

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

NINA OBERSTAR

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna rekreacija

**PREPOZNAVANJE WELLNESSA IN NJEGOVEGA
POMENA PRI OBLIKOVANJU ŽIVLJENJSKEGA SLOGA**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA

doc. dr. Maja Pori

RECENZENT

doc. dr. Boris Sila

KONZULTANTKA

asist. dr. Darja Ažman

NINA OBERSTAR

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Mentorici doc. dr. Maji Pori se zahvaljujem za strokovno pomoč in svetovanje pri pisanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi Barbari Skalec, bratu Mihi Oberstarju in Maji Pourović za pomoč pri pisanju in urejanju diplomske naloge.

Prav tako se zahvaljujem Danili Grželj, staršem in fantu Blažu za spodbudne besede in podporo ob nastajanju diplomske naloge.

Ključne besede: zdravje, wellness, wellness turizem, Hotel Kempinski Palace Portorož, anketa.

Naslov: PREPOZNAVANJE WELLNESSA IN NJEGOVEGA POMENA PRI OBLIKOVANJU ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Nina Oberstar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športna rekreacija

Število strani: 73, število preglednic: 7, število slik: 5, število virov: 41

IZVLEČEK

V današnjem času je wellness pomembna in nepogrešljiva sestavina kakovosti življenja vsakega posameznika. Wellness je sodobno gibanje, v okviru katerega se celostno obravnava in razvija ter ohranja človekovo celovito zdravje. Je celostna obravnava človekovega telesnega, duševnega, duhovnega, čustvenega, socialnega zdravja in zdravja v delovnem okolju. V diplomski nalogi smo želeli ugotoviti, kako dobro ljudje poznajo wellness kot zdrav življenjski slog in kakšni so motivi za obiskovanje wellness centra. Vzorec merjencev je zajemal 55 slovensko govorečih obiskovalcev Wellness centra hotela Palace v Portorožu. Uporabili smo anketni vprašalnik s 6 vprašanji. S prvim delom vprašalnika smo ugotavljali spol, starost, družinski in socialni status. Peto vprašanje je bilo sestavljeno iz 20 trditev in nam je bilo v pomoč pri prepoznavanju wellnessa. S šestim vprašanjem smo si pomagali pri ugotavljanju motivov za obiskovanje wellness centra in je bilo sestavljeno iz 30 postavk. Vprašani so pri zadnjih dveh vprašanjih odgovarjali v petstopenjski lestvici. Ugotovili smo, da večina pozna pomen besede wellness, saj ima več kot polovica trditev v vprašalniku povprečno vrednost 3 ali več. Najpomembnejši motivi so: sprostitvene masaže, dobro počutje in sprostitvene kopeli. Moški dajejo več pomena sprostitvi, ženske pa telesni aktivnosti. Mlajšim je pomembnejša telesna aktivnost, ljudem v kasnejših obdobjih pa sprostitvev in skrb za zdravje.

SUMMARY

In today's life, wellness is an important and indispensable component of life quality for everyone. Wellness is a modern movement that develops and maintains integrated health. It includes a throughout treatment of the person's physical, mental, spiritual, emotional, social health and the health in his working environment. The purpose of this thesis was to ascertain how well do people know wellness as a healthy lifestyle and which are their reasons for visiting a wellness center. The measuring sample comprised 55 Slovenian speaking visitors. The questionnaire was composed of 6 questions. The first part of the questionnaire included gender, age, family and social status. The fifth question was composed of 20 statements and it was helpful to ascertain the meaning of the word wellness. The sixth question was composed of 30 questions that helped us establish the reasons of visiting a wellness center. The respondents were given a five point scale in the last two questions. We ascertained that the majority is acquainted with the meaning of the word wellness, since more than half of the statements in the questionnaire have the average value of 3 or more. The most important reasons are: relaxation massages, well-being and relaxation baths. Men give more importance to the relaxation, while women prefer physical activity. The young prefer to be physically active, while the elderly choose relaxation and health care.

KAZALO

1. UVOD	8
2. PREDMET IN PROBLEM.....	10
2.1. Kaj je zdravje?	10
2.2. Vidiki zdravja.....	12
2.2.1. Telesno zdravje	12
2.2.2. Duševno (intelektualno) zdravje.....	13
2.2.3. Čustveno zdravje	13
2.2.4. Socialno zdravje	13
2.2.5. Duhovno zdravje	14
2.2.6. Zdravje v delovnem okolju.....	14
2.3. Dejavniki, ki vplivajo na zdravje	14
2.3.1. Pozitivni dejavniki.....	14
2.3.2. Negativni dejavniki	15
2.4. Promocija zdravja.....	22
3. KAJ JE WELLNESS?	24
3.1. Ideja in začetki wellnessa v svetu.....	24
3.2. Dimenzije osebnega wellnessa	27
3.2.1. Telesna dimenzija.....	28
3.2.2. Intelektualna dimenzija	30
3.2.3. Čustvena dimenzija	30
3.2.4. Socialna dimenzija	30
3.2.5. Duhovna dimenzija.....	30
3.2.6. Dimenzija okolja	31
3.2.7. Zaposlitvena dimenzija.....	31
3.3. Wellness turizem	32
3.3.1. Pojav wellnessa v Sloveniji	33
3.3.2. Standardi wellness ponudbe in vidiki wellnessa	34
3.3.3. Kaj je spa?	36
3.3.4. Smeri razvoja wellnessa	37
3.3.4.1. Dostopnost wellness storitev	37
3.3.4.2. Eko wellness	37
3.3.4.3. Obmorski wellness	37
3.3.4.4. Medicinski wellness	38
3.3.4.5. Alternativne metode	38
3.3.4.6. Druge smeri wellnessa.....	38
3.4. Wellness center Hotela Palace v Portorožu	38
3.4.1. Zgodovina Portoroža	38
3.4.2. Zgodovina Hotela Palace.....	39

3.4.3. Ponovno odprtje Hotela Palace	39
3.4.4. Kempinski Palace Portorož	40
3.4.5. Rose Wellness-Spa center	40
4. CILJ DIPLOMSKE NALOGE	42
5. HIPOTEZE.....	43
6. METODE DELA	44
6.1. Vzorec merjencev	44
6.2. Vzorec spremenljivk	44
6.3. Metode obdelave podatkov.....	44
7. REZULTATI IN RAZPRAVA	45
7.1. Prepoznavanje wellnesa kot zdravega življenjskega sloga.....	45
7.2. Zaradi katerih motivov ljudje obiskujejo wellness center?	50
7.2.1. Primerjava ranga motivov med spoloma	56
7.2.2. Primerjava ranga motivov med starostnimi skupinami	62
8. SKLEP.....	66
9. LITERATURA.....	67
10. PRILOGE	70

1. UVOD

Današnja borba s krutim in prehitrim življenjskim ritmom se odraža na vseh vidikih človekovega zdravja. Ljudje se lahko kljub odsotnosti simptomov bolezni počutimo depresivno, zdolgočaseno, kratka smo nesrečni in nezadovoljni s svojim življenjem. Ta stresna čustvena stanja zaradi nizke telesne odpornosti često povzročijo različne bolezni. Podobna čustva lahko vodijo v zlorabo in odvisnost od kajenja, alkohola, zdravil, prenajedanja, v telesno neaktivnost in ostale vrste zasvojenosti.

Da ne bi prišlo do takih oblik zasvojenosti, je potrebno skrbeti za svoje zdravje. Sebi moramo nameniti veliko pozornosti in se posvetiti vsem vidikom zdravja. Torej, skrbeti je treba za telesno, duhovno, intelektualno, čustveno, socialno zdravje in zdravje na delovnem mestu. K širjenju vedenja o tem, da je zdravje temeljni vir vsakdanjega kakovostnega življenja, veliko pripomore tudi družbeni proces promocije zdravja.

Zapise o pomenu zdravja je moč zaslediti že zelo zgodaj. V različnih obdobjih so si zdravje razlagali na različne načine. Gojčičeva (2005) opisuje v svoji knjigi Wellness, kako so si zdravje predstavljali v posameznih obdobjih.

Kitajski vladar Shin Nong je bil prvi, ki je pred 3700 leti napisal knjigo o zdravilnih rastlinah. Tudi Mojzes je že pisal o pomenu posta in kopeli za zdravje ljudi. V Indiji so že 1000 let pred našim štetjem zdravili z baziliko, kolmežem in klinčki. Izročilo pravi, da so Ahilu rano zdravili z rmanom. Tudi Pitagora ob svojih matematičnih razmišljanjih ni mogel mimo pomena zdravja, zato je pisal o zdravilnih rastlinah.

Gojčič (2005) je zasledila v literaturi, da so v grški antiki zdravje najprej razumeli kot religiozni mit. Verovali so, da o zdravju ali bolezni odločajo bogovi in demoni. Šele kasneje so začeli bolezen pojmovati kot naravni pojav, ki ga povzroči neravnotežje telesnih sokov. Hipokrat, ki velja za očeta medicine, je prvi ločil znanost od religije. Živel v 4. stoletju pred našim štetjem in je v svoji dietetiki (veda o pravilni prehrani, v širšem pomenu je zdrav način življenja) razvil nauk o bolezni oziroma bolezenskem stanju človeka. Poznal in opisal je več kot 200 zdravilnih rastlin. Že takrat so se posvečali telesu, duši in duhu. Hipokrat je dajal pomen zdravi prehrani. Zdravil je z različnimi dietami, masažami, obkladki in z vodo.

Pietroni (1996) ugotavlja, da so bili največji dosežki v razvoju medicine v renesansi, saj so utemeljeni na načelih čiste znanosti, ki so narekovala preiskovanje pacientov, kot da so stroji. Filozof Francis Bacon je v 16. stoletju opisal: »Pacienta smo morali položiti na mizo in mu iztrgati njegove skrivnosti.« Raztelešenje trupel je pripeljalo do novih spoznanj o delih človeškega telesa (pljučih, srcu, ledvicah, itd.) in spodbudilo razvoj specializacije. Nato so se pojavili strokovnjaki, ki so se posvečali samo posameznim organom in posameznim organskim sistemom.

Gojčič (2005) opisuje, kako so v krščanskem srednjem veku sočustvovali z bolniki. Bolezen je pomenila eno izmed preizkušenj, ki so jo ljudje morali prestati na zemlji za kasnejše življenje v onostranstvu. Protestantska etika novega veka se je osredotočila na tostranstvo. Zdravje je postalo nova višja vrednota, saj je bilo prvi pogoj za delovno moč in sposobnost. Tudi kasneje v kapitalizmu je bilo zdravo življenje prvi pogoj za delovno sposobnost ljudi v vodilnem sloju in tudi v delavskem razredu, v katerem so prvič govorili o higieni in zdravilih. V tistem obdobju sta se razvili moderna socialna in zdravstvena politika. Kasneje je še velik del človeštva živel v prepričanju, da se po življenju na tem svetu začne večno življenje.

Danes pojem zdravje definira Svetovna zdravstvena organizacija WHO, širše in natančneje, kot je bilo to včasih. Zdravja ne smemo pojmovati kot stanja brez motenj v našem telesu, temveč kot zdravje na več vidikih. Zaradi večjega zavedanja o pomenu zdravja se je razvilo gibanje wellness, ki označuje novo paradigmo zdravja. Zavzema se za doseganje zdravja na vseh vidikih človekovega delovanja. Da se je gibanje wellness razvilo iz pomena o zavedanju zdravja, lahko sklepamo iz dejstva, da je pojem wellness definiral zdravnik dr. Halbert Dunn. To besedo je sestavil iz dveh besed: »well-being« in »fitness«.

V zadnjem času se je oblikovala nova zvrst turizma, ki skrbi za naše zdravje. Imenuje se wellness turizem. Na podlagi wellness turizma so se v Sloveniji oblikovali tudi standardi wellness ponudbe. V raziskavi, ki jo je izvedela Gojčič (2005), je moč ugotoviti, da tej standardi vključujejo: telesno aktivnost, zdravo prehrano, duševne aktivnosti, osebno sprostitev in druga področja. Wellness ponudba pa se razvija še v druge smeri. Med zanimivejšimi smernicami razvoja prištevamo eko wellnes, obmorski wellness, medicinski wellness, alternativne metode in druge smeri. Kot primer wellnessa, ki je na najvišjem nivoju v slovenskem prostoru, je v nalogi predstavljen wellness, ki je del Hotela Kempinski Palace Portorož.

V diplomski nalogi smo želeli ugotoviti, kako dobro ljudje poznajo wellness kot proces doseganja optimalnega zdravja ter njihove motive za obiskovanje wellness centra. Poleg tega nas je zanimala tudi odvisnost motivov od spola in starosti anketirancev.

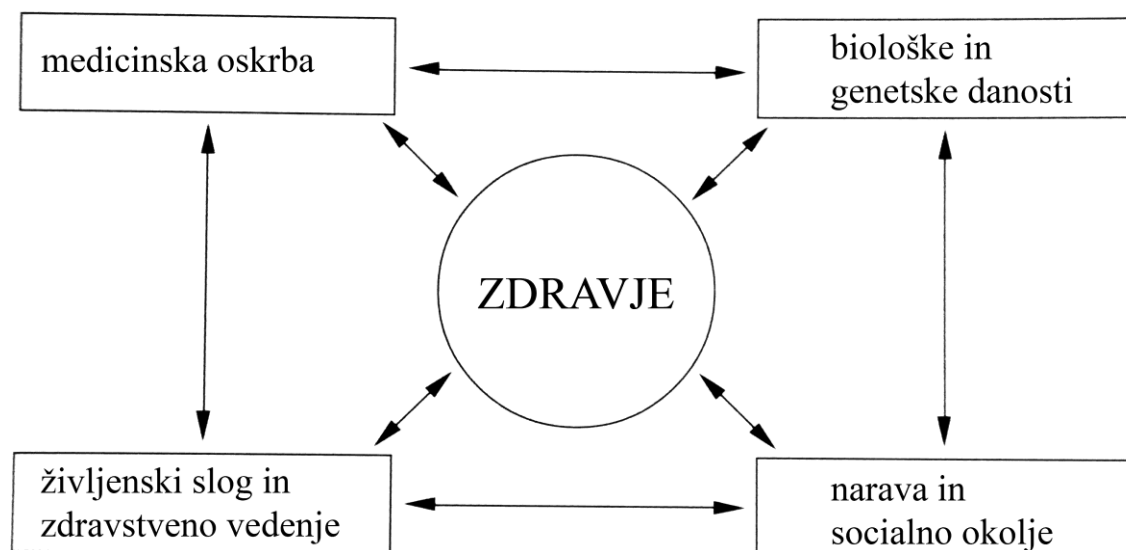
2. PREDMET IN PROBLEM

2.1. Kaj je zdravje?

V pogovornem jeziku nekateri povezujejo pojem zdravje z »odpornostjo«, ki določa, koliko kdo zmore in kako učinkovito se spopada s tegobami vsakdanjega življenja. Drugi povezujejo zdravje z osebnim počutjem, kjer je merilo stopnja zadovoljstva in duševnega ravnovesja. Hajdinjak in Hajdinjak (1997) govorita, da zdravje ni samo odsotnost bolezni in invalidnosti, temveč pomeni stanje čim boljše telesne in duševne kondicije ter socialno blaginjo, dosegljivo v danem okolju (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2007). Razlaga pojma zdravje je vselej odvisna od posameznika in njegovega stanja, njegovih življenjskih navad in družbenega okolja. Definicijo zdravja je leta 1948 opredelila Svetovna zdravstvena organizacija WHO, ki trdi, da »zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje«.

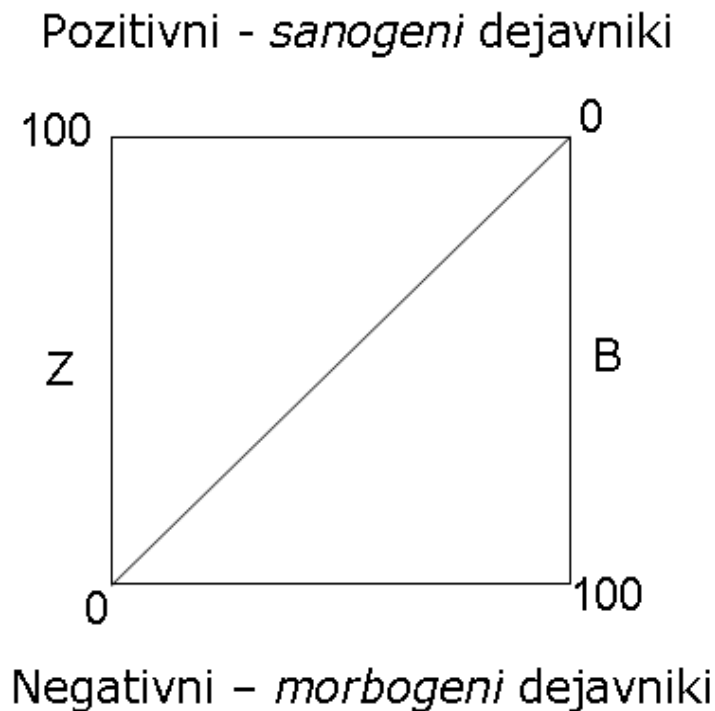
V preteklosti je zdravje opredelila vrsta strokovnjakov in ga povezala z različnimi pozitivnimi in negativnimi dejavniki, ki spremljajo življenje. Vsak od teh modelov govori na svoj način o učinkih določenega sloga življenja na zdravje in zdravstveno stanje ljudi.

Gojčičeva (2005) razlaga zdravje kot dinamičen proces, v katerem posameznik nenehno išče ravnotežje s svojim okoljem in skuša doseči čim boljše počutje. Na zdravstveno stanje vplivajo štirje dejavniki: biološko-genetske danosti, medicinsko-tehnične možnosti zdravstvene stroke, življenjski slog in okolje (Slika 1). Zdravje kot stanje pa določajo štiri razsežnosti. To so: odsotnost bolezni, funkcionalna zmogljivost, zaloga energije, fizična moč.



Slika 1. Dejavniki, ki vplivajo na zdravje (Gojčič, 2005)

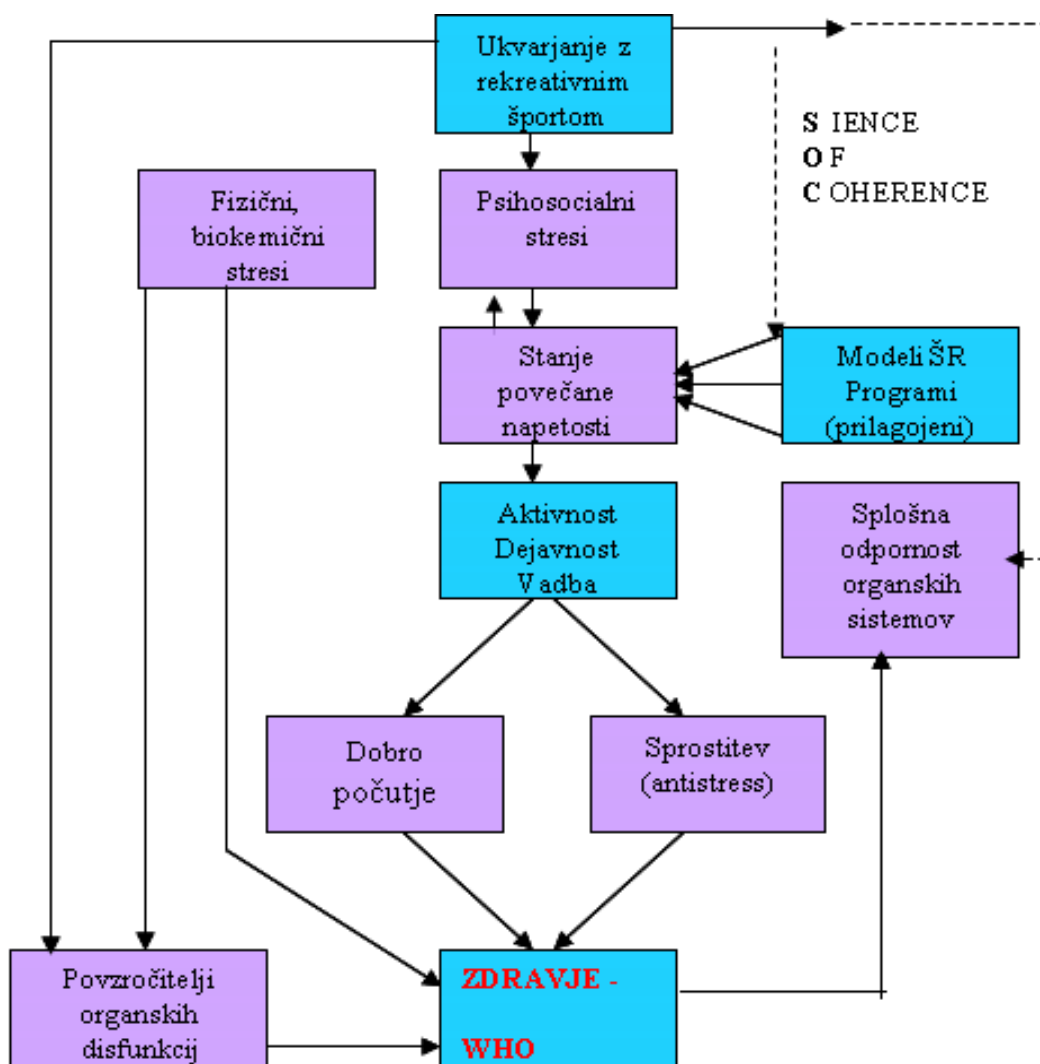
Štuka (1985; Berčič idr., 2007) je prav tako utemeljitelj dinamičnega modela zdravja. Njegova temeljna značilnost je, da je posameznik neprestano v določenem zdravstvenem stanju, ki se od prejšnjega razlikuje. Ta razlika je lahko minimalna ali pa je lahko velika. Kar v obravnavanem modelu velja za preteklost in sedanost, velja tudi za prihodnost (Slika 2). Na to stanje vplivajo številni morbobeni (škodljivi oziroma negativni) in sanogeni (koristni oziroma pozitivni) dejavniki. Štuka uvršča v jedro morbogenega triasa: hipokinezijo (pomanjkanja gibanja), preveliko telesno težo in prevelike psihične obremenitve.



