

T E M A

01

TEHNIKE OPUŠTANJA ZA OSLOBAĐANJE OD STRESA

Tehnike opuštanja moćan su alat za suočavanje sa stresnim situacijama ili dugotrajnim stresom povezanim s poslom. U ovoj ćete temi naučiti više o različitim tehnikama opuštanja i kako vam one mogu pomoći da se nosite sa stresom.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Shvatite dobrobiti tehnika opuštanja

Prepoznajte kako različite metode opuštanja mogu smanjiti razinu stresa povezanog s poslom i poboljšati opću dobrobit.

02

Upoznajte se s tehnikama oslobađanja od stresa

Upoznajte se s različitim tehnikama opuštanja posebno osmišljenim za upravljanje stresom na radnom mjestu

03

Vježbajte tehnike disanja i progresivnog opuštanja mišića

Naučite i primijenite specifične vježbe disanja i progresivnog opuštanja mišića kako biste učinkovito upravljali stresom

04

Istražite različite stilove joge:

Steknite znanje o različitim stilovima joge i kako ih je moguće integrirati u dnevnu rutinu za poboljšanje fizičkog i mentalnog zdravlja.

05

Naučite dobrobiti aromaterapije i vođenja dnevnika

Shvatite kako se aromaterapija i vođenje dnevnika mogu koristiti kao alati za ublažavanje stresa i poboljšanje mentalnog zdravlja.

06

Primijenite više tehnika opuštanja

Eksperimentirajte s različitim tehnikama opuštanja i kombinirajte ih kako biste utvrdili što najbolje funkcionira za individualno upravljanje stresom i ukupnu produktivnost na poslu.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Samopercepcija:** Promatranje i tumačenje vlastitog ponašanja, misli i osjećaja te korištenje tih opažanja i tumačenja za definiranje sebe.
- 02 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 03 **Izgradnja pozitivnih radnih odnosa:** Razvijanje i korištenje suradničkih odnosa kako bi se olakšalo postizanje radnih ciljeva.
- 04 **Društvenost:** komunicirajte i komunicirajte bez napora s drugim ljudima. Sposobnost uspostavljanja kontakata s drugima i razvijanja društvenih aktivnosti.
- 05 **Upravljanje energijom:** Sposobnost pristupanja svom radnom danu s načinom razmišljanja da upravljate svojom energijom, a ne samo svojim vremenom.
- 06 **Samoorganizacija:** Učinkovito organizirajte svoj raspored aktivnosti, uspostavljajući potrebne prioritete i organizirajući svoju dnevnu rutinu na najučinkovitiji mogući način.
- 07 **Upravljanje vremenom:** Sposobnost učinkovitog ili produktivnog korištenja vlastitog vremena, posebno na poslu.
- 08 **Širok raspon interesa:** Pokažite širok raspon osobnih i profesionalnih interesa. Pokažite interes i motivaciju za mnoge različite aspekte osobnog i profesionalnog života te kulturnih, društvenih, znanstvenih, umjetničkih, tehničkih znanja itd.

ZAŠTO RELAKSACIJSKE TEHNIKE?

Jeste li čuli izraz "bori se ili bježi" odgovor? To je automatska reakcija tijela da se suoči ili izbjegne opasnost, obično poznata kao odgovor na stres. Kada se na odgovarajući način pokrene, odgovor na stres pomaže nam u suočavanju s raznim izazovima. Međutim, problemi nastaju kada se ovaj odgovor stalno aktivira svakodnevnim stresorima povezanim s poslom, kao što su rokovi, sastanci, pritisak na poslu ili sukobi u uredu.

Ne možemo eliminirati sve izvore stresa u našim profesionalnim životima, niti bismo to htjeli. Ali možemo razviti zdravije načine upravljanja njima. Jedan učinkovit pristup je aktiviranje reakcije opuštanja kroz različite tehnike. U ovoj ćete temi naučiti o vježbama disanja, tehnikama vizualizacije, jogi, meditaciji svjesnosti, aromaterapiji i vođenju dnevnika. Ove metode mogu biti neprocjenjivi alati za upravljanje stresom na radnom mjestu i poboljšanje općeg blagostanja.



**DUBOKO DISANJE POMAŽE VAM DA IZBJEGNETE REAKCIJU
"BORI SE ILI BJEŽI" (AKUTNI ODGOVOR NA STRES) NA
MENTALNO ILI FIZIČKI ZASTRAŠUJUĆE SITUACIJE.**

VRSTE TEHNIKA OPUŠTANJA

1. Tehnike disanja

Znate li da postoje dvije vrste obrazaca disanja:

- **Dijafragmatično (abdominalno)**

disanje: Ovo je vrsta dubokog, ravnomjernog disanja koje uključuje vašu dijafragmu, dopuštajući vašim plućima da se šire i stvara negativni tlak koji tjera zrak kroz nos i usta, ispunjavajući vaša pluća. Ovo je način na koji novorođenčad prirodno diše. Također vjerojatno koristite ovaj obrazac disanja kada ste u opuštenoj fazi sna.

- **Torakalno (prsno) disanje:** Ova vrsta disanja dolazi iz prsa i uključuje kratke, brze udisaje. Kad ste zabrinuti, možda niste ni svjesni da tako dišete.

Većina ljudi zapravo nije svjesna načina na koji dišu, ali općenito, ako pravilno dišete, vaš bi se trbuh trebao širiti i skupljati sa svakim udahom.

Kada su ljudi zabrinuti, skloni su brzom, plitkom udisaju koji dolazi izravno iz prsa. Međutim, plitko disanje ograničava raspon pokreta dijafragme i najniži dio pluća ne dobiva puni udio zraka bogatog kisikom.

Stoga je posebno važno ostati svjestan svog obrasca disanja tijekom stresnih trenutaka kada je vjerojatnije da ćete disati na prsa – zbog potonjeg ne samo da možete osjećati nedostatak daha i tjeskobu, već također uzrokuje uznemirenost u tijelu razine kisika i ugljičnog dioksida, što dovodi do ubrzanog rada srca, vrtoglavice, napetosti mišića i drugih fizičkih i psihičkih simptoma.

