

# Dragocenost današnjega trenutka

Živeti v mladosti in obilju, v času, ko imamo vsega na pretek in ko si želimo, da bi trajalo večno, tako žal ne moremo preživeti celotnega svojega življenja. Ne glede na naša stališča in prizadevanja, da bi zadržali trenutek v času, ta leta, za katera rečemo, da so naša najlepša ali najbogatejša, tisto obdobje, ko smo v najboljši formi, ko smo videti najboljše, ko imamo največ denarja, dobro družbo, ko naše telo zdrži vse podvige, vse napore ... ti časi ne trajajo večno.



FOTO: J. D.

Zavedanje minljivosti lahko v naše življenje prinese strah. Zavedamo se, da se v življenju srečujemo z različnimi obdobji, da postajamo drugačni, da se spreminjamo. Nismo več najlepši niti ne najbolj sposobni, nismo najhitrejši niti ne več najbogatejši ali najbolj socialno zaželeni. Dnevi postajajo podobni drug drugemu, rutina nam daje občutek varnosti, istočasno pa se lahko pojavi občutek, da nekaj manjka. In tako začnemo razmišljati, kako je bilo nekoč. Obujamo dobre stare čase. Želimo si nazaj. In vemo, da nazaj več ne moremo. In kar še vemo, je, da nam obujanje preteklih trenutkov in obžalovanje preteklih časov lahko samo uničita sedanji trenutek. Trenutkov ne moremo zadržati zase, časa ne moremo ustaviti. Pri tem imamo vsi enake možnosti – čas objektivno teče enako hitro za vse, medtem ko si mi lahko »priredimo« življenje tako, da nekatere izkušnje trajajo dlje, nekatere večno, druge pa zelo hitro minejo. Težko je, ker največkrat hitro minejo tiste, ki so nam všeč, kjer uživamo v dobri družbi, ob najljubši aktivnosti ali telesnem bla-

gostanju. Dolgo pa trajajo tiste, kjer se dolgočasimo, celo trpimo ali smo neodločni, prestrašeni. Izkušnje, ki jih zaznamo kot travmatične, lahko trajajo večno – tako se lahko na dogodek, na bolečo izkušnjo spomnimo tako živo, kot bi se zgodila včeraj, zato je le-ta za nas brezčasna.

## Osmislimo si življenje

In ravno zato, ker vemo, da čas teče objektivno enako hitro, je od nas odvisno, ali bomo prevzeli krmilo svojega življenja, ali bomo iz trenutkov, ki so nam v življenju namenjeni, naredili koherentno zgodbo z jasnim sporočilom ali pa bo naše življenje sestavljeno iz različnih trenutkov, manj povezanih med seboj, brez medsebojnega dopolnjevanja in osebnega razvoja. To pomeni, da ne bomo živeli po navodilih drugih kot papirnata barčica, ki jo valovi nosijo v neznanu. Ne, svoje življenje si želimo osmisliti in spoznati, kaj je tisto, kar nam je res pomembno in za kar si bomo prizadevali.

Na tem mestu je ključno, da se vprašamo, **koliko smo v svojem vsakdanu res prisotni v današnjem**

**trenutku.** Prisotni z vsemi čutili, celim telesom, mislimi, s celotnim svojim bitjem. Ko gremo na sprehod v gozd, ali res vidimo pot, drevesa, kamne, ali res slišimo petje ptičev, ali res vonjamo jutranjo roso na gozdnatih tleh? In ali res lahko občutimo sončne žarke na svojih nogah, če sedimo na klopici v parku ter opazujemo mimoidoče?

Če namreč nismo prisotni v tem trenutku, ki je edini resničen za nas, potem lahko samo obujamo spomine ali pa sanjamo o jutrišnjem dnevu. In oboje daje grenko izkušnjo – včeraj je minilo, jutri lahko ne pride na način, kot bi si želeli. Zato je ključnega pomena, da ne pustimo svojim mislim, da nam življenje slikajo po svoje. Kaj to pomeni? Bolj ko bomo razmišljali o stvareh, ki so minile in za katere nam je žal, da jih ni več, bolj nam bodo misli same našle pot tudi do drugih dogodkov, situacij, stvari, ki so že del naše preteklosti. Ob tem se nam bo stopnjeval težek občutek v prsah, nogah, želodcu, začutili bomo grenkobo in žalost ob minevanju. Bolj ko bomo prestrašeni in jezni, bolj se bomo spominjali dogodkov, ki nam bodo občutke jeze in žalosti še poglobili. Govorimo o povratni zanki – to, kar ohranjamo v svojih mislih, to občutimo s svojimi čustvi in na te občutke se odzovejo tudi naše telo in čutila (občutek kepe v želodcu ali grlu, teža na ramenih, mravljinca po hrbtenici, hlad v rokah, vročina v glavi ...).

