

1. UVOD

Moderan način života i rada, doveo je do korenitih promena, kako u karakteru i strukturi opterećenja u uslovima rada, tako i u karakteru i načinu provođenja slobodnog vremena i odmora. Savremeni rad najčešće je lišen dinamičkih mišićnih napreznja i za čovekov organizam neophodne optimalne motoričke aktivnosti. Zato, pronalaženje odgovarajućih programa koji će u slobodnom vremenu zadovoljiti neke od osnovnih ljudskih potreba sadržanih u kretanju, rekreaciji, komunikaciji, igri, zabavi i sl., a koji doprinose boljem i kvalitetnijem načinu života, jeste imperativ današnjice.

U savremenim uslovima poslovanja profesionalni stres, a naročito burn-out sindrom ili sindrom izgaranja na poslu, predstavljaju društvene i profesionalne probleme koji dugoročno gledano utiču na psihofizičko zdravlje zaposlenog, na rezultate njegovog rada i motivaciju, i na život uopšte.

Sindrom izgaranja je „odgovor“ na hroničan stres na radnom mestu i označava proces koji nastaje u profesionalnom odnosu i radu sa klijentima i kolegama.

Svetska zdravstvena organizacija je još pre 15 godina proglasila stres na radnom mestu svetskom epidemijom.

Sa brzim rastom kompanija, uvećanjem obima posla i konkurencije, i u Srbiji je počelo da se govori o *burn-out* sindromu koji najviše pogađa menadžere i njihove najbliže saradnike.

Menadžeri su ljudi koji se bave upravljačkim poslovima u preduzećima. Osnovni zadatak svakog menadžera je da obezbedi opstanak i razvoj preduzeća, da obezbedi realizaciju operativnih i strateških ciljeva.

Među zaposlenima izloženim stresu vrlo visoko su rangirani menadžeri i rukovodioci uopšte. Stres i napreznje ovih profesija proizilazi iz gotovo svakog aspekta posla, a posebno iz radnih operacija: odlučivanja, odgovornosti za obavljene poslove, rešavanja problematičnih situacija, vremenskih pritisaka, iz nastojanja da se u poslu napreduje, da se podigne lični ugled, da se pronađe novi posao ali i iz društvenog, privrednog i političkog okruženja.

Stres je moguće veoma efikasno kontrolisati redovnom lakom fizičkom aktivnošću. Aktivnost i relaksacija kao i drugi oblici borbe protiv stresa pomažu da se na razuman način organizam izbori sa velikim problemima, oslobodi imuni sistem i omogući mu da radi u svoju korist.

Poseban benefit za sve zaposlene izložene stresu jesu fizičke aktivnosti tokom godišnjih odmora i vikenda, naročito ako su organizovane, što je najčešće u turističkim programima.

Programi sportske rekreacije utiču na organizam i doprinose razvijanju mehanizama opšte adaptacije, usmerenih posebno na energetska i trofička obezbeđivanje specifičnih reakcija, tako da ne čudi da se programi sportske rekreacije sve više primenjuju u prevenciji, ublažavanju i otklanjanju različitih zdravstvenih tegoba, pre svega onih koje su neposredna

posledica hipokinetičkog sindroma, neadekvatne ishrane i prekomerne nervnopsihičke napetosti.

Wellness je koncept zdravlja, ili još bolje, života, te obuhvata sva područja zdravog kretanja, ishrane, opuštanja i savladavanja stresa, do socijalnog osećanja zadovoljstva i spiritualnosti. Wellness sadržaji u okviru sportsko rekreativnih aktivnosti su sve zastupljeniji u ponudi banjskog i seoskog turizma Srbije.

Srbija je bogata termomineralnim i lekovitim vodama, ima preko 1000 izvora mineralnih voda i više od 40 banja. Banje su poznate kao mesta koja su okružena prirodnim lepotama i kulturno-istorijskim nasleđem.

Dosta često se u praksi dešava da se u okolini banjskih destinacija razvija i **seoski turizam**, koji svoju ponudu oslanja na dati banjski prostor. U blizini reka, izvora i potoka, u podnožju planina, sela Srbije nude mogućnosti za **sadržajan i aktivan odmor**, koji u zavisnosti od doba godine, može biti protkan ribolovom, lovom, skijanjem, plivanjem, jahanjem, sakupljanjem lekovitog bilja i šumskih plodova, šetnjama, vožnjom bicikla, pripremanjem hrane i zimnice zajedno sa domaćinima, pečenjem rakije, berbom grožđa... Centralna Srbija je poznata kao velika **bašta voća i povrća** gde tokom jeseni svako selo postaje mala fabrika za pripremu zimnice i sokova prema domaćim recepturama. Ovde se ukus zalogaja doteruje dahom čistog vazduha, gutljajem izvorske vode i lekovitim svojstvima prirode.

Ako bi se ovo izobilje stavilo u funkciju onda bi i efekti promenjenog načina razmišljanja i shodno tome ponašanja bili nemerljivi po zadovoljstvo i zdravlje ljudi. Umesto, baviti se samo otklanjanjem posledica narušene ravnoteže u organizmu, trebalo bi, oslobađanjem sopstvene unutrašnje energije i uspostavljanjem balansa, učiniti da zdravlje i lepota dolaze iznutra.