

## PRILOŽNOST ZA SPOZNAVANJE DELA BORISA LUBANA-PLOZZE DVE NOVI KNJIGI DZS

Boris Luban-Plozza je ugleden švicarski zdravnik, častni član več kot tridesetih zdravniških združenj. Leta 1968 je v Asconi ustanovil Dokumentacijski center Balint, ki ga je uradno priznala tudi Svetovna zdravstvena organizacija. Tudi v Sloveniji od leta 1992 potekajo Balintovi dnevi. Luban-Plozza poudarja celovit pristop k bolniku in boleznim in delo v Balintovih skupinah je usmerjeno predvsem na razumevanje odnosa med zdravnikom in bolnikom.

Zdravnik lahko deluje kot zdravilo. Pogosto zbolimo, ker želimo pritegniti več pozornosti. Če zna zdravnik vzpostaviti stik z bolnikom, bo učinek zdravljenja večji. Način, kako zdravnik zdravilo predpiše, je vsaj tako pomemben kot tisto, kar predpiše. Bolniku se njegovo stanje izboljša, če se počuti razumljen in sprejet. Naše telesno zdravje je v veliki meri odvisno od našega duševnega počutja in od naše osebnosti.

Zdravniki opažajo porast psihosomatskih bolezni. Počutimo se preobremenjeni in nemočni pred preizkušnjami. Psihosomatska bolezen je klic, naj nam nekdo prisluhne in nam pomaga. Človek zboli, da bi lahko navezal tesnejši stik z nekom. Psihosomatska medicina ni specializirana veda medicine, je predvsem pristop, ki upošteva najrazličnejše vzroke bolezni. Bolnikovo zdravje je dragocena informacija o njegovi duši. Mnogih težav zato ni mogoče razumeti in razložiti s tradicionalnim medicinskim znanjem.

Znani psihoanalitik Michael Balint je poudarjal, kako težko je razumeti anamnezo in zdraviti bolezen zgolj na podlagi znanja, pridobljenega med študijem medicine. Mnogi telesni simptomi lahko vodijo k razumevanju bolnikovih duševnih težav. Boris Luban-Plozza, ki ima izkušnje splošne in družinske medicine, psihiatrije in psihoterapije, v svojih strokovnih delih poudarja prav potrebo po drugačnem pristopu k bolezni. Jeseni 1993 je v slovenskem prevodu izšla njegova knjiga **Psihosomatski bolnik v splošni ambulanti in njegovo zdravljenje**, spomladi 1994 pa njegovo delo **V sožitju s stresom**. Obe knjigi je prevedla dr. Zlata Kralj, izdala pa DZS. Predstavitve druge knjige se je udeležil tudi avtor sam in pripravil strokovno predavanje o pomenu družine. Obe novi knjigi nista le priložnost, da se zdravstveni delavci seznanijo z delom znanega švicarskega zdravnika, namenjeni sta tudi laikom, saj bi mnoga poglavja lahko poimenovali »priročnik za življenje«.

Knjigo **Psihosomatski bolnik v splošni ambulanti in njegovo zdravljenje** je Boris Luban-Plozza napisal skupaj z Walterjem Poldingerjem in Friedebertom Krogerjem. Razkrivajo odnos zdravnikov do psihosomatskih motenj in ob vsaki bolezni opisujejo osebnostni prerez bolnika in možno zdravljenje. Posebno poglavje je namenjeno psihoseksualnim motnjam in psihološkim in psihosomatskim vidikom v zobozdravstvu.

Mnogi današnjo dobo imenujejo »doba anksioznosti«, zato se vsi, ki raziskujejo psihosomatske bolezni, srečujejo

s pojmi strah in depresija. Psihosomatski bolniki zaradi svojih težav pogosto obiskujejo različne specialiste, celo zdravnike v nujni službi. Avtorji knjige navajajo mnenje M. Pflanza, da so stroški za ponavljajoče se diagnostične preiskave pogosto štirikrat večji od tistih pri diagnozi karcinoma. Knjiga ne prinaša le teoretičnih spoznanj, ampak opisuje praktične primere, ob katerih spoznamo, da osebnost bolnika pomembno vpliva na nastanek in razvoj bolezni.

Druga beseda, ki je prav tako kot sta strah in depresije znamenje stisk današnjega človeka, je stres. Knjiga **Živeti s stresom**, ki sta jo napisala Boris Luban-Plozza in Ugo Pozzi, je namenjena širokemu krogu ljudi. Je kot šola zdravega življenja, ki opozarja na dejavnike, ki delujejo protistresno.

Če želimo stres premagati, ga moramo najprej spoznati. Stres ni nekaj negativnega, je spodbuda, da se odzovemo na dražljaje iz okolja in premagamo preizkušnje. Stres pa postane nevaren, če se počutimo nemočne. Dražljaj, ki je premočan ali traja predolgo, oslabi organsko obrambo. Pogosto menimo, da delo povzroča stres. A delo, ki je primerno organizirano, nas pred stresom celo varuje. Naš organizem bi morali zaposlovati izmenično z aktivnostjo in sprostitvijo. Ker preveč hlastamo za materialnimi dobrinami, izgubljammo lastni notranji ritem. Vsak od nas ima svojo osebno mero, kdaj je stresa premalo ali preveč.

Spanje in gibanje pomagata organizmu, da se ne izčrpa. Knjiga v sožitju s stresom govori predvsem o možnostih za vzpostavljanje lastnega notranjega ravnotežja. Spanje obravnava kot ploden in produktiven del našega bivanja, saj preperečuje, da bi prišlo do okvar našega organizma zaradi pretirane utrujenosti. Mnogi bolniki se pritožujejo zaradi nespečnosti, motnje spanja so lahko izraz tesnobe in depresije. Zdravniki predpisujejo uspavalna, bolnik pa potrebuje predvsem pogovor in navodila, kako naj se sprost.

Boris Luban-Plozza in Ugo Pozzi sta zasnovala psihosomatski trening, ki temelji na pomenu dihanja in boljšega zavedanja delovanja lastnega telesa. Uporaba sprostitvenih tehnik pripomore k boljšemu spanju. Spanje obnavlja našo življenjsko energijo, je ogledalo našega življenja, občutljivo za najmanjše spremembe. Dragocene informacije o nas samih vsebujejo tudi naše sanje. Od leta 1899, ko je izšla Freudova knjiga **Interpretacija sanj**, je ta tema privlačila mnoge psihoanalitike, saj so menili, da sanje pomagajo razumeti človekov značaj. Avtorja knjige **V sožitju s stresom** poudarjata, da so sanje nujne za resnično zdravo spanje.

Živimo v času, ko težko pozabimo na vsakdanje skrbi in ublažimo tesnobo. Srečanje z delom Borisa Lubana-Plozze nam lahko pomaga poiskati nov pogled na zdravje. Ni naključje, da knjigo **V sožitju s stresom** sklene poglavje **Naučimo se skrbeti za svoje zdravje**, saj smo mi sami tisti, ki lahko največ storimo za ohranjanje svojih telesnih in duševnih moči.

Barbara Hanuš