

FESTIVAL ZNANOSTI 2023

UTJECAJ JOGE NA SMANJENJE RAZINE STRESA

Dijana Lujanac, mag.ing.admin.chris

- Europska agencija za sigurnost i zdravlje (EU-OSHA)
- Direktiva 89/391/EEZ (2004.)
„Okvirni sporazum o stresu prouzročenom na radnom mjestu“
- Zakon o zaštiti na radu (NN 71/14, 118/14, 154/14, 94/18, 96/18)
- Procjena rizika



Utjecaj joga na smanjenje razine stresa

- da li adekvatnom tjelesnom aktivnošću, prehranom i mentalnim treningom možemo graditi otpornost na stres?
- da li joga uz mnogobrojne metode prevencije može biti tehnologija za smanjenje razine stresa?

STRES I STRESORI

STRES

- objektivni podražaj koji izaziva stresni odgovor,
- odgovor organizma na neki podražaj,
- odnos osobe i njezine okoline.

Tjelesna ili mentalna napetost koju izazivaju faktori koji mijenjaju postojeću ravnotežu u tijelu.

(Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1988.).

Suma ukupnog trošenja organizma tijekom njegovog životnog vijeka (životna esencija – burnout).



STRES I STRESORI

STRESORI

- unutarnji ili vanjski podražaji, događaji ili situacije koji izazivaju stanje stresa.
- a) kataklizmički stresori: djeluju na cjelokupnu populaciju, npr. rat, nuklearna nesreća, potres i sl.,
 - b) osobni stresori: koji su također jakog intenziteta, no pogađaju pojedinca, npr. zbog smrti voljene osobe, saznanja o vlastitoj teškoj bolesti i sl.,
 - c) svakodnevni stresori: dugotrajni repetitivni događaji koji čine dio svakodnevnog života; nisu jakog intenziteta npr. dnevne trzavice u obitelji, školi, na poslu, u prometu i sl.



STRES I STRESORI

- Naročito intenzivno doživljavanje stresa uzrokuju situacije koje nismo mogli predvidjeti i nad kojima nismo imali nikakve kontrole.

Reakcije na stresore mogu se svesti na tri osnovna oblika:

- tolerantnost, tj. procjena da nas stresor neće ugroziti,
- kontroliranje, tj. direktan utjecaj na stresor koji nas ugrožava,
- rezignacija, tj. odustajanje od utjecaja na stresor ili primjena nekog drugog obrambenog mehanizma.

DA LI JE STRES LOŠ?

Distres predstavlja „negativan“ stres, odnosno vrstu stresa na koju svi najčešće mislimo kada govorimo o stresu.

Eustres predstavlja „pozitivan“ stres, stres koji ima pozitivan učinak na zdravlje, motivaciju i dobrobit pojedinca.

- omogućava osobni rast i donosi zadovoljstvo.
- neki izazovi i promjene u okolini mogu izazvati pozitivan odgovor u pojedinca,
- npr.promocija na poslu, dostizanje i ispunjavanje osobnih ciljeva,
- rođenje novog člana u obitelji, početak novog posla, putovanje, umirovljenje itd.

Eustres, za razliku od distresa, može izazvati različite pozitivne odgovore u pojedinca:

- uzbuđenje
- povećanu motivaciju
- osjećaj samopouzdanja
- zadovoljstvo
- povećanje produktivnosti
- povećanje energije itd.

Kada smo izloženi eustresu (najčešće kroz neki izazov ili zadani cilj), u nama se bude pozitivne emocije koje nas motiviraju na napredak i bude opće zadovoljstvo.

JOGA

Kao i svaka druga tehnologija koristi onome tko se njome služi 😊

Joga je u potpunosti znanstvena metoda čiji temelji ne leže u vjeri ili uvjerenjima, nego u dubinskom razumjevanju ljudskog mehanizma (Sadhguru, 2016).



A SAD JOGA

Do joge dolazimo tek kada shvatimo da u biti čeznemo za beskonačnim i da nas ništa drugo neće zadovoljiti.