Dijafragmalno ili duboko disanje, s druge strane, stimulira parasimpatički živčani sustav, koji se često naziva sustavom "odmori i probavi", koji je odgovoran



za očuvanje i obnavljanje energije, olakšavanje stanja opuštenosti u tijelu i stimuliranje imunološkog i probavnog sustava. Štoviše, duboko trbušno disanje potiče potpunu izmjenu kisika — to jest, korisnu razmjenu ulaznog kisika za izlazni ugljični dioksid. Nije iznenađujuće da može usporiti otkucaje srca i sniziti ili stabilizirati krvni tlak.

Postoji mnogo vježbi disanja i vježbi opuštanja koje možete raditi kako biste se oslobodili stresa i opustili svoje tijelo

i uma. Oni u ovom vodiču su jednostavni i mogu se raditi kod kuće, na poslu ili vani. Za neke od njih pomaže ležanje ili sjedenje, ali oni će i dalje raditi ako vi niste u mogućnosti raditi te stvari.

S vremenom te vježbe mogu postati nešto što radite automatski, kad god se osjećate napeto ili pod stresom. Osim toga, mogu vam pomoći da postanete opušteniji i usredotočeniji općenito, nakon što ih učinite dijelom svoje redovne rutine.



“

NAJLAKŠI NAČIN DA
ODREDITE SVOJ
OBRAZAC DISANJA JE
DA STAVITE JEDNU
RUKU NA GORNJI DIO
TRBUHA, BLIZU
STRUKA, A DRUGU NA
SREDINU PRSA. DOK
DIŠETE, PRIMIJETITE
KOJA SE RUKA
NAJVIŠE PODIŽE.

www.verywellmind.com



Prije nego što počnete, imajte na umu ove savjete:

- Odaberite mjesto za vježbanje disanja. Može biti na vašem krevetu, na podu dnevne sobe ili u udobnoj stolici.
- Raskomotite se koliko možete.
- Ako možete, olabavite odjeću koja vam ometa disanje.
- Ako ležite, stavite ruke malo dalje od tijela, s dlanovima prema gore. Neka vam noge budu ravne ili savijte koljena tako da su vam stopala ravno na podu.
- Ako sjedite, stavite ruke na naslonjače stolice.
- Ako sjedite ili stojite, postavite obje noge ravno na tlo. U kojem god položaju bili, stavite stopala otprilike u širinu kukova.
- Ne forsiraj. Zbog toga se možete osjećati više pod stresom.

Jednostavna vježba disanja

Ovu jednostavnu tehniku disanja možete izvoditi stojeći, sjedeći na stolici koja podupire vaša leđa ili ležeći na krevetu ili prostirci za jogu na podu:

- Neka vam dah teče onoliko duboko u trbuh koliko vam je ugodno, bez forsiranja.
- Pokušajte udahnuti kroz nos i izdahnuti kroz usta.
- Dišite nježno i redovito. Neki ljudi smatraju da pomaže uporno brojanje od 1 do 5. Možda u početku nećete moći doći do 5. S vremenom ćete povećati koliko dugo možete odjednom udahnuti i izdisati.
- Zatim, bez pauze ili zadržavanja daha, pustite ga da lagano iscuri, ponovno brojeći od 1 do 5, ako vam ovo pomaže.
- Nastavite to raditi 3 do 5 minuta.



Duboko disanje (također disanje dijafragmom)

Dok većina ljudi kratko, plitko udiše u prsa, što vas može učiniti tjeskobnim i iscrpiti vam energiju, ovom ćete tehnikom naučiti kako snažnije udahnuti, sve do trbuha:

- Udobno se smjestite. U krevetu možete ležati na leđima ili na podu s jastukom ispod glave i koljena. Ili možete sjediti na stolcu s ramenima, glavom i vratom oslonjenim na naslon stolca.
- Udahnite kroz nos. Neka vam se trbuh ispuni zrakom.
- Izdahnite kroz nos ili napućite usne i izdahnite kroz usta.
- Stavite jednu ruku na trbuh. Drugu ruku stavite na prsa.
- Dok udišete, osjetite kako vam se trbuh diže. Dok izdišete, osjetite kako vam se trbuh spušta. Ruka na trbuhu trebala bi se pomicati više od one koja je na prsima.
- Još tri puta duboko udahnite. Dišite do kraja u trbuh dok se diže i spušta s vašim dahom.

Disanje kutije

Box disanje, također poznato kao "resetiranje daha" ili disanje četiri kvadrata, jednostavno je za napraviti, brzo se uči i može biti vrlo učinkovito u stresnim situacijama:

- Udahnite, polako brojeći do četiri. Osjetite kako vam zrak ulazi u pluća.
- Zadržite dah 4 sekunde. Pokušajte izbjeći udisanje ili izdisanje.
- Polako izdišite kroz usta 4 sekunde.
- Držite pluća prazna 4 sekunde.
- Ponavljajte dok ne osjetite da ste ponovno usredotočeni.

Ako vam se 4 sekunde čine predugo ili prekratke, prilagodite trajanje. Trebali biste pronaći duljinu daha koja nije ni prelaka ni preteška. Također ne želite da bude prebrzo ili presporo kako biste ga održali tijekom cijele prakse.

