

A photograph of Polonca Steinmann, a woman with dark hair, wearing a white fur hat, a black coat, and black boots. She is standing on a wooden walkway with a metal railing, leaning on the railing with her right hand. The background is a blurred view of trees and a sky. A yellow circular graphic is positioned in the upper right corner, containing text about her profession. A large yellow and white text overlay is at the bottom, and a yellow banner with text is at the very bottom.

**Polonca
Steinmann,**
specialistka
družinske medicine,
raziskovalka nemira
in vojne v človeku

Veliko bolezni je plod dolgoletnih zamer

Vsak mora najti svoj recept za zdravje.

Odkar je upokojena, pravi, da živi le po navdihu. Vso delovno dobo je delala v Univerzitetnem kliničnem centru, v nekdanjem Dispanzerju za borbe, zdajšnjem Centru za geriatrično medicino (ambulanta za starejše po ideji prof. dr. Bojana Acetta). Nič na tem svetu je ne more več presenetiti.

Tekst: **URŠKA KRIŠELJ GRUBAR**

Foto: **MATEJA JORDOVIČ POTOČNIK**

Zrasla je v trigeneracijski družini in v njej spletla zelo lepo vez s starimi starši. V medicini jo je in jo še vedno zanima individualen pristop k bolniku, zlasti pa iskanje vzrokov za bolezenske težave, predvsem v družinskih miselnih vzorcih, kar proučuje epigenetika, ki jo je razvil nobelovec dr. Lipton. Razvila je projekt nasilja in vojne v človeku. Ime Polonca ji je všeč in na njeni vizitki je rdeča pikapolonica. Polonca prinaša srečo mnogim. Verjame v pozitivno naravnost v vseh okoliščinah. Nosi vibracijo »ne predaj se«! Zadnja leta, odkar se je upokojila, posluša svojo intuicijo. Pravi, da končno. Polonca je zdravnica, ki bo to ostala do poslednjega diha.

Opazila sem jo na naši prireditvi Slovenka leta. V dolgi črni obleki, ogrnjeno s črnim kvačkanim pletom. Vprašala sem jo, ali si ga je sama spletla, pa je pritrdila in mi ponudila vizitko. Potem je izginila v množici, v mojih mislih pa ne. Čez kak teden sva že sedeli v piceriji nasproti Zdravniške zbornice. Rada se druži in dobro jé. Tudi kečapu se ni odrekla, tabasku pa sploh ne.

Družinske zamere so vzrok za številne bolezni. Meni, da je veliko bolezni plod dolgotrajnih družinskih zamer, negativnih miselnih vzorcev in posledica številnih raznolikih zlorab v družini ali kdaj pozneje v življenju, kot na primer na delovnem mestu, v družbi ali med prijatelji. To je ugotovila v desetletjih zdravniške prakse. Zamer, ki v kritičnih trenutkih sprožijo nasilje vseh vrst. »Govorimo o postravmatskem sindromu. Zato sem rešitve iskala prav tu. V preventivi nasilja v posamezniku, družini in družbi. In potreben je individualen pristop k bolniku.« Razvila je projekt preventive »vojnega stanja, nemira v posamezniku, državi in svetu«. Predstavljala ga je po vseh celinah, vedno na svoje stroške in med rednim letnim

Polonca Steinmann. Ob različnih kritičnih situacijah (utrujenost, pregorelost, ločitev, smrt, selitev, bolezen, izguba zaposlitve, socialna nestabilnost) prihajajo na plan ne le bolečine posameznika, njegove družine, temveč lahko celo bolečine vsega naroda. Premalo se zavedamo, kako zelo smo povezani med sabo z nevidnimi nitmi, ne le s svojimi pred-

me, da ima vsaka svoj recept. Z vzpostavljanjem notranjega miru lahko rešimo vse. Zdravnik težko predpiše tak recept, lahko pa pokaže pot, kako naj ga ženska sama poišče.

