

## UTJECAJ JOGE NA SMANJENJE RAZINE STRESA

Dijana Lujanac

UHC Sestre milosrdnice, Vinogradska cesta 29, 10000 Zagreb, Croatia, dijana.lujanac@gmail.com

### SAŽETAK

Izazovno vrijeme u kojem živimo kao generacija koja se po prvi puta susreće s raznim situacijama koje se prvenstveno tiču našeg zdravlja i dobrobiti, sve nas je na neki način i trenutak zaustavilo. Stres koji je i do sada bio sveprisutan još je ojačao jer se dodatno nahranio strahom. Između poslovnih obveza, brige o obitelji i borbe s nesigurnom ekonomskom situacijom, stres je na žalost za većinu ljudi postao "normalan" dio svakodnevnog života. Joga kao tehnologija dobrobiti odnosno nauka o tijelu, umu, duhu i duši starija je od svih religija i nema apsolutno nikakve veze s njima. Ovaj rad teorijsko-empirijskog karaktera pojasniti će nam kako se stanje našeg uma manifestira na stanje našeg tijela, odnosno kako jogom kroz korekciju tijela (uspravno držanje i disanje) radimo korekciju našeg uma i našeg ponašanja. Taj drevni sustav povezuje um i tijelo kroz niz položaja, vježbi disanja i meditaciju. Kada prakticiramo jogu razgibavamo kralježnicu, istežemo i učvršćujemo mišiće i usmjeravamo naš um prema unutra te samim time ublažavamo stres. Sve to ima benefite na naše zdravlje u cijelosti, jer stres barem djelomično igra ulogu u mnogim bolestima, a joga kao metoda za življenje boljim životom nudi alate za borbu protiv stresa.

**Ključne riječi:** dobrobit, joga, stres, zdravlje.

### UVOD

Između poslovnih obveza, brige o obitelji i borbe s nesigurnom ekonomskom situacijom, stres je na žalost za većinu ljudi postao normalan dio svakodnevnog života. Jedna od mnogobrojnih definicija stresa kaže da je stres uobičajena pojava u svakodnevnom životu koju doživljavamo kao niz fizičkih i emocionalnih reakcija koje nastaju kao odgovor na određene događaje a koje prati subjektivan osjećaj preopterećenosti (Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu [HZZSR], 2018). Neki istraživači i pisci bili su zabrinuti zbog tendencije proširenja koncepta stresa na sve aktivnosti koje se obično pripisuju terminu adaptacije. Međutim, mnogo toga što ljudi rade kako bi se prilagodili ide rutinski ili automatski kroz kongitivni proces, specifične radnje i stilove života koji nužno ne uključuju stres. Ako stres trebamo promatrati kao generički koncept, moramo u budućnosti razgraničiti njegovu sferu značenja. Inače će stres predstavljati sve, i sve što je obuhvaćeno konceptom prilagodbe. Stres možemo definirati kao stanje u kojem pojedinac ne može ispuniti prekomjerne zahtjeve koje mu okolina postavlja (Lazarus, & Folkman, 1984). Europska agencija za sigurnost i zdravlje (EU-OSHA) u svojim podacima dobivenim istraživanjima između ostalog iznosi kako je stres na radnom mjestu drugi najčešći zdravstveni problem povezan s radom u Europi. Stres na radu rezultat je interakcije radnika i njegovog radnog okruženja. Ukoliko zahtjevi koje posao stavlja na radnika nadilaze njegove sposobnosti i kapacitete suočavanja, radnik će doživjeti subjektivan osjećaj stresa. Direktiva 89/391/EEZ koja je na razini Europske unije usmjerena na poticanje uvođenja preventivnih mjera s ciljem poboljšanja uvjeta u radnoj sredini, sadrži i vrlo važan dokument „*Okvirni sporazum o stresu prouzročenom na radnom mjestu*“ iz 2004. godine. Cilj mu je osigurati poslodavcima i radnicima okvir za prepoznavanje i sprječavanje ili upravljanje problemima stresa na radnom mjestu. Na razini Republike Hrvatske, Zakon o zaštiti na radu (NN 71/14, 118/14, 154/14, 94/18, 96/18) propisuje obveze poslodavca u vezi sa stresom na radu ili u vezi s radom te obveze radnika i njihovih predstavnika s ciljem sprečavanja, uklanjanja ili smanjivanja stresa na radu. Nadalje Pravilnikom o procjeni rizika, kao obavezni sadržaji obuhvaćeni procjenom navode se i psihofizički naponi koji mogu dovesti do stresa na radu.