**MNOGE VJEŽBE
DISANJA TRAJU SAMO
NEKOLIKO MINUTA.**

**KADA IMATE VIŠE
VREMENA, MOŽETE IH
RADITI 10 MINUTA ILI
VIŠE DA BISTE DOBILI
JOŠ VEĆE KORISTI.**

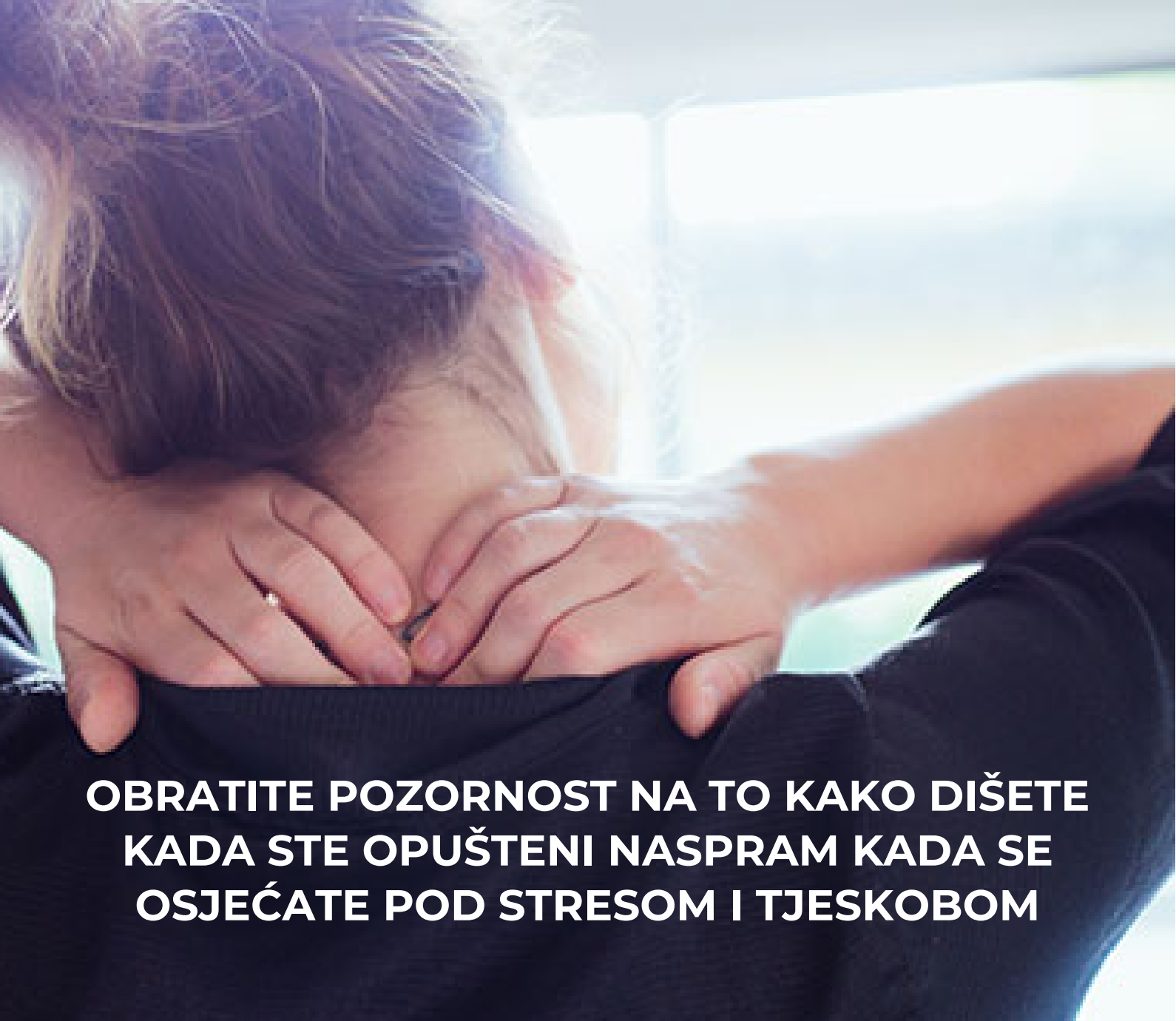


Pjevušenje pčelinjeg daha

Jedinstveni osjećaj ove joga prakse disanja pomaže u trenutnom smirenju i posebno je umirujuća oko vašeg čela. Neki ljudi koriste dah pjevušćih pčela za ublažavanje frustracije, tjeskobe i ljutnje. Naravno, poželjet ćete to vježbati na mjestu gdje možete slobodno ispuštati pjevušći zvuk.

- Odaberite udoban položaj za sjedenje.
- Zatvorite oči i opustite lice.
- Stavite prve prste na hrskavicu tragusa koja djelomično prekriva vaš ušni kanal.
- Udahnite i nježno pritisnite prste u hrskavicu dok izdišete.
- Držeći usta zatvorena, proizvedite glasno pjevušenje.

Nastavite onoliko dugo koliko vam je ugodno.



**OBRATITE POZORNOST NA TO KAKO DIŠETE
KADA STE OPUŠTENI NASPRAM KADA SE
OSJEĆATE POD STRESOM I TJESKOBOM**

REDOVITO VJEŽBANJE VJEŽBI DISANJA
MOŽE VAM POMOĆI DA NAUČITE SVJESNO
PRIJEĆI NA DUBOKO DISANJE KADA STE
POD STRESOM, ŠTO MOŽE SMIRITI VAŠE
TIJELO I POTAKNUTI REAKCIJU OPUŠTANJA.

www.verywellmind.com

2. Vođena slika

Nakon što svladate duboko disanje, svoju praksu možete poboljšati vođenim slikama. To uključuje vizualizaciju umirujućih scena i korištenje fokusiranih riječi ili fraza za oslobađanje napetosti i poticanje pozitivnosti uz zadržavanje obrazaca dubokog disanja. Mnogi profesionalci koriste vođene slike kako bi ublažili tjeskobu povezanu s poslom prekidajući obrasce mišljenja koji izazivaju stres. Ova tehnika može pomoći u upravljanju nametljivim mislima koje izazivaju tjeskobu na radnom mjestu.

Evo kako vježbati vođene slike na poslu:

- Zauzmite udoban položaj i zatvorite oči.
- Nekoliko puta duboko udahnite.
- Udahnite i zamislite kako je zrak ispunjen mirom i smirenošću, koji se šire vašim tijelom. Vizualizirajte kako sunčeva svjetlost prodire u vaše tijelo, ispunjavajući ga pozitivnom energijom.
- Izdahnite, zamišljajući da stres, bol i napetost napuštaju vaše tijelo. Dodajte uzdah svakom izdahu ako pomaže.
- Upotrijebite fokusiranu riječ ili izraz s dahom. Dok udišete, mislite "Udisanje mira i smirenosti". Dok izdišete, mislite "Izdisanje stresa i napetosti".
- Nastavite 10-20 minuta, po želji uz opuštajuću glazbu u pozadini.

