



MOZAIK

GODINA BEZ ZAGRLJAJA

Mirjana Martić Ivančić: 'Ne postoji zamjena za dodir drugog ljudskog bića'

Među svim osjetilima koja čovjek posjeduje i razvija, dodir je, čini se, (bio) neopravdano zanemaren i često ga uzimamo zdravo za gotovo. Tek kada smo u pandemiji za njega ostali uskraćeni, zapravo smo uvidjeli svu njegovu važnost. S time se slaže i naša sugovornica, psihologinja Mirjana Martić-Ivančić koja je ujedno i baka desetogodišnjeg unuka te i sama ima iskustvo godine bez zagrljaja.



Objavljeno prije 2 tjedna | 23. 12. 2021.
Autor **Petra Švarc**



Mirjana Martić-Ivančić i unuk Jakov



"Dodir je prvi osjet kojega čovjek razvija još u embrionalnoj fazi razvoja", kaže **Mirjana Martić-Ivančić**, umirovljena psihologinja koja je čitav radni vijek provela radeći u specijalnoj bolnici za rehabilitacijsku medicinu Thalassotherapie u Opatiji.

Dodaje kako čovjek čitav svoj život temelji na socijalnoj komunikaciji, a kroz čitavu povijest čovječanstva, dodir je bio i ostao temelj za opstanak i razvoj vrste. Važan je za fizičko, ali s aspekta psihologije, kaže mi, najvažniji je za mentalno i emocionalno zdravlje.



Neuropathy Tingling Solved

Oglas Did You Know That an Onion In Your Sock Can Work? Nerve Damage

[Learn More](#)

"Zagrljaj, rukovanje ili poljubac oslobađaju u mozgu hormon oksitocin, kojega popularno nazivamo hormonom ljubavi, a koji na psihološkom planu stvara osjećaj povezanosti, povjerenja, sigurnosti, prisnosti – jednom riječju, proizvodi veliki doživljaj ugođe. S druge strane, ublažava stres, strah, tjeskobu i depresiju. Osim toga, ovaj hormon potiče oslobađanje drugih hormona koji povoljno djeluju na određene fiziološke procese kao što su normalan krvni tlak i otkucaji srca. Nedostatak kontakta dodirom dovodi do osjećaja usamljenosti, depresivnosti, tjeskobe, uznemirenosti i bezvoljnosti", govori mi profesorica Martić-Ivančić.

A koliko je dodir važan, govori i podatak da su ove godine Nobelovu nagradu za medicinu i fiziologiju dobili profesor David Julius, fiziolog s Kalifornijskog sveučilišta u San Franciscu i profesor Ardem Patapoutian, neuroznanstvenik iz istraživačkog laboratorija Scripps La Jolla. Naime, oni su otkrili i razjasnili fiziološko funkcioniranje kožnih receptora odgovornih za osjet topline, hladnoće i dodira, što ih čini jednim od dijelova živčanog sustava ključnih za opstanak i evoluciju.

Tijekom prvog i drugog vala pandemije koronavirusa, naša je sugovornica i sama osjetila učinke nedostatka dodira i taktilne bliskosti. Naime, od smrti supruga, prije 11 godina, ona živi sama u Lovranu pored Opatije, dok ostatak njezine obitelji živi u Zagrebu.

"Na samom početku pandemije nitko nije mogao sagledati koliko će dugo sve to trajati. Postojala je nada da će sve brzo proći i tu je do izražaja došla čovjekova sposobnost da odgodi neke od svojih potreba koje u jeku pandemije nisu bile moguće. Razmišljala sam pozitivno i samu sebe hrabrila, sugerirala si da ću to izdržati, a kad sve prođe, grlit ćemo se, ljubiti i maziti do mile volje. Međutim, kao što znamo, novonastala situacija je trajala i trajala, cjepiva još nije bilo, svi smo bili zatvoreni i ja sam shvatila da će moja samoća koja je postojala i prije pandemije, sada biti još više obilježena nedostatkom jedne čitave dimenzije u komunikaciji s mojim najbližima", priča mi Mirjana.

To joj je, naravno, jako teško palo te je pronalazila razne načine da si olakša. "Posegnula sam za tehnologijom pa smo, osim dugih telefonskih razgovora, uveli i video-pozive. S obitelji sam često, na dnevnoj bazi razmjenjivala fotografije i kratke video zapise u kojima smo jedni drugima zapravo prenosili neke situacije i događaje kojima nismo mogli uživo svjedočiti. U periodima kada bi se epidemiološka situacija popravila, ohrabrila bih se i na pravi, doduše kratki susret s obitelji, iako je sve to bilo popraćeno određenom rezervom jer sam se bojala zaraze", govori mi gospođa Martić-Ivančić.

