

Chronimy ZDROWIE

BIULETYN • PAŹDZIERNIK 2020



Zapotrzebowanie na zdrowie psychiczne
i wsparcie psychospołeczne wzrośnie
w nadchodzących miesiącach i latach.



Kościół Adwentystów
Dnia Siódmego
Sekretariat Zdrowia



Blisko Serca
Chrześcijańska Służba
Charytatywna



3

NOTKA REDAKCYJNA

Tegoroczny Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przypada w czasie, gdy nasze codzienne życie uległo zmianie w wyniku pandemii COVID-19.



4

NADMIAR CUKRU W DIECI DZIECI A JELITA

Częste choroby u dzieci takie jak schorzenia skóry, przewlekłe zmęczenie, alergie, problemy ze snem, ogólne zaburzenie działania układu odpornościowego a nawet problemy emocjonalne i psychiczne wszelkiego typu — mają swoje podłoże w zaburzeniach jelitowych.



6

PANDEMIA LĘKU

Rozmowa z lekarzem psychiatrą Pawłem Zagożdżonem o lęku związanym z pandemią, depresji i kondycji psychicznej Polaków.



9

PODNOSIMY ODPORNOŚĆ

Zmienna pogoda, nieodpowiednia dieta, zbyt mała ilość ruchu, bezsenne noce, ciągłe narażenie na stres oraz częste infekcje bardzo niekorzystnie wpływają na nasz stan fizyczny i psychiczny oraz obciążają układ immunologiczny.



11

FLORENCKA ZUPA POMIDOROWA

Czy jest coś lepszego niż miska gorącej zupy na jesienne chłody? Nie ma! Szczególnie jeśli jest to pachnąca i pełna smaków miska.



NOTKA REDAKCYJNA

Tegoroczny Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przypada w czasie, gdy nasze codzienne życie uległo zmianie w wyniku pandemii COVID-19.

Przed nami wiele wyzwań: dla pracowników służby zdrowia, świadczących opiekę w trudnych warunkach; dla uczniów, przystosowujących się do zajęć w domu i zaniepokojonych o swoją przyszłość; w przypadku osób z chorobami psychicznymi wiele osób doświadcza jeszcze większej izolacji społecznej niż wcześniej; dla wielu utrata kogoś bez możliwości pożegnania. Statystyki dotyczące problemów ze zdrowiem psychicznym na świecie były dramatyczne, a obecna sytuacja epidemiologiczna znacznie je pogorsza. Jak podają eksperci z ONZ — w ciągu kilku ostatnich miesięcy podjęto działania mające na celu wsparcie osób z grupy ryzyka oraz zapewnienie opieki osobom z problemami zdrowia psychicznego, jednak ze względu na skalę problemu ogromna większość potrzeb w tym zakresie pozostaje nierozwiązana.

Zapotrzebowanie na zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne wzrośnie w nadchodzących miesiącach i latach. Inwestowanie w programy zdrowia psychicznego na poziomie krajowym i międzynarodowym jest obecnie ważniejsze niż kiedykolwiek — podkreślają eksperci z ONZ. Celem tegorocznej kampanii Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego jest zwiększenie inwestycji w zdrowie psychiczne. Dlatego w biuletynie znajdziecie kolejny artykuł dotyczący zdrowia psychicznego. Tym razem będzie to fragment wywiadu jaki ukażął się w miesięczniku Znaki Czasu z prof. Pawłem Zagożdżonem — lekarzem psychiatrą.

**BEATA ŚLESZYŃSKA
REDAKTOR WYDANIA**



NADMIAR CUKRU W DIECI DZIECI A JELITA

Częste choroby u dzieci takie jak schorzenia skóry, przewlekłe zmęczenie, alergie, problemy ze snem, ogólne zaburzenie działania układu odpornościowego a nawet problemy emocjonalne i psychiczne wszelkiego typu — mają swoje podłoże w zaburzeniach jelitowych.