Možete vizualizirati mirne scene poput ležanja na travi, sjedenja uz jezero ili šetnje sunčanom plažom. Vizualizirajte postizanje ciljeva kao što je dovršavanje velikog projekta, primanje promaknuća ili uspješno vođenje izazovnog sastanka. Možete čak zamisliti kako se vaše tijelo pomlađuje ili svladava stres. Osim toga, snimke vođene meditacije dostupne su besplatno na internetu, što vam može pomoći da vizualizirate mirnije radno okruženje s manje stresa.



“

“DUBOKO
UDAHNI. SADA
IZDAHNI.
MOŽDA ĆETE
VEĆ PRIMIJETITI
RAZLIKU U
TOME KAKO SE
OSJEĆATE.

VAŠ DAH JE
MOĆAN ALAT ZA
UBLAŽAVANJE
STRESA I ČINI
DA SE
OSJEĆATE
MANJE
TJESKOBNO.”

www.webmd.com





3. Progresivno opuštanje mišića

Progresivna mišićna relaksacija učinkovita je metoda za rješavanje simptoma "bori se ili bježi", pomažući vam da se fizički i mentalno opustite, posebno u radnom okruženju.

U ovoj tehnici udišete dok naprežete mišićnu skupinu i izdišete dok je otpuštate. Zategnite svaki mišić bez naprezanja. Ako imate bilo kakve ozljede ili bolove, preskočite ta područja. Usredotočite se na osjećaj napetosti u svakom mišiću i osjećaj opuštenosti dok ga otpuštate. Vježbanjem ćete postati svjesniji napetosti na radnom mjestu i bolje ćete se opustiti.

Evo kako to prakticirati na poslu:

- Udobno se smjestite u svoju stolicu.
- Za početak nekoliko puta duboko udahnite.
- Udahnite i napnite mišiće stopala.
- Izdahnite i otpustite napetost u stopalima.
- Udahnite i napnite mišiće lista.
- Izdahnite i otpustite napetost u listovima.

Nastavite s ovim postupkom uz tijelo, uključujući bedra, stražnjicu, trbuh, prsa, prste, ruke, ramena, vrat, lice i čeljust. Svaku mišićnu skupinu treba redom napeti, a zatim opustiti. Ovu praksu možete izvoditi diskretno za svojim stolom, što vam pomaže u upravljanju stresom tijekom radnog dana.

4. Meditacija svjesnosti

Meditacija svjesnosti je praksa mentalnog treninga koja pomaže usporiti užurbane misli, osloboditi se negativnosti i smiriti vaš um i tijelo. Ova praksa nudi nekoliko prednosti povezanih s poslom, uključujući smanjenje stresa, poboljšani fokus, poboljšani imunitet, niži broj otkucaja srca i bolji san. Evo kako integrirati meditaciju svjesnosti u svoju radnu rutinu:

1) Pronađite mirno i udobno mjesto:

Odaberite mjesto u svom uredu ili miran kutak.

2) Sjednite ili ležite u opuštenom položaju:

pobrinite se da vam je udobno.

3) Usredotočite se na disanje:

Počnite tako što ćete postati svjesni svog daha, primjećujući osjećaj zraka koji ulazi i izlazi iz vašeg tijela. Osjetite kako vam se trbuh diže i spušta sa svakim udahom i promatrajte promjenu temperature između udisaja i izdisaja. Ovaj vam fokus pomaže da se usidrite u sadašnjem trenutku.

4) Primijetite svoje misli: cilj nije zaustaviti svoje misli, već ih promatrati bez prosuđivanja. Kada se misli pojave, prihvatite ih, ostanite mirni i koristite svoje disanje kao sidro. Zamislite svoje misli kao oblake koji prolaze, gledajući ih kako lebde i pomiču se bez sudjelovanja u njima. Ova odvojenost može pomoći u smanjenju tjeskobe i pretjeranog razmišljanja.

5) Odmorite se: ako vas ponesu misli ili emocije, lagano vratite fokus na dah. Praksa vraćanja vašem dahu bit je svjesnosti.

Ako trebate smjernice, razmislite o upotrebi aplikacija kao što su Calm ili Headspace, koje nude besplatne meditacije i alate koji će vam pomoći da ostanete usredotočeni tijekom radnog dana.

Dosljednost je ključna i dok neki ljudi meditiraju dulje, čak i nekoliko minuta svaki dan može napraviti značajnu razliku. Započnite s kratkom, 5-minutnom sesijom meditacije i postupno povećavajte trajanje za 10 ili 15 minuta dok vam ne bude ugodno meditirati po 30 minuta.

Pozivamo vas da otkrijete više o snazi svjesnosti u jedinici 4-tema 2 ovog tečaja obuke.





JESTE LI ZNALI

MEDITACIJA SVJESNOSTI

Meditacija svjesnosti kombinira meditaciju s praksom svjesnosti, koja se može definirati kao mentalno stanje koje uključuje potpunu usredotočenost na "sada" tako da možete priznati i prihvatiti svoje misli, osjećaje i osjete bez prosuđivanja."

www.verywellmind.com

**SVJESNO
VJEŽBAJTE
POMNOST**

5. Joga

Joga je praksa koja povezuje tijelo, dah i um, što je čini vrlo korisnom na radnom mjestu. Koristi fizičke položaje, vježbe disanja i meditaciju za poboljšanje cjelokupnog zdravlja i dobrobiti. Izvorno razvijena kao duhovna praksa prije više tisuća godina, joga se danas naširoko prakticira zbog svojih fizičkih prednosti, uključujući poboljšanu snagu, fleksibilnost i ravnotežu. U kontekstu posla, joga također može pomoći u smanjenju stresa, poboljšati kvalitetu sna i povećati razinu energije, što sve pridonosi produktivnijem i uravnoteženijem radnom životu. Najpopularniji stilovi su:

- **Hatha Yoga:** Fokusirana je na balansiranje autonomnog živčanog sustava kroz kombinaciju poza za jačanje i opuštanje s naglaskom na disanje i kretanje, prikladno za sve razine.



