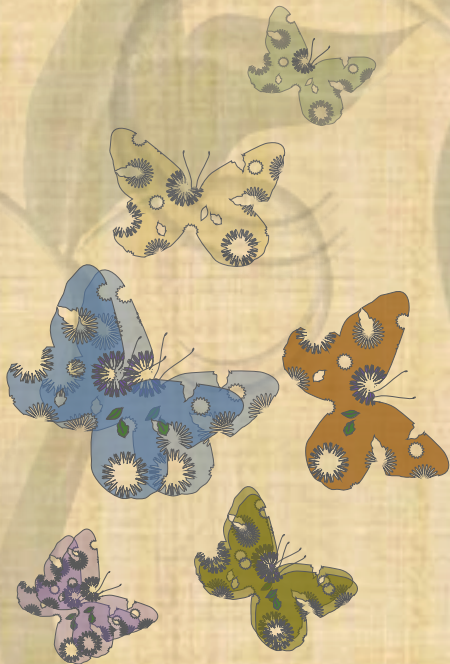


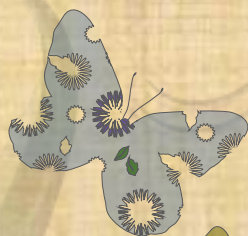


Tehnike relaksacije



STRES

- ✱ utjecaj stresa kroz kratko vrijeme može biti dobar - motivira nas da obavimo nešto što inače odugovlačimo, stvara osjećaj budnosti...
- ✱ no kroz duže vrijeme organizam i psiha kad - tad popuštaju
- ✱ Stoga je dobro biti upoznat sa tehnikama opuštanja i svakodnevno ih prakticirati, da bi održali "zdrav duh u zdravom tijelu"
- ✱ Istraživanja su pokazala da samo nekoliko minuta odmora i relaksacije, u periodima tijekom radnog dana, bitno smanjuje umor i pomaže uspješnom držanju stresa pod kontrolom



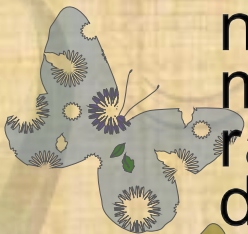
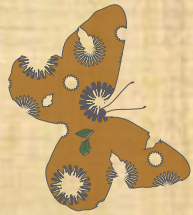
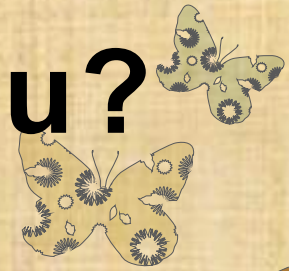
Kako znati jesmo li napeti?

- Vrlo je teško procijeniti vlastitu napetost. Koliko god čudno zvučalo, možete biti napeti a da toga uopće niste svjesni
- Pri učestalom izlaganju stresu, čovjek s vremenom prestane primjećivati sam stres i uzima ga zdravo za gotovo.
- Slijedi nekoliko tipičnih simptoma opće napetosti:
 - * napetost u mišićima
 - * brže kucanje srca, "preskakanje" i slični poremećaji
 - * nedostatak zraka, vrtoglavica
 - * kronični umor i iscrpljenost
 - * bolovi
 - * problemi spavanja
 - * gubitak apetita, bolovi u želucu
 - * glavobolje, migrene
 - * nemogućnost koncentracije
 - * osjećaj pomanjkanja vremena, stalna žurba



Kako pristupiti opuštanju?

- ✿ Postoji mnogo načina opuštanja, a učinkovitost se razlikuje od osobe do osobe
- ✿ Tjelesna relaksacija ili mentalna relaksacija, meditacija ili joga - sve su to tehnike opuštanja, a najbolji učinak dobiva se kombinacijom istih
- ✿ No, za svaku vrst vježbe, pa tako i vježbe opuštanja treba vremena i truda
- ✿ obraditi ćemo neke od osnovnih i najjednostavnijih tehnika opuštanja koje možete koristiti svakodnevno, na radnom mjestu ili kod kuće, u bilo koje doba dana



Kratka relaksacija

- ✿ Tijekom radnog dana, umor se najčešće pojavljuje u području **vrata i ramena**, posebice kod uredskog posla za računalom.
- ✿ Jednostavan način uklanjanja takve boli jest **zatezanje** mišića bolnih područja:
 - ✿ zategnite mišiće bolnih područja - vrata i ramena
 - ✿ pritisak treba držati 5 - 10 sekundi
 - ✿ vježbu ponoviti nekoliko puta
- ✿ Drugi način smanjenja bolova jest **razgibavanje** bolnih područja:
 - ✿ rotirajte ramena u jednom pa u drugom smjeru
 - ✿ rotirajte glavu u jednom pa u drugom smjeru (da bi razgibali vrat)

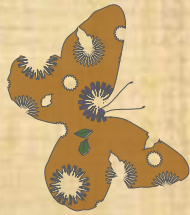
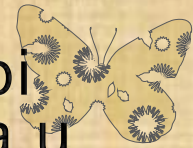
✿ Razgibavanje se preporuča provoditi 5 do 10 minuta s prekidima, što ćete najbolje prosuditi sami.