Kroz praksu, u posljednjih nekoliko godina najčešće se čuje kako se ljudi žele posložiti, smatrajući da će sve biti u redu, kad to učine. Također, jaka je želja istih tih ljudi da stres oko njih nestane da bi mogli (napokon) živjeti miran život kakav si priželjkuju i zaslužuju. No, ono što ti isti ljudi ne znaju je da stres nije samo ubojica, stres je i pokretač, bez stresa nema napretka ni rasta (Čerenšek i Čerenšek, 2021). U modernom društvu, koje nas okružuje, količina percipiranog stresa neće padati, a posla, obaveza i zadataka neće biti manje. Stoga se postavljaju slijedeća istraživačka pitanja:

- P-1: da li adekvatnom tjelesnom aktivnošću, prehranom i mentalnim treningom možemo graditi otpornost na stres?
- P-2: da li joga uz mnogobrojne metode prevencije (od uklanjanja izvora stresa, osnaživanja suočavanja, identifikacija psihosocijalnih rizika i sl.) može biti tehnologija za smanjenje razine stresa?

Svi smo mi u svom životu mnogo toga započeli ili napravili, ali mnogo toga se opet rasplinulo. Sve je u nama a ne izvan nas; u nama je urođena spiritualnost, iskustvo, mir i spoznaja, ali mi jurimo u knjižnice, skupljamo knjige, slušamo različita predavanja, pohađamo radionice i tužni smo što se ništa ne mijenja i što ništa nismo postigli. Okrenimo se sebi i svom unutarnjem Jastvu i tada ćemo naći ono što tražimo (Paramhans, 1987).

## **STRES**

Termin stres upotrebljavao se i prije pojave znanosti. U 14. stoljeću njime se označavaju teškoće, tegobe ili nesretne okolnosti. U znanstvenu upotrebu prvi put ulazi u kontekstu fizikalnih znanosti u 17. stoljeću, dok se u 19. stoljeću na njega nailazi i u medicini, gdje se o stresu raspravlja kao o uzroku bolesti (Lazarus, & Folkman, 1984). Danas se stres definira kao tjelesna ili mentalna napetost koju izazivaju faktori tako što mijenjaju postojeću ravnotežu (Webster, 1988). Kada se u literaturi koristi termin stres, tada se on često shvaća ili definira trojako. Prvo, kao objektivni podražaj koji izaziva stresni odgovor, drugo, pod pojmom stres podrazumijeva se odgovor organizma na neki podražaj, a treće, neke ga definicije određuju u terminima odnosa osobe i njezine okoline (Hobfoll, Schwarzer, & Chon, 1998). Suočeni sa zahtjevima kojima teško udovoljavamo, npr. živimo u buci, zagađenom zraku, zaplašeni mogućnostima različitih katastrofa koje ne možemo spriječiti, svi smo tako izloženi stresu s kojim se, kao i sa frustracijom, nosimo na različite, više ili manje uspješne načine. Stres je stanje koje nastaje kada su ljudi suočeni s događajima koje smatraju prijetećima svojoj dobrobiti ili koji od njih traže ulaganje posebnih napora kako bi udovoljili zahtjevima koji se pred njih postavljaju. Pritom je za doživljaj stresa odlučujuće kako pojedinac procjenjuje svoju ugroženost u određenoj situaciji, i svoje sposobnosti da se s tom situacijom nosi. Procjena prijeteće pretpostavlja anticipirani gubitak ili povredu, koja može, ali i ne mora nastupiti. Doživljaj prijeteće osniva se na znanju o ugroženosti. Procjena ugroženosti ne mora biti realistična. Tako se mnogi ljudi neće odreći potencijalno opasnih navika, npr. pušenja ili brze vožnje. Nerealistična procjena povezana je s obrambenim mehanizmom koji kaže: to za mene ne vrijedi! Ljudi se razlikuju svojom osjetljivošću na frustrirajuće situacije te reakcijama na stanje frustracije i stresa. One koji mogu mirno podnijeti poteškoće na koje nailaze nazivamo tolerantnima ili otpornima na frustraciju. Osobe koje dobro podnose frustrirajuće situacije uglavnom su i uspješne u načinu reagiranja, tj. uspješno zaobilaze zapreku, uklanjaju poteškoće ili promijene cilj koji se pokazao nedostižnim. Stresori su unutarnji ili vanjski podražaji, događaji ili situacije koji izazivaju stanje stresa. Razlikujemo:

- kataklizmičke stresore koji djeluju na cjelokupnu populaciju, npr. rat, nuklearna nesreća, potres i sl.,
- osobne stresore, koji su također jakog intenziteta, no pogađaju pojedinca, npr. zbog smrti voljene osobe, saznanja o vlastitoj teškoj bolesti i sl.,
- svakodnevne stresore - dugotrajne repetitivne događaje koji čine dio svakodnevnog života; nisu jakog intenziteta npr. dnevne trzavice u obitelji, školi, na poslu, u prometu i sl.

Naročito intenzivno doživljavanje stresa uzrokuju situacije koje nismo mogli predvidjeti i nad kojima nismo imali nikakve kontrole. Intenzitet stresa znatno smanjuje socijalna podrška. U nešto pojednostavljenom obliku, reakcije na stresore mogu se svesti na tri osnovna oblika:

- tolerantnost, tj. procjena da nas stresor neće ugroziti,
- kontroliranje, tj. direktan utjecaj na stresor koji nas ugrožava,
- rezignacija, tj. odustajanje od utjecaja na stresor ili primjena nekog drugog obrambenog mehanizma.