- **Vinyasa joga:** uključuje dinamičan tijek poza usklađenih s dahom, promičući fleksibilnost, snagu i besprijekoran prijelaz između pokreta.
- **Ashtanga joga:** strukturirana i rigorozna praksa koja slijedi određeni slijed poza, naglašavajući dah, držanje i unutrašnje energetske brave.
- **Bikram joga:** Provodi se u grijanoj prostoriji s određenim nizom od 26 poza i dvije vježbe disanja, s ciljem poboljšanja fleksibilnosti, detoksikacije i mentalnog fokusa.
- **Kundalini Yoga:** Fokusira se na buđenje Kundalini energije kroz dinamične pokrete, disanje i meditaciju, s ciljem postizanja duhovnog prosvjetljenja.

- **Iyengar joga:** Naglašava precizno poravnanje i korištenje rekvizita za postizanje pravilnog držanja, što je čini prikladnom za pojedince svih sposobnosti i dobi.
- **Yin joga:** uključuje pasivne, dugotrajne poze usmjerene na vezivna tkiva, povećavajući fleksibilnost, pokretljivost zglobova i promičući meditativno stanje.
- **Aerial Yoga:** koristi viseće viseće mreže za jedinstvene položaje, nudi zabavan tečaj za početnike za rad na inverzijama, dekompresiju kralježnice i iskustvo opuštanja.
- **Prenatalna joga:** fokusira se na poze prikladne za trudnice, uključujući nježne pokrete, disanje i poze za smanjenje nelagode, poboljšanje sna i poboljšanje opće dobrobiti tijekom trudnoće.

Odaberite praksu koja trenutno odgovara potrebama i mogućnostima vašeg tijela. Najdragocjeniji savjet koji ćete ikada čuti u vezi s praksom joge je da slušate svoje tijelo i da se ne tjerate izvan svoje razine udobnosti! Ako ne možete napraviti pozu, zamolite svog učitelja da vam pomogne promijeniti je. Ako osjetite bol ili umor, stanite i odmorite se.

6. Aromaterapija

Aromaterapija, također poznata kao terapija eteričnim uljima, holistički je tretman koji se koristi tisućama godina za promicanje zdravlja i dobrobiti. Uključuje korištenje prirodnih biljnih ekstrakata, koji se mogu udisati, raspršiti u zraku ili primjenjivati lokalno.

Na radnom mjestu aromaterapija nudi i psihološke i fizičke dobrobiti. Ovisno o eteričnom ulju, može poboljšati raspoloženje, potaknuti opuštanje i smanjiti stres, što je ključno za održavanje produktivnog radnog okruženja. Osim toga, aromaterapija može stimulirati imunološki sustav, ublažiti bol i napetost mišića te potaknuti cirkulaciju, pridonoseći ukupnom zdravlju zaposlenika.



Sljedećih pet eteričnih ulja mogu biti od velike pomoći u borbi protiv stresa:

- **Lavanda:** poznata po svojim umirujućim i opuštajućim svojstvima, smanjuje tjeskobu i potiče bolji san.
- **Bergamot:** citrusno ulje koje smanjuje stres i poboljšava raspoloženje.
- **Kamilica:** Umirujuće ulje koje pomaže u suzbijanju tjeskobe i potiče opuštanje.
- **Ylang-Ylang:** Cvjetno ulje koje smanjuje stres i potiče opuštanje.
- **Tamjan:** Stoljećima se koristi za opuštanje i kao učinkovit način upravljanja stresom.

Mnogi ljudi dijele da im udisanje arome lavande iz bočice pomaže u rješavanju stresnih situacija tijekom dana na poslu ili da kapnu 1-2 kapi ulja bergamota dok se tuširaju oslobađaju nakupljene napetosti nakon dugog radnog dana.

Dva važna savjeta koja treba uzeti u obzir su:

- koristite certificirana 100% eterična ulja i izbjegavajte sintetiku;
- kao i da uvijek razrijedite ulje ili koristite nosač, poput losiona, kada nanosite izravno na tijelo.



7. Vođenje dnevnika

Vođenje dnevnika može biti učinkovit alat za upravljanje stresom na radnom mjestu. Zapisivanjem i procjenom problema, strahova i briga možete odrediti prioritete i učinkovitije se pozabaviti problemima povezanim s poslom. Praćenje dnevnih simptoma može pomoći u prepoznavanju okidača i razvoju strategija za njihovu kontrolu.

Osim toga, vođenje dnevnika potiče pozitivan samogovor i pomaže u prepoznavanju negativnih misli i ponašanja.

Kada se suočite sa stresom povezanim s poslom, vođenje dnevnika može vam pomoći u utvrđivanju uzroka vaše tjeskobe. Nakon što ih identificirate, možete izraditi plan za rješavanje tih problema i smanjenje stresa, što će dovesti do produktivnijeg i uravnoteženijeg radnog života.