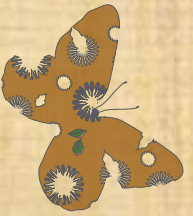


Stres test!

- ✿ Slijedi jednostavan test koji je smišljen da bi ispitao da li osoba doživljava previše stresa u svom životu
- ✿ Prikazat će vam se slika dva dupina (delfina). Kada ih promatra osoba koja NIJE pod stresom, dva dupina izgledaju identično.
- ✿ Ako uspijete pronaći dvije ili više razlika (zanemarujući minimalne razlike u nijansama boje) između dva dupina, smatra se da ste pod velikim stresom i da bi trebali razmisliti o tome da uzmete nekoliko dana odmora

✿ **RAVNO SJEDITE, DUBOKO UDAHNITE I SKONCENTRIRAJTE SE! SLIJEDI SLIKA!**





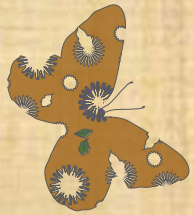
Smijeh

- ☀ Smijeh je moćno sredstvo relaksacije. Nasmijte se kad možete, popraviti će se raspoloženje i vama i ljudima oko vas i biti ćete opušteniji! 😊



Kratki odmori

- ☀ Kada ste pod stresom i shvatite da jednostavno ne možete više, odvojite samo nekoliko sekundi za odmor:
 - ✧ odmaknite se od radnog stola
 - ✧ zažmirite, duboko udahnite
 - ✧ probajte se opustiti bar na sekundu
 - ✧ izdahnite i jednostavno se vratite onome što ste radili
- ☀ Ovim kratkim predahom ćete smanjiti napetost u vašem tijelu i umu, omogućivši bolji, odmorniji pristup vašem problemu



DISANJE

- Kratkotrajni udisaji i izdisaji i nepravilno disanje su jedan od znakova stresa i iscrpljenosti. Ako primijetite takve simptome, učinite slijedeće:

- * ustanite ili sjednite uspravno
- * ispustite sav zrak iz pluća, osjetite kako izlazi
- * ne razmišljajte o udisaju - pustite da zrak prirodno uđe
- * ponovite postupak nekoliko puta, dok ne osjetite relaksiranost

- Mnogi ljudi su ustanovili da ih usporeno disanje izuzetno opušta, posebice prije važnog govora ili bilo kakve neugodne situacije:

- * koncentrirajte se na usporeno i smireno disanje
- * osjetite kako vam se tijelo opušta svakim udisajem i izdisajem
- * probajte dulje držati dah - i to bi moglo pomoći opuštanju



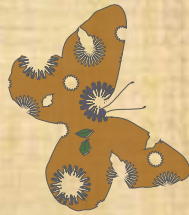
Osjetite svoje tijelo

- ✱ Kod navedenih tehnika disanja, vrlo je važno da osjetite svoje tijelo
 - ✱ kod udisaja, osjetite napetost u svojem tijelu - osjetite ramena, vrat, lice i ruke
 - ✱ kod izdisaja, opustite mišiće i dozvolite napetosti da lagamo "klizne" iz Vas
 - ✱ ponovno, kod udisaja, osjetite prsa, pluća i trbuh i napetost u njima
 - ✱ kod izdisaja, ponovno probajte opustiti mišiće i otpustiti napetost
 - ✱ kod udisaja osjetite donji dio tijela, kukove, noge i stopala
 - ✱ kod izdisaja "pronađite" zaostalu napetost i pustite da ode iz vašeg tijela

Nastavite duboko disati sljedećih nekoliko minuta, uživajući u osjećaju opuštenosti.



Ruke i ramena

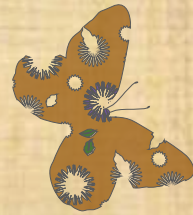
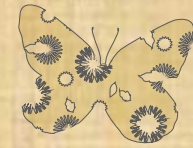


- Jednostavne vježbe za opuštanje ruku i zgrčenosti mišića u šaci:
 - * rastvorite šaku i osjetite napetost u njoj
 - * pustite da ruke slobodno padnu bez vašeg napora
 - * oduprite se nagonu da ponovno stisnete šake i time zgrčite mišiće
 - * ponovite postupak nekoliko puta dok se šake ne prestanu grčiti "same od sebe"
- Vježbe za opuštanje ramena (ramena su iznad prirodnog položaja i kralježnica je izvinuta):
 - * pustite ramena da "padnu" u najnižu točku
 - * osjetite napetost u vratu i ispod ruku uzduž leđa
 - * držite ih opuštenima nekoliko sekundi i vratite u normalni položaj
 - * sada bi kralježnica trebala biti ravna -ako nije ponovite