Cukier oraz wszelkie wysoko przetworzone produkty spożywcze wzmagają problemy trawienne. Wielu rodziców, którzy chcą dbać o zdrowie swoich dzieci, daje im na śniadanie szklankę soku i miskę płatków oraz pozwala na jedzenie słodczy. Nie wiedzą, że w ten sposób aplikują im bombę cukrową. Jedzenie słodkich dań i słodczy dostarcza dzieciom często ogromnej przyjemności, jednak pamiętajmy, że narażamy je na poważne niebezpieczeństwa. Słodkości sprzyjają rozrostowi szkodliwych grzybów w przewodzie pokarmowym. Badania pokazują, że te niewielkie pasożytnicze organizmy zupełnie nieszkodliwe w pojedynkę mogą zrujnować

zdrowie dziecka, kiedy pozwolimy, aby skolonizowały jelita. Dzieci, które nadużywają cukru karmią te bardzo niemiłe pasożyty, głównie drożdżaki z rodziny *Candida albicans*. Być może niewiele rodziców zdaje sobie sprawę, że są one obecne w ciele każdego dziecka już od urodzenia. Gdy układ odpornościowy funkcjonuje prawidłowo, grzyby nie mnożą się, więc nie stwarzają zagrożenia — prawidłowa flora bakteryjna trzyma je w ryzach. Sytuacja radykalnie się zmienia, gdy zakłócimy tę równowagę, np. stosując do leczenia antybiotyki. Grzyby *Candida* zakładają w organizmie dosłownie kolonie, wywierając biochemiczną presję, abyśmy dostarczali im od-

powiedniej ilości cukrów, ich podstawowego pożywienia, i powodują różnorodne przykre objawy chorobowe.

Nadmierne spożycie cukru zaburza florę bakteryjną. Bakterie jelitowe żywią się cukrem i bardzo szybko przyzwyczajają się do jego dużych ilości. U dzieci prowadzi to do rodzaju uzależnienia i dlatego też tak trudno jest całkowicie zrezygnować z jedzenia słodkiego. Niekorzystny wpływ słodkiego polega również na tym, że często odbierają one dzieciom apetyt, wpływają na nadwagę zmieniają przyzwyczajenia i powoli zaczynają uzależniać. „Co trzecie małe dziecko w wieku do 3 lat ma nadwagę” — twierdzi Frauenarzt Prof. Jürgen Kleinstein. Według dziesięcioletnich badań prowadzonych przez Uniwersytet w Magdeburgu dzieci ciągle przybierają na wadze.

Dzieci pałaszując słodkie i pijąc słodkie soki dodatkowo zmniejszają w jelitach wchłanianie większości składników odżywczych pochodzących z jedzenia. Jeśli pozwalamy dzieciom na spożywanie produktów bogatych w cukier, po pierwsze znacznie ograniczamy w ten sposób dostępność witamin i minerałów, które zjadłyby w postaci na przykład bogatego w wartości odżywcze owocu, po drugie „niszczymy” ich jelita, które nie wchłaniają dobrze pozostałych składników. Stąd szybka droga do niedożywienia i szeregu chorób z tym związanych.

Jeżeli do tej pory w diecie dziecka było za dużo cukru, uświadomienie sobie tego faktu przez rodzica może być pierwszym krokiem do zmiany. Nie oznacza to jednak, że przebiegnie ona łatwo i bez protestu. Pierwsza reakcja dziecka na zredukowaną podaż cukru w diecie nie będzie więc miłą i rodzic podejmujący się odstawienia swojej pocieszki cukru może spodziewać się protestów i walki o powrót dawnego, przesyconego cukrem jedzenia ale pamiętajmy, że od prawidłowego funkcjonowania jelit zależy bardzo wiele — od zdrowia fizycznego, aż po samopoczucie psychiczne.

BEATA ŚLESZYŃSKA



PANDEMIA LĘKU

Rozmowa z lekarzem psychiatrą Pawłem Zagożdżonem o lęku związanym z pandemią, depresji i kondycji psychicznej Polaków.

Podobno depresja jest jak wirus, atakuje tych najsłabszych, którzy żyją w ciągłym stresie, przeżywają porażki, samotność.

