

## A párkapcsolat sem magától működik!

Egy kapcsolat ugyanúgy viselkedik, mint bármi más ebben a világban. Létrejön, ha valakik úgy döntenek, megmarad, ha fenntartják, és elpusztul, ha már nem törődnek vele.

Vegyünk például egy házat. A tervező megálmodja, szakemberek felépítik és létezik. Ha a lakói éveken, évtizedeken keresztül mindig „tesznek hozzá”, - kicserélnék ezt-azt, átfestik, újraszívetelik, stb. - akkor folyamatosan létezik. Ha nem fordítanak rá figyelmet, akkor tönkremegy és elpusztul, függetlenül attól, hogy benne laknak-e, vagy sem.

Egy kapcsolat kialakításán és elindításán általában nagyon sok figyelmet van az érintetteknek. Aztán ahogy az kiteljesedik, egyre több tennivaló üti fel a fejét. Törödni kell a gyerekekkel, az idősebb szülőkkel, a felfelé ívelő karrier egyre több időt követel, aztán még ott van a kocsi, a fogorvos, a barátokról nem

is beszélve, akik már hetek óta próbálnak összehozni egy találkozót.

Ebben a rohanásban természetesen folyamatosan együtt vagyunk a párunkkal. Ő is ott van, amikor éppen bedobjuk a kávéval reggel, aztán beszélünk vele telefonon, hogy ki megy a gyerekért, egyeztetünk vele, hogy kié a bevásárlás, ill. a szülői értekezlet, sőt még mellette is alszunk.



A sok tennivaló része a közös életnek, és ez jó. De van valami amit kifejezetten csak a másikért teszünk? Rendszeresen szánunk időt arra, hogy csak kettesben legyünk és beszéljünk? Csinálunk néha „különprogramot”, hisz a gyerekek 2 napig jól elvannak a nagyszülőkkel? Mindaz, ami most működik a családban, az két ember kapcsolatán

alapul. Érdemes különös figyelemmel kísérni és folyamatosan építeni azt.

*parkapcsolat.net*

## Rossz alvás, rossz párkapcsolat

A magyar lakosság több fele szenved alvászavartól, ami hatással lehet akár a munkahelyi teljesítményre és a párkapcsolatra is - mondta Belső Nóra, a Pihent Agyúak Társaságának alvászakértője.

Egy nemrég készült felmérés szerint nemzetközi szinten a lakosság harmada, míg Magyarországon több mint a fele szenved valamilyen alvászavartól - mondta Belső Nóra. A pszichiáter szerint azonban hazánkban több embernek lehetnek hasonló problémái, viszont sokan nem fordulnak orvoshoz. Belső Nóra hozzátette: az alvászavar a nőknél kétszer-háromszor gyakrabban fordul elő, mint a férfiaknál, de ők hamarabb is keresik fel az orvost.

A kialvatlanság kezdeti tünetei a fáradékonyság, aluszékonyság. Aki azonban hosszabb ideig nem pihen ki magát, az előbb-utóbb ingerlékeny, depresszióssá válhat és akár a párkapcsolatában is lehetnek problémák.

Belső Nóra hozzátette: aki felismeri a problémát mindenképpen forduljon szakemberhez, hiszen ma már többféle terápia is létezik az alvászavar kezelésére.

A Pihent Agyúak Társaságát (PAT) magán-személyek alakították, akik személyesen is tapasztalták, hogy a tartós kialvatlanság nemcsak egészségügyi problémákat okozhat, de veszélyezteti a másnapi munkavégzés minőségét, növeli a balesetek számát, sőt a családi, baráti, munkatársi kapcsolatokat is érintheti. A PAT alapítói úgy vélik, modern társadalmunkban a kialvatlanság olyan egyre gyakoribb probléma, amelyről beszélni kell. A (PAT) szemléltváltást sürget az alvással kapcsolatos gondolkodásban. Céljuk, hogy a tartós kialvatlanságtól szenvedők forduljanak orvoshoz, mielőtt problémájuknak súlyosabb egészség-



ügyi, társadalmi, családi és szociális következményei lesznek.

