

GROWIT

Serijal: Rad od kuće

Epizoda 6:

Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju



Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju

Well-being	2
Aktivan život	3
Svesnost	3
Pozitivnost	4
Negovanje odnosa	5
Zainteresovanost	5
Svrha	6
Hakovanje zdravlja	7
Moć daha	8
Voda, viski i kafa disanje	8
Wim Hoff metod	9
Ledene kupke	10
Spavamo li zaista	10
Fasting – produženo gladovanje	11
I za kraj	12

Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju

U poslednjoj epizodi serijala Rad od kuće fokusiramo se na ono što bi u svakom trenutku trebalo da nam bude najbitnije, a posebno u situaciji u kojoj se trenutno nalazimo.

Zdravlje!

Kako pomoći sebi u očuvanju mentalnog i fizičkog zdravlja?

U prvom delu fokusiraćemo se na koncept well-being-a i dati vam predloge izazova koji vam mogu pomoći u radu na različitim aspektima well-being-a.

U drugom delu predstavimo vam jednostavne i nekonvencionalne načine kojima možete uticati na svoje zdravlje i ojačati svoj imuni sistem kao preventivu protiv svih virusa i potencijalnih pretnji našem organizmu.

Ideja ove epizode je da vam na raspolaganje stavi prakse i metode koje možete probati kod kuće i iskoristiti svoje vreme znajući da ste uradili nešto dobro za svoje zdravlje.

Well-being

Najprostije rečeno, well-being predstavlja stanje u kom smo zdravi i srećni.

Well-being može podrazumevati različite segmente života. Od osećaja zadovoljstva i sreće pa sve do predstave o našoj svrsi i ulozi u društvu. Dostići nivo kada možete osvestiti da zaista živite zdrav život je put, dugačak ali divan. Naša ideja je da kroz sledeća poglavlja ovog teksta zajedno sa nama krenete na taj put preduzimajući neke male ali bitne korake.

Na ovom putu imamo šest oblasti na kojima možete raditi. Svaka oblast uključivaće izazov koji vam može postati rutina i alat na putu ka opštem zdravlju.

Aktivan
život



Svesnost



Pozitivnost



Negovanje
odnosa



Zainteresovanost



Svrha



Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju

Aktivan život



Naše telo i um su blisko povezani. Biti aktivan je veoma važno za zdravo telo ali i zdrav um! Svima nam je poznata krilatica „ U zdravom telu, zdrav duh!“

Kada se bavimo fizičkom aktivnošću, puno različitih hemijskih i bioloških procesa u našem telu dovodi do toga da se osećamo zadovoljnije.

Fizička aktivnost je nešto što svako može da upražnjava u nekom obliku, čak i kod kuće. Ne morate da trčite maraton ili provodite sate u teretani. Nađite jednostavne načine da budete aktivni u toku svakoga dana i osetićete promenu raspoloženja gotovo momentalno.

Izazovi koje imamo za vas su:

Odradite plank na pauzi tokom posla, maksimum 60 sekundi držanja položaja

Osnovni nivo

Odradite vežbe za celo telo u 7 minuta (link u nastavku)

Napredni nivo

Savete za pravilan plank poslušajte na sledećem [linku](#), dok [ovde](#) možete pratiti vežbe za celo telo u trajanju od samo 7 minuta!

Svesnost



Pod svesnošću mislimo na usmeravanje naše pažnje i prihvatanje onoga što se dešava u sadašnjem trenutku bez osuđivanja. Popularna psihologija nam govori: “Budite ovde i sada”. Fokusiranjem na sadašnjost, dajemo našem umu pauzu od konstantnog preturanja po prošlosti ili brige o budućnosti. Biti svestan nam takođe pomaže da oslušnemo kako se zaista osećamo i spoznamo sebe malo bolje.