Vježbe - Šake, ruke, ramena i vrat

- ✿ Isprepletite prste, okrećite ruke 10 puta u desno, okrećite ruke 10 puta u lijevo



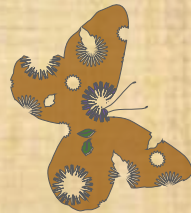
Vježbe - Šake, ruke, ramena i vrat

- ✿ Podignite ramena prema ušima. Osjetite napetost. Zadržite položaj 5 sekundi. Opustite ramena



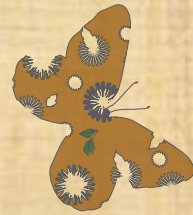
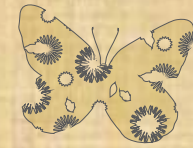
Vježbe - Šake, ruke, ramena i vrat

- ✱ Desnom rukom lagano povucite lijevu, iza leđa, prema dolje. Nagnite glavu prema desnom ramenu. Zadržite položaj 10 sekundi. Ponovite s drugom stranom



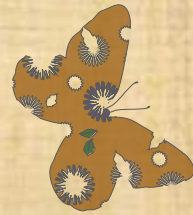
Vježbe - Šake, ruke, ramena i vrat

- ★ Opustite ramena. Nagnite glavu na jednu stranu, zatim na drugu. Zadržite položaj 5 sekundi (na svakoj strani)



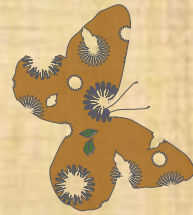
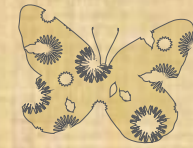
Vježbe - Šake, ruke, ramena i vrat

- ✿ Isprepletite prste. Stavite ruke iza glave. Primaknite lopatice (kao na slici). Osjetite napetost u leđima. Zadržite položaj 5 sekundi



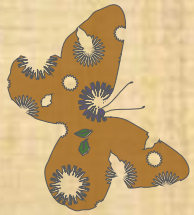
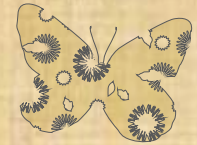
Vježbe - Šake, ruke, ramena i vrat

- ✿ Isprepletite prste, okrenite dlanove prema gore. Ispružite ruke iznad glave. Osjetite napetost. Zadržite položaj 10 sekundi



KUPKE i MASAŽA

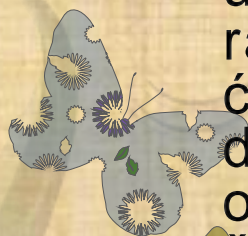
- Topla voda sama je po sebi ugodna i opuštajuća, a dodaci kao što su mirisna ulja, pjena za kupanje, glazba i slično, dodatno doprinose ugodni.
- Idealno vrijeme za kupku je prije spavanja, jer toplina i opuštanje mogu uzrokovati pospanost i omogućiti ugodan san.
- Postoji velik izbor različitih tehnika masaže, a svima je jedan od osnovnih ciljeva opuštanje i oslobađanje mišićne napetosti.
- Fizički dodir je za mnoge umirujuć.
- Ponekad i razgovor s praktičarom masaže može biti dodatni izvor podrške.



Tehnike preusmjerenja misli

- ✿ Odvratanje pažnje - odvratanje pažnje od uzroka stresa - bilo što što vam je zanimljivo ili ugodno, te okupira vaše misli i tijelo, može pomoći; primjerice sport, hobiji, druženje s prijateljima, čitanje, filmovi... Kućni ljubimci često su omiljeni izvor zabave i ugone. No vodite računa da vam odvratanje pažnje ne postane navika i način bijega od suočavanja sa stresom.

- ✿ Aktivno suočavanje - Razmislite što možete učiniti kako bi riješili stresnu situaciju i počnite raditi na tome. I prije vanjskih rezultata, time ćete stvoriti u sebi svijest da niste bespomoćni i da se približavate rješenju, te pojačati pozitivna očekivanja. Stres je mnogo jači ako pasivno čekamo i prepuštamo se vanjskim utjecajima, nego ako se aktivno krećemo prema rješenju.



ZAKLJUČAK

- ✿ Znati opustiti se, jedan je od preduvjeta ugodnog i kvalitetnog života.
- ✿ Ne zaboravite povremeno opustiti se - kada je čovjek opušten, mnogo je produktivniji i kreativniji.
- ✿ Opisane vježbe istezanja i opuštanja smanjuju moguće pojave zdravstvenih problema.
- ✿ Na kraju, razmislite i o aktivnijem vježbanju ili bavljenju nekim sportom. Aktivno vježbanje povećava formu i daje energiju.
- ✿ Kombiniranje tehnika opuštanja i fizičke relaksacije uvelike pomaže u uklanjanju stresa, zdravstvenih rizika i omogućuje ugodniji i kvalitetniji život.