*Forrás: Független Híriügynökség*

## Az áldozattá válás útján

### Ki az áldozat?

Az a nő, aki elvesztette önérzetét, önállóságát, biztonságát, mivel gyakran vagy állandóan ki van téve a fizikai, pszichológiai, gazdasági, szexuális vagy szóbeli erőszaknak. Az a nő, aki a kritikus helyzetben barátaitól, rokonaitól, vagy a hivatalos szervektől (orvosok, rendőrök, papok, stb.), segítség helyett a kétely kifejezett vagy inszINUÁLT jeleit kapja, aki kénytelen szavahihetőségét megvédeni, akit kifejezetten vagy tudat alatt provokációval vádolnak, akinek az esetében a vádaskodó előítéletek elfődik kétségbeesését, a biztonság sürgető szükségét, és azt a tragikus tény, hogy az erőszak egyszerűen tönkreteszti őt. Az a nő az áldozat, akitől a hivatalos szervek megtagadják a segítséget magánéletének hamis tiszteletére hivatkozva, vagy akit megdöntölként arra buzdítanak, hogy családjáért viselje el a kikerülhetetlen sorsteherként ránehezülő erőszakot.

### Te is áldozat vagy?

Kérlek, vizsgálj meg az alábbi állításokat, hogy meg tudd határozni, előfordul-e a párkapcsolatodban a szóbeli erőszak. Jelöld meg azokat az állításokat, amelyek igazak a Te esetében!

1. A párod hetente többször, vagy még gyakrabban ingerült, vagy dühös veled, pedig te nem akarod felidegesíteni. Te szinte minden alkalommal meglepődsz. Ha megkérdezed tőle, hogy miért haragszik, azt mondja, nem haragszik; vagy valamilyen módon értésedre adja, hogy Te tehetsz róla.

2. Amikor megbántottnak érzed magad, és az érzéseidet megpróbálsz megbeszélni a pároddal, utólag sosincs olyan érzésed, hogy a kérdést teljesen megoldottátok; nem vagy boldog és

megkönnyebbült, nem érzed úgy, hogy kibékültetek. Párod ehelyett azt mondja: „Mindig csak veszekedni akarsz”. Esetleg más módon fejezi ki, hogy nem hajlandó megbeszélni a helyzetet.

3. Párod válaszlátán gyakran zavartnak vagy frusztráltak érzed magad, mintha képtelen lennél vele megértetni a szándékaidat.

4. Te nem annyira a konkrét kérdések miatt vagy feszült – például mennyi időt töltetek együtt, hova menjete nyaralni, stb. – mint inkább a kapcsolaton belüli kommunikáció miatt: mit mondtál Te a párod szerint, és mit mondott Ő neked?

5. Néha eltűnődsz: „Mi a baj velem? Nem kellene ilyen rosszul éreznem magam.”

6. Párod ritkán vagy sohasem kívánja megosztani veled a gondolatait és terveit.

7. Párod szinte minden általad említett dologban épp ellenkező véleményen van, és a véleményét nem „Szerintem”, „Én úgy gondolom”, „Én úgy érzem” kezdetű mondatokban fogalmazza meg. Mintha a te véleményed eleve helytelen lenne, az övé pedig eleve helyes.

8. Néha eltűnődsz, vajon a párod önálló, független embernek tekint-e Téged?

9. Nem emlékszel egyetlen olyan esetre sem, amikor azt mondtad volna a pároddal: „Állítsd le magad!” vagy „Ezt fejezd be!”

10. Amikor Te próbálsz megbeszélni valamit a pároddal, ő dühbe gurul, vagy azt mondja: „Fogalmam sincs, miről beszélsz.”

Ha a válaszaid arra döbbenetnek rá, hogy szóbeli erőszak áldozata vagy, keress segítséget, mert a maradék önbecsülésed is felőrölkedik a párkapcsolatodban!

*Forrás: Lelkítőnkaink*

## A férfiklimax jellemzői

A nők klimaktériumához hasonlóan a kor előrehaladtával a férfiaknál is végbemegy egy bonyolult hormonális alapokon nyugvó változás. A férfiaknál tapasztalható folyamatot andropauzának nevezzük. A jelenséggel foglalkozó tudományos ismeretek nem olyan kiterjedtek és bőségesek, mint a női hormonális változást illetően. Ennek oka talán az, hogy a női menopauza a ciklus elmaradása sokkal szembetűnőbb és drasztikusabb tünetekkel jár.

### Tünetek

Életünk egyes stádiumaiban más és más szerepük van a nemi hormonoknak. Újszülött- és gyermekkorban a nemi jelleg kifejlődésében, később a normális nemi élet biztosításában játszanak fontos szerepet. Ezen reágról ismert hatások mellett az utóbbi időben egyre több szó esik a nemi hormonok egyéb, első ránézésre másodlagosnak tűnő hatásáról, melyek észrevétlenül átszövik mindennapi életünket. Inkább a hiányuk által okozott tünetek lesznek szembetűnők, mint maguk a kifejtett hatások.

