

СВЕ НАС ЧЕКА ТРЕЋЕ ДОБА

## Да ли је пензија казна?

*За пензионере се каже да имају "сво време овој свећи" - Начин на који га користе резултат је преходних навика и припрема после престанка активне службе - Усмено сарање повезано је са задовољством социјалног живота - Старији, поред великих стресова, има лепошћу и дражи*

Пензионисање је, природно, повезано са старењем. "Треће доба" прате различите промене, које се нужно дешавају у биолошком функционисању сваке особе - губици на емоционалном, породичном, професионалном, финансијском и здравственом плану.

Савремено друштво није спремно дочекало повећање броја старих особа. Број оних изнад 65 година



знатно је порастао, и у блиској будућности се очекује да ће премашити учешће млађих од 19 година. Зато, у друштву постоје амбивалентни ставови према старима.

Одласком у пензију, трећину живота проведenu на радном месту, потребно је заменити новим навикама. Пензија укључује промену социјалне средине, мењање животних навика што значи промену начина живота, више времена које је потребно испунити новим обавезама и активностима. Нова ангажовања имају за циљ да се пензионер не осети одбаченим, да што садржајније и квалитетније испуни слободно време - да превазиђе и победи досаду.

Пензија је прекретница у животу и за њу нису сви увек адекватно припремљени. Зато, пензија представља једну од највећих криза у зрелом добу. Најизражајније кризе настају непосредно пред одлазак у пензију, као и првих дана после пензионисања. Има, међутим, и оних код којих криза може да траје и дуже.

Прилагођавање на промене новог животног статуса, после одласка у пензију, представља озбиљан психолошки и социјални проблем. Пензионисање се може претворити у психолошки "лапот" - како га неки и доживљавају. Тај "чин" код старијих ствара осећање социјалне безвредности, ограничене корисности за друштво, породицу и блиске особе. За многе, пензионисање је "социјална смрт", јер доноси пад друштвеног угледа, а губљење контакта са људима изазива осећање некорисности.

Код особа које пензију виде као одлазак на заслужени одмор, "повлачење" не изазива веће потресе. Ако је пензионисање принудно, неочекивано, у већини се доживљава као велика несрећа и "казна". За болесне, за оне који су заморени од монотоног или тешког рада, често оног који им је био само извор егзистенције, али не и начин професионалне афирмације, пензионисање је и нека врста награде. Међутим, пуно је и оних који, иако испуњавају све законом утврђене критеријуме за пензионисањем не желе да оду, уверени да могу и даље успешно да раде и да су "незамениливи". Пензионисање сматрају преурањеним, а осећање одбачености неретко оставља незамисливе психичке последице.

Важно је да се пензионер суочи са реалним проблемима које нови период нужно доноси. Чак и скроман живот подразумева основно: храну, одећу, плаћање станарине, лекарске услуге и лекове, превоз, забаву. Смањени приходи стварају тензију, страх и несигурност. Без крова над главом (многа је оних који оду у пензију без решеног стамбеног питања), патње се драстично увећавају. С нередовним исплатама (пензије увек касне!), "терет" на души је велик. А и, како године одмичу, здравље се нарушава.

Бити стар не значи обавезно и бити болестан. Чињеница је, међутим, да су старији људи болеснији. Старењем, повећава се учесталост мишићно-коштаних, срчаних, плућних, малигних болести. Стара особа има просечно по пет дијагноза.

Многи у пензију одлазе у стању доброг општег здравља. Новопечени пензионери, треба да ураде детаљан систематски преглед. Препоручује им се да воде здрав живот, да буду што активнији, али до границе, без претераног замарања.

Не треба заборавити да старији имају наглашену потребу за идентитетом, сигурношћу, достојанством, поштовањем и појачаном жељом за љубављу најближих.

Пензионерски дани морају бити испуњени неком активношћу, јер монотонија и осећање некорисности погубно делују на психичко здравље.

Најтеже је осећање одбачености због календарске старости, упркос биолошкој активности и физичко-психичким способностима. Нерад убија човека, чини га незадовољним, апатичним и убрзава процес старења. Истраживања показују да је здравствено стање пензионера који ништа не раде неупоредиво горе него код вршњака који су на платном списку.

Рад оплемењује човека. Он је најбоља превенција болести. Кроз рад, човек осећа да је користан и продуктиван, а живот му је интересантнији, испуњенији. Зато, пре одласка у пензију, треба осмислити живот и време. Нерад доноси досаду, а дуга лежања у кревету, врата су којима се улази у депресију.

Пензионисањем, интелектуалци се нарочито осећају угроженима. Најтеже је онима који су изгубили друштвени престиж. Зато се пензионерима саветује да обнове стара и створе нова познанства, да се међусобно посећују, да се дописују са родбином и пријатељима. Генерацијско дружење је диван начин за употпуњавање слободног времена.

Супружници треба да учине нову прераспodelу обавеза у кући. Пензионерски дани лепа су, између осталог што парови имају више времена да се посвете једни другима и да наодокнаде оно што је, можда, пропуштено. -С.Ј.

НА КОНКУРСУ "СЕСТРУ И БРАТА ЖЕЛИМ"

## Из темеринске општине награђене Милица, Јана и две Јелене

На конкурс у организацији Покрајинског секретаријата за демографију, породицу и друштвену бригу о деци са темом "Сестру и брата желим" учествовала су сва деца најстаријег предшколског уз-

торе поздравно је председник Покрајинске владе мр **Бојан Пајтић**, који је нагласио да је брига о деци наша најважнија брига.