Chyba ta analogia nie do końca przystaje do depresji. Depresja nie jest zaraźliwa. Dotyka faktycznie osoby słabsze, ale niekoniecznie w sensie somatycznym — ze współistniejącymi chorobami somatycznymi. Słabsze w sensie, że doświadczyły już czegoś niekorzystnego, na przykład stresu pourazowego czy incydentu depresyjnego. U takich osób dochodzi do nasilenia objawów depresyjnych. Jeśli jeszcze mamy do czynienia ze sprawami lękowymi związanymi z epidemią, to faktycznie jeszcze pogarsza jej przebieg. Należy jednak rozdzielić dwa różne zjawiska czy mechanizmy. Wskutek epidemii koronawirusa może pojawić się więcej przypadków depresyjnych, zaburzeń lękowych w wyniku tego, że ludzie tracą pracę lub borykają się z niepewnością co do przyszłości. Drugie zjawisko po-

lega na tym, że może dochodzić do nasilenia przebiegu zaburzeń lękowych. Warto również wspomnieć o sytuacji dotyczącej osób, które chorują nieco ciężiej, jeśli chodzi o choroby psychiczne, choroby związane z psychozą, z urojeniowymi, wytwórczymi objawami. U takich osób epidemia koronawirusa nie za bardzo zmienia przebieg choroby. Więc należałoby rozważyć inny sposób podejścia do osób, o których wiemy, że chorują na depresję i dochodzi u nich do nasilenia choroby w wyniku tych problemów, a inny do osób, które po raz pierwszy borykają się z tym problemem w wyniku tego, że doznały jakichś przeszkód lub trudności wywołanych przez epidemię.

Poczucie lęku, zmęczenie izolacją, negatywne myśli — co powinno wzbudzić nasz niepokój, czy to już nie depresja?

Przede wszystkim nasilająca się rezygnacja z energii do codziennej aktywności, brak

chęci do rutynowych działań. I zawsze pałące się światło — jeśli ktoś myśli o śmierci, że lepiej byłoby nie żyć. Czasem te myśli nie są wyrażone wprost, czasem mają taki charakter rezygnacyjny. W przypadku kontaktu ze specjalistą, takie pytanie jest rutynową formą podczas zbierania wywiadu — czy są myśli samobójcze, czy są plany, aby pozabawić się życia. To jest ta sytuacja, w której myśli się o hospitalizacji. W obecnej sytuacji unikamy kierowania pacjentów do szpitala, ale w takim przypadku byłaby to jedyna przyczyna, kiedy byśmy takie działanie braли pod uwagę.

W takim razie co możemy zrobić, aby poczuć się lepiej?

Może przytoczę taką historię jednego z pacjentów, który wcześniej cierpiał na depresję spowodowaną trudnościami zawodowymi. Wskutek fałszywych oskarżeń stracił pracę, udało mu się zmienić środowisko, podjąć nowe wyzwanie zawodowe, które z sukcesem było kontynuowane, ale w wyniku epidemii to miejsce pracy przestało działać. Depresja nasiliła się i to trwa już prawie dwa miesiące — ta osoba znowu staje wobec trudności życiowych. Po zmianie miejsca zamieszkania zadaje sobie pytanie, czy będzie w stanie zapłacić kolejny czynsz. Czy w poczuciu porażki nie będzie musiała wrócić do poprzedniego miejsca zamieszkania i mieszkać z dawnym członkiem rodziny i czy nie pojawią się kolejne trudności. W takiej sytuacji trzeba realistycznie ocenić prawdopodobieństwo takiego zdarzenia. Ile może trwać taka epidemia? Wiemy ze zdrowia publicznego, że to się kiedyś skończy. Wiemy, że po wzroście przypadków następuje spadek. W epidemiologii jest od ponad 200 lat takie prawo, które nazywa się prawem Farr — William Farr opisał dynamikę epidemii w Londynie w XIX wieku — które pokazuje, że po pewnym czasie liczba przypadków maleje. I to jest ten optymistyczny aspekt tej sytuacji związanej z epidemią — że ona mi-

nie. Tak było w historii medycyny, w historii zjawisk zdrowotnych, że mamy do czynienia z przejściowym nasileniem choroby związanej z koronawirusem.

Czy powiedzenie osobie, która odczuwa lęk: głowa do góry, nie bój się, wszystko będzie dobrze, ma jakiś sens?

Zdecydowanie tak. Utrzymywanie kontaktu z drugim człowiekiem jest podstawą, kluczem do tego, żeby naszą kondycję zdrowia psychicznego jakoś podtrzymać. Wiemy od dawna, że życie w izolacji, w odosobnieniu w czasie koronawirusa nie jest dobre dla zdrowia w ogóle. Nadmierne zamartwianie się, rozmyślanie, smutek, który może z tego wynikać — nie są dobre dla naszego zdrowia somatycznego również. Jeśli mamy możliwość rozmowy przez telefon, Skype'a czy wymienianie się mailami, to jest to jak najbardziej pożądane i wskazane.