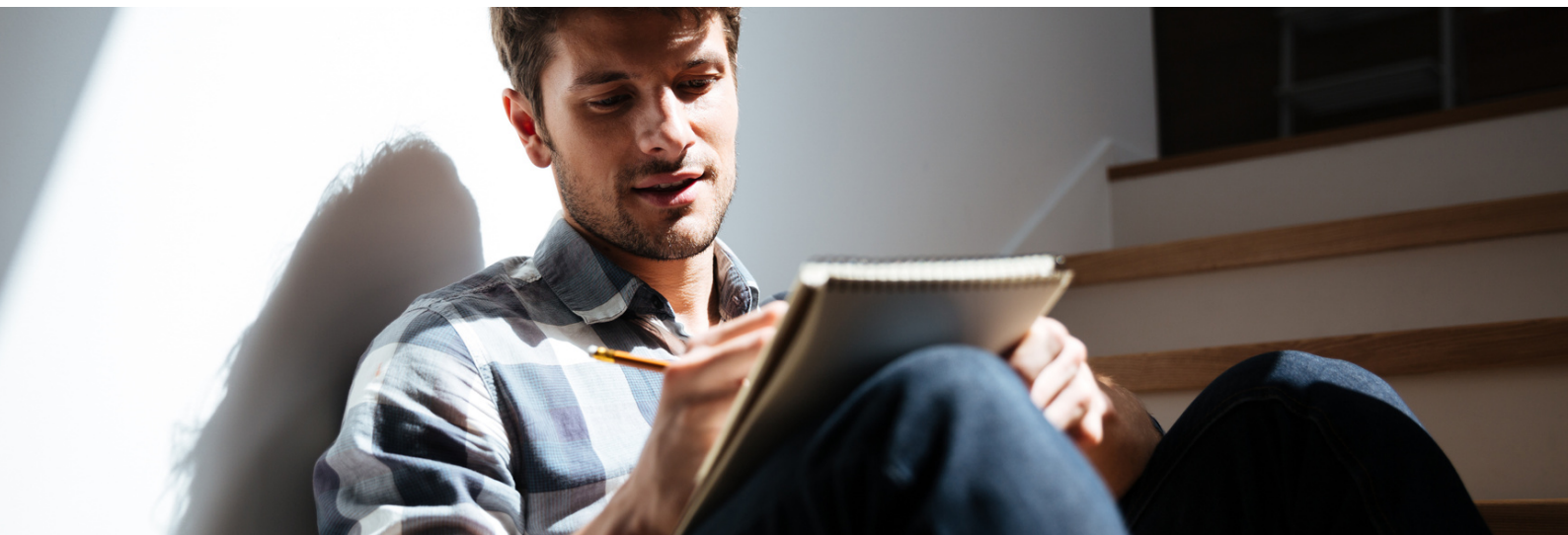


AKO SE BORITE SA STRESOM,
DEPRESIJOM ILI TJESKOBOM, VOĐENJE
DNEVNIKA MOŽE BITI ODLIČNA IDEJA.
VOĐENJE DNEVNIKA MOŽE VAM POMOĆI
DA STEKNETE KONTROLU NAD SVOJIM
EMOCIJAMA I POBOLJŠATE SVOJE
MENTALNO ZDRAVLJE.

www.urmc.rochester.edu

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći da započnete vođenje dnevnika vezanog uz posao:

- **Pišite redovito:** svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje. To pomaže uspostaviti dosljednu naviku vođenja dnevnika.
- **Učinite ga dostupnim:** Držite olovku i papir pri ruci ili koristite aplikaciju za vođenje dnevnika na svom pametnom telefonu. Na ovaj način možete bilježiti misli kad god se pojave.
- **Slobodno izražavajte:** Vašem dnevniku nije potrebna posebna struktura. To je privatni prostor za izražavanje vaših osjećaja i ideja bez brige o pravopisnim pogreškama ili prosudbama.
- **Koristite po potrebi:** Vaš dnevnik je za vas. Podijelite ga samo ako želite, s pouzdanim kolegama ili prijateljima. To je vaš alat za razmišljanje i jasnoću.



Mnogi ljudi smatraju da vođenje dnevnika unosi red u kaotične radne situacije. Kombinacija s drugim tehnikama opuštanja, poput svjesnosti ili vježbi disanja, može povećati njegove prednosti. Čak i samo po sebi, vođenje dnevnika pomaže vam razumjeti svoje dublje misli i osjećaje, pružajući dragocjene uvide u stresore na radnom mjestu.

Osobno vrijeme za opuštanje: vrijeme za vođenje dnevnika promatrajte kao trenutak za oslobađanje od stresa. Odaberite mjesto za opuštanje, možda uz šalicu čaja ili tihu glazbu u pauzi za ručak, i uživajte u ovom vremenu kao pozitivnoj praksi za svoj um i tijelo.

Zapamtite, vođenje dnevnika nije samo za stresna vremena. Koristite ga za razmišljanje o novim idejama ili razmišljanje o uspjesima i izazovima. Za više inspiracije o tome o čemu pisati, istražite odjeljak Iskustvena aktivnost u nastavku.



“

Reakcija opuštanja je stanje dubokog odmora koje se može izazvati na mnoge načine, uključujući meditaciju, jogu i progresivno opuštanje mišića.

www.health.harvard.edu

DOBRE NASPRAM LOŠIH PRAKSI

Pri prakticanju predstavljenih tehnika opuštanja (ili bilo koje druge) možete se previše truditi i pokvariti iskustvo. Evo nekoliko stvari na koje treba obratiti pozornost.



DOBRA PRAKSA:

- Svaki dan vježbajte vježbe disanja.
- Uključite u svoju dnevnu rutinu više od jedne tehnike opuštanja.
- Vježbanje na mirnom i ugodnom mjestu.
- Pratite svoje disanje tijekom dana.



LOŠA PRAKSA:

- Previše pokušavate vježbati odabranu tehniku.
- Nastavlja se čak i kada osjećate nelagodu ili bol.
- Vježbanje samo kada ste pod stresom ili iscrpljeni.
- Ostavite svoju praksu kao zadnji prioritet dana.