## Prepustimo se trenutku

Z vsakim letom postajamo modrejši, trenutke svojega življenja lažje osmislimo, saj imamo vedno več izkušenj, ki nam pomagajo, da vidimo svet okoli sebe kot bolj sestavljen in

jasen. Tako kot ne moremo v sebi zadržati vseh svojih sposobnosti, lepote, mladosti, tako tudi ob sebi ne moremo zadržati svojega imetja, svojih otrok, vsega, kar si lastimo. Tudi domačega vrta in prelepe terase ne. Naše življenje ni večno, tako tudi nobena stvar, za katero si prizadevamo, ni večna. Zato si je pomembno priznati, da je treba uživati v sedanjem trenutku, in si dopustiti, da je današnji trenutek popoln zato, ker se zavedamo vsega tega, kar smo in kar trenutno imamo.

**Kdo sem jaz danes v tem trenutku?** Ne kako me vidijo drugi, ne kaj

sem prestal in kaj si želim, česa si ne odpustim, po čem še hrepenim ... Ne samo to, kdo sem danes – kaj čutim kot svojo pot, kako so me oblikovale pomembne izkušnje, zakaj stvari vidim takšne kot jih vidim? V čem želim biti zgled prihodnjim rodovom? Zanimiva so tudi vprašanja o naših pogledih na situacijo – ali smo kdaj opazili, da nas naš pogled ali stališče mogoče omejuje? Kaj bi bilo, če bi si lahko izbrali katero koli vlogo v tem trenutku? Ali lahko naredimo kar koli, kar nas nese bližje temu, kar čutimo kot svoje poslanstvo?

Predlagam, da se danes odločimo,

da ne bomo razmišljali o tem, kako si bomo pridobili še več ali kako bomo nekoč izgubili tisto, kar nam danes veliko pomeni. Največje bogastvo je ravno v tem, da nismo vezani na stvari, ki nas obdajajo. Bogastvo je v tem, da imamo širok pogled na dogodke okrog sebe, da ne zdrsne v obsojanje, ozkoglednost ter nerealna ali celo slaba pričakovanja. Le-to namreč nad našim obzorjem zgrinja črne oblake. Prepustiti se in uživati v bogastvu današnjega trenutka pa je nekaj, kar nam je lahko vedno izziv ...

**Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja**

## Pomen žensk v skrbi za zdravje prebivalstva

**K**o so se strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) odločili, da bo leto 2020 posvečeno medicinskim sestram in babicam, so poudarili družbeni pomen žensk in škodljivost podcenjevanja njihovega prispevka v skrbi za zdravje prebivalstva. Ženske so, odkar obstaja človeška družba, skrbele za zdravje družine, za dojenčke in majhne otroke, za bolnike, invalide in ostarele člane družinske in lokalne skupnosti. Angleški strokovnjaki so izračunali, da še danes za 97 odstotkov zdravstvenih težav v družini poskrbijo ženske. Strokovnjaki SZO pa so izračunali, da ženske z neplačanim delom v skrbi za zdravje prebivalstva prispevajo 2,4 odstotka k svetovnemu bruto domačemu proizvodu.

Medtem ko si v razvitih zdravstvenih sistemih uspešnega dela v zdravstveni stroki ne moremo več predstavljati brez timskega dela, pa v mnogih deželah v razvoju breme organiziranega zdravstvenega varstva ob pomanjkanju zdravnikov leži predvsem na medicinskih sestrah. Zato so izobražene medicinske sestre

ključne za doseg univerzalnega zdravstvenega varstva povsod po svetu. Strokovnjaki so izračunali, da bomo za doseganje tega cilja na svetu potrebovali 9 milijonov več medicinskih sester, kot jih imamo zdaj. Epidemija, ki nas je pred kratkim prizadela, je pokazala, kako pomembno je delo medicinskih sester v bolnišnicah, zdravstvenih domovih in domovih za starejše, saj ne skrbijo le za nego posameznih bolnikov, skrbijo tudi za organizacijo sprejema bolnikov in dela na oddelkih, psihosocialno kondicijo bolnikov, stike bolnikov z okoljem, z dobro organizacijo dela tudi za psihofizično vzdržljivost kadra, tudi zdravnikov.

V slovenskem prostoru so za zdravje prebivalstva zelo zgodaj odkrili pomen izobraženih babic kot prvih medicinskih sester. Med prvimi babiškimi šolami v Evropi sta bili ustanovljeni šoli v Ljubljani in Celovcu, in sicer že leta 1753, prej kot v Trstu in Gradcu, kjer so poučevali v slovenskem jeziku, da so pritegnili čim več žensk, ljudskih zdravilk s podeželja. Od tedaj je stroka zdravstvene nege v svetu in v Sloveniji nare-



FOTO: SHUTTERSTOCK

dila velik napredek v znanju in svoji vlogi v zdravstvenem varstvu. Žal zdravniška stroka v Sloveniji kot tudi še marsikje v svetu še vedno podcenjuje pomen njihovega dela in potrebe po njihovem izobraževanju, kar je paradoksalno, saj dobra medicinska sestra ključno prispeva uspešnosti zdravstvene ekipe. Marsikateri od mojih kolegov se tega ne zaveda ali pa tega noče videti v (slabi) skrbi za svoj blagor.

**dr. Mateja Kožuh Novak**