Tko god bili i što god postigli, želimo još malo više nego što trenutno imamo.

Nemiran i onečišćen duh neće ni doći na pomisao o bavljenju jogom, on će biti zaokupljen uglavnom nižim strastima i nagonima, jer povećani stupanj stresa u sustavu izaziva najniže životinjske reakcije održavanja života; strah, agresija, teritorijalnost te ostale reakcije/znakove ograničene svijesti.

A SAD JOGA

- Iako možda mislite ili čak vjerujete da znate što je joga ili je nikada niste pokušali prakticirati radi priča ili uvjerenja da je to nekakvo čarobiranje s pjevanjem nekih čudnih i mističnih zvukova Oooommm, vrijeme je da se upoznate s jogom.
- Ona je nešto jednostavno i privlačno a po drugoj strani vrlo žestoka kada je riječ o onome što može napraviti za naše zdravlje i naš život u cijelosti.

8 UDOVA JOGE

1. JAME – naš odnos prema svijetu
2. NIJAME – naš odnos prema samima sebi
3. ASANE – položaji tijela
4. PRANAJAMA – kontrola daha
5. PRATJAHARA – kontrola osjeta
6. DARANA - koncentracija
7. DJANA - meditacija
8. SAMADI – sloboda / samorealzacija



JOGA LIJEČI

- Jedan mali dio joge bavi se tjelovježbom kako bi imali zdrav duh u zdravom tijelu i dobar protok energije.
- Zauzimanjem joga položaja (asana) otvaramo napeta područja tijela i ispravljamo njegove krive strukture, pogotovo u području kralježnice.

Sve to mora biti usklađeno s pravilnim disanjem (pranajamom).
- Većina ljudi diše plitko i površno te zbog toga organizam ne dobiva potrebnu količinu kisika, pa to oslabljuje metabolizam.
- Vježbanjem asana povećava se gipkost kralježnice i zglobova, a mišići se opuštaju i jačaju.
- Dobre su i za imunitet, cirkulaciju i stabilizaciju krvnog tlaka.