Stvari kao što su obraćanje pažnje na prizore i zvuke prirode dok šetamo, ili davanje sebi vremena da uživamo u svakom zalogaju dobre hrane. Buđenje svesnosti podrazumeva da postanemo mnogo bolji u posmatranju. Kako onoga što se dešava oko nas, tako i onoga što je u nama, naših misli i osećanja.

Zapamtite, fokusirajte se na sadašnji trenutak, onakav kakav je upravo sada.

Izazovi koje vam predlažemo su

Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju

U toku sledećeg obroka, svu pažnju usmerite na proces konzumiranja hrane i ukuse koje osećate .

Osnovni nivo

Osvestite vaše misli i osećanja i stavite ih na papir. Počnite da pisete vaš dnevnik.

Napredni nivo

Za pisanje dnevnika možete koristiti formu popularnog "The 5 Minute Journal".

Napravite svoju verziju dnevnika koja bi trebala da izgleda ovako:

The image shows an open notebook with two pages of a journal template. The left page is numbered 54 and the right page is numbered 55. Both pages have a date field at the top, a quote by William Carlos Williams on the left and Mark Twain on the right, and sections for 'I am grateful for...', 'What would make today great?', 'Daily affirmations. I am...', '3 Amazing things that happened today...', and 'How could I have made today better?'.

Pozitivnost



I dok svako u životu ima izazove, svaki dan nam donosi mnogo mogućnosti da iskusimo dobre stvari. Optimizam nam pomaže da primetimo pozitivne stvari u životu i živimo sa osećajem zahvalnosti. Ponekad, male stvari su te koje nam donose radost, kao što su uživanje u šolji čaja ili kafe, zagrljaj svog deteta ili prosto uživanje u toplini sunčevog zraka na našem licu.

Kada se fokusiramo na pozitivne stvari, postajemo srećniji i zadovoljniji životom. Emocije kao što su radost, ljubav, zahvalnost, pomažu nam u borbi sa stresom i poteškoćama.

Pozitivnost će nam pomoći da otkrijemo lakše naše snage i sposobnosti, i da se suočimo sa problemima sa samopouzdanjem. Smejte se, šalite, igrajte i budite otvoreni za nova iskustva u životu.

Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju

Izazovi koje imamo za vas:

Najsmejte se!
Sami za sebe! Sada! :)

Osnovni nivo

Zapišite tri dobre stvari
koje su vam se desile danas.

Napredni nivo

Negovanje odnosa



Svima su nam potrebni zdravi odnosi sa drugima da bi vodili ispunjen život. Veliki broj istraživanja formule za dugovečan život nam govori da je faktor u jednačini koji je najvažniji upravo kvalitet veza koje smo stvorili sa drugima tokom života.

Društvene veze i podrška igraju veliku ulogu u našem zdravlju i blagostanju. Porodica koja nas podržava, bliski prijatelji i zdravi odnosi sa kolegama doprinose našem generalnom osećaju sigurnosti, pripadanja i sreće. Dakle, negujte odnose sa ljudima koji su vam bliski i budite otvoreni i spremni da prihvatite nove koji vam dođu na put.

Izazovi koje smo vam spremili su:

Pozovite starog prijatelja
kog niste čuli dugo.

Osnovni nivo

Popijte virtuelnu kafu
sa kolegama

Napredni nivo

Zainteresovanost



Kada nas nešto interesuje, naš mozak postaje spreman za učenje i uočavanje novih mogućnosti, što nam pomaže pri rešavanju problema i prilagođavanju novim situacijama. Prilagodljiva osoba ima sposobnost da se uhvati u koštac sa problemima i da napreduje i u najtežim trenucima u životu. Prihvatanje i koraćanje u nepoznato zapravo je nešto dobro po nas.

Zainteresovanost treba negovati i razvijati. Vežbom, možemo transformisati svakodnevne aktivnosti u interesantna i prijatna iskustva.

Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju

Izazovi koje imamo za vas:

Isprobajte novi recept u kuhinji

Osnovni nivo

Posetite neku od virtuelnih izložbi muzeja

Napredni nivo

U **ovom tekstu** pronađite linkove ka virtuelnim turama od Narodnog muzeja u Beogradu do Luvra u Parizu!