Toleriraju se oni stresori za koje je procjena pojedinca da je manja šteta otprijeti ih nego se protiv njih boriti. Prilagođeno je ponašanje ono koje smanjuje stanje frustracije i djelovanja stresora, a ne izaziva nove poteškoće. Primjeri prilagođenog ponašanja su slijedeći:

- usmjeravanje na promjenu situacije,
- rješenje problema,
- uklanjanje stresora,
- zamjena nedostižnih ciljeva dostižnima.

Manje prilagođenim ponašanjem smatra se usmjeravanje na promjenu vlastitog doživljavanja (emocija, kognitivnih procjena). Pojedinac takvim ponašanjem ne rješava zapreku ili prijetnju, već samo svoj doživljaj te zapreke ili prijetnje. Postoje životne situacije u kojima je promjena vlastitog doživljavanja jedino što pojedincu preostaje npr. ako izgubimo osobu koju smo voljeli ili ako nam neka bliska osoba oboli od neizlječive bolesti. Sve što možemo učiniti jest mijenjati svoj doživljaj. U stanju frustracije i stresa pojedinci uglavnom češće izabiru neprilagođeno ponašanje. U takvim situacijama smanjuje se mogućnost logičkog mišljenja. U rastu osjećajnog uzbuđenja, pojedinac više ne vidi alternativno rješenje. Tako npr. za vrijeme požara ljudi stradaju jer guraju vrata van umjesto da ih povuku unutra (Hudek-Knežević i Kardum, 2006). U dostupnoj literaturi je opisano dvadesetak vrsta obrambenih mehanizama, ovdje navodimo devet najpoznatijih:

- Pomaknuta agresija - ne „napada“ se izvor poteškoća, već se agresija usmjeruje na neki prikladan bliski cilj, (npr. dječaka je naljutila mama, a on autiću otkine kotač).
- Racionalizacija - očituje se kao umanjivanje vrijednosti cilja koji nismo uspjeli postići i pretjerano isticanje vrijednosti cilja koji smo bili prisiljeni izabrati, (npr. netko nije uspio upisati željeni studij, no zavarava se potom da je taj i tako bez veze, a ono što je upisao baš je ono pravo za njega).
- Supstitucija - je zamjena ciljeva, tj. novoizabrani cilj će barem djelomično zadovoljiti onemogućenu potrebu, (npr. žena koja ne može imati djecu, odabire posao odgajateljice u vrtiću).
- Kompenzacija - je ulaganje većeg truda i napora da bi pojedinac postigao rezultat u nekom području u kojem je kompetentan te tako kompenzirao područje u kojem je nekompetentan, (npr. dječak koji je neuspješan u sportu, bit će jako uspješan u informatici).
- Projekcija - omogućuje pojedincu da se ne suoči s nekim svojim manama jer ih pripisuje drugim ljudima, (npr. neka gojazna djevojka lista modni časopis i govori za modela: „Vidi kako je ova ružna.“).
- Regresija - je impulzivno, neprikladno ponašanje nalik ponašanju djeteta. Stoga se i naziva regresivno, u smislu već prijašnjih faza razvoja, (npr. žena plače i vrišti iako vikom neće riješiti svoju situaciju).
- Fiksacija - je uporno ponavljanje nekih akcija za koje je očito da neće dovesti do cilja, (npr. nenadarena osoba uporno se, iz godine u godinu, prijavljuje na studij slikarstva).
- Negiranje - predstavlja oblik odbijanja pojedinca da se suoči s nekim nedostatkom ili ugrožavajućom situacijom s kojom se ne može nositi, (npr. negiranje je često kod roditelja koji se ne mogu pomiriti sa spoznajom o bolesti svog djeteta, smatraju da se radi o pogrešnoj dijagnozi pa sebe i druge uvjeravaju da će dijete ozdraviti).
- Rezignacija - je pasivizacija, odustajanje od cilja koji bi se moglo postići uz ulaganje dodatnog napora.

Osobe koje se uspješno nose sa stresom, koje su naučile podnositi stresnu situaciju i promijeniti je u svoju korist, izlaze iz stresnih situacija snažnije i otpornije na buduće stresove. Dok se osobe koje nemaju prikladne načine reagiranja na stresne situacije i osobe koje nemaju socijalnu podršku, mogu razboljeti.