Slika 2. Dinamični model zdravja (Štuka, 1985; Berčič idr., 2007)

Berčič idr. (2007) podrobneje razlagajo Štukin model zdravja in pravijo, da je to nenehno prehajanje posameznika iz enega zdravstvenega stanja v drugega, ki ga uravnava splet dejavnikov iz notranjega in zunanjega sveta. Prizadeval si je, da bi bil posameznik na »diagonali«, ki v modelu povezuje zdravje in bolezen, z različnimi zdravju koristnimi dejavnostmi čim bližje zdravju, kar se zdi kot bi se stalno rušilo in vzpostavljalo ravnovesje.

Berčič idr. (2007) predstavijo model Antonovskyege s pozitivnim in negativnim polom (Slika 3). Različni stresji, ki jih izzovejo vsakdanje delovne obremenitve, rušijo biopsihosocialno, duševno in duhovno ravnovesje ter vodijo v bolezenska stanja. Poznamo različne psihosocialne, psihične, biokemične, fizične in druge strese. Negativni učinki posameznih stresov se seštevajo tako, da na organizem delujejo še hitreje in še bolj uničujoče. Gre za izmenjavo stanj povečane fizične, psihične in psihosocialne napetosti, ki ga lahko povzročijo posamezni stresji na eni strani, in za zmanjšanje napetosti kot posledico človekove dejavnosti na drugi strani.



Slika 3. Model zdravja (Antonovsky, 1987; Pori, 2008)

2.2. Vidiki zdravja

Zdravje je stanje, v katerem se nahaja vsak posameznik. To stanje zajema vsa področja človekovega življenja in delovanja. Potrebno je, da človek vzdrži telesno, duševno, čustveno, socialno, duhovno zdravje in zdravje na delovnem področju.

2.2.1. Telesno zdravje

Človek je biopsihosocialna integriteita in potrebno ga je obdelovati kot celovito in nedeljivo osebnost. Da je telesno zdravje popolno, je potrebno delovanje gibalnih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti in morfoloških značilnosti.

V ZDA so telesno zdravje združili v pojem »physical fitness«, kar pomeni sposobnost uspešnega in učinkovitega delovanja človeškega telesa. Sestavljajo ga psihosomatične komponente, ki so odločilne za splošno telesno zdravje, in tiste, ki skrbijo za raven gibalnih sposobnosti. Corbin & Lindsey (1997; Berčič idr., 2007) navajata 11 tovrstnih komponent: sestava telesa, srčno-žilne sposobnosti, gibljivost,

mišična vzdržljivost, mišična sila in agilnost, ravnotežje, koordinacija, moč, reakcijski čas in hitrost, ki so povezane z gibalnimi sposobnostmi in spretnostjo človeka.

Berčič idr. (2007) ugotavljajo, da je telesno zdravje tudi najbolj vidno zdravje, saj se odraža na delovanju naših organskih sistemov in podsistemov. V prvi vrsti je potrebno skrbeti, da ne pride do telesnih obolenj in bolezni, kasneje pa se je vredno posvetiti tudi svojemu zunanjemu videzu. Večina ljudi želi namreč imeti lepo oblikovano telo in postavo. Ta v veliki meri vpliva na človekovo samopodobo. Človek mora svoje telo lepo oblikovati in ga ohranjati, na ta način postane lepši, privlačnejši, bolj samozavesten in hkrati tudi bolj zdrav. Človek, ki je zadovoljen s seboj, je tudi uspešnejši v življenju in posledično srečnejši. Tako zadovoljeno telesno zdravje preide še na druge komponente, kar vpliva na dušeno zdravje, oboje pa na duhovno.

2.2.2. Duševno (intelektualno) zdravje

Berčič idr. (2007) pravijo, da se mora človek znati v vsakdanjem življenju, ki vsebuje pozitivne in negativne dejavnike. Vsak si prizadeva, da bi bilo negativnih dejavnikov čim manj in da bi dosegel čim večje duševno zdravje. Duševno zdravje je na najvišji ravni, če smo zadovoljni sami s seboj, s svojim telesom in s svojim življenjem, zato mora posameznik najti dejavnosti, ki ga intelektualno obogatijo in izpopolnijo. Duševno zdravje je tesno povezano z zadovoljevanjem naših potreb. Bolj ko jih lahko zadovoljujemo, bolj smo zadovoljni in posledično tudi duševno bolj zdravi. Anspaugh, Hamrick & Rosato (2006) ugotavljajo, da nekateri ljudje poznajo svoje potrebe in pravilno obnašanje in poznajo dejavnike, ki negativno vplivajo na zdravje, vendar kljub temu tega ne upoštevajo in si škodujejo. To jih notranje teži in obremenjuje. Zato morajo spremeniti svoje miselne in vedenjske vzorce ter spremeniti svoj življenjski slog..

2.2.3. Čustveno zdravje

Ne glede na to, ali si to želimo, so čustva del našega življenja. Dajejo nam življenjski zagon. Vendar pa čustva niso vedno prijetna. Neprijetna čustva nam občasno grenijo življenje, če pa se pogosto pojavljajo, potem zastrupljajo našo duševnost in medsebojne odnose. Anspaugh idr. (2006) ugotavljajo, da so posamezniki, ki so bolj nagnjeni k čustvu jeze, trikrat bolj dovzetni za srčni napad kot ostali. Še veliko drugih zdravstvenih težav ima izvor v čustvenih stresih. Zdravstvene težave so različne, saj se gibljejo od povišane telesne temperature pa vse do raka. Zlom v imunskem sistemu je odziv telesa na čustveni stres.

2.2.4. Socialno zdravje

Anspaugh idr. (2006) ugotavljajo, kako pomembno je socialno zdravje. Različne študije so pokazale, da imajo prednost pri zdravljenju pacienti, ki so obkroženi z družino in s prijatelji, pred pacienti, ki nimajo te možnosti. Socialna komponenta lahko vpliva tako močno, da lahko pripomore k daljšemu življenju. Socialne aktivnosti, kot

so druženje s prijatelji, obiskovanje cerkve, kina, športnih dogodkov, klubov, diskotek ali igranje iger, delujejo kot zdravilo proti različnim infekcijam in boleznim. Raziskave (Berčič idr., 2007) so pokazale, da morajo biti odrasli, mladi in stari ljudje povezani z drugimi ljudmi, z živalmi ali s svojim priljubljenim hobijem, da se lahko normalno razvijajo in živijo.

2.2.5. Duhovno zdravje

Duhovno smo zdravi takrat, ko imamo pozitivno samopodobo. Samopodoba se začne razvijati že zelo zgodaj in nas vodi pri oblikovanju vrednot, stališč in norm. Samopodoba je skupek stališč, ki jih ima posameznik do sebe, o tem, kaj drugi mislijo o njem in kakšen bi posameznik rad bil. Če o sebi in drugih razmišljamo prezirljivo, močno škodimo lastni duhovnosti. Ker sta samopodoba in samozavest tesno povezana pojma, lahko z dobro samopodobo vplivamo na višjo stopnjo samozavesti, s tem pa na notranje zadovoljstvo in notranji mir.

2.2.6. Zdravje v delovnem okolju

Spremembe v karieri in v službi so dobrodošle, vendar pa so povezane s psihosocialnimi stresi, kar tudi vpliva na zdravje. Še hujši stres je nestabilna zaposlitev in službe za kratek čas. V takih primerih ljudje večkrat posegajo po sredstvih, ki škodujejo njihovemu zdravju. Pred takimi stresi je treba biti odporen. Z zadovoljstvom na delovnem mestu pa lahko pripomoremo tudi k delovni uspešnosti in nagradam, ki ji sledijo.

2.3. Dejavniki, ki vplivajo na zdravje

Danes ugotavljamo, da kljub pozornosti, ki jo namenjamo zdravemu življenjskemu stilu, nimamo splošne definicije, kaj je zdravo. Vsak posameznik si to besedo lahko interpretira po svoje. Kljub temu pa danes zdravje in iskanje zdravega načina življenja sodita med področja, ki najbolj zaposlujejo sodobnega človeka. Izoblikovali so se dejavniki, ki vplivajo na doseganje določene stopnje zdravja. Ti dejavniki so lahko pozitivni ali negativni in od nas samih je odvisno, katerih bo v našem življenju več. Zato da zdravje postane posamezniku vrednota, si je treba nenehno prizadevati z znanjem, voljo in vsakodnevnim uresničevanjem. Poleg pozitivnih in negativnih dejavnikov vplivajo na zdravstveno stanje še biološko-genetske danosti, razvitost medicinske stroke oziroma kakovostna medicinska oskrba, okoljski dejavniki, ki vsebujejo naravno in socialno okolje, najpomembnejši dejavnik pa je življenjski slog.

2.3.1. Pozitivni dejavniki

Berčič (1999; Pori, 2008) navaja, kaj pomeni zdravo živeti in kaj je zdrav življenjski slog:

- uravnoteženo in kakovostno prehranjevanje,

- veliko gibanja in ukvarjanja s športom,
- vsakodnevno izobraževanje in miselno delo,
- druženje s prijatelji,
- navezovanje pristnih čustvenih in ljubezenskih odnosov,
- duhovnost in povezava s svetom,
- izogibanje nezdravim življenjskim navadam.

2.3.2. Negativni dejavniki

Berčič idr. (2007) ugotavljajo, da je v življenju mnogo poti, ki vodijo v zdrav življenjski slog, žal pa je tudi veliko stranpoti. Vsak posameznik izbira svojo pot. Žal si mnogi izberejo tako, ki vodi do kratkotrajnih užitkov in navideznega zadovoljstva, ti pa človeka zapeljejo v različne odvisnosti.

Danes je negativni življenjski slog v razvitih evropskih državah povezan s številnimi rizičnimi dejavniki:

- kajenje in opijanje ter uporaba drog so v porastu, ne glede na to, da imajo številne negativne vplive na zdravje in samopodobo,
- naraščajoča sedentarnost zaradi uporabe sodobne tehnologije in posledično neaktivnost na gibalnem področju in debelost,
- neprimerne prehranjevalne navade, saj se večina ljudi prehranjuje neredno,
- veliki pritiski na ljudi z vseh strani, ki rušijo telesno ravnovesje in povzročajo stres.

Stres

Zaradi velikih zahtev današnjega časa imajo nekateri posamezniki težave s prilagajanjem napornemu tempu življenja, ne morejo se prilagoditi, zato se pri mnogih sproži napetost. Nenehna čustvena, telesna in duševna napetost lahko vodi v porušeno ravnovesje v telesu. Neravnovesju v telesu pravimo stres, ki vpliva na zdravje in življenje ljudi (Berčič idr., 2007).

Stres ni novodoben pojem. V stari angleščini so besedo »stres« uporabljali v pomenu zunanje stiske in napor. Raziskovalec stresa Hans Selye (1956; Barbolič idr. 2005) stres definira kot »nespecifični odgovor telesa na kakršno koli zahtevo«.

Kakršen koli je že izvor, rezultat telesa in razuma je odgovor, ki se kaže v treh medsebojno povezanih fazah (Youngs, 2001; Barbolič idr., 2005):

- *Alarmna reakcija*: najprej se pojavi šok, ki za kratek čas zmanjša odpor, sledi nasprotna reakcija, ki sproži pripravljenost za beg ali napad; stresni hormon adrenalin se izloči v kri, srčni utrip se pospeši, srce močneje požene s kisikom bogato kri po telesu, zenice se razširijo, deli mišic se napnejo. V možganih se začnejo proizvajati endorfini, ki blažijo občutek bolečine, poveča se sposobnost strjevanja krvi.
- *Odpor/prilagoditev*: v tem trenutku se telo popolnoma prilagodi nevarnemu položaju. Lahko sledi napad ali pa beg. Moči je dovolj za eno ali drugo. Nato se telesne reakcije znova umirijo, uravnesajo in vrnejo v normalno stanje.
- *Izčrpanost/izgorelost*: če traja dražljaj predolgo ali je premočan, se mehanizmi za prilagajanje in prenašanje podrejo. Telesni in duševni dražljajski prag se zniža. Človek ne prenese več obremenitve in hitreje zboli.

Stres zahteva od telesa ali duha odgovor, prilagoditev ali spremembo. Je stanje pripravljenosti na boj za preživetje, kar od telesa in duha zahteva povečano budnost. Nekaj stresa je nujno za normalno življenje. Ta lahko predstavlja možnost za rast in razvoj, če ga učinkovito izrabimo. Takemu stresu pravimo eustres. K tem stresom sodijo nosečnost, poroka, zaposlitev in drugi. Prevelik stres pa lahko škodi. Škodljive strese imenujemo distres in mednje sodijo ločitev, smrt partnerja ali prijatelja, bolezen ali telesna poškodba itd. Pomembnejše od stresa samega je, kako učinkovito ga preoblikujemo v koristno energijo. Pritiski, pričakovanja in zahteve, da se spopademo s problemi, si čedalje bolj prizadevamo, se prilagajamo in nekaj dosežemo - vse to lahko povzroči velik stres. Čustvena reakcija je tista, ki razlikuje med pozitivnim izkoriščanjem in uničujočim zlomom, zlasti če se zdi, da teh pritiskov ne moremo nadzirati (Barbolič idr., 2005).

Zavestno zaznavanje znamenj, ki napovedujejo nevarnost, je pogosto prvi korak k odkrivanju načinov za uspešno obrambo. Znamenja so pri vsakem človeku drugačna in se lahko izražajo tudi v spremenjenem vedenju, kot so pitje večjih količin alkohola, hitrejša vožnja itd. Učinke stresov je moč ublažiti ali se jim celo izogniti. Tako je Pietroni (1996) v svojem Družinskem priročniku opisal, kateri so najpogostejši znaki stresa, ki se odražajo na telesu in slabijo njegovo delovanje. Znaki stresa se pojavijo na mišičju, žlezah z notranjim izločanjem, srcu in pljučih, živčevju in umu.

Kajenje

Na internetni strani HELP: za življenje brez tobaka je moč zaslediti, da je kadilec oseba, ki uporablja tobak. Sem spadajo uporabniki cigaret, cigar in pip. Kajenje je razvada, ki večini uživalcem greni življenje, rahlja zdravje in nekatere pripelje celo do

prezgodnjega konca. Kajenje sestavlja gorenje tobaka in vdihavanje dima skozi usta. Le-to povzroča odvisnost in spada med odločujoče dejavnike tveganja za zdravje ljudi. To potrjujejo izsledki raziskav v okviru Svetovne zdravstvene organizacije (WHO). Glavna sestavina cigaret, cigar in pip je tobak. Dogša in Schmidt (1997) v knjigi Droge? Ne, hvala! razlagata, da je tobak rastlina, iz listov katere naredijo cigarete, cigare, tobak za pipe in tobak za žvečenje. V cigaretah in cigaretinem dimu je na stotine različnih snovi. Največ je nikotina, katrana in ogljikovega monoksida. Te tri sestavine štejeta sodobna medicinska stroka in znanost za glavne krivce številnih obolenj.

Nikotin

To je živčni strup, ki povzroča močno odvisnost. Nikotin je sestavina, ki posledično zmanjšuje in slabša funkcijo srca in žilja. Kostić in Stojanović (1970; Berčič idr., 2007) pišeta, da nikotin paralizira ganglije (skupek živčnih celic) vegetativnega živčnega sistema, podobno deluje tudi na centralni živčni sistem, torej ga najprej vzdraži, nato paralizira. V začetkih, ko se posameznik privaja na kajenje, povzroča krče, slabost in bruhanje. Pri kadilcih, ki kadijo že dlje časa, povzroča nespečnost, poveča srčni utrip in poviša krvni tlak ter po nepotrebnem preobremenjuje srce. Pri tem nastanejo motnje v krvnem obtoku. Nikotin lahko prizadene koronarno ožilje srca, možganske arterije in druge. Dokazano je, da nikotin pospešuje strjevanje krvi in nastanek krvnih strdkov. Sočasno vpliva tudi na libido človeka in na njegovo ljubezensko življenje.

Katran

Katran je rjavkasta snov, ki obarva kadilčeve prste in zobe. Vsebuje več kot 600 različnih snovi. Katran se v majhnih delcih nabira v pljučih in učinkuje na dihalne poti, jih kvari in povzroča »zasvojenost«. Dihalne poti se pogosto vnamejo in odebelijo, kar vpliva na zmanjšano dihalno zmogljivost pljuč. Delci so karcinogeni, zato povzročajo raka.

Ogljikov monoksid

V literaturi piše (Berčič idr., 2007), da ga najdemo v cigaretinem dimu in je še nevarnejši živčni strup kot nikotin. Ogljikov monoksid zožuje krvne žile, povečuje srčni utrip in zvišuje krvni tlak. Vpliva na zmanjšanje kisika v krvi kadilca. To negativno učinkuje na preskrbo s kisikom in slabi delovanje posameznih organskih sistemov in podsistemov. Pri hudih kadilcih s kisikom osiromašena kri ne more zadostno oskrbovati posameznih tkiv, kar pomeni zmanjšano telesno zmogljivost. Izsledki posameznih raziskav dokazujejo, da povzroča kajenje v vseh obdobjih življenja številne škodljive učinke in posledice.

Tako kajenje vpliva na: kašelj, neprijeten zadah, rumene zobe in obolenja dlesni, srce in ožilje, pljučni rak, pljučni emfizem (nabuhlost pljuč), kronični bronhitis, rak

ustne votline, ustnic, grla, jezika, želodca, trebušne slinavke, mehurja (Dogša in Schmidt, 1997).

Tomori idr. (1998; Berčič idr., 2007) navajajo, da kajenje tobaka ne predstavlja tveganja le za osebo, ki kadi, ampak tudi za osebe, ki so v istem prostoru in ki so izpostavljene neprostovoljnemu (pasivnemu) kajenju. HELP program poudarja, da je pasivno kajenje pojav, ko oseba vdihuje številne strupene snovi, ki se nahajajo v tobaku in ki se sprožajo, ko je cigareta prižgana. Raziskave so pokazale, da v Evropi zaradi pasivnega kajenja vsako leto umre več kot 19.000 ljudi, med njimi je 24 % nekadilcev.

Alkohol

Alkohol je danes, poleg tobaka, najbolj razširjena in najpogosteje zlorabljen droga. Kljub temu da spadajo alkoholne pijače v Sloveniji in tudi po nekaterih državah v svetu v skupino dovoljenih drog, so zelo nevarne in imajo veliko negativnih vplivov. So vir številnih zdravstvenih, socialnih in ekonomskih težav. Poseben problem predstavlja pri tem kronični alkoholizem, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredelila kot: »uživanje večjih količin alkoholnih pijač več kot leto dni z izgubo nadzora nad pitjem ter pojavom telesnih, psihičnih in socialnih motenj«. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije, naj bi bilo 10 % moških in 5 % žensk alkoholnih odvisnikov.