Poslednja stanica na putu ka blagostanju jeste ispunjavanje vaše svrhe. Svrha vas vodi kroz životne odluke, utiče na vaše ponašanje, oblikuje ciljeve i kreira smisao. Za neke, svrha je povezana sa zanimanjem, dok za druge njihova svrha leži u odgovornostima prema njihovoj porodici ili prijateljima.

Bitno je osvestiti da se svrha može promeniti tokom života, kao odgovor na promenu prioriteta i dodatnog iskustva koje ste stekli.

Pitanja koja se javljaju kada razmišljate o vašoj svrsi su obično:

- Koja je moja uloga u društvu?
- Šta mi je zaista važno?
- Kada se osećam ispunjeno?

Priznaćete jako teška pitanja, sa kojih često skrećemo misli jer kod nas mogu da izazovu nelagodu.

Međutim, identifikovati i živeti svojom svrhu je verovatno najvažnija stvar koju „uspešni“ ljudi rade. Odvojite vreme da zaista razumete zbog čega ste baš vi ovde, i onda živite u skladu sa tim saznanjem sa strašću i posvećenošću.

Izazovi koji vam mogu pomoći u tome su:

Oživite zaboravljeni hobi
započnite novi

Osnovni nivo

Pokušajte da odgovorite na
prethodno pomenuta
pitanja i zapišite odgovore

Napredni nivo

Hakovanje zdravlja

U uslovima dugotrajnog rada od kuće u kojim se nalazimo trenutno, naš imunitet je znatno oslabljen. Manjak kretanja, svežeg vazduha, izloženosti suncu i produženi boravak za računarom zajedno doprinose da smo manje otporni na pretnje po naš organizam.

U novonastaloj situaciji često možemo čuti poruke da će se jači imuni sistem lakše izboriti sa virusom. Pitanje koje se može javiti u ovom kontekstu je: *Da li se sa imunitetom rađamo ili ga gradimo?*

Nauka kaže da su oba ponuđena odgovora tačna! I ovaj odgovor, loptu odgovornosti jasno stavlja u naše dvorište.

U redu! Šta sad? Kako da potpomognem svoj imuni sistem?

Sigurni smo da na ovo pitanje imate milion odgovora, od raznih vitaminskih suplemenata, prirodnih preparata, lekovitih čajeva, belog luka, limuna i propolisa, pa sve do poslednjih izuma kvantne medicine. Zahvaljujući klasičnoj i alternativnoj medicini, izbora je bezbroj i sigurni smo da već preduzimate mnoge mere u ovom smeru.

Voleli bismo da podelimo sa vama malo drugačiji pristup koji podrazumeva isključivo radnje koje čine svakodnevnicu svakoga od nas i na koje možemo uticati bez potrebe da napustimo svoj dom ili posegnemo za bilo kojom namirnicom. Te aktivnosti su:



Moć daha



Napravite par udisaja. Osećate kako vazduh ulazi i izlazi kroz vaše nozdrve. Srećom po nas, o disanju ne moramo da razmišljamo, dešava se i bez naše volje, automatski. Međutim, imamo mogućnost da utičemo na disanje i da ga izmenimo. Svesnim disanjem, različitim vežbama možemo uticati na redukciju stresa, prevenciju insomnije, lečenje depresije, povećanje motivacije i energije između ostalog.

Vežbe disanja su suština drevnih praksi kao što su joga, tai-chi, meditacija. Mnogobrojne naučne studije dokazuju da i izolovane vežbe disanja, van tih praksi, utiču pozitivno na naš um i telo. Ako joga i meditacija nisu vaša „šoljica čaja“, za disanje ne možete to isto reći.

Predstavićemo vam nekoliko vežbica od kojih svaka utiče na poboljšanje određenih segmenata zdravlja i koje se mogu primeniti u različitim situacijama u kojima se nađete u toku dana.