-У Војводини годишње једанест хиљада људи више умре него



раста из 45 општина у Војводини, а 250 радова је одабрано и награђено.

Изложба награђених ликовних радова, која је одржана 8. априла ове године у холу Извршног већа АП Војводине у Новом Саду, окупила је децу која су добила награде, њихове васпитаче и директоре установа. Награде су добиле и четири девојчице из наше општине - **Милица Боснић** и **Јана Мандић** из групе васпитачице **Корнелије Б. Варга** из Темерина, **Јована Добрић** из групе васпитачице **Бранкице Керкез** из Срига и **Јована Трубић** из групе васпитачице **Јасмине Дејановић** из Бачког Јарка. Са девојчицама које су награђене и њиховим васпитачицама на додели награда присуствовала је и директорка ПУ "Вељко Влаховић" **Марица Њњац**.

Награђене предшколце, њихове родитеље, васпитаче и дирек-

што се роди и овакав тренд озбиљно угрожава број становника у нашој покрајини. Због тога смо покренули низ мера за повећање natalитета, а једна од посебно значајних је увођење накнаде за прво дете - рекао је Пајтић.

Изложбу је отворила ресорни покрајински секретар **Новка Мојић** која је нагласила да у оквиру својих програмских активности, а у циљу афирмације пронаталне политике, Покрајински секретаријат за демографију, породицу и друштвену бригу о деци већ четврту годину реализује пројекат под називом "Сестру и брата желим" Она је честитала награђеним малишанима, али и свој деци која су учествовала на конкурс. Присутни су могли да уживају у специјалној приредби коју су припремила деца из предшколских установа, као и да се послуже соком и слатким послужењем. -С.Ј.

31. МАЈ - СВЕТСКИ ДАН БЕЗ ДУВАНСКОГ ДИМА

## Цигарете опасније него што мислимо

Пушење се сматра ризичним фактором за настанак више од 25 различитих хроничних незаразних болести од којих неке, у већини случајева, имају фаталан исход.

Пушење узрокује око 10 хиљада смртних случајева дневно, односно један смртни случај сваких 8 секунди или један од шест смртних случајева у адултној популацији. Сходно предвиђеном порасту броја пушача, око 2020. године, од последица пушења у свету ће се сваке три секунде гасити један људски живот, односно свака трећа одрасла особа ће умирати од болести везаних за пушење. Према пројекцијама Светске банке, пушење ће у истом периоду постати водећи узрок смртности и онеспособљености у свету са порастом учешћа у глобалном терету болести са садашња три на 9 одсто, проузрокујући више смртних случајева него ХИВ, ТБЦ, материјални морталитет, саобраћајни удеси, самоубиства и убиства заједно. Уколико се стриктније не буду предузимале мере за рестрикцију пушења више од 250 милиона малолетне деце ће умрети, а да не доживе очекивану старост, због обољења везаних за пушење.

Што се тиче ситуације у нашој земљи, по броју пушача налазимо се на другом месту у Европи. Резултати истраживања које је спроведено пре пет година показују да је сваки други мушкарац, свака трећа жена и сваки четврти адолесцент пушач.

Пушачка навика се усваја најчешће у адолесцентном периоду живота, док се усвајање ове навике у каснијим годинама ређе дешава. Превенција пушења међу адолесцентима је кључни фактор за редукцију морбидитета и морталитета који је у корелацији са пушењем. Битно је знати да се код адолесцената развија исти тип пушачке зависности

као и код адултне популације, па је зато младим пушачима једнако тешко да оставе пушење као и одраслим особама. Пушење у децем и адолесцентном узрасту узрокује озбиљне здравствене проблеме, као што су респираторна обољења, редукована физичка кондиција, лош липидни статус и компромитовани раст плућа што се реперкутује на плућну функцију.

Према спроведеној анкети сваки други адолесцент про-



Цигарете су одувек изгледале "кул", али стицање навике у раном добу је много опасније

бао је да пуши цигарете, и то у просеку између 14. и 15. године живота, а то је и узраст када млади постају пушачи. Око 22 процента младих себе сматра пушачима и то су већином девојчице. Млади најчешће пуше ван својих кућа, на журкама, у изласцима. Око 2/3 анкетираних изложено је пасивном пушењу својих родитеља, односно пријатеља. Такође је уочено да адолесценти лакше уочавају рекламе дуванских производа него здравствена упозорења о штетности пушења.

Школе имају потенцијал да допру до највећег броја младих, узраста од 7 до 19 година. Млади су популација која је под утицајем школе, млади људи који почињу да пуше у друштвима у којима је преваленца пушења у порасту су под ве-

### Пушење најризичније понашање

У поређењу са злоупотребом алкохола или дроге, пушење може изгледати као најмања родитељска брига: за дете релативно контролисани начин да себи да одушка или докаже своју независност. А ипак, пушење спада међу најризичнија понашања у која дете може да се упусти - разлика је само у томе што опасност по живот родитељима не бode очи од самог почетка.

ћим ризиком да ће сами започети да пуше. Школе рефлектују вредности друштва и школски превентивни програми могу имати утицаја на младе ако се ти програми дешавају у контексту промоције здравља и кампања за одвикавање од пушења. -Ма.Ми.