Alkoholne pijače, kot so pivo, vino in žganje, vsebujejo etanol oziroma etilni alkohol, ki nastaja pri alkoholnem vrenju raztopin sladkorjev. Dogša in Schmidt (1997) pravijo, da majhne količine alkohola običajno privedejo do tega, da je posameznik bolj sproščen in družaben. Velike količine pa povzročijo pijanost. Pijani ljudje imajo običajno težave pri govoru, premikanju, spominjanju in presojanju. Alkohol vpliva na počutje in mnogi pijani ljudje čutijo slabost v želodcu, ki lahko privede do bruhanja. Pri zelo velikih količinah se včasih pojavlja stupor. To je nekakšno megleno stanje, ko se posameznik ne more postaviti na noge. Omejeno je tudi njegovo premikanje. V skrajnih primerih lahko ljudje padejo v komo in so v nezavestnem stanju. V redkih primerih pa tudi prenehajo dihati in umrejo.

Pretirano in stalno oziroma periodično uživanje alkoholnih pijač privede do alkoholizma. Vendar pa na spletni strani Wikipedije: proste enciklopedije piše, da vsi alkoholiki ne spadajo v isti koš. V svetu se že dolgo rabi Jellinekova razdelitev alkoholikov:

- α -alkoholik - pije zaradi duševnih razlogov. Alkohol mu služi kot sredstvo za odpravljanje raznih težav, kot je to v njegovem okolju v navadi. Posledice so vidne npr: telesno, v družini, v službi ...

- β -alkoholik - pojavljajo se že telesne posledice pitja (tudi zelo hude), vendar ni ne telesno ne duševno odvisen. Pije zato, ker je to v navadi v okolju, v katerem živi, in ker je žejen.
- γ -alkoholik - kaže jasno napredovanje od duševne v telesno odvisnost. Ima hudo okvarjen nadzor nad količino zaužitega alkohola, hkrati pa ni sposoben abstiniranja. Ko ne dobi alkohola, čuti močno željo po njem in kaže odtegnitvene znake. Posledice so hude na vseh področjih njegovega življenja.
- δ -alkoholik - je izrazito telesno odvisen. Tak človek ni sposoben abstinirati, niti dneva ne more biti trezen, ne pojavljajo se odtegnitveni znaki. Ima pa nadzor nad zaužito količino pijače.

Posamezniki, ki pijejo večje količine alkohola v daljšem časovnem obdobju, na več načinov škodujejo svojemu zdravju. Prekomerno pitje alkohola lahko povzroči: cirozo jeter, bolezni srca in ožilja, bolezni ledvic, spodbudi srčni infarkt, večje tveganje za raka, ogroža delovanje možganov, povzroči duševne bolezni, impotenco.

Prepovedane droge

Na spletni strani med.over.net so razloženi pojmi, kjer piše Hvalec (1996), da se z besedo "droga" označuje vsako snov, ki je rastlinskega, živalskega ali rudninskega izvora, in je uporabljena v naravni obliki ali pa je dopolnilo pri pripravi sestavljenih zdravil. Droge so torej po prvotni opredelitvi predvsem naravne zdravilne surovine, ki so lahko uporabljene kot začimbe (popper, cimet, vanilija ...), poživila (kava, čaj, kakav ...), ali pa so namenjene uporabi v kozmetične namene (eterična olja, maščobe, voski).

Šele v zadnjem času se z izrazom "droga" označuje tudi nekatere rastlinske surovine, snovi, sintetična ali polysintetična zdravila ter druge kemične snovi, ki spreminjajo človekovo duševno stanje in s tem normalno delovanje in obnašanje ljudi.

Danes nekateri napačno uporabljajo besedi »droga« in »mamila«. Na internetni strani med.over.net. navajajo, da v leksikonu Medicina (1983) razlagajo, da so mamila snovi, ki z delovanjem na osrednje živčevje ublažijo bolečino, neprijetna občutenja, človeka omamijo ali uspavajo. Hvalec na isti strani pa trdi, da so mamila zgolj snovi, ki imajo omamni ali opojni učinek.

Pod droge spadajo še psihotropne snovi. Na spletni strani med.over.net. je moč zaslediti definicijo Miličinskega (1978), ki pravi, da so to snovi, ki delujejo na človekovo duševnost oziroma povzročijo določeno duševno spremembo. Po mednarodni konvenciji o psihotropnih snoveh iz leta 1971 je psihotropna snov lahko naravna ali sintetična. Hvalec med psihotropne snovi uvršča snovi, ki nimajo

omamnih, ampak nasprotno učinke. To so: kanabis (marihuana, hašiš), stimulanse (kokain, kofein, nikotin, amfetamin, metamfetamin, "ecstasy" ...) in halucinogene snovi (LSD, DMT, DOM, DET, PCP, meskalin, psilocibin ...).

Besedna zveza "zloraba drog" pomeni daljše in nekontrolirano jemanje vse večjih količin teh snovi, ki so glede na učinke in posledice (številne telesne in duševne okvare) označene kot "nedovoljene droge". V strokovni literaturi, ki jo navajajo na internetni strani med.over.net., in mednarodnih dokumentih za te snovi praviloma uporabljajo izraze "mamila" in "psihotropne snovi" oziroma besedno zvezo "mamila in psihotropne snovi" (Medicinska enciklopedija, 1980).

Pogosta zloraba drog pa vodi v odvisnost. Ugotovili so, da odvisnost prisili posameznika, da si za vsako ceno priskrbi mamilo ali psihotropno snov. Pogosto odvisnost vodi tudi k stalnem povečevanju določene količine snovi, ki jo posameznik zaužije. Dogša in Schmidt (1997) delita odvisnost na psihično in fizično oziroma telesno odvisnost. Psihično odvisni so tisti, ki zlorabljajo droge in je to del njihovega vsakdana. Počasi se znajdejo v položaju, ko se jim zdi, da brez drog ne morejo živeti. Pri fizični odvisnosti se človek navadi na drogo in ima ista količina droge vedno manjši učinek. Dalj časa uživamo drogo, bolj jo telo potrebuje. Takšno stanje se imenuje povišana toleranca. Ljudje, ki so telesno odvisni od drog, zbolijo in trpijo, če jih prenehajo jemati. To se imenuje abstinenčni sindrom. Abstinenčni sindrom se lahko pojavlja kot driska, bruhanje, drgetanje, glavoboli, mrazenje, vročina, krči, prividi, strah ali smrt.

V knjigi Droge? Ne, hvala! (Dogša in Schmidt, 1997) piše, da droge ogrozijo zdravje in negativno vplivajo na vse dele organizma. Pride do motenj koncentracije zaradi poškodb možganov, pljuča so prizadeta kot pri raku, srce je obremenjeno, telesna obramba pred boleznimi oslabi, spolnih hormonov je manj. Pogoste so okužbe z zlatenico in aidsom. Droge uničujejo prijateljstvo in socialne odnose ter družinske vezi. Uživanje nedovoljenih drog je večinoma povezano z nezakonitimi posli, ki lahko vodijo v zapor.

Debelost

Vzroki debelosti so slabe gibalne navade oz. sedeči način življenja, nezdrave prehranske navade (število obrokov, vsebnost maščob, enostavnih sladkorjev, sadja in zelenjave v prehrani), prekomerno prehranjevanje, pomanjkljiva ozaveščenost in nižji socialni status. Psihološki dejavnik, kot so stanja kroničnega stresa in nerešljivih frustracij, pri nekaterih ljudeh vodijo v prekomerno uživanje hrane in s tem prekomerno prehranjenost. Prekomerna prehranjenost je pogostejša pri nekaterih psihičnih boleznih tudi zaradi zdravljenja z zdravili, ki povečujejo apetit ali zmanjšujejo porabo energije.

Debelost oziroma prekomerno prehranjenost je leta 1997 Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredelila kot kronično presnovno bolezen, za katero je značilno čezmerno kopičenje maščevja v telesu. Prekomerna prehranjenost zmanjšuje življenjsko kakovost, povečuje zbolevanje za številnimi boleznimi in skrajšuje življenjsko dobo. Ker dobiva v razvitem svetu razsežnosti epidemije, postaja velik zdravstveni in družbeno-ekonomski problem. Poleg tega pa Kovač, Jurak, Starc in Strel (2007) ugotavljajo, da debelost zmanjšuje tudi komunikacijsko in socialno komponento, saj je sedeči način ljudi pripeljal do tega, da se je zmanjšal čas, ki ga posamezniki preživijo na športnih igriščih in v družbi s prijatelji.

Debelost povzročijo številni dejavniki, predvsem so to genetski dejavniki (70 %) in okolje, od katerih izstopajo življenjski slog, ekonomski položaj in kulturni vplivi. Raziskave, ki jih je izvedel Andersen idr. (2007) potrjujejo, da prihaja do nastanka debelosti takrat, ko je energijski vnos prevelik glede na njeno potrošnjo (Kovač idr., 2007).

»Debelost tako postaja po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) eno najpogostejših kliničnih stanj, ki pogosto povzročajo zdravstvene težave že pri otrocih, v polni meri pa se izrazijo v odraslosti. V poročilu WHO je na svetu med odraslimi že milijarda prekomerno težkih, med njimi pa je najmanj 300 milijonov debelih. Med temi je kar 17,6 milijonov otrok, ki so mlajši od 5 let.« (Kovač idr., 2007, str. 27).

Bravničar (1994) za opredelitev debelosti uporablja v glavnem dva parametra. To sta indeks telesne mase in obseg pasu. Indeks telesne mase se izračunava na osnovi podatkov o telesni višini in telesni teži. Skrajšano mu pravimo ITM ali body mass indeks (BMI), ki kaže povezavo s količino maščobnega tkiva v telesu, ne pove pa ničesar o razporeditvi maščob. Izračuna se po formuli: telesna teža/telesna višina². Glede na velikost ITM ločimo več stopenj debelosti.

Posledice debelosti so številne: povečana smrtnost, srčno-žilne bolezni, kronične bolezni, zvišan krvni tlak, diabetes tipa 2, arterijska hipertenzija (rak, žolčni kamni, motnje dihanja, hipertrofija srčne mišice in srčno popuščanje), osteoartritis, bolečine v hrbtu, karies in slabokrvnost, socialni problemi (stigmatizacija, diskriminacija), psihološki problemi (nizka samopodoba, depresija).

Telesna neaktivnost

Telesna neaktivnost ali hipokinezija je v današnjem času vse hujši dejavnik tveganja, ki ogroža naše zdravje. Dobro počutje ni nekaj statičnega, ampak je dinamičen proces med telesom, umom in zavestjo, zato telo potrebuje za dobro delovanje vsakodnevno gibanje. Vsak posameznik si izbere aktivnost, ki mu je ljubša, bodisi je to tek, hoja, joga, tai či, gimnastika, plavanje ali tibetanske vaje. Telesna aktivnost

vpliva na gibalne in funkcionalne sposobnosti, na čustvene, doživljajske in osebnostne razsežnosti.

Berčič idr. (2007) zagovarjajo Rugljevo tezo (2000), da ljudje, ki niso sposobni aktivirati lastne energije in potenciala z jutranjo gimnastiko, tekom in vadbo, ne spadajo v krog tistih, ki želijo kaj doseči s trdim delom. Kdor se ni sposoben notranje organizirati in disciplinirati ter začeti dan vsebinsko polno, ta je dovzeten za vdajanje zdravju škodljivim navadam.

Berčič idr. (2007, str. 98) o telesni neaktivnosti menijo: »Mnogi napredno misleči oznanjevalci zdravega sloga življenja in dnevne usklajenosti ter uravnoveženosti posameznika z njegovimi nalogami in z življenjem nasploh priporočajo celodnevno aktivnost, ki mora človeka celostno zaposliti in izpolniti. To pomeni, da naj bo primerno telesno dejaven, intelektualno zaposlen, socialno in čustveno izpolnjen, obogaten s prijetno ljubezensko-erotično izkušnjo in duhovno-meditativnimi vajami ter tako v celoti osebnostno izpolnjen.«

Telesna neaktivnost in sedeč življenjski slog sta tesno povezana z zdravju škodljivo povečano telesno težo, z oslabeleostjo srca, mišičja in slabim ožiljem, s povišanim krvnim pritiskom, z odvečnimi in neprimernimi maščobami v krvi, z zmanjšano dihalno sposobnostjo, s sladkorno boleznijo in s splošno zmanjšano odpornostjo proti raznim boleznim. Strokovnjaki soglašajo, da redna vadba upočasnjuje procese staranja in s tem vpliva na telesno zdravje, posledično še na čustveno zdravje, saj je dokazano, da počasnejše staranje vpliva na boljše samopodobo in samozavest.

2.4. Promocija zdravja

O promociji zdravja je največ zaslediti v knjigi Gojčičeve (2005), kjer definira, da obsega preventivo in preventivne aktivnosti in ukrepe, ki vplivajo na kakovost življenja ljudi. Pri tem so zastopani higienski, medicinski, psihološki, psihiatrični, kulturni, socialni in ekološki vidiki. V klasični preventivi pojem pomeni stopnjevanje in izboljšanje nikoli čisto popolnega zdravja. Ukrepi pri promociji zdravja so preventivni, ker so usmerjeni na zdravo prebivalstvo in njihovo vsakdanje življenje.

Promocija zdravja zajema aktivnosti in dejavnosti, ki omogočajo ljudem povečati nadzor nad svojim zdravjem in doseči izboljšanje zdravja. Te dejavnosti so:

- zdrava javna politika;
- zdravo življenje: samospoštovanje, dobri medsebojni odnosi, premagovanje stresa, opuščanje kajenja, uravnovežena prehrana, telesna aktivnost;
- zdravo okolje: doma, v prometu, na delu, v mestu, šoli, prostem času.

Gojčičeva (2005) nadaljuje, da je zdravje pogoj ali temeljni vir za vsakodnevno kakovostno življenje in ni le njegova posledica. Zdravje je pozitiven koncept, ki obsega družbene in osebne danosti in fizične sposobnosti. Promocija zdravja ni samo odgovornost zdravstvenega sektorja ali družbe, ampak tudi odgovornost posameznika, da z zdravim življenjskim slogom pripomore k svojemu telesnemu, duševnemu in socialnemu dobremu počutju.

V pomoč posameznikom pri doseganju optimalnega zdravja so tudi različne organizacije. Med pomembnejšimi, ki delujejo tudi v Sloveniji, je program HEPA (Health Enhancing physical activity). Programu pri nas pravimo »z gibanjem do zdravja« in je pomemben za otroke in mladostnike, v družini, na delovnem mestu in za starejše. Podporniki tega programa ugotavljajo, da zaradi staranja populacije in nizke stopnje telesne dejavnosti prihaja do različnih kroničnih bolezni. Drugo gibanje, ki ga predstavlja tudi Gojčičeva (2005) in promovira zdravje, je CINDI Slovenija, ki uresničuje zamisel zdrav otrok v zdravi družini. Tudi različna društva upokojencev, invalidov, operiranih na srcu, sladkornih bolnikov in druga v svojem temeljnem poslanstvu promovirajo zdravje.

V koncept promocije zdravja se, vse od njegovega nastanka v ZDA, vključuje tudi gibanje wellness. S svojo filozofijo in holističnim pristopom deluje na osnovi trditve, da je preventiva boljša kot kurativa. Zato je treba ljudi izobraževati, jih usmerjati in spodbujati, da bodo oblikovali zdrav življenjski slog.

V preteklosti je medicina razlagala wellness iz različnih zornih kotov. Posvečala se je zdravljenju bolezni, namesto da bi skrbela za preventivo. Sedaj so ljudje aktivno vključeni v skrb za svoje zdravje in delujejo pri promociji zdravja.

3. KAJ JE WELLNESS?

3.1. Ideja in začetki wellnesa v svetu

»Začetki gibanja wellness v svetu so povezani z upokojenim splošnim zdravnikom dr. Halbertom Dunnom. Dunn je začel predavati o tem, kako spodbujati zdravje. V istem desetletju je napisal članke, ki so govorili, kot je sam zapisal, o 'visoki stopnji wellnesa'. Leta 1961 so 29 njegovih predavanj zbrali in izdali v knjigi z naslovom Visoka stopnja wellnesa (High Level Wellness). Dunn je v predavanjih poudarjal, da obstaja zelo tesna povezava med telesom, mislijo in duhom. Prepričan je bil, da se zdravje lahko razširi izven modela tradicionalne medicine, kjer je končni cilj, ki ga je treba doseči, nebolezensko stanje. Dunn je besedo wellness sestavil iz dveh besed: well-being in fitness.« (Gojčič, 2005, str. 29).

Pojem »well-being« Gojčičeva (2005) razlaga, da je izpeljan iz definicije zdravja Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), po kateri je zdravje stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega (psihičnega) in socialnega dobrega počutja. Pojem v prevodu pomeni dobro počutje, ki govori o subjektivnem zaznavanju razpoloženja v danih okoliščinah. Ker je zaznavanje subjektivno, je to povezano s spletom dejavnikov, ki pogojujejo zdravje posameznika. Drugi del pojma pa izhaja iz besede fitness. »Fitness« je gibanje, ki je nastalo sredi šestdesetih let in je bilo prilagojeno novemu pojmovanju zdravja kot novo gibanje »sport for all« v ZDA. S tem pojmom označujemo stanje pripravljenosti organizma za opravljanje različnih del in nalog tako v domačem okolju kot na delovnem mestu. Fitness povezujemo z dobro telesno kondicijo, z zmožnostjo premagovanja različnih naporov, z metodami za ohranjanje in izboljševanje zdravja.

Gojčič (2005, str. 38) je podala definicijo pojma wellness, ki je še vedno aktualna, in sicer: »Wellness je celostni življenjski slog. Je proces ohranjanja in krepitev telesnega, duševnega in duhovnega zdravja, ki ga človek dosega z zavestnim prizadevanjem na področjih telesnih aktivnosti, zdrave prehrane, duševnih aktivnosti in osebne sprostitve ter v sozvočju drugimi ljudmi in naravo.« Wellness je mnogo več kot samo sprostitev, na kar večina najprej pomisli ob tej besedi. Predvsem je ozaveščen življenjski slog, ki podpira aktivnosti za celosten osebni razvoj človeka. Je način življenja, ki temelji na zavedanju in ustvarjanju svojih misli, čustev in dejanj. Resnični wellness zajema vsa področja človekove osebnosti ter njegovo povezanost z drugimi ljudmi in naravo. Če izhajamo iz temeljnih sestavin wellnesa, bi lahko govorili o primernih sposobnostih posameznika, o dobri telesni kondiciji, čilosti, dobrem počutju, zdravem prehranjevanju, celovitem ravnovesju, o celostnem zdravju, notranjem bogastvu, sproščanju, duševnem skladju, o duhovnosti. Wellness je odgovor na sodoben način življenja ljudi, v katerem je zdravje vse bolj obremenjeno in ogroženo. Wellness se je kot zdrav način življenja s poudarkom na samoodgovornosti prvič pojavil v šestdesetih letih v ZDA (Gojčič, 2005). Izraz

wellness je označeval novo pojmovanje zdravja kot stanja popolne usklajenosti telesnega, duševnega in socialnega dobrega počutja. V temeljno idejo wellnessa so postopno vključili še zdravo prehrano, psihično aktivnost, sproščanje, lepoto telesa, ozaveščenost za naravo in okolje ter elemente tradicionalne kitajske medicine in jogo. Tako so wellness uvrstili kot koncept individualnega zdravega življenjskega sloga.

Od sredine sedemdesetih let je gibanje wellness pridobivalo vse večji pomen. Pri tem so pomembno vlogo odigrali ameriški zdravniki klasične medicine Donald Ardell, John W. Travis in William Hettler, saj so s svojo aktivno vlogo pripomogli, da se je wellness razvil v množično gibanje. Konec osemdesetih let se je pojavil tudi na evropskem tržišču, in sicer kot turistični produkt, ne pa kot zdrav način življenja, kot se pojmuje v njegovi domovini Ameriki (Gojčič, 2005).

