

zdrav
zdrav
dih
dih

Ugodnosti za člane

Dihalne vaje
za otroke z astmo

Bodimo ljubeča podpora
sebi in drug drugemu

Glasilno Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije



urnik dela društva

Tajništvo

Uradne ure vsak torek in četrtek od 9. do 13. ure

Telefon: 01 427 44 44

Faks: 01 427 44 43

E-naslov: dpbs@siol.net

Splet: www.dpbs.si

Naslov: Koprška ulica 94, 1000 Ljubljana

Odpri telefon: 051 66 33 85

Na vaša vprašanja odgovarja zdravnik specialist za pljučne
bolezni vsak torek od 11. do 13. ure.

Vprašanje nam lahko pošljete tudi na elektronski naslov
pomoc.pljuca@gmail.com.

vsebinska

Dihanje in maska	4
Ali čebula deluje proti vnetju, alergiji in trombozi?	6
Kako ukrepati ob poslabšanju astme?	8
Tuberkuloza nekoč in danes	11
Uveljavljanje pravic do zdraviliškega zdravljenja otrok in mladostnikov z astmo in drugimi kroničnimi pljučnimi obolenji	15
Soočanje z astmo pri otroku	17
Dihalne vaje za otroke z astmo	18
Bodimo ljubeča podpora sebi in drug drugemu	22
Hvaležnost kot zdravilo	25
Počitnice, predstava ali koncert lahko počakajo, pljučni rak ne	26
Dogajanje v DPABS od 11. novembra 2020 do 15. marca 2021	27
Ugodnosti za člane DPABS v letu 2021	28
Avtorice in avtorji strokovnih prispevkov	32



Drage sočlanice in sočlani društva!

Ljudska modrost pravi, da lepa beseda lepo mesto najde in da je prijaznost lepa čednost, ki nič ne stane. Zato ni čudno, da so prosim, hvala in dober dan ene izmed prvih besed, ki jih otroka naučimo. Tudi številne znane osebnosti so poznale oz. poznajo moč prijaznosti, o čemer govorijo njihovi nauki in izreki: »Prijazne besede so lahko kratke in lahkotne, a njihov odmev je neskončen« (Mati Tereza). »Bodi prijazen in dober, kadarkoli je to mogoče. In vedno je mogoče« (Dalajlama). »Prijaznost je pomembnejša od modrosti in to spoznanje je začetek modrosti« (Theodore Isaac Rubin).

Prijaznost je nekaj, kar zmoremo vsi. Topel nasmeh, iskreno zanimanje, sočutne besede, ljubeč objem, pristen stisk roke, ljubeznivo izražanje, iskrena zahvala, vse to so dejanja, ki vzbudijo veselje in zadovoljstvo v nas, ki jih dajemo, v osebi, ki jih prejema, in prav tako v osebi, ki opazuje. Prebujajo tudi občutek bližine, topline, medsebojne povezanosti in pripadnosti. Izboljšujejo medsebojne odnose, prinašajo radost in pozitivno vplivajo na zdravje.

Raziskave so pokazale, da prijazna dejanja zvišujejo raven serotonina, ki je poznan kot hormon sreče. Če ga imamo dovolj, smo zadovoljni, sproščeni in se bolje počutimo. Boljši je tudi naš imunski sistem. Prijazna dejanja ustvarjajo čustveno toplino, ki sprošča hormon oksitocin. Oksitocin povzroči sproščanje dušikovega oksida, ki širi krvne žile in s tem znižuje krvni tlak, kar je dobro tudi za srce. Prijaznejši ljudje imajo 23 odstotkov manj kortizola (stresnega hormona) in se počasneje starajo. Prijaznost zmanjšuje tudi tesnobo. Na Univerzi Britanske Kolumbije so izvedli študijo pri skupini oseb z močno tesnobo. Vsak teden so morali opraviti vsaj šest prijaznih dejanj. Že po enem mesecu je prišlo do občutnega izboljšanja razpoloženja in zadovoljstva (<https://www.randomactsofkindness.org/the-science-of-kindness>).

Pozitivni učinki prijaznih dejanj se odražajo pri vseh, ki so vključeni. Izboljšanje razpoloženja sproži čarobni učinek širjenja naprej. Tako lahko samo z enim dobrim dejanjem, ki ga storimo v skupini ljudi, povzročimo učinek domina, s katerim posredno vplivamo na veliko ljudi. Nikoli ne smemo podcenjevati vrednosti iskrenih in prijaznih dejanj. Z njimi lahko zelo izboljšamo svoje počutje ter tudi počutje družine, prijateljev, sodelavcev, znancev in vseh, ki jih na svoji življenjski poti srečujemo. Prijaznost je preprost koncept, s katerim lahko močno vplivamo na druge in prispevamo k boljšemu svetu, kajti »ljudje bodo pozabili, kar smo rekli, pozabili bodo, kaj smo naredili, vendar nikoli ne bodo pozabili, kako so se zaradi nas počutili« (Maya Angelou).

Metka Nežič, urednica