## **A SAD JOGA**

Patanjalijeve Joga sutre počinju vrlo jednostavnom a tako moćnom rečenicom: „A sad joga.“. Do joge dolazimo tek kada shvatimo da u biti čeznemo za beskonačnim i da nas ništa drugo neće zadovoljiti. Tko god bili i što god postigli, želimo još malo više nego što trenutno imamo. Ako spadate u skupinu koja misli da će se sve sjesti na svoje mjesto kada pronađete partnera, kupite stan ili automobil, pronađete posao iz snova, onda još nije vrijeme za jogu. Jednom kada ste iskušali sve to (i mnogo više) postaje vam jasno da ništa od navedenog nikada neće biti dovoljno tek tada ste spremni za jogu. Nemiran i onečišćen duh neće ni doći na pomisao o bavljenju jogom, on će biti zaokupljen uglavnom nižim strastima i nagonima, jer povećani stupanj stresa u sustavu izaziva najniže životinjske reakcije održavanja života strah, agresija, teritorijalnost te ostale reakcije/znakove ograničene svijesti. Utakvom stanju svijesti nije moguća percepcija bilo čega suptilnog a želja za bavljenje jogom s ciljem prosvjetljenja je izuzetno suptilna stoga se ona u nemirnom duhu neće niti javiti. Zaključak je paradoksalan ali istinit, jogom će se najmanje baviti oni kojima je najpotrebnija.

Joga je u potpunosti znanstvena metoda čiji temelji ne leže u vjeri ili uvjerenjima, nego u dubinskom razumjevanju ljudskog mehanizma (Sadhguru, 2016). Učenikom/praktikantom joge postaje onaj čovjek koji je zbog svog prodornog duha uspješan i u svijetovnim stvarima (ako se njima pozabavi). Takav čovjek se duhovnim stvarima bavi zato što je svijetovne nadišao i u njima nije pronašao ispunjenje, a ne zato što se je u njima razočarao ili doživio neuspjeh pa zbog osujećenosti u svijetovnom bježi u kvaziduhovne tlapnje. Svatko može prakticirati jogu i požnjati sve njezine dobrobiti. Ne morate biti u stanju složiti se u oblik pereca ili provesti godinu dana u tihoj meditaciji kako bih ste dostigli i doživjeli sve čudesne blagodati joge. Ako možete disati, tada možete i prakticirati jogu (Stiles, 2014). Iako možda mislite ili čak vjerujete da znate što je joga ili je nikada niste pokušali prakticirati radi priča ili uvjerenja da je to nekakvo čarobiranje s pjevanjem nekih čudnih i mističnih zvukova ooommm, vrijeme je da se upoznate s jogom. Ona je nešto jednostavno i privlačno a po drugoj strani vrlo žestoka kada je riječ o onome što može napraviti za naše zdravlje i naš život u cijelosti.

Za mnoge zapadnjake vježbanje tijela prvo je iskustvo s jogom. Joga na Zapadu postala je iznimno popularna, posebno u Americi. Jedan mali dio joge bavi se tjelovježbom kako bi imali zdrav duh u zdravom tijelu i dobar protok energije. U nezdravom tijelu ni duh ne može raditi kako treba. Tijelo smo dobili na dar i zapravo ovo možemo shvatiti kao poštivanje tog dara (tijela) – Božjeg hrama u kome prebiva duša – koje ima svoje potrebe za zdravo održavanje i funkcioniranje, a može nas voditi i na mnogo dublji duhovni put. Joga znači sjedinjenje, sanskrska riječ joga najčešće se prevodi kao: biti zaokupljen, razmatrati, sjediniti i udružiti. Redovitim prakticiranjem joge sjedinjujemo tijelo, um i duh (Stiles, 2014).

Zauzimanjem joga položaja (asana) otvaramo napeta područja tijela i ispravljamo njegove krive strukture, pogotovo u području kralježnice. Sve to mora biti usklađeno s pravilnim disanjem (pranajamom). Asane uvijek treba uskladiti s dahom i koncentracijom na njega dok pokret prati dah, a ne obrnuto. Dok izvodimo asane treba disati uz takozvani udaji dah, tj. dah koji se čuje dok dišemo, a uz svaki se pokret udiše ili izdiše. Pokreti koji šire prsni i trbušni dio uvijek su povezani s udahom, a pokreti koji skupljaju prsni i trbušni dio uvijek su povezani s izdahom. Dah i pokret trebaju biti ujedinjeni tako da svaka akcija potiče drugu, a za svaki pokret tu je odgovarajući dah (Miklec, 2005). Zbog svega navedenog pranajama je vrlo bitan element za izvođenje asana. Stabilnost i uгода temeljna su načela asana, a tu je i pravilna priprema prije vježbanja koju čine duh, dah i tijelo koje treba zagrijati. Duh se priprema pozitivnim osjećajima prije vježbanja, a dah se mora pripremiti pročišćavanjem pluća od ustajalog zraka uz pomoć zvučnog disanja (udaji). Tijelo se priprema zagrijavanjem zglobova i istežanjem kralježnice. Istežanje koje se čini pri vježbanju asana treba izvoditi pažljivo da bi se spriječilo preveliko

istezanje mišića i zglobova. Asane su kao i drugi oblici tijelovježbe korisni za zdravlje. Budući da disanje ima vrlo bitnu ulogu pri vježbanju asana, korisne su za poboljšanje rad dišnih organa. Istraživanja su pokazala da većina ljudi diše plitko i površno te zbog toga organizam ne dobiva potrebnu količinu kisika, pa to oslabljuje metabolizam. Također vježbanje asana povoljno je za krvotok i reumatske tegobe. Vježbanjem asana povećava se gipkost kralježnice i zglobova, a mišići se opuštaju i jačaju. Dobre su i za imunitet, cirkulaciju i stabilizaciju krvnog tlaka. Joga praksom spajamo kretanje daha i kretanje tijela jedan je jedinstven proces, odnosno cijelo tijelo, a osobito torzo, krepko sudjeluje u respiracijskom procesu. Udah je receptivnost/primanje odozgo, a izdah snaga/otpuštanje odozdo, tj. udah je opušteno širenje grudnog koša, a izdah odriješito stezanje baze tijela.

