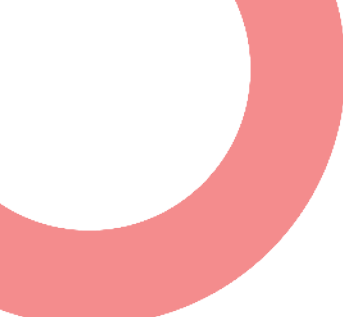


STRES POD KONTROLOM

PRAKTIČNI SAVETI ZA MIRAN UM I ZDRAVO TELO

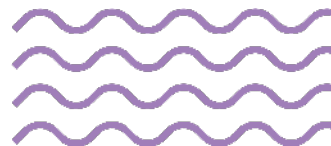


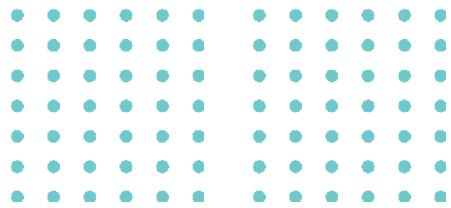
CEUZ, Beograd



Sadržaj

Šta je stres i zašto ga doživljavamo?	3
Kako prepoznati simptome stresa?	5
Praktični načini za smanjenje stresa	7
Kako se nositi sa stresom na poslu?	10
Primeri iz stvarnog života	12





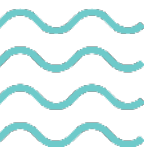
01

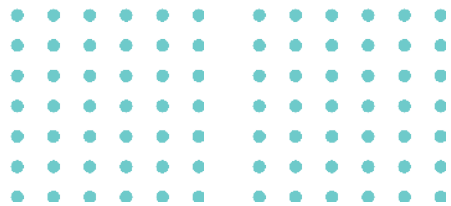
Šta je stres i zašto ga doživljavamo?





Stres je prirodna reakcija organizma na izazove i promene u okruženju. Kratkoročno može biti koristan, jer nas motiviše i pomaže nam da se prilagodimo. Međutim, dugotrajan stres može imati ozbiljne posledice po zdravlje, uključujući anksioznost, depresiju, visok krvni pritisak i srčane probleme.





02

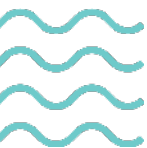
Kako prepoznati simptome stresa?

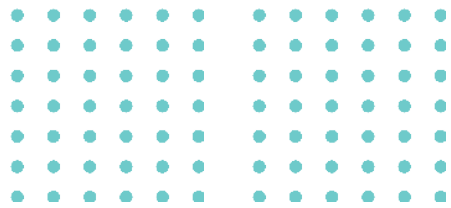




Stres se može manifestovati na tri nivoa:

- ✓ Fizički simptomi: glavobolja, bolovi u mišićima, nesanica, ubrzan rad srca, probavni problemi.
- ✓ Emocionalni simptomi: razdražljivost, anksioznost, osećaj preopterećenosti, niska motivacija.
- ✓ Ponašajni simptomi: prejedanje ili gubitak apetita, povećana konzumacija alkohola ili cigareta, povlačenje iz društvenog života.





03

Praktični načini za smanjenje stresa





1. Vežbe disanja za brzu smirenost

➔ Tehnika 4-7-8: Udahnite kroz nos brojeći do 4, zadržite dah do 7 i izdahnite kroz usta do 8. Ponovite 3-5 puta.

➔ Dijafragmalno disanje: Stavite ruku na stomak, duboko udahnite kroz nos tako da vam se stomak podigne, a zatim polako izdahnite.

2. Fizička aktivnost kao prirodni lek

- ✓ Brza šetnja (15-30 min) – Smanjuje nivo hormona stresa i poboljšava raspoloženje.
- ✓ Joga i istezanje – Opustite mišiće i poboljšajte fleksibilnost.
- ✓ Bavljenje hobiem – Crtanje, ples, baštovanstvo – sve što vas opušta.

3. Ispravna ishrana za smirenje uma

● Hrana koja smanjuje stres: orašasti plodovi, tamna čokolada, banane, riba bogata omega-3, zeleni čaj.

● Hrana koja povećava stres: kofein, previše šećera, brza hrana, alkohol.

4. Organizacija vremena i postavljanje prioriteta

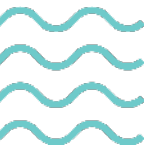
📌 Metoda „Eisenhowerova matrica“

- Hitno i važno – Uradite odmah.
- Važno, ali ne hitno – Planirajte.
- Hitno, ali ne važno – Delegirajte.
- Ni hitno ni važno – Izbegavajte.

📌 Tehnika „Pomodoro“

Radite 25 minuta, zatim pravite pauzu od 5 minuta. Ponavljajte ciklus 4 puta, zatim napravite dužu pauzu.

5. Kvalitetan san kao ključ smirenosti





Saveti za bolji san:



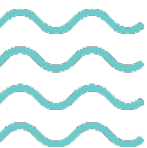
Ležite i ustajte u isto vreme svaki dan.

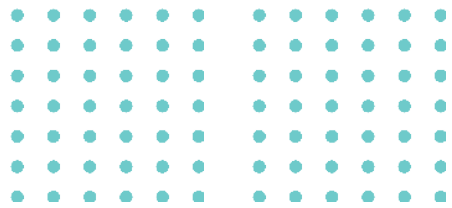


Izbegavajte ekrane barem 30 minuta pre spavanja.



Napravite opuštajuću rutinu – čaj od kamilice, topla kupka, lagana muzika.





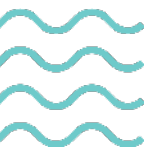
04

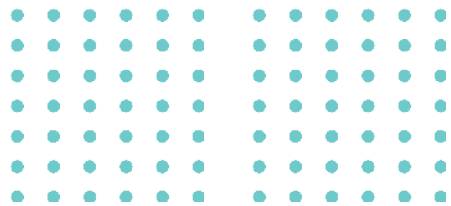
Kako se nositi sa stresom na poslu?





- ✓ Postavite realna očekivanja – Ne preuzimajte previše zadataka odjednom.
- ✓ Pauze su obavezne – Kratke pauze povećavaju produktivnost.
- ✓ Komunikacija je ključ – Ako vas nešto muči, razgovarajte sa kolegama ili nadređenima.

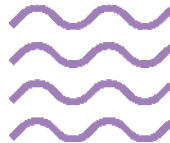




05

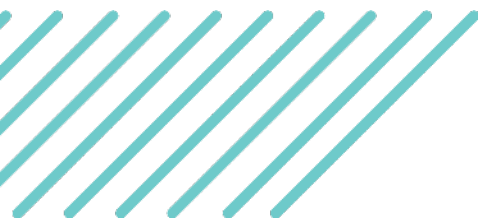
Primeri iz stvarnog života





- ♦ Maja (35): „Radila sam do kasno uveče i imala stalne glavobolje. Počela sam da koristim tehniku disanja 4-7-8 i sada se osećam mnogo smirenije.“
- ♦ Marko (42): „Nakon uvođenja večernje rutine bez telefona, konačno spavam bolje i imam više energije preko dana.“

Stres je deo života, ali ako ga pravilno upravljamo, možemo sačuvati svoje mentalno i fizičko zdravlje. Počnite sa malim promenama već danas – vaše telo i um će vam biti zahvalni!





CEUZ, Beograd

Centar za edukaciju i unapređenje zdravlja

ceuzbg.org