NAJBOLJE PRAKSE

Integriranje tehnika opuštanja u vašu radnu rutinu

Evo najboljih savjeta koji će vam pomoći da integrirate tehnike opuštanja u svoju radnu rutinu:

- Započnite sa samo 5 minuta dnevno i povećavajte svoje vrijeme kako vježbanje postaje lakše i ugodnije.
- Ako vam se 5 minuta čini predugo, počnite sa samo 2 minute.
- Vježbajte više puta dnevno. Zakažite određeno vrijeme ili vježbajte svjesno disanje prema potrebi.
- Ne trudi se previše. Zbog toga se možete samo napeti.
- Nemojte također biti previše pasivni. Ključ za izazivanje reakcije opuštanja leži u preusmjeravanju vašeg fokusa sa stresora na dublje, smirenije ritmove - a ključno je imati žarišnu točku.
- Ako je moguće, odaberite posebno mjesto gdje možete udobno i tiho sjediti (ili leći).
- Isprobajte nekoliko različitih tehnika opuštanja kako biste vidjeli koja vam najbolje odgovara.
- Ako vas vaš omiljeni pristup ne uspije zaokupiti ili želite malo raznolikosti, pokušajte s drugim.
- Kombinirajte više od jedne tehnike različite vrste (npr. vježbanje disanja ili meditacija + joga ili vođenje dnevnika).
- Prekinite praksu ako osjetite bilo kakav osjećaj nelagode ili uznemirenosti.

Ako želite naučiti više o vježbama disanja, uvijek se možete posavjetovati s respiratornim terapeutom ili učiteljem joge koji se specijalizirao za prakse disanja.

PRAKTIČNA AKTIVNOST #1



Lavlji dah

Lavlji dah je energizirajuća joga praksa disanja za koju se kaže da ublažava napetost u prsima, čeljusti i licu. Slijedite sljedeće korake kako biste ga isprobali!

- Zauzmite udoban sjedeći položaj. Možete sjesti na pete ili prekrižiti noge.
- Pritisnite dlanove o koljena široko raširenih prstiju.
- Duboko udahnite kroz nos i širom otvorite oči.
- U isto vrijeme širom otvorite usta i isplazite jezik, spuštajući vrh prema bradi.
- Kontrahirajte mišiće na prednjem dijelu grla dok izdišete kroz usta ispuštajući dug zvuk "haaa".
- Možete okrenuti pogled na prostor između obrva ili vrh nosa.

Ponovite ovaj niz 2 do 3 puta.

PRAKTIČNA AKTIVNOST #2



Naizmjenično disanje na nosnice

Ovo je praksa disanja za opuštanje, za koju se pokazalo da poboljšava rad kardiovaskularnog sustava i smanjuje broj otkucaja srca.

Praksa uključuje zatvaranje jedne po jedne nosnice dok dišete kroz drugu, izmjenjujući nosnice u pravilnom obrascu. Najbolje je prakticirati ovu vrstu disanja za ublažavanje tjeskobe u sjedećem položaju kako biste zadržali svoje držanje. Najbolje ga je prakticirati na prazan želudac. Izbjegavajte ga ako se osjećate bolesno ili zagušeno. Održavajte dah glatkim i ujednačenim tijekom cijele prakse.



Lijevu ruku oslonite u krilo, a desnu podignite.



Postavite desnu ruku savijanjem kažiprsta i srednjeg prsta u dlan, ostavljajući palac, prstenjak i mali prst ispruženim.



Zatvorite oči ili nježno gledajte prema dolje.



Udahnite i izdahnite za početak.



Zatvorite desnu nosnicu palcem.



Udahnite kroz lijevu nosnicu.



Zatvorite lijevu nosnicu prstenjakom.



Otvorite i izdahnite kroz desnu nosnicu.



Udahnite kroz desnu nosnicu.



Zatvorite desnu nosnicu palcem.



Otvorite i izdahnite kroz lijevu nosnicu.



Udahnite kroz lijevu nosnicu.

Odradite do 10 krugova ovog obrasca disanja. Ako počnete osjećati vrtoglavicu, napravite pauzu tako da otpustite obje nosnice i dišete normalno.

DOŽIVLJAJNA AKTIVNOST

VOĐENJE DNEVNIKA

Jedna od tehnika opuštanja koju smo prethodno opisali jest vođenje dnevnika.

Sjećate li se da smo primijetili da se vođenje dnevnika ne odnosi samo na 'loše' dane, već i na 'dobre' dane?

Ipak, ako vam nedostaje ideja o čemu pisati, pripremili smo vam nekoliko savjeta za početak.

Profesionalni savjet: koristite integriranu značajku mobilne aplikacije StressOut za vođenje dnevnika.



POČNITE OD:

Ideje za vođenje dnevnika:

1. Navedite tri stvari koje biste sada željeli reći prijatelju, kolegi ili menadžeru.
2. Napišite tri stvari koje volite na sebi.
3. Na čemu ste zahvalni u ovom trenutku?
4. Koja ti je najdraža uspomena iz djetinjstva?
5. Kome najviše vjeruješ i zašto?
6. Što je jedno od vaših najvećih žaljenja i što možete naučiti iz toga?



PROCJENA

01.

Što NIJE točno u vezi s odgovorom "bori se ili bježi"?

- ☐ A- Neophodno je za naš opstanak.
- ☐ B- Što ga češće doživljavamo, to smo uspješniji.
- ☐ C- Može biti neprilagodljiv u sadašnjoj eri, vodeći ljude u kronični stres, tjeskobu i izgaranje.

03.

Koji je tipičan obrazac disanja kada su ljudi pod stresom?

- ☐ A- trbušno disanje
- ☐ B- duboko disanje
- ☐ C- prsa, plitko disanje

02.

Što je svjesnost?

- ☐ A- Praksa prisutnosti i potpunog angažmana u trenutnom trenutku
- ☐ B- Slušanje umirujuće glazbe za opuštanje
- ☐ C- Oblik snažne tjelesne vježbe

04.

Što od sljedećeg NIJE dobrobit prakticiranja tehnika opuštanja?

- ☐ A- poboljšana kvaliteta sna
- ☐ B- pojačana koncentracija i fokus
- ☐ C- povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti

PROCJENA

05.

Što od sljedećeg NIJE korist od aromaterapije?

- ☐ A- smanjen stres i anksioznost
- ☐ B- povećan rizik od alergijskih reakcija
- ☐ C- poboljšana respiratorna funkcija

06.

Kada je najbolje vježbati tehnike disanja?