Od rođenja smo naučeni da gotovo isključivo prisustvujemo vanjskom svijetu. Natopljeni konceptom linearnog vremena i zakonom uzroka i posljedice, razvijamo naviku okretanja uma prema van i dopuštanja da nam pozornost usmjere osjetila. Stoga je prirodno da kad sjedimo u položaju za meditaciju, naši umovi odlutaju, povučeni osjetilnim podražajima ili sjećanjima na prošla osjetilna iskustva. Budući da je meditacija proces održavanja nepokolebljivog, unutarnjeg usredotočenja na objekt, riječ ili fiziološki proces, poput disanja, priprema za meditaciju podrazumijeva usavršavanje naše sposobnosti koncentracije. Ako se um može učiniti jednoznačnim, kasnije se može učinkovito usmjeriti. Već smo naveli mnoštvo blagodati redovnog prakticiranja joga ali izdvojiti ćemo još i fizičke i mentalne.

#### Fizičke blagodati joga:

- veća oksigenacija unutarnjih organa i tkiva,
- poboljšano držanje tijela,
- fleksibilnost i lakoća kretanja,
- toniranje mišića,
- poboljšanje cirkulacije,
- kontrola i regulacija disanja i krvnog tlaka,
- stabilizacija šećera u krvi,
- poboljšanje probave,
- stimulacija parasimpatičkog živčanog sustava.

#### Mentalne blagodati joga:

- smanjenje hormona stresa,
- poboljšanje raspoloženja,
- smanjenje rizika od pojave depresija i tjeskoba zahvaljujući povećanju serotonina,
- više pažnje i koncentracije,
- kontrola hiperaktivnosti,
- poboljšanje međuljudskih odnosa,
- kontrola bijesa,
- samopoštovanje i samopouzdanje,
- poboljšanje kvalitete sna.

Mnogo je pitanja je li joga za svakoga i koji je njen pravi cilj? U jogi je najbitnije zadržavati zdravi razum i raditi ono što nam odgovara i na način na koji nam to odgovara. Ne robovati ničemu i biti slobodan. Opuštanjem i prepustanjem nečem višem (npr. molitva) dolazi predanje i otpuštanje stresa. Od mnogih definicija joga jedna kaže: joga je kad netko primjenjuje ono što ga pokreće na samorazvoj. Joga znači ponovno sjedinjenje s izvorom, stvara balans između svijesti (Šive) i energije (Šakti). Uz pomoć joga kao tehnologije izlazimo iz tijela sa sviješću (uz pomoć disanja) i pokretima (asanama) fizičkog tijela s kojima utječemo na suptilno tijelo.

Iako su istraživanja o zdravstvenim koristima joga još u povojima, novija pilot istraživanja obećavaju. Jedno od istraživanja pokazalo je da joga snižava razinu kolesterola u krvi i da poboljšava cirkulaciju kod ljudi s kardiovaskularnim bolestima. Neke bolnice u SAD-u uključile su jogu u svoje programe rehabilitacije nakon srčanog infarkta (Stiles, 2014). Nadalje istraživanje

koje se bavilo utjecajem joga kao pomoći u mršavljenju pokazalo je da joga potiče na zdraviji način života, odnosno da ljudi koji redovito prakticiraju jogu počinju manje jesti, biraju zdraviju hranu i sporije jedu. Budući da joga uključuje tijelo i um ne iznenađuje činjenica da je u stanju ublažiti tjeskobu i depresiju, ljudi koji prakticiraju jogu također tvrde da manje pate od nesаницe te da im se poboljšava probava.

## **MATERIJALI I METODE**

U ovom radu je analizirano i procjenjeno postojeće stanje o utjecaju joga na mentalno i psihičko zdravlje. Rad se sastoji se od teorijskog, ali i od istraživačkog dijela. Zbog toga možemo reći da je ovaj rad teorijsko-empirijskog karaktera. Osnovni cilj rada je da prikaže sve benefite joga prakse na smanjenje razine stresa. Iz postavljenog cilja ovoga rada nameću se sljedeći zadatci:

- prikupiti, analizirati, proučiti postojeću i dostupnu literaturu,
- sastaviti anketu i prikupiti odgovore na reprezentativnome uzorku polaznika joga prakse,
- anketom prikupljene podatke obraditi deskriptivnim statističkim postupcima i komentirati ih u kontekstu postavljenih istraživačkih pitanja.