Co zrobić, jeśli lęk jest zbyt duży, jeśli utrudnia nasze funkcjonowanie?

Należy zastanowić się nad sobą, skąd się ta myśl wywołująca lęk bierze, dokonać jej krytycznej oceny. To są podstawy zasady poznawczo-behawioralnej. Należy wrócić do tej myśli, sprawdzić jej podstawy. Czy rzeczywiście tak jest? Czy może się zdarzyć najgorszy scenariusz? Na ile realne jest to, że możemy doświadczyć skutków tej sytuacji? Można się skupić na jakimś konkretnym w domu, jeśli ma się ogród, to można pracować w ogrodzie, zajmować się rzeczami, na które wcześniej nie było czasu, chociażby uporządkowaniem starych zdjęć. Jeśli nie udaje się zapanować nad myślami, jeśli w kontaktach z innymi ludźmi nie funkcjonuje się dobrze, to warto skontaktować się ze specjalistą. Można się umówić na poradę w trybie zdalnym.

**Z PROF. PAWŁEM ZAGOŹDŻONEM
ROZMAWIAŁA BEATA ŚLESZYŃSKA**

warto obejrzeć!  YouTube

ZDROWYM BYĆ

SERIA WYKŁADÓW DR. FREDA HARDINGE



FRED HARDINGE – specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego i odżywiania, twórczy pedagog i mówca motywacyjny. Od ponad 40 lat zajmuje się edukacją zdrowotną i społeczną, prowadząc szkolenia i konsultacje w zakresie zdrowego stylu życia. Jego maksyma brzmi: „Twoje wybory mogą sprawić, że będziesz żył zdrowiej i wydajniej!”.





SZLACHETNE ZDROWIE

PODNOSIMY ODPORNOŚĆ

Zmienna pogoda, nieodpowiednia dieta, zbyt mała ilość ruchu, bezsenne noce, ciągłe narażenie na stres oraz częste infekcje bardzo niekorzystnie wpływają na nasz stan fizyczny i psychiczny oraz obciążają układ immunologiczny.

System odpornościowy to nasze najważniejsze zabezpieczenie, którego głównym zadaniem jest nas chronić przed poważnymi chorobami. Dlatego musimy odpowiednio o niego zadbać — wzmacniać go i regenerować. Uchroni nas to przed chorobami wirusowymi, grypą czy też przeziębieniem. Koronawirus SARS-CoV-2, który jest teraz tematem numer jeden wśród ludzi na całym świecie, atakuje przeważnie osoby starsze, przewlekle chore i ze słabą odpornością. Odpowiednio funkcjonujący system odpornościowy może uchronić przed zakażeniem, a w przypadku zachorowania zmniejsza ryzyko różnego rodzaju powikłań, zaś sama choroba może mieć lżejszy przebieg.

Jak budować odporność? Chcąc długofalowo wzmocnić odporność, powinniśmy zadbać o prawidłową dietę bogatą w składniki odżywcze. Warto sięgnąć też po naturalne suplementy, które uzupełnią ewentualne niedobory witamin oraz mikro— i makroelementów.

Naturalnych środków skutecznie niszczących drobnoustroje jest wokół nas mnóstwo. Niektóre pomagają uniknąć grypy czy przeziębienia, ponieważ podnoszą ogólną odporność. Inne łagodzą przebieg choroby, kiedy organizm jest już zainfekowany wirusem. Wystarczy sięgnąć do spiżarni lub lodówki, by skutecznie wzmocnić siły obronne swojego organizmu.

„Bomba” na odporność

1 grejpfrut

1 pomarańcza

2 cytryny

3 ząbki czosnku

1/2 dużej cebuli

3 kropelki olejku z mięty pieprzowej

Wszystko razem zmiksować. Podawać; dorośli — 1 szklankę na dzień, dzieci — 5-12 lat 1/2 szklanki na dzień.

Smaczny i aromatyczny napój wzmacniający odporność

200 g jabłek

100 g marchewki

250 g pomarańczy

10 g imbiru

Wszystkie składniki należy dokładnie umyć i obrać ze skórki. Następnie należy je pokroić na małe kawałki. Imbir najlepiej zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki umieszczamy w blenderze i dokładnie miksujemy.