Međutim, kaže, kada je stiglo cjepivo, situacija se značajno popravila. "Prvi produženi vikend bio je naš! U posjetu mi je stigla kći s obitelji, što znači da sam nakon doista dugo vremena vidjela unuka! Bila sam jako uzbuđena i taj prvi pravi ponovni susret za mene je bio izuzetno emotivan. Izašla sam ispred kuće da ih dočekam, a moj unuk

ŽIVOT POČINJE S 50!

Mi smo medij zajednice. Razbijamo predrasude o starenju i starosti – živimo. Pratimo teme zdravlja, zdravstvene, obiteljske i mirovinske politike, politike, kulture, zabave, znanosti i životnog stila. Želimo vas ohrabriti, povezati i inspirirati kako biste zdravije i aktivnije uživali u životu. Poštujemo različitosti, promoviramo toleranciju i potičemo argumentiranu raspravu. Naš moto je: Živite brzo, umrite stari. Jako stari.

EPP

Repair & Update Windows

Windows 7/8/8.1/10/Vista & XP

START NOW

1. Install
2. Scan For Errors
3. Update & Repair in 2 Mint

RESTORO

NOVO

VIJESTI / prije 1 dan



Eutanazija je od jučer legalna u Austriji, ovo je procedura

MOZAIK / prije 2 dana



Jesu li obrute hipoteke rješenje za siromašne umirovljenike koji posjeduju nekretninu?

SHOW / prije 2 dana



Tereza o komentatorima na internetu: Ti ljudi nisu sretni ako nekoga ne povrijede

MOZAIK / prije 2 dana



Umrla je legenda televizije Betty White. 'Iskoristite godine, iskoristite ih sve!'

VIJESTI / prije 3 dana



Stariji teško prijavljuju kada ih ugovorima o održavanju prevare članovi obitelji

pojurio mi je u zagrljaj. Zagrlili smo se čvrsto mene je preplavio osjećaj sreće, ispunjenosti – bila sam na rubu suza”, priča mi ova emotivna baka.



Mirjana Martić-Ivančić i unuk Jakov

“Čvrsto sam ga držala, ali i on mene jer između nas postoji tajna veza. Naravno, svaki idući put kada bismo se susretali, iščekivala sam upravo taj zagrljaj, taj osjećaj koji me preplavljuje. To je istovremeno bilo i potresno i radosno.”

Budući da ne žive u istom gradu i da se ne viđaju svaki dan, ova baka i njezin unuk pronašli su nove načine komunikacije kojom jedno drugome komuniciraju svoju privrženost i bliskost. “Cijelo ovo vrijeme mi se dopisujemo – i putem raznih aplikacija, ali i na dobri stari način, putem pošte. Izmjenjujemo male znakove pažnje, sitnice koje i njemu i meni puno znače. Svakodnevno komentiramo teme koje su njemu zanimljive. On mi šalje kratke video-snimke, crteže i školske uratke. No, sve je to samo surogat za naše prave susrete, za naše zagrljaje i druženja.”

No, gospođa Mirjana nije se predala tuzi. “Cijelo ovo vrijeme planiram i maštam o našim budućim susretima. Sada, u blagdansko vrijeme kada nažalost nismo zajedno, prisjećam se kako smo provodili naše Božiče prije pandemije i zamišljam kako će naši blagdani izgledati u budućnosti. Na to gledam optimistično i vjerujem da ćemo kada pandemija završi, moći opet biti puno zajedno”, zaključuje Mirjana Martić-Ivančić.

Ovaj prilog je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.

SVE O TEMI: #BEZ ZAGRLJAJA #KORONAVIRUS #OBITELJ #PSIHOLOGIJA



PROČITAJTE I OVO



Stariji teško prijavljuju kada ih ugovorima o održavanju prevare članovi obitelji



Anica Tomić: Korona je snažno pogodila djecu i mlade – česti su slučajevi depresije i suicida

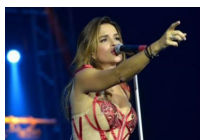


Djeca s teškim kroničnim bolestima u koroni najviše nedostaju volonteri

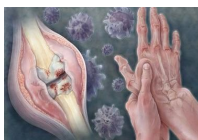
VIŠE S WEBA



[-20%] Pripremite sva jela u samo jednom uređaju – Optimo Multifunkcionalno kuhalo – Samo 399,90 kn!



Pogledajte originalnu Severinu čestitku. Spojila je novu godinu i pome na terasi



Doktori su šokirani: bol u zglobovima nestati će jednom zauvijek. Samo ako...



Troškovi za braniteljske mirovine porasli za nevjerojatnih 830 milijuna kuna



Hana Knežević: Evo kako sam smršavjela 38kg u 7 tjedana



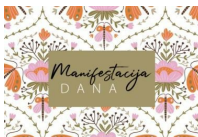
Ričet s mahunama



Otkrivamo: Ukoliko Vam je tlak 130/90 ili više, odmah učinite ovo!



Bloom je dobio pravi dalmatinski poklon!



PORUKA ZA OSTVARENJE ŽELJE 3. 1. 2022.: Ovo je vaša manifestacija za danas!

Sponsored by Midas