U pisanju rada koristile su se sljedeće metode:

- Kvalitativno – kvantitativna analiza sadržaja postojećih tekstova u kojima se mogu naći posredne i neposredne varijacije i spoznaje o problematici ovog rada.
- Za obradu podataka, izvođenje zaključaka i pisanje koristile su se posebne logičke metode analize i sinteze te indukcije i dedukcije.

Obzirom da je rad deskriptivnog karaktera, prema predmetu i cilju postavljena su sljedeća istraživačka pitanja:

- P-1: da li adekvatnom tjelesnom aktivnošću, prehranom i mentalnim treningom možemo graditi otpornost na stres?
- P-2: da li joga uz mnogobrojne metode prevencije (od uklanjanja izvora stresa, osnaživanja suočavanja, identifikacija psihosocijalnih rizika i sl.) može biti tehnologija za smanjenje razine stresa?

## **Doprinos istraživanja**

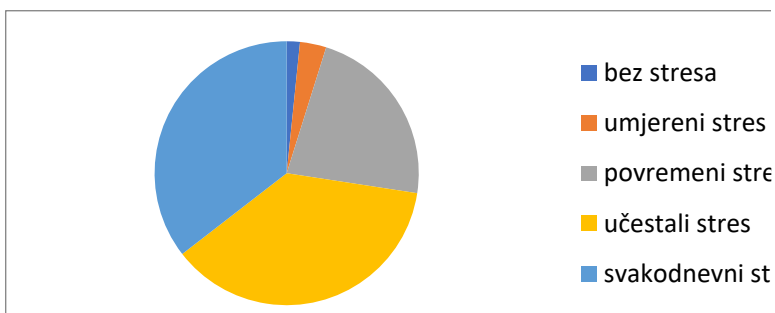
Temeljem ovog rada dobit će se novi pogledi usmjereni na sve benefite joga prakse u smanjenju doživljaja odnosno utjecaja stresa na naše zdravlje te će se postići sinteza i interpretacija postojećih izvora iz ovog područja. Opisana metodologija odnosno istraživačka pitanja postavljena u ovom radu imaju želju osvijestiti blagodati joga prakse koja nam je svim dostupna.

## **REZULTATI I RASPRAVA**

U cilju dobivanja odgovora na postavljena istraživačka pitanja unutar rada kao i na postavljeni cilj istraživanja, provedena je anketa na uzorku od 62 ispitanika, od kojih su 70% liječnici, 7% voditelji odjela (medicinskih i nemedicinskih), 23% glavne sestre/tehničari klinika/zavoda/odjela.

Rezultate su obrađeni pomoću programa za statističku obradu podataka te analizirani kvalitativno i kvantitativno, a nakon toga prikazani grafički. Rezultate smo obrazložili s obzirom na stavove ispitanika te ih koristiti za izvođenje relevantnih zaključaka.

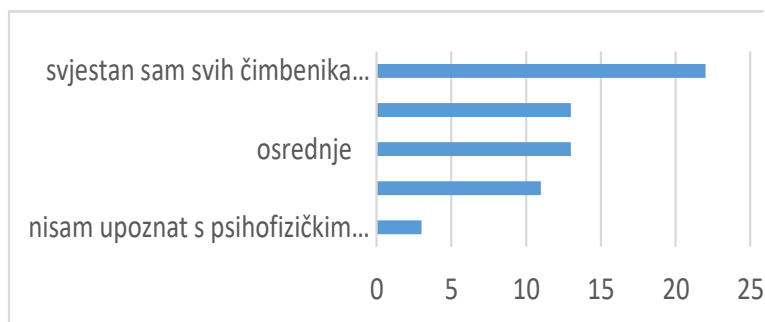
Iz grafikona 1. vidljivo je da je velika većina ispitanika na svom radnom mjestu svakodnevno i učestalo izložena stresu. Točnije njih preko 80%, dok se njih 20% izjasnilo, odnosno svoju svakodnevnu izloženost stresu na radnom mjestu ocijenilo kao povremenu.



Grafikon 1. Svakodnevna izloženost stresu na radnom mjestu.

Graph 1. Daily exposure to stress at the workplace.