Osnova svake vežbe disanja jeste da prvo udišete stomakom, pomerajući dijafragmu dole gore.

Voda, viski i kafa disanje

Vežba voda disanja, kao što i ime govori, je uvek dobra. Rano ujutru, tokom dana, ili uveče, u bilo kom trenutku.

Sedite u stolicu. Namestite se udobno, opustite lice, ramena i zatvorite oči. Udahnite kroz nos tokom 4 sekunde, i izdahnite kroz nos u trajanju od 4 sekunde. Ponovite ovu sekvencu 10 puta.

Ovu vežbu koristite svaki put kada ispadnete iz balansa, imate stresan dan na poslu, kada ste nervozni nakon gradskog prevoza ili kada vam veče ispunjava konstantan plač deteta. Vratice vas u smireno stanje nakon kojeg ćete moći bistre glave da nastavite dalje.

Vežbu viski disanja prvenstveno koristimo kao pomoć da lakše zaspimo. Žašto viski? Zato što, kao i čašicu viskija, odradićemo je jednom dnevno maksimalno. ;)

Namestite se u položaj za spavanje i opustite potpuno. Razlika u odnosu na voda disanje je što ćete ovoga puta izdahnuti u trajanju od 8 sekundi. Dakle, udahnite kroz nos tokom 4 sekunde, i izdahnite kroz nos u trajanju od 8 sekundi i ponovite ovu sekvencu deset puta. Nakon deset rundi vaši otkucaji srca će se usporiti, vaš krvni pritisak će se smanjiti, vaš deo nervnog sistema zadužen za odmor će biti stimulisan i lakše ćete zaspiti.

Vežbu kafa disanja koristimo najređe. Ova vežba će sniziti nivo ugljen dioksida u vašem krvotoku i podstaći simpatetički deo nervnog sistema, čime ćete osetiti povećanje energije. Možete je koristiti ujutru pre vežbanja ili u toku posle podneva kada vam opadne nivo energije.

Da bi pravilno odradili ovu vežbu, fokusiramo se samo na izdisaj i ne obraćamo pažnju na udisaj. Namestite se udobno u sedećem položaju i pri jednom izdisaju krenite sa 20 kratkih jakih izdisaja koji podsećaju na kijanje, dok ne izbacite sav vazduh iz sebe. Izbrojte 20 njih i ponovite u tri runde. Pokušajte da se ne pomerate i da jedini deo koji prouzrukuje disanje bude vaš donji stomak.

Više o ovim vežbama disanja možete čuti u ovom [Ted Talk-u](#).

Wim Hoff metod

Wim Hof metoda je dobila naziv po istoimenom holanđaninu poznatijem kao „Ice man“, koji je uspeo da obori više od 20 Ginisovih rekorda u oblasti izdržljivosti, praktikujući svoju metodu koju je podelio sa svetom. Dve komponente Wim Hof metode o kojima ćemo pisati su:

- Vežbe disanja
- Hladni tuševi

Metoda pospešuje autonomni nervni sistem i imunitet, što dovodi do sposobnosti tela da se samo bori protiv bolesti. Ovi rezultati su dokazani kroz nekoliko studija sprovedenih na Wim-u i ljudima koje je trenirao.

Ono što je zanimljivo kod ove metode je njen učinak na ljudsku fiziologiju, posebno u lečenju depresije i anksioznosti, jer utiče na motivaciju, nivo sreće i bolji fokus. Ove efekte vrlo lako možemo osetiti već nakon jednog ciklusa vežbi.

Wim Hof vežba disanja podrazumeva da se udobno smestimo u bilo koji položaj u kome se osećamo najopuštenije i krenemo sa 30 do 40 dubokih udaha i kraćih jačih izdaha, bez pauza. Pokušajte da prvo ispunite stomak vazduhom pa tek onda grudi! Nakon poslednjeg izdaha, prestaćemo sa disanjem i držati vazduh dokle god ne osetimo potrebu da ponovo udahnemo. Kada se potreba pojavi, udahnite duboko i zadržite taj udisaj 10-15 sekunda, nakon čega se opustite i uživajte kratko u osećaju. Ponovimo ovo još dva puta i primetićete kako se osećate svežije i budnije.

