

Uvod

Kada govorimo o temi stres i anti stres program,prvo što nam pada na pamet jeste neki problem ili poteškoća koju imamo i način ili rešenje tog problema.To rešenje možemo smatrati onoliko korisnim kolkiko smo i sami spremni da se suočimo sa istim i rešimo ga a u ovom slučaju možemo ga i preduprediti ili prevenirati.

Program anti stres usko povezan sa wellnessom nam nudi rešenja i odgovore koje sami nismo u mogućnosti da prepoznamo,a nosimo ih u sebi.Uz malu pomoć stručnjaka iz ove oblasti,savete i predloge raznim tehnikama,vežbama i aktivnostima koje primenjujemo možemo se naći „oči u oči“ sa problemom i na mnogo bezbolan način rečiti svaku posledicu koju nam svakodnevne životne aktivnosti nameću,odnosno stres.

Stres ne samo da je posledica brzog života,zaposlenih ljudi,usled pritiska na poslu,previše obaveza,već je zastupljena i kod populacije koje su emotivno nestabilne i ako nemaju neki opterećujuće zanimanje.

Neizbežnaposledica života jeste stres. Do određene granice,koja je kod svakog čoveka individualna,stres doprinosi boljem prilagođavanju pojedinaca zahtevima svakodnevnog života i rada.

U sledećem izlaganju potrudicu se da Vam na što jednostvaniji način približim kako prevenirati ili se suočiti sa posledicama stresa,primenjujući tehnike anti stres programa u okviru wellnessa.

Vođenjem ovog programa, u borbi protiv „bolesti savremenog doba-stesa“susretala sam se sa mnogim aktivnostima i tehnikama koje su od izuzetne važnosti,kako za pojedinca tako i za zajednicu.Njihova primena,adekvatno prepoznata i primenjivana ima pozitivan efekat u prevenciji stresa i svih posledica koje nose svakodnevne životne aktivnosti.