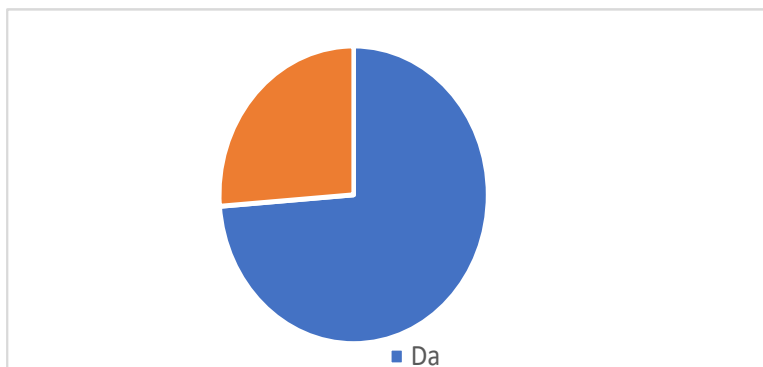
Više od polovice ispitanika nije upoznato s psiho-fizičkim čimbenicima stresa na radnom mjestu (grafikon 2.), dok je samo mali dio njih 20% upoznat pa se automatski s njima i bolje nosi, odnosno bolje upravlja stresorima. Osobe koje se uspješno nose sa stresom i koje su naučile podnositi stresnu situaciju i promijeniti je u svoju korist, izlaze iz stresnih situacija snažnije i otpornije na buduće stresove. Dok se osobe koje nemaju prikladne načine reagiranja na stresne situacije i osobe koje nemaju socijalnu podršku, mogu razboljeti.



Grafikon 2. Poznavanje psiho-fizičkih čimbenika stresa.

Chart 2. Knowledge of psycho-physical factors of stress.

Grafikon 3. nam pokazuje da se velika većina ispitanika bavi nekom tjelesnom aktivnosti više puta kroz tjedan. Dok je iz tablice 1. vidljivo i koja je to specifična aktivnost koju su ispitanici prepoznali kao jednu od metoda u svakodnevnoj borbi protiv stresa.

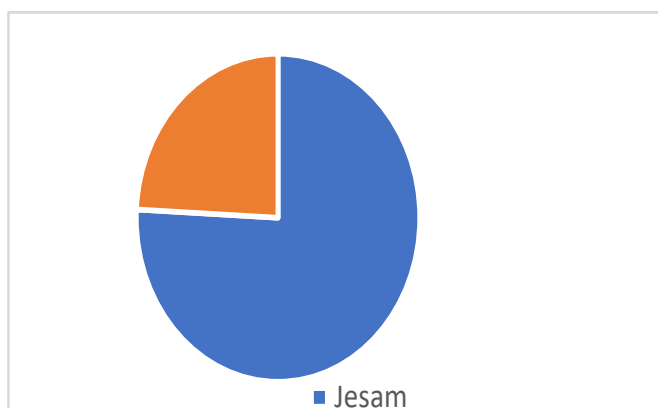


Grafikon 3. Tjelesna aktivnost u borbi protiv stresa.

Graph 3. Physical activity in the fight against stress.

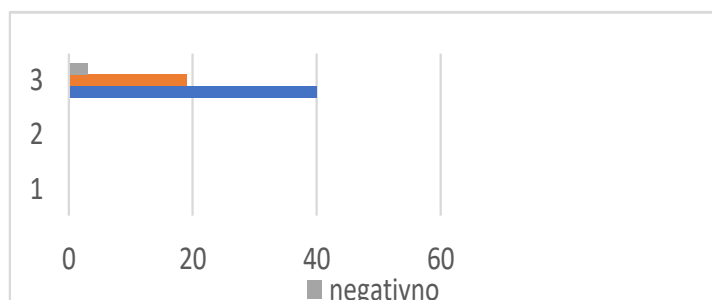


Tablica 1. Vrsta tjelesne aktivnosti.  
Table 1. Type of physical activity.



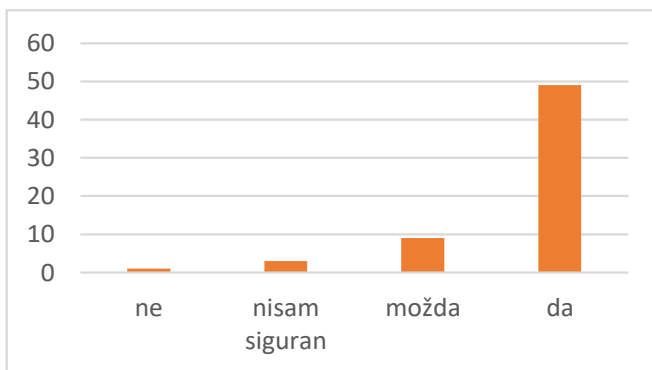
Grafikon 4. Joga kao metoda u borbi protiv stresa.  
Graph 4. Yoga as a method in the fight against stress.

Iz grafikona 4. vidljivo je da je preko 85% ispitanika na neki način upoznato s joga praksom kao metodom u borbi protiv stresa. Bilo da su to sami isprobali, pročitali, vidjeli na televiziji ili čuli. Od ispitanika koji prakticiraju jogu zatražen je odgovor kako bih ocijenili njezin utjecaj na svoje mentalno i psihičko zdravlje (grafikon 5.), te je vidljivo da kod velike većine ispitanika prevladavaju pozitivni i opuštajući osjećaji povezani s joga praksom.