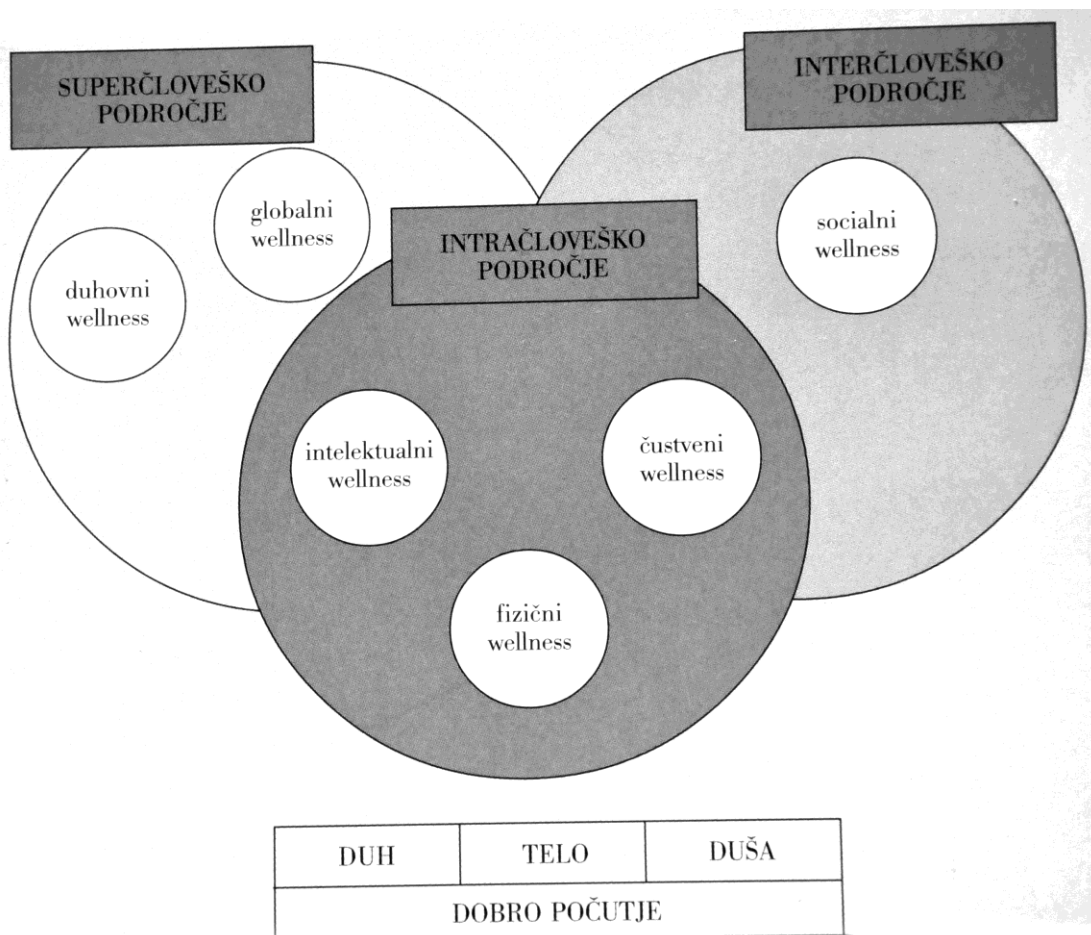
Najpomembnejšo vlogo med njimi je imel zdravnik dr. John W. Travis, saj je s svojimi teoretičnimi prispevki pripomogel k temu, da se je wellness razvijal. Travis (1988; Gojčič, 2005) razlaga, da je wellness proces, v katerem se človek zaveda, izobražuje in raste, da bi dosegel svojo raven wellnessa oziroma celostnega dobrega počutja. Za razliko od zdravja, ki je stanje, v katerem je ta trenutek vsak posameznik, že naslednji trenutek pa se to stanje lahko izboljša ali poslabša. Zato je potrebno, da človek skrbi za svoje zdravje, deluje na njegovi preventivi in se izogiba slabemu življenjskemu slogu. Za wellness se odloča vsak sam, da bi dosegel optimalno zdravje.

Da bi Travis (1988; Gojčič, 2005) zajel vse segmente, katere je opisoval kot besedo wellness, je ustvaril svoj model, v katerega je vnesel spoznanja daljnovzhodnih filozofij in pojmoval človeka kot odprt energetski sistem, ki sprejema energijo iz okolja, jo pretvarja in spremenjeno spet oddaja. V svojem modelu opredeljuje 12 življenjskih področij:

- samoodgovornost in ljubezen,
- pravilno dihanje,
- senzibilnost čutil,
- zdravo prehranjevanje,
- primerno gibanje,
- odprtost (sprejemanje) in izražanje čustev,
- duševne aktivnosti,
- zadovoljstvo pri delu in igri,

- medsebojni pogovori in izmenjava mnenj,
- izpolnjujoča seksualnost,
- občutiti svoje življenje (najti samega sebe),
- duhovno zavedanje.

Avstrijci so promovirali novi zdraviliški produkt kot novo pot do zdravja v povezavi z zdravim preživljanjem počitnic. Martina Chalupa (2001; Gojčič, 2005) z dunajske univerze pri razlaganju pojma wellness izhaja iz celostnega dobrega počutja, ki je sestavljeno iz treh komponent: telesne, duševne in duhovne (Slika 4). Po njenem mnenju je wellness kompleksna življenjska filozofija, ki je sestavljena iz treh temeljnih področij, pri katerih je intračloveško področje človek sam, interčloveško področje je človek s svojim socialnim okoljem, medtem ko je na superčloveškem področju človek transcendentno živo bitje kot del velikega sistema, kjer se ob zemeljskih srečuje tudi s temami, kot so onostranstvo, božanstvo, univerzum in podobno.



Slika 4. Razsežnosti wellnessa (Chalupa, 2001; Gojčič, 2005)

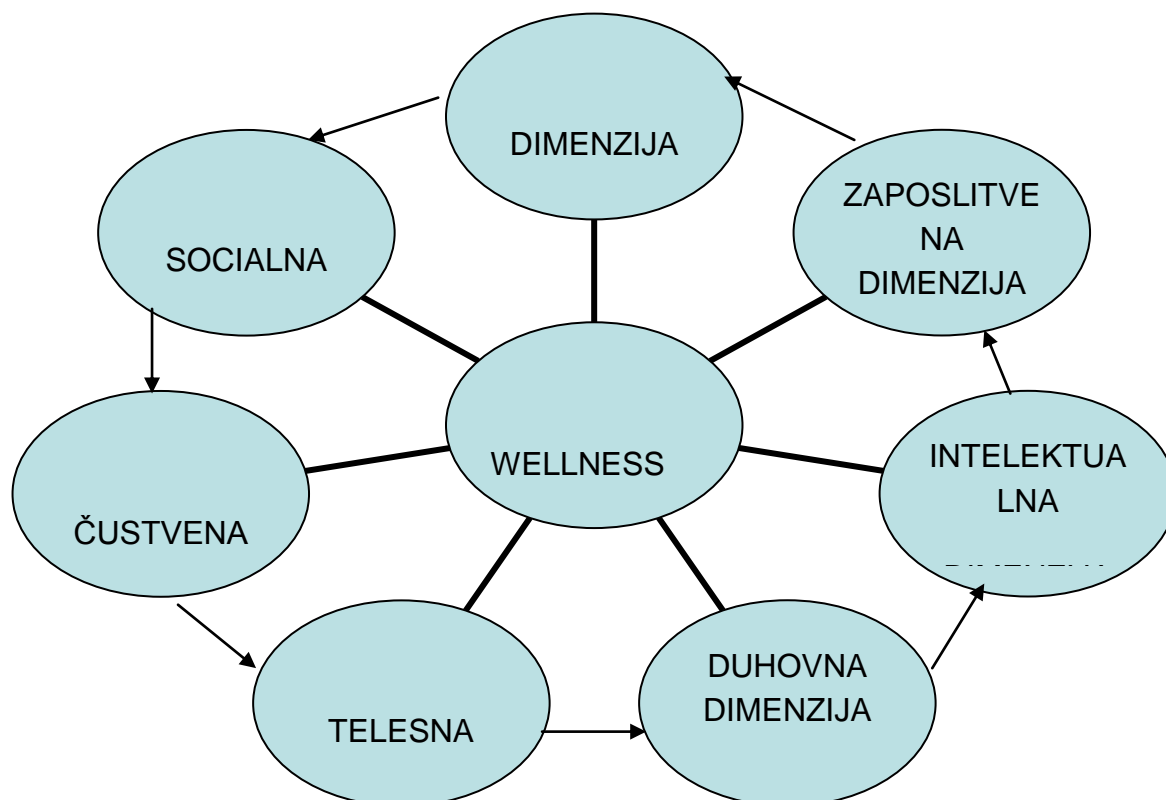
Gojčičeva (2005) opisuje, da se je nova ponudba kot osnovna oblika zdraviliške ponudbe predstavila tudi v Nemčiji in v Švici ob koncu osemdesetih let, kjer so wellness ponudbo predstavljali kot aktivne počitnice z zdravo prehrano in drugimi animacijskimi programi. Koncept wellnessa je bil namenjen tako posamezniku kot skupinam. Za Greenberga in Dintimana je wellness sistem, sestavljen iz petih zdravstvenih komponent (telesnega, socialnega, duševnega, duhovnega in čustvenega zdravja). Wellness primerjata s kolesom, pri katerem so vse komponente enako pomembne.

V Franciji pa je wellness zajemal talasoterapijo in balneologijo. Izpostaviti velja tudi Češko in Madžarsko, ki je del svoje ponudbe namenila mlajšim segmentom povpraševalcev ter s tem ovrgla mit, da so zdravilišča samo za starejšo populacijo. Danes pa evropskim ponudnikom močno konkurirajo t. i. wellness destinacije z Daljnega vzhoda, iz Indije, s Šrilanke, s Tajske in iz severne Afrike (Gojčič, 2005).

3.2. Dimenzije osebnega wellnessa

Danes wellness razumemo kot neprekinjen in celosten dinamičen proces, v katerem posameznik nenehno vzpostavlja notranje in zunanje ravnovesje. Wellness je torej življenjski proces, ki želi vzpostaviti dobro počutje v vseh komponentah človekovega življenja, saj je močno izražen holističen pristop k človeku. Wellness gibanje poudarja, naj se vsak posameznik počuti dobro v svoji koži; naj ima optimalno telesno, psihično in socialno funkcijo; naj ima kontrolo nad zunanjimi in notranjimi vplivi. Torej je priporočljivo, da si posameznik ustvari življenjski stil, ki vključuje telo, misli in duha.

Način življenja vsakega posameznika, ki ga predstavlja osebni wellness, so aktivnosti v sedmih dimenzijah: telesni, intelektualni, čustveni, socialni, duhovni dimenziji, dimenziji okolja in dimenziji zaposlenosti (Slika 5). Med temi komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni dimenziji vpliva na ravnovesje ostalih dimenzij. Bistvo wellnessa je, da nam pomaga ohranjati ravnotežje med komponentami osebnega wellnessa.



Slika 5. Komponente wellnesa (Anspaugh idr., 2006)

3.2.1. Telesna dimenzija

Danes se je spremenila zavest o skrbi za zdravo življenje. Na višji ravni je tudi vedenje o dejavnikih, ki so pomembni pri ohranjanju in vzdrževanju zdravja. Na prvem mestu je najbolj vidna telesna komponenta wellnesa, ki pomeni sposobnost skrbeti za vsakodnevne naloge, se športno aktivirati, vzdrževati zdravo in stalno telesno težo in se izogibati alkoholu tobaku in ostalim drogam.

Potreba po gibanju je v današnji družbi vedno bolj izrazita, saj je potrebna kompenzacija zaradi sedečega načina življenja in možnostjo opravljanja vsakodnevnih aktivnosti z minimalno telesno aktivnostjo. Velika vrednost gibanja je v pozitivnem učinkovanju na zdravje ljudi. Ugodne posledice redne športne aktivnosti se kažejo tako v izboljšanju gibalnih in funkcionalnih sposobnostih, v ohranjanju primerne telesne teže, v zadovoljstvu s samim s seboj in z drugimi. O ugodnih posledicah ukvarjanja s športno aktivnostjo so ozaveščeni tudi prebivalci Slovenije. Ugotovitve Sile in Pori (2009), da se 33 % odraslih Slovencev redno, 30 % občasno ukvarja s športno rekreacijo, 37 % pa je neaktivnih. Redna vadba pomeni ukvarjanje s športno rekreacijo od 3-krat na teden do vsakodnevno. Občasno ukvarjanje pa od 1-krat na mesec do 2-krat na teden. V primerjavah o pogostosti športne aktivnosti v obdobju med 1996 in 2006 je veliko zmanjšanje deleža neaktivnih in veliko povečanje redno aktivnih.

Kljub naraščanju pa je delež neaktivnih še zmeraj previsok. To pomeni, da niso niti enkrat na leto športno aktivni. V tej skupini je največ žensk, starostnikov, nižje izobraženih in revnejših. Na tem področju je potrebno še veliko storiti in razmišljati o večji ponudbi cenovno ugodnih športnih programov (Pori, Bednarik in Kolenc, 2008).

V analizi o zvrsteh, ki sestavljajo športnorekreativni delež odraslih prebivalcev Republike Slovenije, Sila in Pori (2009) navajata, da so na vodilnih mestih po priljubljenosti hoja (sprehodi), plavanje in kolesarjenje. Visoko na lestvici sta tudi alpsko smučanje in planinarjenje, kar lahko pripišemo naravnim danostim slovenske dežele. Med temi zvrstmi so večinoma dejavnosti, ki se odvijajo v naravi, kar očitno Slovenci zelo cenimo. Preživljanje prostega časa v naravi je pomembna protiutež vrhunskim tehnološkim »igračkam«, ki nam pomagajo čim bolj telesno neaktivno preživeti dan (nakupi iz fotelja, opravljanje bančniških storitev iz domače pisalne mize, dostava blaga na dom ...). Zanimivo je, da kljub pojavu številnih, lahko bi rekli modernih športnorekreativnih dejavnosti ostajajo gibalne dejavnosti v naravi najbolj priljubljene. Aktivno preživljanje prostega časa v naravi ima očitno poseben čar in nedvomno velike pozitivne učinke na Slovence.

Moderno je biti »lep, zdrav in fit«, kljub temu pa študije vedno znova opozarjajo na velik delež pretežkih, torej predebelih ljudi. To lahko pripišemo predvsem pomanjkanju gibanja ter nezdravemu in nepravilnemu prehranjevanju. O negativnih posledicah debelosti je bilo veliko napisanega, vendar Sila (2008) prikazuje podatke, da se nekaj manj kot polovica odraslih Slovencev ne drži napotkov zdravega prehranjevanja. Njihova prehrana ni vrednostno primerna, glede vnosa kalorij, ni uravnotežena, kakovostna in ne raznovrstna. Razlogov za to je več, zanimivo pa je, da je na prvem mestu kot najpomembnejši razlog pomanjkanje časa. S pomanjkanjem gibanja, nezdravim prehranjevanjem in posledično z debelostjo trpi tudi zdravje. Zdravje pa je stanje, ki ni samoumevno, ampak se je zanj treba potruditi. Predvidevamo, da so posamezniki, ki trpijo zaradi pomanjkanja časa, tudi v slabšem zdravstvenem stanju. Ob slabem življenjskem slogu trpi tudi estetski videz, ki pa je v današnjem času na visokem mestu vrednot. Vsi si prizadevamo biti čim bolj zunanje urejeni, kar vpliva tudi na našo samozavest in samopodobo.

Torej, dnevne navade imajo pomemben vpliv na dobro fizično počutje. Te navade lahko pomembno vplivajo na telesno komponento našega wellnessa. Vredno je pridobiti navado, da se redno ukvarjamo s športno aktivnostjo, se zdravo prehranjujemo, kar ima za posledico estetski videz. Poleg tega pa je pomembno tudi, da se redno testiramo, uporabljamo pravilna zdravila, redno hodimo k zdravniku, torej, da skrbimo za preventivo. Ker je naše telo kolo, na katerem bomo potovali skozi vse življenje, bi morali z njim ravnati kot z največjim bogastvom.

3.2.2. Intelektualna dimenzija

Intelektualna rast ni pogojena samo s šolanjem, za katerega se vsak posameznik odloči, ampak je pogojena z vsem znanjem, ki ga skozi življenje pridobivamo. Intelektualna komponenta wellnessa vključuje sposobnost učenja in uporabe informacij. Vključuje torej neprestano rast in učenje, kar lahko dosežemo z branjem strokovne in leposlovne literature, z učenjem tujih jezikov, dodatnimi izobraževanji in z drugimi dodatki, ki pripomorejo k boljšem spoprijemanju z življenjskimi izzivi. Ta komponenta pomeni tudi prevzeti odgovornost za svoja dejanja in za svoje obnašanje. Pomaga ljudem pri osebni rasti in spodbuja kreativnost.

3.2.3. Čustvena dimenzija

Veliko študij piše o povezavi med wellnessom in čustvenim zdravjem. Te študije celo kažejo, da optimistični ljudje živijo dlje. Čustvena komponenta je sposobnost nadziranja stresa in ohranjanja prvinskih osebnih odnosov. Je sposobnost odkriti in sprejeti čustva. Ta dimenzija sestoji iz treh delov: samozavedanja, sprejemanja in organiziranosti. Pomembno je, da znamo prepoznati svoja čustva in čustva drugih ljudi. Vsi doživljamo svet s čustvi, ki so lahko pozitivna (veselje, sreča, simpatija ...) ali negativna (strah, žalost ...). Zato bi bilo pozitivno, da bi se naučili primerno ravnati z njimi in se izogibati tistim objektom in dejavnostim, ki povzročajo negativna čustva, usmerjati pa se k onim, ki zbujejo pozitivna čustva. Plitzer (2006; Kronovšek, 2008) pravi, da čustveno sprejemanje pomeni, da razumemo človeška čustva in si jih razlagamo po svojih realnih zmožnostih in mejah. Čustvena organizacija pa je zmožnost kontrolirati osebna čustva in vedeti, kako poiskati pomoč, ko jo potrebujemo.

3.2.4. Socialna dimenzija

Socialna dimenzija osebnega wellnessa je sposobnost posameznika, da je odkrit, da lahko vzdržuje tesne odnose z ostalimi, da ima spoštovanje in potrpežljivost do različnih mnenj in verovanj. Ker posameznik ne živi sam, temveč v skupinah, so socialno zdravi ljudje tisti, ki imajo prijatelje, se z njimi družijo in imajo pristne družinske odnose. Proces socializacije se najprej začne v družini. Musek in Pečjak (1996) pravita, da je osebek ob rojstvu samo biološko bitje, s socializacijo pa postane tudi družbeno. Ta proces vključevanja v družbo se nadaljuje vse življenje.

3.2.5. Duhovna dimenzija

Ta dimenzija vključuje iskanje smisla in pravih smernic v življenju. Duhovni wellness za večino ljudi pomeni identifikacijo z vero, bogom, s stvarstvom ...Vendar pa ta dimenzija ni vedno sinonim za vero. Vključuje kulturna prepričanja, norme, vrednote, etiko, moralo, ki predstavljajo smernice in dajejo ljudem moč skozi življenje. Nesebičnost, sočutje, odkritost, veselje do življenja, odpuščanje, razumeti pravično in nepravilno, vse to so komponente duhovne dimenzije.

Obstaja zelo močna povezava med duhovnostjo in samospoštovanjem, ki se pokaže ob upanju in odločnosti. Doseči dolgoročno samospoštovanje z izražanjem zunanje moči, socialnega statusa ali fizičnega videza ponavadi propade. Za doseg visokega nivoja v duhovni komponenti so potrebna leta rasti in pozornosti (Pilzer, 2006; Kronovšek, 2008).

3.2.6. Dimenzija okolja

Wellness vpliva na standard življenja in na vse dejavnike, ki pripomorejo k boljšem življenju v neki skupnosti. Kako dejavniki iz okolice vplivajo na wellness, prikazujejo razlike v smrtnosti (nesreče s smrtnim izidom) in odstotek obolelih včasih in danes. Ob začetku 20. stoletja je bila povprečna življenjska doba v Ameriki 47 let, danes je 77,4 leta. Takrat je bilo veliko infekcij in nalezljivih bolezni, ki so bile glavni vzrok smrti. Življenjski pogoji so bili slabi, saj voda ni bila čista in tudi živilska industrija ni bila tako razvita, da bi bila hrana ustrezno nadzorovana. Ljudje takrat niso bili ozaveščeni o zdravem življenjskem slogu, kar je vplivalo na krajšo življenjsko dobo. Današnja naprednejša tehnologija pripomore k zgodnejšemu odkrivanju in zdravljenju bolezni pa tudi promocija zdravja je neprimerno boljša (Anspaugh idr., 2006).

Ljudje imajo danes večji dostop do informacij, tako glede zdravja kot glede zdravega življenjskega sloga. Tudi izobrazba je eden od dejavnikov, ki pozitivno vpliva na socialne razmere, ki pripomorejo k boljšem zdravju. In obratno, slabša kot je izobrazba, slabši je življenjski standard in življenjska doba je krajša (Anspaugh idr., 2006).

3.2.7. Zaposlitvena dimenzija

Zaposlitvena dimenzija predstavlja zadovoljstvo zaposlenega na delovnem mestu, zato Pilzer (2006; Kronovšek, 2008) poudarja pomembnost izbora poklica, za katerega mislimo, da ga bomo z veseljem opravljali. Zelo pomembno je najti pravo ravnotežje med delom in počitkom, kajti le tako smo lahko produktivni. Spet se pokaže vez med dimenzijami, če si na delovnem mestu pod stresom in nezadovoljen s svojim položajem, nisi zadovoljen s samim seboj, z družino in okoljem. Spremembe v karieri in v službi so sicer dobrodošle, vendar pa so povezane s psiho-socialnimi stresi, kar tudi vpliva na zdravje.