Ova kontrolisana hiperventilacija i nakon toga izjednačavanje nivoa kiseonika i ugljen-dioksida u vašem organizmu zadržavanjem daha, dovešće do efekta veće otpornosti organizma. Nus-pojava je i da ćete iznenaditi sami sebe koliko dugo ste sposobni da držite dah.

Probajte da odradite jedan ciklus sa Wim-om prateći sledeći [video](#) pa proverite sami kakve efekte osećate.

Ledene kupke



Sledeći deo Wim Hoff metode predstavljaju ledene kupke ili hladni tuševi. Krioterapija je opštepoznati metod lečenja, posebno popularan kod sportista koji joj se podvrgavaju u cilju bržeg oporavka nakon fizičkih napora. Deo benefita ove terapije možete osetiti i jednostavnim podvrgavanjem hladnim tuševima kod kuće.

Studije koje dokazuju benefite hladnih tuševa su mnogobrojne. Benefiti koji se najčešće spominju poput manjeg oboljevanja od prehlade jačajući imunitet, povećanja nivoa energije, antidepresivna svojstva i pospešivanje krvotoka, dovoljni su da vas podstaknu da date šansu hladnoj vodi, lišavajući se komfora vrelog tuša.

Neki od saveta za hladne tuševe jesu da postepeno izlažete delove tela hladnoj vodi dok se ne priviknete. Pokušajte da ostanete oko dva minuta pod mlazom, ali pre svega oslušajte svoje telo da ne biste preterali. Ukoliko u bilo kom trenutku osećate da delovi tela počinju nekontrolisano da se tresu znači da ste preterali.

Ukoliko želite da podstaknete cirkulaciju trebalo bi da se naizmenično tuširate toplom i hladnom vodom. Jedna od preporučenih metoda za najbolji učinak jeste da se 20 sekundi tuširate hladnom vodom pa nakon toga 10 sekundi toplom i ponovite ovaj ciklus šest puta.

U idealnom slučaju, započnite dan na ovaj način i nakon hladnog tuša osećaćete nalet energije, i bićete spremni za nove radne pobeđe.

Više o istraživanjima i benefitima izlaganja hladnoći i Wim Hof vežbe disanja možete pročitati na [Wim Hoff Method web-sajtu](#):

Možete skinuti i besplatnu aplikaciju: [Iphone](#) ili [Android](#)

Kako to izgleda kada Novak Djoković prati metodu pogledajte u sledećem [videu](#).

Spavamo li zaista



Najjednostavniji način da pomognete vašem imunom sistemu jeste omogućavajući sebi adekvatno spavanje. Ako zamislite da je vaš imuni sistem fudbalski trener, spavanje bi bilo pauza na poluvremenu. Treneri prave promene na poluvremenu, nakon boljeg uvida u taktiku, snage i mane protivnika. Spavanje igra istu ulogu za imuni sistem, davajući mu šansu da proceni opasnosti u organizmu.

Šta se podrazumeva pod adekvatnim, kvalitetnim spavanjem?

Briga o mentalnom i fizičkom zdravlju

Prva važna komponenta jeste trajanje sna.

Većini odraslih potrebno je od 7 do 8 sati sna po danu. Međutim postoji i individualna komponenta u kalkulaciji. Jedan od načina kako možete proceniti koliko sna je vama potrebno jeste da posmatrate dužinu sna u drugoj nedelji dvonedelnog odmora, kada niste pod pritiskom i kada spavate slobodno (budite se spontano bez alarma i idete u krevet kada ste umorni). Tokom te druge nedelje beležite vreme kada ležete, kada se budite i trajanje spavanja. Kada uprosečite ove vrednosti dobićete procenu vaših idealnih vremena. Ključ je da kada otkrijete ove vrednosti, budete konstantni jer će tako konzistentnost dovesti do rezultata na duže staze.