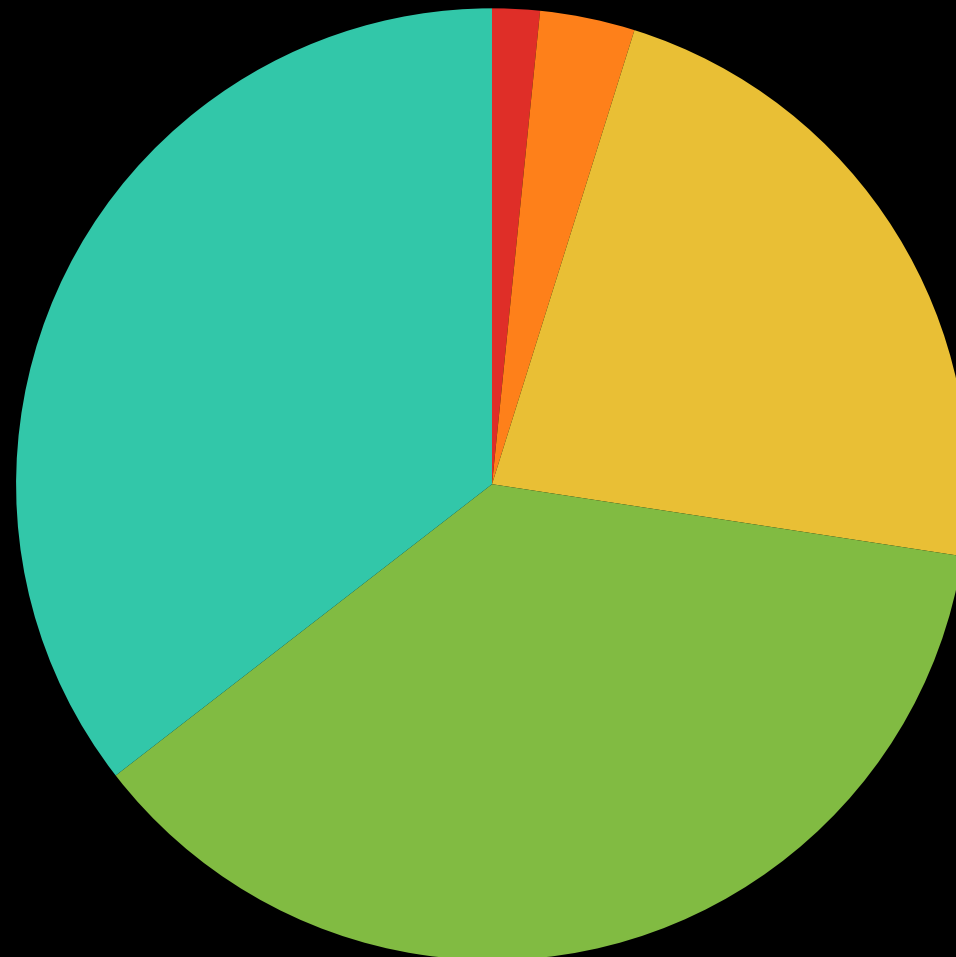
FIZIČKE BLAGODATI JOGE

- veća oksigenacija unutarnjih organa i tkiva,
- poboljšano držanje tijela,
- fleksibilnost i lakoća kretanja,
- toniranje mišića,
- poboljšanje cirkulacije,
- kontrola i regulacija disanja i krvnog tlaka,
- stabilizacija šećera u krvi,
- poboljšanje probave,
- stimulacija parasimpatičkog živčanog sustava.

MENTALNE BLAGODATI JOGE

- smanjenje hormona stresa,
- poboljšanje raspoloženja,
- smanjenje rizika od pojave depresije i tjeskobe zahvaljujući povećanju serotonina,
- više pažnje i koncentracije,
- kontrola hiperaktivnosti,
- poboljšanje međuljudskih odnosa,
- kontrola bijesa,
- samopoštovanje i samopouzdanje,
- poboljšanje kvalitete sna.

Svakodnevna izloženost
stresu na radnom mjestu



- bez stresa
- umjereni stres
- povremeni stres
- učestali stres
- svakodnevni stres

ZAKLJUČAK

- U praksi se pokazalo kako bez obzira na složene poslove koje ljudi obavljaju, nepredvidivost radnih zadataka i radnog vremena uvijek postoji i vrijeme i način.
- Joga je prepoznata kao tehnologija koja između svih svojih benefita blagotvorno utječe i na smanjenje razine stresa.



- Joga je samo jedna od karika u postizanju zdravlja.
- Ostali aspekti:
- zdrava prehrana,
 - kretanje,
 - ispunjavajući rad,
 - izuzetak duhanskih proizvoda,
 - pretjerano konzumiranje alkohola,
 - kvalitetna interakcija s drugima.

YOGA TEACHER

A person who helps you
solve problems you
would never have
without them.

*„Dragi prijatelju...budi moralan.
Budi hrabar.
Budi srčan.
Čvrsto moralan, hrabar do očaja.
Ne zamaraj se religioznim teorijama.
Jedino su kukavice griješnici, hrabri nikada, ne, niti u snu.
Pokušaj voljeti sve i svakoga.
Budi čovjek i pokušaj svoje najmilije učiniti hrabrima, moralnima i suosjećajnim.
Ne hvataj te se za religiju, nego za moralnost i hrabrost.
Bez kukavičluka, bez grijeha, bez zločina, bez slabosti – sve ostalo će doći samo po sebi ...”*

Shri Yajneswar Bhattacharyaja (odlomak iz pisma 1890.g)

ZATVOTITE OČI





Podignite razinu zdravlja i veselja u svom životu.

OBITELJSKA YOGA



Zbog ograničenog broja polaznika obavezne su prijave

(obiteljska.yoga@gmail.com); tel: **091 151 7705**



NAMASTE

NAMASKARAM

SAT NAM

HVALA VAM



by Dijana