Prevzem odgovornosti za svoj wellness pomeni, da posameznik skrbi zase in ne zanemarija odzivov in morebitnih sprememb na svojem telesu. Posameznik mora biti fleksibilen, kar pomeni, da zna spreminjati svoje navade in vedenjske vzorce. Thomas (1993; Gojčič, 2005) je napisal načine, kako doseči popolni wellness. Številne raziskave so potrdile tesno povezanost med naštetimi načini in zdravjem oseb, ki so bile vključene v raziskavo:

- ljudje si morajo želeli biti zdravi,

- posamezniki morajo verjeti, da so lahko zdravi,
- ljudje morajo biti sposobni sprejemati odločitve o navadah, pripravljeni morajo biti na spremembe življenjskih navad in kaj žrtvovati za svoje zdravje.

3.3. Wellness turizem

Definicijo turizma je opredelilo Mednarodno združenje turističnih strokovnjakov AIEST in se glasi: »Turizem je celota odnosov in pojavov, ki nastanejo zaradi potovanja in bivanja oseb, za katere kraj nastanitve ni niti glavno niti stalno bivališče niti kraj zaposlitve.« (Mihalič, 1998; Lisjak, 2003). Kot piše v Slovarju slovenskega knjižnega jezika, je to danes pomembna gospodarska panoga, ki se ukvarja z zadovoljevanjem potreb turistov in eden od odločujočih dejavnikov razvoja slehernega naroda.

S poudarjanjem zdravega življenjskega sloga v medijih se razvija tudi zdraviliški turizem, katerega ključni element je wellness. Zdraviliški turizem je ena najstarejših oblik turizma in v ekonomskem pogledu tudi tržno najučinkovitejša. Kaspar (1995/1996; Berčič, 2006a in 2006b) definira zdraviliški turizem: »...je v bistvu skupnost odnosov in pojavov, ki s spremembo kraja bivanja spodbujajo, stabilizirajo in po potrebi vzpostavljajo telesno, duševno in socialno dobro počutje z uporabo zdravstvenih storitev.«

Berčič (2006a in 2006b) ugotavlja, da je v razvitih turističnih destinacijah, ki imajo ustrezne možnosti, še posebej vidna povezanost zdraviliškega turizma z wellnessom. Kot posledica potreb trga se je tako pojavil tudi wellness turizem.

Menimo, da se je wellness turizem razvil predvsem zaradi vedno večje konkurence. Da bi turistične destinacije privabljale goste, so besedo wellness začele tržiti na različne načine, kljub temu da niso poznale njegovega celovitega pomena. Kasneje pa je wellness turizem postal celo nuja na turističnih trgih.

Gojčičeva (2003) pa ugotavlja, da rastoči pomen wellness turizma lahko pripišemo tudi naslednjim dejavnikom:

- civilizacijskim boleznim: pomanjkanju gibanja, neprimernim prehranjevalnim navadam, pomanjkanju sonca, svetlobe, motenemu biološkemu ravnovesju in stresnim situacijam;
- rastočemu zavedanju o pomenu zdravja in zanimanju za promocijo zdravja;
- rasti nakupovalne mrzlice in stresom pri novem pozicioniranju gospodarskih dejavnosti v storitvenem sektorju;
- trendu hedonizma.

Dejstvo je, da gre pri wellnessu za več razsežnostno učinkujoč vpliv na zdravje. Zdravje je vrednota, zato je vsak pripravljen zapraviti ogromno denarja za preventivne in kurativne postopke zdravljenja. Torej je wellness turizem tudi pomembna ekonomska kategorija. Ponudniki wellness storitev so zaradi tega razloga oblikovali štiri temeljne sestavine najbolj razširjenega modela wellnessa in s tem povzročili pomanjkljivo razumevanje izraza wellness. Ob tej besedi se torej največkrat pomisli na negovanje telesa, raznoliko telesno vadbo in sprostitvev. Bokanova (2005) nadaljuje, da se jim v mislih porodijo podobe različnih kopeli in savn ter eksotičnih masaž. Nič nenavadnega, saj ob današnjem hitrem tempu prija včasih sprostiti svoje telo, se globoko umiriti ter za nekaj časa pozabiti na probleme in zunanji svet. Wellness pa je mnogo več kot samo sprostitvev. Predvsem je ozaveščen življenjski slog, ki podpira aktivnosti za celosten razvoj človeka.

3.3.1. Pojav wellnessa v Sloveniji

Zaradi številnih razvojnih tokov v evropskem prostoru, se je wellness gibanje pojavilo tudi v Sloveniji. Gojčičeva (2005) ugotavlja, da smo v Sloveniji pojem wellness zasledili proti koncu devetdesetih let kot turistični produkt dobrega počutja v wellness-spa centrih, ki so v osnovi izvirali iz obstoječih termalnih, morskih (talasoterapija) in klimatskih zdravilišč. Postopoma se uveljavlja predvsem na dveh področjih, in sicer na področju promocije zdravja in področju turizma, ne pa kot življenjski slog. V začetku ni bilo literature v slovenskem jeziku, v knjižnicah najdemo publikacije le v tujih jezikih.

Gojčičeva (2005) nadaljuje, da se je kasneje zdraviliška ponudba pri nas razcepila na klasično zdraviliško ponudbo - zdravstveni turizem, ki je namenjen kurativi, in na wellness turizem kot preventivno obliko (raznovrstni sprostitveni programi krepitev organizma, duševna aktivnost, zdrava prehrana) aktivnega oddiha. Večina slovenskih zdravilišč se je v prejšnjem desetletju preimenovala v terme, zgradila sodobne spa-wellness centre, termalno-zabaviščne komplekse, uvedla metode zdravljenja z Daljnega vzhoda ter odstopila prostor kozmetičnim salonom, zdravilstvu in alternativni medicini.

Danes so v Sloveniji za razvoj in izvajanje wellnessa najbolj primerna zdravilišča, ki so razporejena po vsej Sloveniji. Zdraviliška dejavnost lahko svoje programe ponuja in trži znotraj slovenskega območja in izven njega.

Cilji, h katerim naj bi se v Sloveniji usmerili pri uvajanju wellnessa v vsakdanje življenje in turizem, so (Gojčič, 2006):

- povečati povpraševanje na slovenskem trgu (poiskati nove ciljne skupine);
- izboljšati strukturo in kakovost ponudbe obstoječim ciljnim skupinam;

- spodbuditi Slovence k aktivnejšemu in bolj samoodgovornemu odnosu do svojega zdravja;
- spodbuditi izgradnjo novih prenočitvenih kapacitet in infrastrukturnih objektov, v katerih bi bila vodilna wellness in spa ponudba;
- spodbuditi izgradnjo obstoječih fitnes centrov, kozmetičnih studijev in podobnih novih centrov za wellness s celovito, holistično ponudbo storitev na področjih telesne aktivnosti, zdrave prehrane, duševne aktivnosti, sprostitve, zdravstvenih storitev ter lepote in telesne nege;
- spodbuditi strokoven pristop pri oblikovanju in trženju wellness ponudbe;
- spodbuditi povezavo in strokovno organiziranost wellness ponudnikov v Sloveniji.

Slovenska naravna zdravilišča v zadnjih letih v svojo ponudbo aktivno vključujejo wellness programe. S tem pa iščejo tudi nove ciljne skupine gostov. Predvsem želijo poudariti svoje posebnosti, ki jih štejejo za primerjalne prednosti. Med temi lahko omenimo dolgoletno tradicijo na področju zdravljenja in rehabilitacije s pomočjo naravnih zdravilnih sredstev, termalno-rekreacijske programe v različnih vodnih, zabaviščnih in doživljajskih centrih, v katere intenzivno vključujejo tudi tuje oblike ponudbe (turško savno, finsko savno, tajsko masažo, japonski onsen, indijsko ajurvedo in podobne) ter dolgoletno tradicijo pri izvajanju medicinskih programov za ohranjanje in krepitev zdravja.

3.3.2. Standardi wellness ponudbe in vidiki wellnessa

Na podlagi empirične raziskave, ki je bila med slovenskimi zdravilišči in hoteli narejena leta 2001, se predlagajo naslednji okvirni standardi za tipičnega ponudnika wellnessa, ki mora ob temeljni kategorizaciji turističnih nastanitvenih objektov (hotel z najmanj štirimi zvezdicami, zdravilišče) vsebovati še ponudbo na naslednjih področjih (Gojčič, 2005):

telesne aktivnosti:

- bazenska ponudba (termalno, terapijsko, tematsko, doživljajsko kopališče), ki ob notranjih in zunanjih bazenih z različnimi vodnimi aktivnostmi vključuje raznolike savne in turške kopeli in prostore za počitek;
- wellness center za gibanje, sprostitvev in regeneracijo, ki zajema fitnes, druge športne aktivnosti in možnosti v zdravilišču, hotelu ali okolici; vodeno športno animacijo (vodno in obvodno);

zdrava prehrana:

- različna ponudba uravnotežene, sveže pripravljene in lahke prehrane;
- polnovredna vegetarijanska prehrana;
- strokovnjak, dietik za področje zdrave prehrane, ki svetuje gostom;

duševne aktivnosti:

- večerne animacije, kulturne prireditve, vodeni krajši in daljši izleti po okolici;
- izobraževanje, različni tečaji, lastno kulturno ustvarjanje gostov;
- interaktivna predavanja, predstavitve, šola čustvene inteligence;

osebna sprostitev:

- vsakdanja aktivna sprostitev (vodena);
- vsaj ena alternativna vrsta sprostitvene terapije;

druga področja:

- ustrezna lega (mir, naravna doživetja, kulturnozgodovinska dediščina);
- svetovalec, spremljevalec oziroma wellness trener;
- zavezanost k preizkušanju in spremljanju kakovosti (stalno anketiranje gostov, redno izobraževanje za menedžerje in delavce);
- do okolja prijazno vodenje zdravilišča in hotela (varčevanje z energijo in vodo, ravnanje s smetmi, za okolje varna čistilna sredstva);
- široka ponudba zdraviliških zdravstvenih storitev v zdraviliščih, ki so lahko nadgradnja temeljni ponudbi wellnesa v obliki medicinskega wellnesa;
- dopuščena (priporočena) je možnost najemanja strokovnjakov v kraju/okolici (zdravnikov, športnih trenerjev, strokovnjakov za prehrano ...);
- zaposleni morajo zaupati in sami živeti po načelih wellnesa;
- temeljni program lepotne nege.

Gojčičeva (2005) v nadaljevanju ugotavlja, da po teh standardih le malokateri hotel ali zdravilišče ustreza bistvu wellnesa. Če bi podrobneje pregledali ponudbo različnih zdravilišč ali hotelov, bi opazili, da vsakemu izmed njih na nekem področju

kakšna storitev manjka. Prav tako bomo v nadaljevanju ugotovili, da tudi wellnessu, ki je sestavni del hotela Kempinski Palace Portorož, ki ga v nalogi navajamo kot primer dobro zasnovanega wellness centra, manjkajo nekateri sestavni deli, ki naj bi vključevali bistvo wellnessa.

3.3.3. Kaj je spa?

Sodobna zdravilišča ponujajo sprostitvene programe, ki se jih ljudje vse bolj poslužujejo, da sprostijo telo in duha. Gostje, ki take centre obiskujejo, postajajo iz leta v leto vse bolj zahtevni, saj si želijo novih, svežih idej in storitev. Izraz SPA pomeni izvir slatine, vrelec mineralne vode. Uporablja se za pravila, metode in postopke v povezavi z vodo. Je vedno bolj znan izraz za dodatno ponudbo v hotelu, resortu ali dnevnem centru. To je prostor v turističnem objektu, namenjen ustvarjanju fizičnega in čustvenega ugodja (well-being). SPA ima pozitivne učinke, saj omogoča celostno sprostitev in lajša zdravstvene težave. Ponuja storitve integrativne medicine, sprostitvene in lepotne programe.

Gojčičeva (2005) ugotavlja, da se je SPA-center razvil iz fitnes centra, v katerem prevladujejo trenažerji in kardiovadba. Nadgradnja fitnes centra je klub zdravja, v katerem se običajno nahajajo ob recepciji in garderobah še bazen, whirlpool, savne in masaže. K SPA-centru so dodali še zdravnika, telovadnico za skupinsko in individualno vadbo, osebne trenerja, različne programe, storitve za telo, pedikuro, manikuro, frizerja, trgovino za SPA-izdelke in SPA-kuhinjo.

Tipične značilnosti turistične SPA oziroma wellness ponudbe so po Gojčič (2005) naslednje:

- raznovrstnost ponudbe,
- svojstvena sestava ponudbe,
- velika vložena sredstva,
- nepremičnost ponudbe,
- skrb za nenehno izboljševanje storitev in uvajanje novih storitev,
- visoka kakovost storitev,
- delovanje na osebem, intimnem področju človeka.

Gojčičeva (2005) povzema, da je tovrstne kapacitete potrebno zelo natančno načrtovati. Storitve je treba nameniti posameznim ciljnim skupinam gostov in vsakemu posamezniku posebej. Raziskave so pokazale, da turistični ponudniki brez

raznolike SPA oziroma wellness ponudbe ne morejo več resno konkurirati na globalnem trgu.

3.3.4. Smeri razvoja wellnessa

Današnje življenje zaznamujejo naglica, vsakodnevne težave in napetost, tako rekoč odmikamo se od svojega bistva. Da bi lahko učinkovito delali in živeli, moramo varčevati z energijo. Priporočljivo je, da si privoščimo nekaj dni ali vsaj ur za poživitev telesa in duha. Ker je ponudba zelo pestra, se moramo osredotočiti na svoje želje in potrebe. Ko izbiramo program, ki bi nam najbolj ustrezal, se lahko osredotočimo na take programe, ki se vse bolj vračajo k naravi, ki delujejo celostno tako na nivoju posameznika kot na nivoju celotnega okolja in narave.

3.3.4.1. Dostopnost wellness storitev

Kar nekaj časa je bila večina storitev wellnessa dostopna le premožnim ljudem. Vendar se v zadnjem času to spreminja, saj lahko zasledimo v wellness centrih vse bolj dostopne cene. Vedno večja je ozaveščenost ljudi o zdravem načinu življenja, povpraševanje narašča, s tem narašča tudi ponudba in zato so cene ponekod prilagojene vsem družbenim slojem.

3.3.4.2. Eko wellness

Vistoropski (2008) opisuje, da sodobne smernice wellnessa niso več zgolj uživanje in zdravje v enem paketu, ampak se čedalje bolj nagibajo tudi k varovanju okolja. Takemu wellnessu pravimo eko wellness. Po tej vrsti wellnessa naj bi povpraševale predvsem zahtevnejše stranke. Take stranke bolj pogosto povprašujejo po naravnih izdelkih in naravnih metodah. Med njimi so najpogostejše: integrirano pridelana hrana, naravni materiali v hotelskih sobah, različne masaže in kozmetična nega iz naravnih izvlečkov in druge.

Do okolja prijazen turizem vključuje tudi varčevanje z energijo. Ponekod so wellness centri nad izviri termalne vode, zato so tam uvedli ekološki sistem ogrevanja s toplotnimi črpalkami s termalno vodo. Uporabljajo jo za ogrevanje hotelov in sprostitev centrov. Ponekod uporabljajo tudi ekološko izrabo sončne energije in ogrevanje s toplotnimi črpalkami.

3.3.4.3. Obmorski wellness

V wellnessih ob morju osnovna zasnova ponudbe temelji na morski vodi in oblogah. Uporabljajo se darovi narave: morsko blato, morska voda, sol in blagodejno morsko podnebje z zdravilnimi aerosoli. Še boljše je, če so v neposredni bližini samega wellness centra delujoče soline, tako lahko naravno sol in blato, takoj po pridelavi, pripeljejo direktno v kompleks.

3.3.4.4. Medicinski wellness

Wellness ponudba teži tudi k medicinskemu wellnessu, ki se je razvil v ZDA. Ponudbo so nadgradili z različnimi metodami predvsem klasične, pa tudi alternativne medicine. Posveča pa se predvsem izboljševanju zdravja posameznika in promoviranju popolnega wellnessa. Osnova je osebni pogovor z zdravnikom, ki glede na problem in trenutno stanje priporoči pacientu primerno obliko terapije.

3.3.4.5. Alternativne metode

Veliko alternativnih metod zdravljenja ima svoje korenine v vzhodnih in azijskih sistemih zdravljenja. Tradicionalna kitajska medicina in ajurveda postajata vse bolj pomembni tudi pri slovenskih ponudnikih wellness storitev. Bolj ukoreninjene so tajske masaže, ki jih izvajajo domačinke in domačini s Tajske in razvajajo slovenske in tuje goste z olji, ki so proizvedena na Tajskem.

Gojčičeva (2005) pa v svoji knjigi Wellness opisuje še eno zvrst alternativnih metod zdravljenja, ki prihaja iz azijskih dežel. Ajurveda je sistem zdravljenja v Indiji. Je sanskrska beseda in pomeni znanost življenja. Trenutno je ajurveda v Evropi in ZDA zelo atraktivna. Uporablja se predvsem v preventivne namene in pri odpravljanju prebavnih težav. Zelišča, ki jih uporabljajo, so za umirjanje in za splošno ohranjanje ter krepitev zdravja.

3.3.4.6. Druge smeri wellnessa

Danes razlikujemo še več zvrsti wellnessa, in sicer gorski wellness, katerega celotna naravnost in tretmaji temeljijo na lesu, senu in zeliščih. Mestni wellness - dnevni wellness center za lepoto in dobro počutje zajema različne storitve s področja klasične in alternativne medicine ter nego telesa (Gojčič, 2005).

3.4. Wellness center Hotela Palace v Portorožu

3.4.1. Zgodovina Portoroža

Portorož je eden največjih turističnih krajev v Sloveniji in najpomembnejše turistično središče na slovenski obali. Njegova zgodovina je daljša od zgodovine turizma na Slovenskem. Danes Portorož šteje 3000 prebivalcev in spada v občino Piran. Turistični kraj se je začel kot moderno turistično središče razvijati šele konec 19. stoletja. Do tedaj pa so se takratni prebivalci Portoroža ukvarjali pretežno s poljedelstvom (oljka in vinska trta), zaradi lege ob morju so se lahko ukvarjali z ribištvom in solinarstvom (Brglez, Gale, Pagon, Auer, 2005).

Brglez idr. (2005) piše, da je začetke gospodarskega razvoja in trgovine zaslediti že v rimskem času. Številne najdbe pričajo o posestvih, imenovanih »villae rusticae«, ki so ležale na ugodnih lokacijah in v bližini pitne vode. Po prihodu Istre pod bizantinsko

oblast, napadih Longobardov po letu 568 in kasneje še Obrov in Slovanov v začetku 7. stoletja je Istra v političnem in kulturnem smislu razpadla. Istri so zavladali fevdalni gospodje oziroma mejni grofje. Mesta na zahodni obali so se kmalu poskušala čim bolj otresti odvisnosti od fevdalne oblasti in so se zato povezala z Benetkami.

Take razmere, ugotavlja Brglez idr. (2005), so bile ugodne za prihod cerkvenih redovnikov v Istri. Prvi so prišli na to ozemlje benediktinci. Na ozemlju piranskega komuna so v 12. stoletju delovali kar štiri benediktinski samostani. Zelo veliko je bilo cerkva. Med najstarejše sodi cerkev sv. Marije Rožnovenske, ki je stala ob zalivu v začetku 13. stoletja. Po njej se je leta 1251 poimenoval portoroški zaliv – »Portus sanctae Mariae de Rosae« in tako je pozneje še kraj dobil ime Portorož.

3.4.2. Zgodovina Hotela Palace

Portorož je bil že od 13. stoletja znan kot zdraviliški kraj, v katerem so menihi iz samostana sv. Lovrenca zdravili z morsko vodo in s slanico. Zdravilni vplivi na bolezni revmatizma, vodenice, na debelosti in rane so bili znani po bližnji in daljni okolici (Portorož nekoč in danes, 2008).

20. avgusta 1910 je bil odprt eden najlepših hotelov na jadranski obali, Hotel Palace. Zablestel je v vsem svojem blišču s 175 sobami, veliko jedilnico oz. večnamensko dvorano, veliko odprto teraso, luksuzno sprejemnico in saloni za branje in igre. S hotelom so bili s hodniki povezani prostori za blatne kopeli – terme in bazen z morsko vodo. Celoten zdraviliški kompleks pa je bil opremljen z najsodobnejšimi terapevtskimi pripomočki tistega časa. Pred hotelom je bilo urejeno novo peščeno kopališče z 200 kabinami, nanizanimi v obliki polkroga. Takrat je bil Palace zaradi svojega razkošja namenjen najbolj zahtevnim gostom. Zgradili so ga v zdraviliško-turistične namene. V svojem zadnjem delu je imel kabine z blatnimi kopelmi - terme, ki so bile povezane s hotelom. Poleg hotela je bil zgrajen velik bazen z morsko vodo (slanico) (Zgodovina: Kempinski Palace Portorož - hotel z zgodbo ..., 2009).