Neke od drugih stvari na koje bi trebalo da obratite pažnju da biste poboljšali kvalitet vašeg sna su:

- Postarajte da ste hidrirani pre nego što odete na spavanje
- Izbegnite alkohol i kofein i ostale stimulanse u kasnim večernjim satima
- Fizičko vežbanje ostavite za jutro ili poslepodne
- Koristite dnevne polučasovne dremke
- Izbegnite korišćenje elektronskih uređaja koji emituju plavu svetlost bar jedan sat pre spavanja
- Provetrite prostoriju pre spavanja
- Zamračite prostoriju
- Ukoliko imate mogućnost, smanjite temperaturu u sobi na 18 stepeni

Kao pomoć u borbi za što kvalitetniji san možete koristiti aplikaciju Sleep cycle.

(Iphone, Android)

Fasting – produženo gladovanje



Ne morate da mislite o tome šta spremite za sledeći obrok, radite na svojoj liniji i u isto vreme pomažete svom imunom sistemu da se regeneriše. Zvuči predobro da bi bilo istinito, međutim dokazano je da pomoću lišavanja unosa hrane u produženom vremenskom periodu podstičemo naš imuni sistem da se regeneriše.

Produženo gladovanje, pri čemu unosimo samo tečnost u organizam, tera telo da iskoristi zalihe glukoze i masti, i razlaže značajnu porciju leukocita, koristeći takođe i oštećene delove sistema. Tokom svakog ciklusa, ovo smanjivanje belih krvnih zrnaca će inicirati stvaranje novih i na taj način regeneraciju našeg imunog sistema.

Postoji više metoda gladovanja koje možete praktikovati. Neki od najpoznatijih su:

Post cirkadijalnog ritma koji oponaša biloški sat našeg tela i podrazumeva da ne unosimo nikakvu hranu od zalaska sunca do jutra.

16:8 post ili popularni naziv na engleskom „Intermittent fast“ podrazumeva da imamo obroke samo u prozoru od 8 sati svakog dana. Ovaj post je pre svega dobar za skidanje viška kilograma, dokle god ne preterujete sa obrocima u dozvoljenim prozorima.

36-časovni post se smatra najefikasnijim za resetovanje metabolizma i regeneraciju imunog sistema. Podrazumeva vezivanje 36 sati bez unosa hrane i preporučuje se da se ne radi više od jednom nedeljno.

Preporučujemo instaliranje besplatne aplikacije “ gde možete naći više informacija i pomoć u lakšem praćenju vašeg posta.

Iphone, Android

I za kraj

Izazovi rada od kuće koji su nam došli sa novom situacijom stavili su dodatan pritisak na naše mentalno i fizičko zdravlje. Male stvari i jednostavne aktivnosti koje su deo naše svakodnevnice, u još većoj meri mogu uticati na naše zdravlje u uslovima rada od kuće. Dok su benefiti tih akcija nemerljivo veliki, malo je potrebno da se nateramo da te akcije učinimo našim rutinama.

Nadamo se da ćete u ovoj epizodi moći da pronađete makar jednu aktivnost koje će vam pomoći u očuvanju mentalnog i fizičkog zdravlja, i učiniti ovaj produženi boravak u kući lepšim i prijatnijim iskustvom! Ovom epizodom završavamo vodič rada od kuće. Želeli smo da na jednom mestu skupimo sve savete i dotaknemo se svih aspekata rada od kuće. Nadamo se da vam je ovaj vodič pomogao i da ste našli korisne savete koje ste i praktično primenili.

Ostanite zdravi i čitamo se u nekom od narednih tekstova.



GROWIT



Rad od kuće - Priključite se zajednici
<http://bit.ly/rad-od-kuce>