Pot ni lahka. Polonca stavi na dosmrtno učenje čustvene inteligence. Poleg vsega pa vidi problem v tem, da nekateri garajo čezmerno, nekateri so pa lenuhi. Po nekih raziskavah, ki jim je sledila, si je samo 12,5 odstotka ljudi prislužilo celo delovno dobo, drugi so bili predčasno upokojeni zaradi zdravstvenih razlogov, izgube službe, nekateri pa so priskledniki. In to ne more biti prav. Ni ravnotežja. Pride do zamer in te vodijo do konfliktov, vojn. Tudi med narodi. Eni delajo več in drugi manj, vsi pa bi radi lepo živeli. Tako ne gre. »Kar posadimo, to žanjemo.«

Biti ženska, zdravnica. Čeprav je že devet let upokojena, še vedno deluje kot zdravnica, le da si zdaj privošči več prostega časa in nekaj več navdih, pravi. Njeno zadnje poglobljeno raziskovanje in poizvedovanje bo kmalu zabeleženo v zdravniškem prispevku in bo nosilo naslov Biti ženska in biti zdravnica. Anonimno je intervjuvala več kot 20 slovenskih zdravnic in nekaj zobozdravnic, mater, ki pregorevajo v življenju zdravnice, partnerice, ter iskala rešitve. »Ko je ženska v najaktivnejšem obdobju, ko ima majhne otroke, potrebuje veliko pomoči, empatije bližnjih, razumevanja šefov, a vendar večkrat ni tako. Zdravnice, ki so pod Hipokratovo prisego pomagati bolnemu človeku, nosijo še dodaten nahrbtnik ... Za zdravnice se kar vnaprej pričakuje, da zmorejo samo dajati, in res je, kot pravijo, da ko daš, prejmeš, vendar pozabljam, da te ženske potrebujejo počitek, sicer si ga morajo nehote vzeti.«

Seveda jim Polonca svetuje bol-



Enotnega recepta za vse tudi dr. Polonca Steinmann ne pozna. Ve pa, da pomagata pozitivna naravnost in sprejetje sebe.

»Številne ženske stane zdravje prav občutek, da niso dovolj dobre. Želijo si tudi dobrih odnosov s partnerji in okolico, saj naenkrat ne zmorejo več ustreči, kot so bili bližnji vajeni. Potem so pogosti konflikti, notranje vojne, ki izbruhnejo in jih ni več mogoče zajezi, saj ženska pod pritiski okolja ne more več zadržati jeza. Ženske so pogosto tudi čustveno podhranjene, kar enako pripelje do bolezni.«

dopustom. Še vedno po svojih močeh prostovoljno pomaga kot zdravnica ljudem, ki jo poiščejo. In ni jih malo.

Od kod nasilje? Zakaj se porajajo vojne, nemir v posamezniku in vojne med narodi? To so vprašanja, ki si jih zastavlja dr.

niki, ampak nosimo zgodovinske zapise celotnega naroda, tudi vsega človeštva. Pravijo, da so številne vojne na svetu zanelile ženske. Ženske imajo tudi moč, da jih preprečijo. In kako lahko ženska pomaga svojemu pregorelemu bojevniku, ki se je zrušil pod bremeni družbe? Polonca verja-

niški dopust, pa iskrene pogovore, magari s tujcem, samo da ženska lahko pove, kar ji leži na duši. Veliko počitka je potem potrebnega, da se vzpostavi ravnovesje v telesu. Sama s svojo energijo pogosto v ženskah prebudi tisti občutek »ne daj se, Ines«. Pregorelih žensk, ki tožijo za slabostjo, večno utrjeno-

Recepti dr. Polonce Steinmann proti notranji vojni, konfliktom, izgorelosti, strahovom

- Ne zapletajmo si življenja. Najtežje je biti preprost.
- Možgani so problem, poslušati moramo s srcem in razvijati intuicijo.
- Skromnost, dobrohotnost, pravičnost, strpnost, nezamerljivost, svobodna volja, individualnost posameznika so temeljne kreposti, ki vodijo do nenasilne družbe in zdravja.
- Svoje življenjsko poslanstvo moramo iskati vse do smrti.
- Problem je v preveč izbire.
- Zapišite si, kaj si želite. Nujna je jasna vizija za jutri.
- Vedno, ko lahko, sproti in ne šele po opravljenem delu, si privoščite počitek. Nekaj minut že lahko prepreči katastrofo.
- Družite se s prijaznimi in pozitivno naravnanimi pa preprostimi ljudmi. Od njih se boste našli dobre volje. Težite k pozitivnim občutkom za vsako ceno.
- Vedno iščite prioritete v življenju in se zavedajte, da se z leti spreminjajo.
- »Odmerite«, kar ste zamerili. Misel »saj ni znal drugače« pomaga. Pri opuščanju zamer ne pomaga nobeno zdravilo, zato pazite z antidepressivi ali drugimi snovmi, od katerih

ste hitro odvisni, ker kakršnakoli zasvojenost bo samo upočasnila zdravljenje. Čutenje je pomembno.

