dėvi baltą chalata ir į tave kreipiasi patarimo, pagalbos, gydymo ar slaugos. Pranašumas, rodos, akivaizdus, bet iš esmės tai klaidingas įsivaizdavimas, nes kiekvienas žmogus turi savo negalavimų, skausmų ir tik laiko klausimas, kada užpuls rimtesnė liga. „Absoliučiai sveikas“ – sąlyginė tiesa, nes nuo pat gimimo mes uoliai ginamės nuo virusų ir bakterijų, ląstelės atsinaujina, sensta ir

miršta. Pranašumas sveikatos srityje visada yra laikinas ir tik išorinis, nes kartais medikai serga daug sunkiau už savo pacientus. *Memento more* – atmintime, kad mirsime – posakis galioja visiems žmonėms. Horizontalus, lygiavertis santykis medicinoje yra daug kokybiškesnis nei vertikalus. Požiūris į žmogų iš aukšto jį sumenkina, padaro vertą gailėsčio. Toks santykis nemotyvuoja paciento stengtis pasveikti, jis atsiduria pagalbos iš kito asmens prašytojo pozicijoje: „darykite su manimi ką nors...“