

Sanela Banović, dr. med. – DOBRA KOMUNIKACIJA ZA ZDRAVE MOŽGANE



Kratek CV

Diplomirala sem na Medicinski fakulteti v Sarajevu (Univerza v Sarajevu), od leta 2011 sem zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana na Kliničnem oddelku za gastroenterologijo. Redno se dodatno izobražujem in usposabljam s področja psihologije in psihoterapije, med drugim sem opravila večmesečne dopolnilne študije v ZDA, Nemčiji in Švici.

Od leta 1997 sem sodelovala na več seminarjih/delavnicah/konferencah/festivalih iz naslednjih tem: komunikologija, mediji/novinarstvo, politika/družbena vprašanja/religija, medicina, limfna drenaža – v Južnoafriški Republiki, Rusiji, Zimbabveju, Mehiki, ZDA, Estoniji, Finski, Franciji, Italiji, Avstriji, Luksemburgu, Nizozemski, Belgiji, Danski, Nemčiji, Švici, Romuniji, Egiptu, Turčiji, Bolgariji, Španiji, Madžarski in na Norveškem. Sem mlada zdravnica in vesela oseba, ki svobodno govori o pomembnosti objemov in ljubezni v vsakdanjem življenju. Moja največja strast je govoriti o emocionalnih možganih. Uživam v hoji po slovenskih hribih, večurnem klepetu z dobro prijateljico in se pogosto objemam naključno. Moja želja je motivirati ljudi in njihovo domišljijo, da se dotaknejo endorfinov okrog nas.

Predavanje

Dandanes se veliko govori o stresu in depresiji. Kar povezuje ti dve stanji, je občutek nemira, nesproščenosti in napetosti, ki nas lahko popeljejo vedno globlje, ter nas oddaljujejo od psihičnega in fizičnega zdravja. V svojem predavanju dajem poudarek na pomembnost psihološke kleti v vsakdanjem življenju in zakaj nanjo ne smemo pozabiti, ter kakšna je vloga toksične misli in njen vertikalni in horizontalni prenos. Psihološko zdravje je umetnost in mistika ter pomemben del zdrave strukture osebnosti. Kako se povezujeta telesno in duševno, je ljudi zanimalo od nekdanj, saj se vse znane tradicionalne medicine v svojem bistvu ukvarjajo prav s tem vprašanjem. Dober odnos do sebe in drugih vpliva na naše življenje, posebno na zdravje. Osebnostni in socialni potenciali so potrebni za vzdrževanje psihološkega zdravja in uspešno reševanje problemov. Govorim tudi o tehnikah sproščanja, s katerimi umirimo in skoncentriramo svoj um, si naberemo nove zaloge energije, s čimer si izboljšamo celotno počutje. Sproščeno stanje telesa in duha namreč upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni tlak ter tako pospešuje prekrvavitev večjih mišic in zmanjšuje njihovo napetost. Poseben poudarek dam na pomembnost vsakdanjega psihološkega orgazma.

Zahvaljujem se vam za izkazan interes in zaupanje.

V upanju na skupno sodelovanje,

Sanela Banović, dr. med