BONITA PONIATOWSKA



**Chronimy
ZDROWIE**

BIULETYN SEKRETARIATU ZDROWIA KOŚCIOŁA ADWENTYSTÓW DNIA SIÓDMEGO

OPRACOWANIE: SEKRETARIAT ZDROWIA, www.sprawyzdrowia.pl

REDAKTOR WYDANIA: Beata Śleszyńska, beata.sleszynska@adwent.pl

Wydanie tego biuletynu zostało sfinansowane ze środków Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej. Wszyscy, którzy doceniają wartość zamieszczonych w tym biuletynie informacji proszeni są o przekazanie dobrowolnej darowizny na konto:

Chrześcijańska Służba Charytatywna

nr konta: 26 1240 1994 1111 0010 3045 8599, z dopiskiem: Misja Zdrowia
Twój dar pozwoli nam kontynuować wydawanie tego biuletynu.

Zachęcamy do zapoznania się z naszą działalnością www.BliskoSerca.pl

Wydano we współpracy z Wydawnictwem „Znaki Czasu”

SKŁAD: Jarosław Kauc

PRZEPIS

FLORENCKA ZUPA POMIDOROWA

Czy jest coś lepszego niż micha gorącej zupy na jesienne chłody? Nie ma! Szczególnie jeśli jest to pachnąca i pełna smaków micha. Taka jest właśnie zupa jaką dzisiaj Wam polecamy. Pyszna, wspaniała, a przede wszystkim zdrowa zupa pomidorowa po florencku. Zapraszam!

- 2 kilogramy dojrzałych pomidorów**
- 2 posiekane średnie cebule**
- 2 posiekane ząbki czosnku**
- 2 łyżki oliwy z oliwek**
- 1 liść laurowy**
- 1 łyżka nierafinowanego cukru trzcinowego**
- ½ łyżeczki soli lub ilość wg preferencji**
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku**
- 1 łyżeczka sproszkowanej cebuli**
- ½ szklanki namoczonych orzechów nerkowca**
- 1 szklanka wody**
- 2 łyżki przecieru pomidorowego (opcjonalnie)**
- ½ szklanki posiekanego szpinaku bądź bazylii**

Pomidory pokroić w kawałki. Razem z pokrojonym czosnkiem i cebulą wstawić w żaroodpornym naczyniu do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza na około ½ godziny. Wyjąć z piekarnika i przełożyć do garnka razem z sokiem, które puściły pomidory. Do pomidorów dodać przecier pomidorowy, cukier, sól, liść laurowy, sproszkowany czosnek i cebulę. Dodać namoczone przez noc orzechy nerkowca oraz szklankę wody. Zupę gotować na wolnym ogniu przez ok. 15 minut. Wyciągnąć liść laurowy i całość zmiksować. Po lekkim przestudzeniu można dodać drobno pokrojony szpinak bądź świeżą bazylię

**MARZANNA BOJKO — AUTORKA
BLOGU ZDROWIENATALERZU.PL**



Potrzebujesz pomocy
w tym trudnym
czasie?

Jeżeli w związku z bieżącymi wydarzeniami zauważasz znaczną zmianę w swoim zachowaniu, na różne sytuacje reagujesz inaczej – może bardziej intensywnie?

*Fundacja
ADRA
oferuje
darmową
pomoc w
ramach grup
wsparcia
"Równo-
ważnia"*

JEŻELI

- Dostrzegasz niepokojące symptomy z Twojego ciała
- Z powodu lęku nie możesz spać w nocy
- Straciłeś/aś pracę lub jesteś w sytuacji utraty dochodu
- Stres i niepokój zaburzają Ci codzienne funkcjonowanie w domu
- Jesteś ofiarą agresji lub przemocy i potrzebujesz ulgi

ZAPISZ SIĘ NA GRUPĘ!

W której znajdziesz wsparcie uczestników w asyście doświadczonego prowadzącego

www.adra.pl/kryzys



ADRA

*Sięgnij po
wsparcie w
budowaniu
dobrostanu i
poczuciu
równowagi
psychicznej*



FUNDACJA ADRA
POLSKA

ul. Oleśnicka 4
50-320 Wrocław

+48 691 394 950

www.adra.pl

**RÓWNO
WAŻNIA**

**Bezpłatne
Grupy Wsparcia Online**