V članku Zgodovina: Kempinski Palace Portorož - hotel z zgodbo (2009) piše, da je obiske domačih gostov mogoče zaslediti od leta 1953 naprej, knjige tujih gostov pa so ohranjene od leta 1965 naprej. Po pričevanju zaposlenih v hotelu Palace je tam prenočilo veliko pomembnih gostov, med njimi je bil Josip Broz Tito, Božidar Jakac, Adriano Celentano in drugi takratni pomembni gostje iz sveta glasbe, filma in športa.

3.4.3. Ponovno odprtje Hotela Palace

Ponovna uradna otvoritev Hotela Palace Portorož je bila 18. oktobra 2008 (Portoroški Palace znova odprt, 2008). Luksuzni hotel je odprl vrata po 18 letih. Za njegovo prenovo so porabili kar 5 let, saj je bil to zapleten projekt. Prenovljeni hotel Palace ohranja arhitekturo in arhitekturne posebnosti starega hotela Palace. Spoštovanje do zgodovine in tradicije je prepleteno z novimi smernicami današnjega časa in časa, ki prihaja. Znanje in izkušnje preteklih generacij, ki so delovale v starem hotelu, bodo

dopolnjevala nova dognanja na področju turizma. Obnova je potekala pod strogim nadzorom zavoda za varovanje kulturne dediščine. Največja vrednost je, da je stari del hotela ohranil zunanjo podobo, da so v njem ohranili staro stopnišče in da je nova Kristalna dvorana zasijala v največjem blišču.

Umer (2008) piše, da so dolgo iskali investitorja za zahtevno prenovo. Te se je lotila družba Istrabenz, ki je zanjo odštela 70 milijonov evrov. Investicija je obsegala ureditev komunalne in prometne infrastrukture za potrebe hotela in njegove okolice, obnovo arhitekturnega kulturnega spomenika (rekonstrukcijo, dozidavo in konservatorska dela), rekonstrukcijo in obnovo historičnega parka ter novogradnjo in dozidavo novih površin.

Junija 2008 je graditelj hotela Palace, Istrabenz turizem, podpisal pogodbo s firmo Kempinski Hotels S.A., ki ima v lasti prestižne hotele po vsem svetu. S hotelom, ki spada med najlepše med Dubrovnikom in Benetkami, je podpisal pogodbo za 20-letno upravljanje. Njegovo ime je sedaj Kempinski Palace Portorož.

Umer (2008) navaja, da je družba Kempinski, najstarejša in najbolj uveljavljena veriga luksuznih hotelov v Evropi, bila ustanovljena leta 1897, ko je Berthold Kempinski odprl prvi luksuzni hotel v Berlinu. Od takrat se skupina omenjenih luksuznih hotelov zavzema za doseganje najvišjih kakovostnih standardov evropskega hotelirstva in je hkrati postala mednarodno merilo za tradicionalno hotelirstvo.

Hoteli v verigi Kempinski so gostili mnoge eminentne osebnosti in pomembna srečanja ter pripomogli k pisanju zgodovine hotelirstva. Edinstvene hotele Kempinski v Evropi, na Srednjem vzhodu, v Afriki, Južni Ameriki in Aziji štejemo med izbrane bisere luksuzne hotelske skupine (Hotel Kempinski Palace Portorož z novim direktorjem, 2008).

24. oktobra je Kempinski hotel Palace odprl svoja vrata tudi gostom. S tem hotelom se je odprl tudi prvi hotel de luxe s petimi zvezdicami v Sloveniji (Portoroški Palace znova odprt, 2008).

3.4.4. Kempinski Palace Portorož

Hotel v celoti obsega: 183 sob in suit, 124 superior sob, 23 deluxe sob, 17 junior suit, 4 superior junior suite, 7 deluxe junior suit, 2 Piran maisonette, 4 Palace suite, Predsedniški apartma (meri 230 kvadratnih metrov), Marcello (party suita), 102 sobi s pogledom na park, 81 sob s pogledom na morje (Kempinski Palace Portorož, 2008).

3.4.5. Rose Wellness-Spa center

Vončina (2009) opisuje Spa vrtnic. Le-ta je nameščen desno od recepcije, tik nad stopnicami, ki vodijo v park in so eden od najlepših pogledov v hotelu. Ime izhaja iz

imena kraja v italijanščini Portorose, v angleški prevod pa bi bil Porto of Roses. Spremlja ga naziv The Healing Power of nature, Zdravilna moč narave. Spa zavzema 1500 kvadratnih metrov. Ima notranji in zunanji bazen, tri vrste savn, finsko, turško in infrardečo, deset masažnih sob z dnevno svetlobo in hamam.

V predprostorih Rose spaja se gostje v miru pripravijo na terapijo in relaksirajo. V tem prostoru se menjuje svetloba od nežne zelene, rumene in modre. Ta pojav se imenuje kromoterapija. To je barvna terapija, ki je zelo ugodna za človeško telo. V tem prostoru se ljudje uležajo, zaposleni jim postrežejo čaj in pogovorijo se, kakšna terapija bi bila zanje najprimernejša A. Barbiš (osebna komunikacija, februar 2009).

Spa je namenjen duši in telesu. V Rose spa v Portorožu dajo zelo velik pomen vsakemu gostu posebej. Kabin je 10, v katerih potekajo masaže različnih vrst. Sobe imajo imena mediteranskih rastlin v latinskem jeziku. Najbolj značilna je Joya masaža s poldragimi kristali. Maserka jih najprej segreje do določene temperature in nato uporablja v kombinaciji z rokami. Ne ogrejejo samo kristalov, ampak tudi brisače, mize in olja. Druga masaža, ki je zelo priljubljena in iskana, je Well Being. Sestavlja jo deset vrst masažnih tehnik z vsega sveta, od havajske masaže lomi-lomi do Blinese Shakes z Balijskega. V enem od prostorov je hamam za pilinge in obloge telesa. Med zanimivejšimi so obloge telesa s solinskim blatom in znamenitim portoroškim fangom, ki je zaslovel že pred sto leti in ima zdravilno moč. Priporočljiv je predvsem za bolnike z artritisom (Vončina, 2009).

Soba za sproščanje v dvoje je soba Alba Rosa ali v slovenščini Bela vrtnica. Namenjena je parom, ki si želijo privoščiti ugodje v dvoje. Tretma traja dve ali tri ure, masirata pa ju dva maserja hkrati. V sobi je samo zanj jacuzzi in masažna kad, kjer se lahko razvajata, ko maserja odideta (Vončina, 2009).

Spa v Kempinskem ima še eno posebnost. To je breziglična mezoterapija, računalniško vodena korektivna terapija za obraz in telo. V Spa Rose uporabljajo tri kozmetične linije. Prva je The Organic Pharmacy iz Velike Britanije. To so izdelki za obraz in telo na organski osnovi, brez dišav in škodljivih sestavin. Druga je Ligne st. Barth, prihaja z majhnega otoka Sr. Bartolomej v Karibih in ima zelo zanimivo zgodovino. To linijo sedaj uporabljajo vsi hoteli Kempinski po svetu. Tretja linija pa je Lillian Terry iz Južne Afrike, ki je namenjena aromaterapiji. To so olja, ki jih uporabljajo za masaže (A. Barbiš, osebna komunikacija, februar 2009).

Center ima na razpolago tudi fitness center. Center je namenjen predvsem hotelskim gostom. Tudi zunanji obiskovalci lahko koristijo fitness center, vendar samo s plačilom mesečne karte. Ker je vstopnina za slovenski standard visoka, so po pričanju vodje s tem želeli omejiti vstop samo na visoke goste. Fitness je sestavljen iz »kardio fitnesa« in trenažerjev, namenjenim vajam za moč (A. Barbiš, osebna komunikacija, februar 2009).

4. CILJ DIPLOMSKE NALOGE

V diplomski nalogi smo želeli raziskati, v kolikšni meri prepoznajo ljudje pomen wellnesa pri oblikovanju življenjskega sloga. Namen je bil ugotoviti, ali poznajo vse komponente osebnega wellnesa in zakaj se odločajo za odhod v wellness center.

Postavili smo naslednje delne cilje:

- ugotoviti, v kolikšni meri poznajo ljudje pomen wellnesa kot zdravega življenjskega sloga in njegove komponente;
- ugotoviti motive za obiskovanje wellness centrov;
- ugotoviti, ali so motivi odvisni od spola obiskovalcev;
- ugotoviti, ali so motivi odvisni od starosti obiskovalcev.

5. HIPOTEZE

H 1: večina obiskovalcev Wellness centra se strinja ali popolnoma strinja, da je vsaka trditev sestavni del wellnessa;

H 2: rang motivov za obiskovanje Wellness centra je pri moških in ženskah enak;

H 3: rang motivov za obiskovanje Wellness centra je enak pri vseh starostnih kategorijah obiskovalcev.

6. METODE DE LA

6.1. Vzorec merjencev

Vzorec merjencev je zajemal 55 slovensko govorečih odraslih obiskovalcev Wellness centra v hotelu Palace v Portorožu. Anketirali smo 28 moških in 27 žensk. Povprečna starost anketirancev je bila 35 let. Največ obiskovalcev je bilo starih do 25 let (31 %) in so bili zaposleni (62 %).

6.2. Vzorec spremenljivk

Za ugotavljanje poznavanja wellnessa in motivov za obiskovanje wellness centra je bil uporabljen anketni vprašalnik (v prilogi). Prvi del vprašalnika je bil namenjen ugotavljanju spola, starosti, družinskega in socialnega statusa. Drugi del sta sestavljali dve vprašanji (peto in šesto), ki sta vsebovali tabele s trditvami.

Pri petem vprašanju je tabela vsebovala 20 trditev (Preglednica 1), ki so označevale telesno komponento wellnessa (trditve od 1 do 3), duševno oz. intelektualno (4-6), čustveno (7-10), socialno (11-13), duhovno (14-17) in zaposlitveno komponento wellnessa (18-20). Anketiranci so označevali, v kolikšni meri se strinjajo z umestitvijo posamezne trditve v wellness s pomočjo 5-stopenjske lestvice (1 - *Sploh se ne strinjam*, 2 - *Ne strinjam se*, 3 - *Delno se strinjam*, 4 - *Se strinjam* in 5 - *Popolnoma se strinjam*).

S šestim vprašanjem smo ugotavljali, zakaj so se anketiranci odločili za obisk Wellness centra. Na voljo so imeli 26 motivov (Preglednica 3). Prav tako so na petstopenjski lestvici označili, kako pomemben je posamezen motiv za njihov obisk Wellness centra (1 je pomenilo *Popolnoma ne velja zame*, 2 *Ne velja*, 3 *Delno velja*, 4 *Velja* in 5 *Popolnoma velja zame*).

6.3. Metode obdelave podatkov

Podatki so bili obdelani s statičnim programom SPSS. Pri petem vprašanju smo izračunali, kakšne so povprečne vrednosti posameznih trditev in izdelali rang trditev po pomembnosti umestitve v wellness. Poleg tega smo izračunali delež anketirancev po posameznih vrednostih (1-5) za vsako trditve. Enako smo predstavili tudi odgovore na šesto vprašanje, kjer smo predstavili še rang motivov po pomembnosti, ločeno po spolu in starostnih skupinah.

7. REZULTATI IN RAZPRAVA

7.1. Prepoznavanje wellnesa kot zdravega življenjskega sloga

V preglednici 1 je naveden rang posameznih trditev po pomembnosti umestitve v wellness proces glede na mnenje obiskovalcev Wellness centra hotela Palace v Portorožu. Rezultati torej prikazujejo, kaj anketirancem predstavlja beseda wellness.

Preglednica 1: Prikaz ranga trditev po pomembnosti uvrstitve v wellness proces

	POVPREČJE	STD. DEV.
1. vadba v fitnes studiu	4,2	1,1
2. skrb za telesno težo in zdravo prehrano	4,2	1,0
3. notranje zadovoljstvo in mir	3,9	1,2
4. spodbujanje pozitivnih čustev	3,8	1,1
5. spodbujanje samozavesti	3,8	1,1
6. Spodbujanje pozitivne samopodobe	3,7	1,2
7. Nadziranje stresa (protistresna terapija)	3,7	1,4
8. Spodbujanje delovne učinkovitosti	3,5	1,1
9. Pozitivno prenašanje stresa na delovnem mestu	3,5	1,2
10. Samospoštovanje	3,4	1,3
11. Druženje s prijatelji	3,4	1,3
12. Izogibanje pitja alkohola, kajenja in drugih drog	3,2	1,3
13. Pristni družinski odnosi	3,1	1,4
14. Zadovoljstvo na delovnem mestu	3,1	1,2

15. Sposobnost prepoznavanja negativnih čustev	2,9	1,3
16. Pripravljenost pomagati drugim, spoštovanje drugih, potrpežljivost	2,6	1,4
17. Dodatna izobraževanja	2,5	1,3
18. Učenje tujih jezikov	2,2	1,4
19. Branje knjig	2,2	1,3
20. Obiskovanje cerkve, kina, športnih dogodkov, diskotek	2,2	1,4

Prvih pet trditev po pomembnosti umestitve v wellness je: *fitnes, skrb za telesno težo in zdravo prehrano, notranje zadovoljstvo in mir, spodbujanje pozitivnih čustev in spodbujanje samozavesti*. Najnižje povprečje imajo trditve: *obiskovanje cerkve, kina, športnih dogodkov, diskotek, branje knjig, učenje tujih jezikov, dodatna izobraževanja in pripravljenost pomagati drugim, spoštovanje drugih, potrpežljivost*.

V preglednici 2 pa so podani deleži odgovorov po posameznih vrednostih. Glede na to, da so vse trditve sestavni del wellnessa, bi bilo poznavanje popolno, če bi vsi obiskovalci odgovorili na vsa vprašanja s 5 ali *Popolnoma se strinjam*. Večina trditev ima vrednost tri ali več, kar pomeni, da se anketiranci delno strinjajo z njihovo umestitvijo v wellness proces. To na neki način tudi kaže na dokaj dobro poznavanje širokega spektra aktivnosti osebnega wellnessa.

Preglednica 2: Prikaz deležev odgovorov po posameznih vrednostih za vsako trditev

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)
1. Vadba v fitnes studiu	7	2	11	16	64
2. Skrb za telesno težo in zdrava prehrana	4	2	18	24	53

3. Izogibanje pitja alkohola, kajenja in drugih drog	13	18	24	20	25
4. Branje knjig	44	13	27	7	9
5. Učenje tujih jezikov	44	18	20	4	14
6. Dodatna izobraževanja	33	22	20	13	13
7. Sposobnost prepoznavanja negativnih čustev	22	16	22	25	14
8. Spodbujane pozitivnih čustev (veselje, sreča)	4	11	20	29	36
9. Nadziranje stresa (protistresna terapija)	13	7	13	25	42
10. Pristni družinski odnosi	18	14	22	24	22
11. Druženje s prijatelji	13	13	20	22	33
12. Obiskovanje cerkve, kina, šp. dogodkov, diskotek	47	13	20	9	11
13. Pripravljenost pomagati dr., spoštovanje dr., potrpežljivost	33	14	22	18	13
14. Samospoštovanje	14	9	18	29	29
15. Notranje zadovoljstvo in mir	7	4	18	27	44
16. Spodbujanje pozitivne samopodobe	7	7	24	24	38
17. Spodbujanje samozavesti	4	9	31	16	40
18. Zadovoljstvo na delovnem mestu	18	7	33	27	14
19. Pozitivno prenašanje stresa na delovnem mestu	11	9	20	38	21
20. Spodbujanje delovne učinkovitosti	7	9	27	34	21

Preglednica 2 torej prikazuje, da anketiranci štejejo pod besedo wellness predvsem *vadbo v fitnes studiu* (64 % se s tem popolnoma strinja) in *skrb za telesno težo in zdravo prehrano* (53 % se jih popolnoma strinja). Iz podanih rezultatov je moč razbrati, da obiskovalci Wellness centra v pomen besede wellness štejejo v prvi vrsti telesno komponento. Večina se torej povsem zaveda dejstva, da je športna vadba nujna sestavina zdravega življenja in omogoča doseganje boljšega telesnega zdravja. Vadba v fitnes studiu je namreč skrbno načrtovana in vodena športno-rekreativna dejavnost. V odvisnosti od želja, namena, motivov in ciljev se lahko razvija in ohranja različne gibalne (motorične) in funkcionalne sposobnosti ter ustrezne morfološke značilnosti (skrb za telesno težo, primeren odstotek telesnega maščevja). V današnjem času se ljudje vedno bolj zavedajo pomena gibalne aktivnosti za zdravje. Zadnji podatki o športno-rekreativni dejavnosti odraslih Slovencev kažejo, da je odstotek neaktivnih v letu 2008 najnižji doslej (37 %, Pori in Sila, 2009). Očitno se večina zaveda, da živimo v zelo industrializirani družbi, kjer zaradi uporabe vrhunskih tehnologij telesna dejavnost izginja. Delež aktivnega prebivalstva, ki svoje delo opravlja sede, še nikoli ni bil tako velik, svoje pa doda tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem za televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Mišigoj-Duraković, Heimer in Matković, 2003).

Dandanes praktično nihče več ne dvomi, da sodi redna športna vadba med osnovne sestavine zdravega življenjskega sloga. Ne zadostna telesna dejavnost oziroma sedeči življenjski slog je vedenjski dejavnik tveganja, ki ga tesno povezujemo z različnimi motnjami in predvsem kroničnimi boleznimi (Fras, 2002). Zadostna telesna dejavnost ima po drugi strani zelo pozitivne učinke na človekovo zdravje, kar so pokazale tudi raziskave (Powell, Thompson, Casperse in Kendrick, 1987; Berlin in Colditz, 1990). Aktivni življenjski slog pa ne pomeni le na primer za približno 50 % manjše možnosti za zboleznost in umrljivost za boleznimi srca in žilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja.

Pomembna sestavina sodobnega wellnessa je seveda tudi zdrava prehrana oziroma uravnoteženo in zdravo prehranjevanje (Berčič idr., 2007; Tuuri, Zanovec, Silverman, Geaghan, Solmon, Holston, Guarino, Roy in Murphy, 2009). Človek potrebuje življenjsko potrebne hranljive snovi, ki so v različnih živilih zato, da bi se na osnovi številnih presnovnih procesov oskrbel s potrebno energijo. "Prehrambeni wellness" mora vsebovati tako hrano, ki je higiensko neoporečna, energijsko in hranilno uravnotežena, razporejena v pravilnem ritmu hranjenja, s primerno vsebnostjo balastnih snovi (sadje, zelenjava, žita) in prilagojena socio-kulturnemu okolju, človekovim navadam in okusu. S pravilno prehrano lahko ohranjamo ali krepimo zdravje, preprečujemo obolenja in izboljšamo ali celo pozdravimo bolezen ali bolezensko stanje (Berčič, 2006a in 2006b).

Takoj za vadbo v fitnes studiu in skrbi za zdravo prehrano kot deloma telesne komponente pa se anketiranci zavedajo, da je duhovna komponenta prav tako pomemben del wellness procesa. S trditvami, da pomeni wellness *notranje zadovoljstvo in mir, spodbujanje samozavesti in spodbujanje pozitivne samopodobe, se je strinjala večina anketirancev*. Duhovna dimenzija je dimenzija, ki vključuje iskanje smisla in pravih smernic v življenju.

Anketiranci se dobro zavedajo, da pod besedo wellness štejemo še čustveno komponento. Najpogosteje so obkrožali *nadziranje stresa (42 %)* in *spodbujanje pozitivnih čustev (36 %)*. Zaradi zahtev današnjega časa se pri večini ljudi poruši čustveno ravnovesje v telesu. To povzroči, da se v posameznikih kopičijo negativna čustva in nezmožnost nadziranja stresa. Zaradi neravnovesja med čustvi, mislimi in telesom pogosto prihaja do psihosomatskih težav, kot so glavoboli, visok krvni pritisk, kronična utrujenost, pomanjkanje energije, zmanjšana odpornost, nespečnost in podobno (Bokan, 2005). V ozadju slabega počutja in bolezni se nemalokrat skrivajo takšna prepričanja, vrednote in čustveno-miselni vzorci, ki ustvarjajo v duševnosti močno napetost ali razdvojenost. Zaradi tega ljudje obiskujejo različne tretmaje in poskušajo omiliti vplive današnjega časa na naša čustva in misli in s tem na naše čustveno zdravstveno stanje.