A férfiaknál 55 éves kor körül csökkenni kezd a vérben keringő tesztoszteron, vagyis a férfi nemi hormon szintje. Ezzel párhuzamosan számos változás megy végbe az életükben. Természetesen a tünetek nem mindenkinél jelentkeznek azonos időben és erősséggel. Van, aki észre sem veszi a változást, míg mások életében komoly törést okoz ennek megjelenése.

Nem is hinnénk, hogy a férfi klimax során megélt pszichés és életvezetési változások milyen hosszú sora tulajdonítható közvetlenül a fent említett hormonszintváltozásnak: csökken a nemi vágy, a fizikai teljesítőképesség, és számos vegetatív idegrendszeri tünet észlelhető. A libidó csökkenése csak az egyik fájdalmas oldala a nemi élet változásának. Talán még kellemetlenebb az ún. androgén impotencia. Ez nem az erekció teljes hiányát jelenti, hanem az időszakos bekövetkező kudarcokat, melyek igencsak frusztráló, befolyásolják az egyén önbecsülését, általános hangulatát. Sok házasság fut ilyenkor zátonyra, a teremtés koronái ugyanis ebben az időszakban hajlamosabbak felelőtlen, akár nevetséges kalandokba bocsátkozhatni, csak hogy bizonyítva lássák, még nincs veszve az ifjúság.

A fizikai és szellemi teljesítőképesség csökkenését is összefüggésbe hozzák a hormonális változásokkal. Ezenkívül számos "megmagyarázhatatlan" vegetatív tünet jelentkezhet: levertség, fejfájás, szívdobogásérzés, különböző emésztési problémák, gyomortáji bizonytalan fájdalmak stb.

Mindezen tünetek definiálása és a hormonfüggőség kiderítése azonban magában hordozza azt a lehetőséget is, hogy a hormonok mesterséges pótlásával csökkentjük a szimptómák okozta kellemetlenségeket. Már rendelkezésre állnak olyan gyógyszerek, hormonkészítmények, melyekkel szájon át adagolva lehet pótolni a hiányzó hormonokat, illetve olyanok, melyekkel a herék saját férfi-hormontermelését lehet serkenteni. Az androgén hormonkészítmények veszélye azonban, hogy adagolásuk mellett megnő a prosztatarák kialakulásának kockázata, és számos mellékhatást is előidézhetnek. Ezért az androgénkészítményeket csak urológus szakorvos szoros kontrollja mellett lehet alkalmazni.

Mindazonáltal az eredmények biztatóak, jól megválasztott indikáció és mértékletes adagolás esetén sokat enyhíthet az ötvenes éveibe lépő urak intim problémáin.

*Forrás: Ideál*

## Magányos ünnep



Ezernyi és egy oka lehet annak, ha valaki magányos karácsonykor. Még ha csak a szívében, akkor is. Lehet az haláleset, vagy egy komolyabb viszály, esetleg a körülmények szerencsétlen egybeesése, a lényeg ugyanaz: karácsonykor mindig nehezebb. Mert körülöttünk az emberek izgatottan várakoznak. Mi pedig a szívünkben érezzük azt a szorító érzést, hogy valami nagyon hiányzik. Van, aki bevallja, más nem. Van, aki tesz elene van, aki nem. Feldolgozni

mindenképpen nehéz. De nem lehetetlen. Segítünk, hogy könnyebb legyen. S ha Te vagy olyan szerencsés, hogy nem asztalod e kérdés, gondoldj azokra az ismerőseidre, akiknek igen.

Ha van olyan barátod, aki egyedül él; külföldi ismerősöd, aki nem utazik haza; távoli rokonod vagy szomszédod, aki magányos gondoldj arra: talán boldog lenne, ha valahogy ő is ünnepelhetne. Nem kell feltétlenül meghívnod szent estére a vacsorára, ha nem vagytok annyira közeli viszonyban. De meglepheted egy kis aprósággal, adhatsz neki egy tányér házi süteményt, áthívhatod karácsony másnapján, vagy 24-én délután egy teára. A legfontosabb, amire ilyenkor ügyelned kell az, hogy a meghívott ne érezze semmi jelét a szánalomnak. Annál még az is jobb, ha nem is hívják sehova.

”Az emberi lény ugyanis el tud viselni egy hét szomjazást,

két hét éhezést,

és akár éveket elviseli, ha nincs fedél a feje fölött,

de a magányt nem viseli el.

Minden kín és szenvedés közül a magány a legrosszabb.”