- Vsak mora sam najti svoj sistem življenja, ki ustreza njemu, ne njegovemu partnerju, staršem ali komurkoli, temveč njemu. In potem ko to veš ter se tega držiš, si nehaš škodovati.
- Odrecimo se vsem skrajnostim, tudi dietam. Te nam ne bodo dolgoročno prinesle nič koristnega. Vsako skrajnost bomo nekoč plačali.
- Spoštujmo sami sebe, pa nas bodo tudi drugi!
- Poskrbimo za zadostno spanje, redno in zdravo prehrano, dovolj počitka. Poiščimo svoj lastni ritem: »Ni pomembno, kako počasi greš, pomembno je, da se nikoli ne ustaviš.« (Konfucij)
- Pomagati moramo mladim pri ozaveščanju in pozitivnem razmišljanju ter delovanju na vseh ravneh življenja.
- Edina stalnica v človekovem življenju je sprememba. Če ti je en dan vse jasno, ni nujno, da ti bo tudi drugi dan, a vsak dan je priložnost za nov začetek, za novo upanje in odločitev za pozitivno stran.

stjo, bolečinami v telesu, nenehnimi glavoboli, ki raznoliko obolevajo ali se izolirajo, ker ne zmorejo več človeških stikov, ali so nagnjene k črnim, tudi prečnim mislim ..., je dandanes čedalje več. Polonca kot dolgoletna zdravnica pa jim svetuje predvsem, naj ne posegajo po zdravilih, ki povzročijo zasvojenost. Naj bo zdravljenje čim bolj

» **Kot zdravnica sem vedno našla upanje v ozdravitev, vendar ta ni vedno takojšnja. Kdaj bo do nje prišlo, v tem ali morda tudi v drugem življenju, je včasih treba predati, kot pravijo, v božje roke. Včasih zdravniška pomoč ni dovolj. Potreben je celosten pristop k ozdravitvi.** «

naravno. In naj se obdajo z ljudmi, ki so pozitivno naravnani, osvobojeni strahu. S takimi, ki imajo za sabo že kakšno težko preizkušnjo, a so jo uspešno premagali. Taka je tudi dr. Polonca Steinmann, ki se ničesar več ne boji, saj nima več česa izgubiti, zato lahko tvega. Z življenjem, če je treba. ■

NOVA TOYOTA C-HR HYBRID PRESEGA NORME

Za zmagovalen začetek olimpijskega leta odkrijte novo Toyota C-HR Hybrid, ki presega vse norme!



Hibridni bonus do 1.900 EUR

Novi 2.0 hibridni pogon 135 kW (184 KM)

10 let jamstva za hibridno baterijo

Več informacij o ponudbi poiščite v salonih Toyota ali na toyota.si



ALWAYS A
BETTER WAY



TOYOTA, PARTNER SLOVENSКИH
OLIMPIJCEV IN PARALIMPIJCEV



TOYOTA



Povprečna poraba goriva za vozila Toyota C-HR Hybrid: od 3,8 do 4,0 l/100 km in emisije CO₂: od 86 do 92 g/km. Emisijska stopnja: za 2,0 hibrid EURO 6d-ISC-FCM in za 1,8 hibrid EURO 6d-ISC. Emisije NO_x: od 0,0036 do 0,0049 g/km. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delce PM₁₀ in PM_{2,5}, ter dušikovih oksidov. 10 letno jamstvo hibridne baterije velja ob rednih testih hibridne baterije (HHC) na 1 leto ali 15.000 prevoženih km (kar nastopi prej) pri pooblaščenih prodajno-servisnih Toyotini trgovski mreži. Za več informacij o ponudbi in višini hibridnega bonusa, ki se razlikuje odvisno od modela in opreme, se obrnite na pooblaščen prodajno-servisno Toyotino trgovsko mrežo. Slika je simbolična. Več na www.toyota.si. Toyota Adria d.o.o Brnčičeva 51, Ljubljana.