Največje nasprotje pa je bilo ugotovljeno pri socialni komponenti, saj isti ljudje prištevajo postavko *druženje s prijatelji* k wellnessu, ostali dve postavki socialne komponente pa ne prištevajo. Na to postavko, *druženje s prijatelji*, je 33 % odgovorilo s 5, torej se zavedajo, da moramo ustvarjati različne odnose z drugimi ljudmi, saj le tako lahko dosežemo popolni wellness in s tem vplivamo na naše zdravje. Ostali dve socialni aktivnosti, kot je *obiskovanje cerkve, kina, športnih dogodkov, diskotek in pripravljenost pomagati drugim, spoštovanje drugih, potrpežljivost*, pa ne prištevajo k wellnessu. Ti dve postavki imata povprečje 2,5. Menimo, da je prišlo do nasprotja ravno zaradi ponudnikov wellness storitev. Gojčičeva (2005) poudarja, da so wellness ponudniki na podlagi trženja oblikovali samo štiri temeljne sestavine, med katere prištevamo telesni wellness, zdravo prehrano ter duševni wellness in sprostitve. Ostale komponente pa so izpustili in s tem lahko povzročili vesplošno napačno in nepopolno razumevanje wellnessa.

Na dnu lestvice po primernosti umeščenosti v osebni wellness sta torej socialna in intelektualna komponenta. Predvidevamo, da intelektualne komponente ljudje ne prištevajo k wellnessu, ker jo pogojujejo s šolanjem. Vendar pa le-ta komponenta pomeni neprestano rast na intelektualnem področju in zmožnost uporabe informacij v različnih življenjskih okoliščinah.

Na koncu želimo poudariti, da se pri večini trditev več kot polovica anketirancev vsaj delno strinja, da so to sestavine osebnega wellness procesa; le pri trditvah intelektualne komponente se jih večina ne strinja oziroma sploh ne strinja, da bi

morale biti vključene v wellness proces. Mogoče jim te trditve predstavljajo neko obremenitev, delo, oziroma asociacijo na službene obveznosti in jih kot take ne vidijo v wellness procesu, katerega še vedno verjetno najbolj razumejo kot kompenzacijo vsakodnevnih obremenitev in skrbi. Ker večina obiskovalcev wellness centra torej ni vrednotila vseh trditvev z oceno 4 ali pet, prvo hipotezo zavržemo.

7.2. Zaradi katerih motivov ljudje obiskujejo wellness center?

Šesto vprašanje v anketi je pripomoglo k ugotavljanju vzrokov za obiskovanje Wellness centra. V ospredju so sprostitvene masaže, sprostitvene kopeli in savne.

Preglednica 1: Prikaz ranga trditvev po pomembnosti motivov za obiskovanje Wellness centra

	POVPREČJE	STANDARDNA DEVIACIJA
1. Sprostitvene masaže	4,1	1,3
2. Dobro počutje	4,1	1,1
3. Sprostitvene kopeli	4,0	1,3
4. Savne	4,0	1,3
4. Užitek	4,0	1,0
5. Potreba po telesni aktivnosti in gibanju	4,0	1,2
6. Notranji mir	3,9	1,1
6. Zaradi ohranjanja zdravja	3,9	1,2
7. Notranje zadovoljstvo	3,9	1,3
7. Obnavljanje energije	3,9	1,2
8. Ker grem rad tja	3,8	1,3
9. Skrb za telesno težo	3,7	1,1
10. Estetski videz	3,7	1,3

11. Odpravljanje stresa	3,6	1,3
12. Daljša življenjska doba	3,4	1,3
13. Boljša samopodoba	3,4	1,3
14. Lažje reševanje vsakdanjih problemov	3,4	1,2
15. Koristen način preživljanja prostega časa	3,4	1,3
16. Zdrava prehrana	3,2	1,5
17. Lažje prenašanje stresa v službi	3,2	1,3
18. Osebna rast	3,1	1,3
18. Boljša delovna sposobnost	3,1	1,4
19. Socialni stiki	2,9	1,3
19. Druženje	2,9	1,4
20. Zabava	2,9	1,4
21. Ker si po finančni plati to lahko privoščim	2,8	1,4
22. Beg od vsakdanjosti	2,7	1,3
23. Animacije (ples, igre)	2,5	1,4
24. Ker je modno	2,3	1,3
25. Pridobivanje novih znanj	2,3	1,4
26. Branje knjig	2,0	1,4

V Preglednici 3 so podani motivi za obiskovanje Wellness centra po pomembnosti. Najpogostejši motiv so *sprostitvene masaže* s povprečjem 4,1. Kot piše v reviji Wellness, v članku Naravna masažna olja (2008), masaža sprošča napetost telesa in duha, posredno vpliva na krepitev imunskega sistema, ugodno deluje na kožo, mišice, živčni sistem, metabolizem, pretok krvi in limfe. Flis Smaka (2008) v isti reviji navaja, da je masaža najstarejša in povsem naravna oblika zdravljenja. Že v preteklosti so jo dojemali kot sredstvo za odpravljanje in lajšanje bolečin. Masaž je veliko vrst: klasične in aroma masaže, refleksoterapije in masaže iz vzhoda - Kitajske, Indije ...Vsem pa je skupno dejstvo, da se z dotikom lajšajo bolečine ali tesnoba.

Sledi *dobro počutje* s povprečjem (4,1), *sprostitvene kopeli* (4,0), *savne* in *užitek* (4,0) ter *potrebe po telesni aktivnosti* (4,0). Vsesplošno *dobro počutje* je prav tako pomemben motiv. Obiskovalci zahajajo v Wellness center tudi z namenom, da dosežejo dobro počutje z različnimi wellness ponudbami. Tudi temu motivu lahko pripišemo vzrok današnjega hitrega življenjskega ritma.

Sprostitvene kopeli so del bazenske ponudbe, ki je danes del vsakega wellness centra. Gojčičeva (2009) ugotavlja, da so že stari Rimljani poznali pozitivne vplive kopeli na človeško telo. Tam so imeli javna kopališča, ki so bila pravi centri druženja. Iz tega je mogoče sklepati, da je bila osebna higiena zelo pomemben del dnevnih aktivnosti. Tudi danes so kopeli sestavni del življenja sodobnega človeka. Poznamo naslednje kopeli: ionske, oljne in zeliščne kopeli. Obloge in kopeli v medicini sodijo k termoterapiji, ki predstavlja področje fizikalne terapije in rehabilitacije in se ukvarja s terapevtskimi postopki, ki grejejo (dovajajo toploto) ali hladijo (odvzemajo toploto).

Savne so v raziskavi prav tako visoko na lestvici motivov za obiskovanje Wellness centra. Gojčičeva (2005) razlaga, da etimološko beseda savna pomeni »vrniti se nazaj«. Postopek savnanja obsega več faz: čiščenje (prhanje), vročo fazo (8 do 15 minut) z ležanjem, sedenjem na različnih višinah klopi v savni, ohlajevalno fazo na svežem zraku ali s polivanjem s hladno vodo in počitkom na koncu. Savnanje izboljšuje delovanje limfnega sistema, razstruplja organizem, izboljšuje prekrvavljenost kože, umirja srčno frekvenco in pozitivno deluje na spanec. Poznamo različne vrste savn: finska, biosavna, infrardeča savna, evento savna, maa savna, zeliščna savna, parna kopel, tepidarij, hamam, sanarij, kaldarijbanja in podobno.

Visoko na lestvici je tudi *potreba po telesni aktivnosti*, s povprečjem 4,0. Pri telesni aktivnosti govorimo o skrbno načrtovanih in vodenih aktivnostih. Z njo razvijamo in ohranjamo različne gibalne (motorične) in funkcionalne sposobnosti ter morfološke značilnosti. Pri vsakem delovanju gibal, torej pri vsakem gibu sodelujejo mnogi organi in organski sistemi, ki so v medsebojni interakciji odgovorni za posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. Ko govorimo o funkcionalnih sposobnostih, mislimo predvsem na srčno-žilni in dihalni sistem, ki sta najbolj odgovorna za splošno

vzdržljivost, v zvezi z motoričnimi sposobnostmi pa imamo v mislih moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje, koordinacijo in preciznost (Berčič idr., 2007).

Preglednica 2: Prikaz deležev po posameznih vrednostih za vsako trditev

	1	2	3	4	5
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
1. Zdrava prehrana	18	16	20	14	31
2. Skrb za telesno težo	5	11	18	31	34
3. Potrebe po telesni aktivnosti in gibanju	5	7	14	22	51
4. Estetski videz	11	7	14	29	38
5. Sprostitutvene masaže	11	4	7	13	65
6. Sprostitutvene kopeli	13	2	7	20	58
7. Savne	13	2	9	18	58
8. Branje knjig	56	13	7	13	11
9. Pridobivanje novih znanj	45	13	18	11	13
10. Boljša samopodoba	18	2	22	33	24
11. Notranje zadovoljstvo	11	4	13	29	44
12. Notranji mir	7	2	14	44	33
13. Osebna rast	18	9	25	31	16
14. Odpravljanje stresa	14	4	14	33	34
15. Obnavljanje energije	11	2	14	31	42
16. Socialni stiki	24	7	34	22	13
17. Druženje	25	13	20	27	14

18. Zabava	24	16	22	22	19
19. Animacije (ples, igre)	34	16	20	18	11
20. Boljše delovne sposobnosti	22	11	16	29	22
21. Lažje prenašanje stresa v službi	20	4	31	27	18
22. Daljša življenjska doba	14	7	22	31	25
23. Zaradi ohranjanja zdravja	9	0	24	24	44
24. Dobro počutje	7	0	14	27	51
25. Užitek	4	0	27	24	45
26. Lažje reševanje vsakdanjih problemov	11	9	27	33	20
27. Beg od vsakdanjosti	20	24	33	5	18
28. Koristen način preživljanja prostega časa	16	7	20	33	24
29. Ker je to modno	34	29	18	4	14
30. Ker si po finančni plati to lahko privoščim	25	14	29	13	18
31. Ker grem rad tja	13	4	16	22	45

Šesto vprašanje v anketi je torej pripomoglo k ugotavljanju vzrokov za obiskovanje Wellness centra. V ospredju so *sprostitvene masaže, sprostitvene kopeli in savne*. Po Gojčičevi (2005) se danes *osebno sprostitiv* v programski zasnovi wellnesa povezuje z obvladovanjem in odpravljanjem stresov. Zato je potrebna sprostitiv, ki je v bistvu oblika odpravljanja stresnih obremenitev, s čimer naj bi dolgoročno preprečili duševne in telesne motnje. V ta namen se uporabljajo različne sprostitvene tehnike, ki naj bi normalizirale vegetativne funkcije organizma, predvsem srčni utrip, frekvenco dihanja in krvni tlak (sistolčni in diastolični).

Najbolj pogosto uporabljene sprostitvene tehnike so avtogeni trening, joga, različne oblike meditacije, raznolike tehnike aktivnega mišičnega sproščanja, progresivna mišična sprostitvev, različne masaže, sprostitvena gimnastika, vsebinsko zasnovani programirani rekreativni odmori z različnimi vajami sproščanja in druge tehnike, povezane z vodnimi aktivnostmi. Številni terapevti v te namene uporabljajo tudi akupresuro, dihalno terapijo, refleksoterapijo, polarno terapijo, shiatsu, soma, tai-chi, terapijo s plesom in glasbo itd. Cilj tovrstnih dejavnosti je popolna sproščenost, ki se ne kaže le v subjektivnem zaznavanju, marveč tudi v telesnih oziroma organskih funkcijah posameznika.

Gojčič (2005) je metode sproščanja razdelila v pet glavnih skupin:

- *Urjenje dihanja* pomeni zavestno dihanje, pri čemer poskušamo ugotoviti ali dihamo kratko, površno, hlastno ali prisiljeno. Osredotočimo se na različne dele telesa in poskušamo dihati navznoter, v celotno telo, ne le v pljuča ali trebušno prepono. Nekatere šole dihanja obravnavajo tudi glas, ki ga lahko s pravilnim dihanjem popravimo.
- *Sprostitev mišic* je zasnovana na nasprotjih. Mišice izmenoma napenjamo in sproščamo. Izhajamo iz tega, da so napete mišice največkrat izraz notranje napetosti. Razburjanje, jeza in bes ne povzročajo le napetih gub, temveč sčasoma otrdijo tudi mišice na obrazu, vratu in ramenih. Napeto mišičevje je slabše prekrvavljeno, čeprav sta srce in krvni obtok bolj obremenjena. Dihanje postane nenaravno in krčevito. Vaje za sprostitvev mišic so preproste: posamezne mišice, na primer na ramenih, rokah, za nekaj sekund močno napnemo, da začutimo rahlo bolečino. Po popolni sprostitvi pride v mišice veliko krvi, mišice postanejo tople in težke, vsestransko se sprostimo.
- *Spremenjeno držo* pogosto uporabljamo podzavestno, ko iztegnemo roke kvišku, povesimo glavo ali spremenimo položaj pri sedenju. Zatem pa znova zavzamemo staro, napeto držo. Večjo in daljšo sprostitvev bomo dosegli, če bomo držo spreminjali zavestno in ponavljali vaje toliko časa, da nam preide sproščena drža v navado in jo telo sprejme za svojo.
- *Masaža* spada med najbolj poznane in najstarejše metode sproščanja. Športnikom se zdi samoumevno, da jim gnetejo mišice. Masaža lahko spodbuja ali pomirja, odpravlja napetost ali blaži bolečine. Navadna masaža z enakomernimi, tekočimi gibi v smeri krvnega obtoka izboljša prekrvavitev mišic in kože. Masaža s pritiskanjem na posamezne točke (akupresura) lajša bolečine. Pri »psihomasažah« (rolfanje, posturalna integracija ali soma) so čvrsti prijemi usmerjeni naravnost na vezno tkivo in sproščajo telesno napetost, pa tudi blokirana čustva in trdno zasidrane vedenjske vzorce.

- *Koncentracija* je bistveni element pri metodah, ki delujejo na temelju avtosugestije. Ena od teh je avtogeni trening: človek se popolnoma osredotoči (koncentrira) na cilj, ki ga želi doseči, da na primer postanejo posamezni deli telesa topli in težki. S tem se mišice bolje prekrvijo in hkrati tudi sprostijo. Koncentracija ima odločilno vlogo tudi pri različnih oblikah meditacije, ne glede na to, ali poskušamo doseči sprostitev z mantra (sveto besedo, na katero se osredotočimo, da bi odgnali neželene misli) ali pa osredotočimo vso svojo zavest na lastno dihanje.

7.2.1. Primerjava ranga motivov med spoloma

Preglednici 5 in 6 prikazujeta vrstni red motivov. Preglednica 5 prikazuje, kako so se odločali moški, Preglednica 6 pa prikazuje odločanje žensk.

Iz preglednice je moč razbrati, da so pri moških na prvem mestu *savne, sprostitvene kopeli* in *sprostitvene masaže* pri ženskah pa *dobro počutje, potreba po telesni aktivnosti in masaže*.

Preglednica 3: Prikaz ranga trditev po pomembnosti uvrstitve v wellness proces pri moških

	POVPREČJE
SPOL	MOŠKI
1. Savne	4,5
2. Sprostitvene kopeli	4,1
2. Sprostitvene masaže	4,1
2. Užitek	4,1
3. Dobro počutje	4,0
4. Potreba po telesni aktivnosti in gibanju	3,8
4. Notranje zadovoljstvo	3,8
4. Notranji mir	3,8
5. Zaradi ohranjanja zdravja	3,7

5. Ker grem rad tja	3,7
6. Obnavljanje energije	3,6
6. Boljša samopodoba	3,6
6. Skrb za telesno težo	3,6
6. Daljša življenjska doba	3,6
7. Estetski videz	3,5
8. Odpravljanje stresa	3,3
8. Zdrava prehrana	3,3
8. Lažje reševanje vsakdanjih problemov	3,3
8. Koristen način preživljanja prostega časa	3,3
9. osebna rast	3,2
9. Boljše delovne sposobnosti	3,2
10. Lažje prenašanje stresa v službi	3,1
11. Socialni stiki	3,0
12. Druženje	2,9
13. Zabava	2,8
13. Ker si po finančni plati to lahko privoščim	2,8
14. Animacije (ples, igre)	2,7
15. Ker je modno	2,4
16. Beg od vsakdanjosti	2,3

16. Pridobivanje novih znanj	2,3
17. Branje knjig	2,1

Preglednica 4: Prikaz ranga trditev po pomembnosti uvrstitve v wellness proces pri ženskah

	POVPREČJE
SPOL	ŽENSKE
1. Dobro počutje	4,2
1. Potrebe po telesni aktivnosti in gibanju	4,2
1. Masaže	4,2
2. Obnavljanje energije	4,1
2. Ohranjanje zdravja	4,1
3. Estetski videz	4,0
3. Notranji mir	4,0
3. Sprostitvene kopeli	4,0
3. Odpravljanje stresa	4,0
3. Užitek	4,0
4. Notranje zadovoljstvo	3,9
4. Skrb za telesno težo	3,9
4. Ker grem rada tja	3,9
5. Savne	3,6

6. Lažje reševanje vsakdanjih problemov	3,5
7. Koristen način preživljanja prostega časa	3,4
8. Daljša življenjska doba	3,2
8. Lažje prenašanje stresa v službi	3,2
9. Boljša samopodoba	3,1
9. Beg od vsakdanjosti	3,1
9. Boljše delovne sposobnosti	3,1
9. Zdrava prehrana	3,1
10. Osebna rast	3,0
11. Zabava	2,9
12. Druženje	2,8
12. Socialni stiki	2,8
12. Ker si po finančni plati to lahko privoščim	2,8
13. Animacije (ples, igre)	2,3
14. Pridobivanje novih znanj	2,2
14. Ker je modno	2,2
15. Branje knjig	2,0

Glede na dobljene rezultate je mogoče ovreči drugo hipotezo. Rang motivov se namreč razlikuje po spolu, saj iz tabele 5 lahko ugotovimo, da je pri moških v ospredju predvsem telesna sprostitiv. Najpogostejši motivi za vključevanje v wellness storitve so *savne, sprostitvene kopeli, masaže*. Kasneje si sledijo po

pomembnosti *užitek* in *dobro počutje*. Sklepamo, da je še vedno velika večina moških na pomembnejših položajih na delavnem področju, zato se v njih kopiči napetost, ki je posledica stresa. Premagovanje stresa pa je v sodobnem času tista vrlina, ki veliko velja in ki loči ljudi na vzdržljive in nevzdržljive. Zato menimo, da želijo moški stres premagovati s sprostitevni masažami, kopelmi in različnimi vrstami savn. Ženske pa postavljajo v ospredje *telesno aktivnost* (Preglednica 6), saj uvrščajo gibalno udejstvovanje med pomembne sestavine zdravega življenja. *Ohranjanje zdravja, dobro počutje* in *obnavljanje energije* so zanje najpomembnejši motivi. Ženske se bolj zavedajo, da je zdravje, kot ugotavlja Gojčičeva (2005), postalo vodilni pojem današnje dobe. Poleg tega, da je zdravje ena izmed človekovih največjih želja, je tudi vrednota. Vendar pa ženske ne postavljajo v ospredje samo telesnega zdravja, ampak tudi duševno in duhovno zdravje. Ženske veliko bolj delujejo na promociji zdravja, saj navaja Gojčičeva (2005), da le-ta zajema aktivnosti, ki omogočajo ljudem povečati nadzor nad svojim zdravjem.

Skupno moškim in ženskam pa je to, da imajo med prvimi petimi motivi *dobro počutje*. To dokazuje, da se oboji radi sproščajo, želijo odmisлити in pozabiti na zunanji svet, se poglobiti vase in narediti nekaj za svojo dušo in dobro počutje. Če povedano prenesemo v wellness življensko filozofijo, je Bokan (2005) izpostavila izraz, ki se pri nas šele uveljavlja - duševni wellness. Osnovna ideja, ki jo duševni wellness predstavlja, je spodbujanje posameznikove odgovornosti za njegovo zdravje, dobro psihično počutje in srečo. V zvezi s tem govorimo o dobrem duševnem počutju, ki je rezultat kompleksnih povezav med človekovo zavestjo in podzavestjo. To je aktiven življenjski slog, ki kot temeljno vrednoto postavlja samorazvoj na telesni, duševni, razumski, duhovni in socialni ravni. Obsega različne vsebine, ki jih v osnovi lahko razdelimo v tri sklope: odnos do sebe, odnos do drugih ljudi ter odnos do okolja in življenja.

Gojčičeva (2005) je ugotovila, da je pozitivna človekova naravnost do sebe, do drugih ljudi, do življenja nasploh marsikomu dana že v njegovih genetskih zapisih, nekateri pa se morajo zanjo potruditi in si jo pridobiti. Pri tem je zelo pomemben smeh kot oblika izražanja veselja in sreče na obrazu. Smeh je posledica pozitivne naravnosti in čustev, ki preplavljajo človeka. Pospešuje prekrvavitev možganov in izločanje endorfinov, kar vpliva na dobro počutje in blaženje bolečin. Psihologi so razvili različne metode prepoznavanja duševnega dobrega počutja.