- ☐ A- redovito, u isto vrijeme
- ☐ B- samo kad je pod stresom
- ☐ C- uvijek ujutro

07.

Što je od sljedećeg dobrobit vođenja dnevnika?

- ☐ A- destabilizirano emocionalno stanje
- ☐ B- pojačana samorefleksija i samosvijest
- ☐ C- smanjene vještine pismene komunikacije

08.

Kada tehnika opuštanja može biti donekle opasna?

- ☐ A- Kad se vježba u samoći.
- ☐ B- Kada se koristi kao komplementarni pristup upravljanju stresom
- ☐ C- Kod prekomjerne ili krive uporabe, a posebno kad se pojavi bol.

ODGOVORI

1-B

2-A

3-C

4-C

5-B

6-A

7-B

8-C

KLJUČNI PODACI

01

Stres je česta pojava u 21. stoljeću! Nemojte paničariti ako se osjećate stalno pod stresom i preopterećeno, umjesto toga pokušajte implementirati tehniku opuštanja u svoju rutinu!

02

Prije nego što zaključite da ovo nije za vas, nakon što ste (jednom) isprobali tehniku opuštanja koja vam se nije svidjela, dajte si malo vremena i eksperimentirajte s drugom!

03

Ne budite prestrogi prema sebi ako smatrate da niste savladali odabranu tehniku u tjedan ili dva. Svrha prakse nije biti stručnjak sam po sebi, već biti opušteniji u svom životu!

04

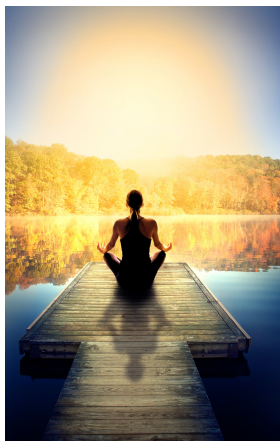
Sjećate se da se svjesnost sastoji u prisutnosti i neosuđivanju? Ne morate sjediti za meditaciju da biste je prakticirali, pokušajte je implementirati u bilo koju svjetovnu dnevnu aktivnost. Koje vam misli padaju na pamet, koje impulse imate i kako se osjećate zbog toga...

05

Ne samo da je lakše držati se rutine, nego je i mnogo ugodnije ako iskustvo možete podijeliti s nekim drugim! U vašoj zajednici može biti više ljudi koji prakticiraju neki oblik tehnike opuštanja nego što očekujete!

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite ove odabrane resurse kako biste produbili svoje razumijevanje joga, aromaterapije i vođenja dnevnika - dokazanih praksi za opuštanje, upravljanje stresom i opću dobrobit.



VIŠE O VRSTAMA JOGE:

Joga je vrlo popularan način opuštanja, meditacije i vježbanja. Svakako je primjenjiv u aspektima upravljanja stresom i opće dobrobiti. Prikupili smo sljedeće resurse kako biste saznali više.

[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)

VIŠE O AROMATERAPIJI:

Bez obzira na vaš spol ili činjenicu da ste tek čuli za aromaterapiju ili ste već uvelike u njoj, predlažemo da je isprobate iznova i iznova. Sakupili smo sljedeće resurse kako biste saznali više.

[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)

VIŠE O VOĐENJU DNEVNIKA:

Razgovarali smo o prednostima vođenja dnevnika više puta tijekom ovog tečaja. To je upravo toliko bitno za upravljanje stresom. Djeluje. Sakupili smo sljedeće resurse kako biste saznali više.

[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)[POSJETITE WEB STRANICU](#)

REFERENCE

Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S. i Sutton, M. (2000.). Posljedice povezane sa sukobom između posla i obitelji: Pregled i plan za buduća istraživanja. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278>

Covey, S. R. (1989). 7 navika vrlo učinkovitih ljudi: Snažne lekcije za osobnu promjenu. Slobodni tisak.

Greenhaus, J. H. i Allen, T. D. (2011.). Ravnoteža između posla i obitelji: pregled i proširenje literature. U *Priručniku za rad i obitelj* (str. 165-183). <https://doi.org/10.1002/9781119198855.ch8>

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S. i Gould, N. F. (2014.). Meditacijski programi za psihološki stres i dobrobit: sustavni pregled i meta-analiza. *JAMA Interna medicina*, 174 (3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Kossek, E. E. i Ozeki, C. (1998). Sukob između posla i obitelji, politike i odnos zadovoljstva poslom i životom: Pregled i smjernice za buduća istraživanja. *Časopis za primijenjenu psihologiju*, 83(2), 139-149. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.139>

Li, A. W. i Goldsmith, C. A. W. (2012.). Učinci Tai Chija na anksioznost, depresiju i psihološku dobrobit: sustavni pregled i meta-analiza. *Časopis za kliničku psihologiju*, 68(2), 206-217. <https://doi.org/10.1002/jclp.21854>

Maslach, C. i Leiter, M. P. (2016.). Razumijevanje iskustva sagorijevanja: novija istraživanja i njihove implikacije za psihijatriju. *Svjetska psihijatrija*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Peake, M. (2017). Kotač života: Alat za postizanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života. *Međunarodni časopis za treniranje u organizacijama*, 15(3), 18-22. <https://doi.org/10.1108/ijco-09-2017-0037>

Searle, A. i Duffy, J. (2018). Učinci joge na anksioznost, depresiju i stres: meta-analiza. *Časopis za kliničku psihologiju*, 74(5), 787-798. <https://doi.org/10.1002/jclp.22440>

REFERENCE

Vrlo dobar um. (n.d.). Trbušno disanje: dobrobiti i vježbe. Preuzeto sa <https://www.verywellmind.com/abdominal-breathing-2584115>

WebMD. (n.d.). Opuštanje mišića kod stresa i nesanice. Preuzeto sa <https://www.webmd.com/sleep-disorders/muscle-relaxation-for-stress-insomnia>

Harvard Health Publishing. (n.d.). Tehnike opuštanja: Kontrola disanja pomaže u suzbijanju slučajne reakcije na stres. Preuzeto s <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response>