Oseba z dobrim duševnim wellnessom (Gojčič, 2005):

- ima samozaupanje;
- najde pomen in smisel življenja;
- zdravo izbira;

- je prilagodljiva in se znajde v vsaki situaciji;
- se počuti udobno, prijetno z drugimi;
- sprejme druge takšne, kot so;
- lahko daje in sprejema ljubezen;
- je odgovorna za svoja dejanja;
- ne išče opravičil za osebne napake;
- na življenjske probleme gleda pozitivno;
- načrtuje vnaprej in si postavlja realne cilje;
- premisli, preden odgovori s čustvi;
- učinkovito odpravlja stres;
- spoštuje druge ljudi in skrbi za varovanje narave;
- je nesebična.

Duševno nezdrava oseba:

- ima premalo samozaupanja in samospoštovanja in slabo predstavo o sebi;
- ne najde pomena in smisla življenja;
- ima šibko duševno zdravje;
- je okorela in ni pripravljena na spremembe;
- se ne počuti udobno z drugimi ljudmi in je osamljena;
- čuti rasistične, etnične, spolne, starostne, homofobične ali kulturne predsodke;
- težko naveže medsebojni odnos z drugimi;
- pogosto ravna nezrelo in neodgovorno;
- krivi druge za svoje napake;
- nima načrtov za prihodnost;

- je brez svojega mnenja in se odziva lahkomiselno;
- ne obvladuje stresa in stresnih situacij;
- ne spoštuje drugih ljudi in narave;
- misli samo nase.

Duševni wellness, ugotavlja Bokan (2005), spodbuja učenje veščin in metod, ki omogočajo prepoznavanje neustreznih miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev ter oblikovanje bolj izpolnjujočega odnosa do sebe. Vključuje razvoj čustvene inteligentnosti, še zlasti ustrežnejše ravnanje z lastnimi čustvi in odzivanje na čustva drugih ljudi. Pomemben dejavnik je tudi ustvarjanje izpolnjujočih medsebojnih odnosov, pravilna komunikacija, sposobnost motiviranja in učenja iz življenja ter tudi skrben odnos do narave in socialnega okolja.

7.2.2. Primerjava ranga motivov med starostnimi skupinami

Rezultati v Preglednici 7 kažejo, kako so se posamezniki različnih starosti odločali o najpomembnejših motivih za obisk Wellness centra.

Preglednica 5: Primerjava pomembnosti motivov med starostnimi skupinami

MOTIVI	1.	2.	3.	4.	5.	6.
STAROST	do 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65	66 in več
1. Zdrava prehrana	3,2	2,8	2,8	3,8	3,6	3,8
2. Skrb za telesno težo	3,5	3,1	4,2	4,5	4,2	3,8
3. Potrebe po telesni aktivnosti in gibanju	4,0	3,4	4,4	4,6	4,2	4,0
4. Estetski videz	4,0	3,5	3,9	4,6	3,0	3,0
5. Sprostitvene masaže	3,8	4,3	4,5	5,0	3,4	4,0
6. Sprostitvene kopeli	3,7	4,0	4,6	5,0	3,4	4,0
7. Savne	3,8	4,5	4,0	5,0	2,6	4,2
8. Branje knjig	2,0	2,0	1,6	2,3	2,6	2,4

9. Pridobivanje novih znanj	3,0	1,8	1,8	2,6	2,2	1,8
10. Boljša samopodoba	3,6	3,4	3,0	3,8	3,6	3,0
11. Notranje zadovoljstvo	4,1	3,7	3,8	4,3	3,8	3,4
12. Notranji mir	4,1	3,6	3,7	4,3	4,2	3,6
13. Osebna rast	3,5	2,6	3,2	3,3	2,8	3,2
14. Odpravljanje stresa	3,4	3,8	3,9	3,6	3,8	3,6
15. Obnavljanje energije	3,6	4,1	4,0	4,1	4,0	3,6
16. Socialni stiki	3,2	2,5	2,7	3,1	2,6	3,4
17. Druženje	3,2	2,4	2,8	3,3	3,2	2,4
18. Zabava	3,2	2,0	2,8	3,8	3,0	2,6
19. Animacije (ples, igre)	3,1	1,9	2,2	2,6	2,8	2,2
20. Boljše delovne sposobnosti	3,1	2,8	3,0	3,6	3,8	3,2
21. Lažje prenašanje stresa v službi	3,0	3,3	3,3	3,5	3,8	2,4
22. Daljša življenjska doba	3,5	3,1	3,2	4,5	3,0	3,6
23. Zaradi ohranjanja zdravja	4,0	3,6	3,6	4,6	4,6	3,4
24. Dobro počutje	4,2	4,0	4,0	5,0	3,8	3,6
25. Užitek	3,8	4,2	4,0	4,8	3,8	3,8
26. Lažje reševanje vsakdanjih problemov	3,2	3,0	3,7	3,5	4,2	3,6
27. Beg od vsakdanjosti	2,8	2,5	2,3	3,0	3,2	3,4

28. Koristen način preživljanja prostega časa	3,2	3,0	3,6	3,8	3,4	3,6
29. Ker je to modno	2,7	1,9	2,0	2,3	2,2	2,8
30. Ker si po finančni plati to lahko privoščim	3,2	2,6	2,4	3,3	2,8	2,2
31. Ker grem rad tja	4,2	3,8	3,4	3,8	3,6	3,6

Pri starosti do 25 let so določili kot najpomembnejše motive za obiskovanje Wellness centra: *dobro počutje* in *ker grem rad tja* (4,2). Najvišje povprečje v starosti od 26 do 35 let imajo *savne* (4,5), *sprostitutvene masaže* (4,3) in *užitek* (4,2). V 3. stolpcu so odgovarjali stari od 36-45 let. Le-ti so izbrali na prvih treh mestih: *sprostitutvene kopeli* (4,6), *sprostitutvene masaže* (4,5) in *potreba po telesni aktivnosti in gibanju* (4,4). Anketiranci v obdobju od 46 do 55 let obiskujejo Wellness center predvsem zaradi: *sprostitutvenih kopeli*, *sprostitutvenih masaž*, *savn* in *dobrega počutja*, saj imajo ti motivi povprečje 5,0. V zadnji starostni skupini so z najvišjim povprečjem *savne* (4,2) sledijo *potreba po telesni aktivnosti in gibanju* in *sprostitutvene masaže*.

Rezultati prikazujejo, da je prav tako tretja hipoteza ovržena. Pri mlajših se rang motivov razlikuje po starosti, v ospredju sta predvsem *telesna aktivnost in gibanje*. Predvidevam, da želijo s telesno aktivnostjo zmanjšati pritiske šole in študija in oblikovati svoje telo. Z mišicami obloženo telo je sicer lepo, vendar pa, kot pravi Pediček (1970; Berčič idr., 2005) pozabljajo, da je človek nedeljiva biopsihosocialna celota. Mladi po ugotovitvah skrbijo za biofiziološki vidik, zanemarjajo pa psihološki in sociološki vidik.

V srednjih letih je v ospredju predvsem *sprostitev*. To je obdobje, ko so ljudje najbolj obremenjeni na več področjih, so pod velikimi stresi, predvsem na delovnem področju in v družini. S sproščanjem v wellness centru si tako nabirajo moči, da bi bili kos različnim obremenitvam in zahtevam, ki so posledica današnjega hitrega tempa življenja. Nekateri so tako celo našli formulo, da vse destruktivne strese pretvorijo v pozitivne.

V kasnejših življenjskih obdobjih imajo ljudje spet druge prioritete. Samarin Lovrič (2008) piše, da s staranjem ljudje opažajo najprej spremembe na zunanjem videzu; tu so vidne predvsem gube, sivi lasje, telesna teža in podobno, kasneje se pojavijo tudi spremembe na notranjih organih in s tem začne pešati tudi zdravje. Staranje je neizbežno, vendar pa je stopnja staranja odvisna od vsakega posameznika. Z

obiskovanjem Wellness centra si obiskovalci želijo upočasniti proces staranja in tako zmanjšati tveganje za resne bolezni in prezgodnjo smrt.

8. SKLEP

Ljudje si od vekomaj želimo, da bi živeli dolgo in ostali zdravi in čili. K sreči živimo v času, ko je ta želja povsem uresničljiva. Zdrav, dejaven, bister in radoživ osemdesetletnik ni nobena redkost. Kako bomo živeli, je odvisno od nas samih. Z odgovornim odnosom do življenja in predvsem z voljo je mogoče doseči tudi kakovostno življenje do pozne starosti.

Wellness je izbira vsakega posameznika, ki skrbi za svoje zdravje in se skuša približati optimalnemu zdravju. Wellness je tudi način življenja, torej življenjski slog, ki odklanja negativne dejavnike (stres, kajenje, alkohol, prepovedane droge, debelost, telesna neaktivnost), ki škodijo našemu zdravju. Poudarja pa pozitivne dejavnike, da z njimi vsak posameznik doseže optimum dobrega počutja. Ti dejavniki so: kakovostno prehranjevanje, ukvarjanje s športom, izobraževanje, druženje s prijatelji, ljubezenski odnosi in duhovnost. Wellness turizem promovira predvsem telesni in duševni wellness in s tem povzroča vesplošno pomanjkljivo razumevanje tega gibanja. To je pokazala tudi raziskava, saj anketiranci ne uvrščajo med besedo wellness intelektualne komponente in komponente na delovnem področju.

Najpomembnejša motiva obiskovalcev Wellness centra hotela Palace Portorož sta sprostitvev in telesna aktivnost. Po ugotovitvah v Wellness center večina ljudi zahaja z namenom, da sprošča svoje napetosti in tako odpravlja stres. Motivi za obisk Wellness centra pa se razlikujejo po spolu in starosti. Moški se osredotočajo predvsem na savne, masaže in kopeli. Ženske pa želijo poskrbeti za svoje zdravje. Mlajšim starostnim skupinam je v ospredju predvsem telesna komponenta in užitek, v srednjih letih, zaradi velikih pritiskov, je najpomembnejša osebna sprostitvev. V kasnejših življenjskih obdobjih pa se posamezniki posvečajo svojemu zdravju, saj se zavedajo, da je neprecenljivo.

V nalogi je predstavljen wellness kot življenjski slog, ki zajema akt za doseganje telesnega, duševnega, duhovnega, čustvenega, socialnega zdravja in zdravja v delovnem okolju. S tem smo predstavili vse komponente wellnessa, ki jih wellness turizem ne obravnava v celoti. Naloga je pripomogla k pravilnemu razumevanju besede wellness. Poznavanje motivov pa je vsekakor pomembno za ponudnike tovrstne ponudbe. Če ponudniki poznajo motive ljudi za prihod v wellness center, jim lahko tovrstne aktivnosti ponudijo v pestrejši obliki in si s tem pridobijo več obiskovalcev.

9. LITERATURA

- Anspaugh, D., Hamrick, M., & Rosato, F. (2006). *Wellness: Concepts and applications*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Barbolič, K., Berčič, H., Jeromen, T., Kajtna, T., Pinter, B., Smrdu, M. idr. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berčič, H. (2006a). Wellness gibanje - sodobna celostna obravnava človekovega zdravja in njegovega celovitega ravnovesja. *Šport, 54/priloga (3)*, 20-29.
- Berčič, H. (2006b). Modelno vključevanje športa in športnih aktivnosti v wellness programe in povezanost s celovitim zdravjem. V *Zbornik 2. wellness & SPA kongres* (str. 20-35). Ljubljana: ZTI - Zavod za tehnično izobraževanje.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berlin, J. & Colditz, A. (1990). A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol*, (132), 612-628.
- Bokan, R. (2006). Duševni wellness. *Soutripanje: revija časa, ki prihaja*, (44), 6-10.
- Bravničar, M. (1994). *Fiziologija športa: Vaje 1*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Dogša, I., Schmidt, I. (1997). *Droge? Ne, hvala!*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Flis Smaka, I. (2008). Blagodejne ročne masaže. *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, (04), 62-64.
- Fras, Z. (2002). Predpisovanje telesne aktivnosti za preprečevanje bolezni srca in ožilja. *Zdrav Vars*, (41), 27-34.
- Gojčič, S. (2003). Tržna potrditev koncepta wellness storitev na slovenskem turističnem trgu. *Naše gospodarstvo*, 49 (1/2), 157-171.
- Gojčič, S. (2005). *Wellness: zdrav način življenja: nova zvrst turizma*. Ljubljana: GV Založba.
- Gojčič, S. (2006). Zasnova wellnessa v Sloveniji. V *zbornik prispevkov 4. kongresa Fitnes zveze Slovenije* (str. 24-28). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
- Gojčič, S. (2007). Kaj je wellness; kako ohraniti zdravje ter vitalnost? *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, (01), 6-8.

- Gojčič, S. (2009). Kopeli. *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, (06), 16-17.
- Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Strel, J., (2007). *Šport in življenjski slog slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kronovšek, K. (2008). *Sodobni modeli wellness ponudbe v Garni šport hotelu v Preboldu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Lisjak, A. (2003). *Analiza turistične ponudbe obalnega zaledja slovenske Istre*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.
- Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S. & Matković, B. (2003). Ugotavljanje ravni telesne dejavnosti v zdravstvenih študijah. V: Mišigoj-Duraković M. in sodelavci. *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Univerze v Ljubljani, Fakulteta za šport, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu in Zavod za šport Slovenije (pp. 22-28).
- Musek, J., Pečjak, V. (1996). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Pietroni, P. (1996). *Alternativni način zdravljenja: družinski priročnik (kako zdravimo vsakodnevne zdravstvene težave z naravnimi in dopolnilnimi metodami)*. Ljubljana: Domus.
- Pori, M. (2008). *Zapiski s predavanj*. Neobjavljeno delo.
- Powell, K., Thompson, P., Casperse, C. & Kendrick J. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Ann Rev Public Health*, 8, 253-287.
- Samarin Lavrič, S. (2008). Kakšna je naša biološka starost? *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, (04), 58-59.
- Sila, B. (2008). Povezanost športne aktivnosti in nekaterih socio-demografskih značilnosti s subjektivno oceno zdravstvenega stanja. *Šport*, 56/priloga (3-4), 33-37.
- Tuuri, G., Zanovec, M., Silverman, L., Geaghan, J., Solmon, M., Holston, D., Guarino, A., Roy, H. & Murphy, E. (2009). "Smart Bodies" school wellness program increased children's knowledge of healthy nutrition practices and self-efficacy to consume fruit and vegetables. *Apetite*, 52 (2), 445-451.
- Vistoropski, N. (16. 12. 2008). Eko wellness: do okolja prijazni turizem. *Ona*, 50, str. 31-33.
- Vončina, M. (2009). Zgodba o vrtnici, ki je znova zacvetela. *Revija za dobro počutje, nego telesa, duše in duha: Wellness*, (06), 40-43.

Alkoholizem. Wikipedija, prosta enciklopedija. Pridobljeno 24. 2. 2009 iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Alkoholizem>.

Brglez, A., Gale, M., Pagon, P., Auer, J. (2005). *Portorož: zgodovina turizma in hotela Palace.* Inštitut za civilizacijo in kulturo. Pridobljeno 26. 1. 2009 iz <http://www.ick.si/PDF/Palace.pdf>.

Help: za življeje brez tobaka. Pridobljeno 24. 2. 2009 iz <http://www.help-eu.com/>.

Hotel Kempinski Palace Portorož z novim direktorjem. (29. 8. 2008). Siol. Pridobljeno 24.1.2009 iz http://www.siol.net/gospodarstvo/2008/08/hotel_kempinski_palace_portoroz_z_novim_direktorjem.aspx.

Kempinski Palace Portorož. (2008). Turistično združenje Portorož. Pridobljeno 24. 1. 2009 iz <http://www.portoroz.si/1842>.

Opredeletev pojmov. Med.Over.Net. Pridobljeno 24. 2. 2009 iz http://med.over.net/zasvojenost/droge_pojmi.php.

Pori, M., Sila, B. (2009). Kaj nam je najbolj všeč? *Polet*, Pridobljeno 10. 8. 2009 iz http://www.klubpolet.si/index.php?option=com_content&task=view&id=1341&Itemid=35.

Portoroški Palace znova odprt. (20. 10. 2008). MMC RTV SLO. Pridobljeno 24. 1. 2009 iz http://www.rtv slo.si/tureavanture/modload.php?&c_mod=rnews&op=sections&func=read&c_menu=15&c_id=2123.

Portorož nekoč in danes. (2008). Turistično združenje Portorož. Pridobljeno 24. 1. 2009 iz <http://www.portoroz.si/portoroz-nekoc-in-danes>.

Sila, B. *Telesna neaktivnost – hipokinezija - zdravju vse bolj škodljiv dejavnik tveganja.* Pridobljeno 25. 2. 2009 iz <http://www.fe.unilj.si/zdravje/gibanje/aktivnost.html>.

Umer, I. (2008). Odprtje hotela Kempinski Palace Portorož. *Delo*, Pridobljeno 23. 1. 2009 iz <http://www.delo.si/clanek/68697>.

Zgodovina: Kempinski Palace Portorož - hotel z zgodbo ... Pridobljeno 24. 1. 2009 iz http://www.kempinski-portoroz.com/sl/hotel/index.htm?item_id=63935.

10. PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni,

moje ime je Nina Oberstar. Sem študentka Fakultete za šport. Pišem diplomsko nalogo na temo wellness. Podrobneje me zanima vaše poznavanje pomena besede wellness ter vaši motivi za obiskovanje Wellness centra. Anketa je anonimna, podatki bodo uporabljeni samo za raziskovalne namene diplomskega dela.

1. SPOL Ž M

2. STAROST

1) do 25

2) 26-5

3) 36-45

4) 46-55

5) 56–65

6) 66 in več

3. DRUŽINSKI STATUS

1) živim sam

2) živim s starši

3) družina brez otrok

4) družina z otroki

4. SOCIALNI STATUS

1) zaposlen

2) nezaposlen

3) študent

4) upokojen

5. KATERE AKTIVNOSTI, PO VAŠEM MNENJU, ZAJEMA BESEDA WELLNESS?

	Sploh se ne strinjam	Ne strinjam se	Delno se strinjam	Strinjam se	Popolnoma se strinjam
	1	2	3	4	5
1. Vadba v fitnes studiu					
2. Skrb za telesno težo in zdrava prehrana					
3. Izogibanje pitja alkohola, kajenja in drugih drog					
4. Branje knjig					
5. Učenje tujih jezikov					
6. Dodatna izobraževanja					
7. Sposobnost prepoznavanja negativnih čustev					
8. Spodbujane pozitivnih čustev (veselje, sreča)					
9. Nadziranje stresa (protistresna terapija)					
10. Pristni družinski odnosi					
11. Druženje s prijatelji					
12. Obiskovanje cerkve, kina, športnih dogodkov, diskotek					

13. Pripravljenost pomagati drugim, spoštovanje drugih, potrpežljivost					
14. Samospoštovanje					
15. Notranje zadovoljstvo in mir					
16. Spodbujanje pozitivne samopodobe					
17. Spodbujanje samozavesti					
18. Zadovoljstvo na delovnem mestu					
19. Pozitivno prenašanje stresa na delovnem mestu					
20. Spodbujanje delovne učinkovitosti					

6. S KAKŠNIM NAMENOM OBISKUJETE WELLNESS CENTER?

	Popolnoma ne velja	Ne velja	Delno velja	Velja	Popolnoma velja
	1	2	3	4	5
1. Zdrava prehrana					
2. Skrb za telesno težo					
3. Potrebe po telesni aktivnosti in gibanju					
4. Estetski videz					
5. Sprostitutvene masaže					
6. Sprostitutvene kopeli					
7. Savne					
8. Branje knjig					
9. Pridobivanje novih znanj					
10. Boljša samopodoba					
11. Notranje zadovoljstvo					
12. Notranji mir					
13. Osebna rast					
14. Odpravljanje stresa					
15. Obnavljanje energije					
16. Socialni stiki					
17. Druženje					

18. Zabava					
19. Animacije (ples, igre)					
20. Boljše delovne sposobnosti					
21. Lažje prenašanje stresa v službi					
22. Daljša življenjska doba					
23. Zaradi ohranjanja zdravja					
24. Dobro počutje					
25. Užitek					
26. Lažje reševanje vsakdanjih problemov					
27. Beg od vsakdanjosti					
28. Koristen način preživljanja prostega časa					
29. Ker je to modno					
30. Ker si po finančni plati to lahko privoščim					
31. Ker grem rad tja					