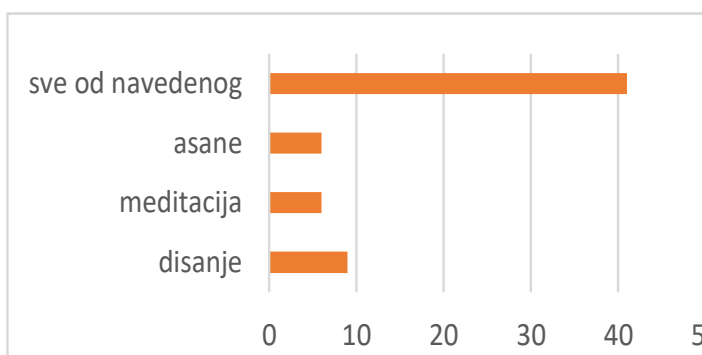
Grafikon 5. Utjecaj joge na mentalno i fizičko zdravlje.  
Graph 5. The influence of yoga on mental and physical health.

Na pitanje da bih željeli redovito prakticirati jogu kao metodu za smanjenje razine stresa (grafikon 6.) više od 70% ispitanika se izjasnilo kako bih voljeli u svoj tjedni ritam uvrstiti jogu praksu barem dva puta na tjedan.



Grafikon 6. Prakticiranje joge kao metode za smanjenje razine stresa.  
Chart 6. Practicing yoga as a method to reduce stress levels.

Od ispitanika koji već prakticiraju jogu traženo je da odgovore koje tehnike joge ih najviše opuštaju (grafikon 7.) Za većinu su to na prvom mjestu sve tehnike koje se u joga praksi primjenjuju odnosno: disanje, meditacija i asane, potom jedan mali dio ispitanika kaže da je to isključivo disanje, a potom meditacija i asane.



Grafikon 7. Tehnike joge za opuštanje.  
Chart 7. Yoga techniques for relaxation.

## ZAKLJUČCI

Nedavna istraživanja pokazala su značajnu povezanost između aktivne joge i ublažavanja stresa. Joga može pomoći u opuštanju tijela i uma, a ima mnoštvo blagodatni povezanih s mentalnim zdravljem. Također ublažava reakcije na stres reguliranjem disanja i tjelesnih pokreta, kao i fokusiranjem uma na fizičko iskustvo, a ne na misli. Stoga se potvrđuje prvo istraživačko pitanje da adekvatnom tjelesnom aktivnošću, prehranom i mentalnim treningom možemo graditi otpornost na stres. Joga nam pokazuje kako da um stavimo u službu svog života, naprotiv ako to ne učinimo um može odlutati različitim opasnim smjerovima. Iako su istraživanja o zdravstvenim benefitima joge još u povojima, u onim objavljenima pokazalo se da joga snižava krvni tlak i usporava srčani ritam, što znači da preventivno djeluje na rizik od srčanih bolesti. Nadalje, snižava razinu kolesterola te poboljšava cirkulaciju, stoga također možemo potvrdno odgovoriti na istraživačko pitanje da joga uz mnogobrojne metode prevencije (od uklanjanja izvora stresa, osnaživanja suočavanja, identifikacija psihosocijalnih rizika i sl.) može biti tehnologija za smanjenje razine stresa. Budući da joga praksa uključuje i um i tijelo, ne čudi što je u stanju ublažiti depresiju i

tjeskobu. Disciplina je prva stepenica u jogi, kao i u svemu u čemu želimo biti uspješni. Asane su samo jedan mali dio joge i preparacija na putu samospoznaje. Vježbajte se u disciplini redovne i predane prakse koju jogijskim riječnikom zovemo tapas. Svaka individua ima svoj vlastiti put i vlastita iskustva, međutim na kraju tog dugog puta svi dolaze do jedno te iste istine i stvarnosti. Svi smo mi u svom životu mnogo toga započeli ili napravili, ali mnogo toga se opet rasplinulo. Sve je u nama a ne izvan nas; u nama je urođena spiritualnost, iskustvo, mir i spoznaja, ali mi jurimo u knjižnice, skupljamo knjige, slušamo različita predavanja, pohađamo radionice i tužni smo što se ništa ne mijenja i što ništa nismo postigli. Okrenimo se sebi i svom unutarnjem Jastvu i tada ćemo naći ono što tražimo.

Joga praksa nije za dvije - tri godine, nego za cijeli život. Ne treba žuriti u svojoj praksi, posebno u zahtjevnijim položajima. Imate vremena cijeli život, i što više prakticirate to će vaša praksa biti sve bolja, bez obzira na vaše godine. Zahtjevni položaji dolaze spontano kako napredujemo. Prvi ključ za uspješnu praksu asana je dah, drugi ključ je strpljenje, svjesnost i koncentracija (bez prave koncentracije trošimo svoje vrijeme uzalud) a ponavljanje i duže zadržavanje u asanama je treći ključ uspjeha. Joga nam može izliječiti tijelo, srediti misli i ispuniti nas bujicom energije kakvu smo imali kao djeca. Na svijet stižemo prepuni neostvarenog potencijala koji tijekom životnog vijeka nastojimo ili zaniijekati i sakriti se od strahova ili težiti razvoju svoje individualnosti. Usavršujemo svoje talente kako bismo vidjeli što možemo napraviti sa sobom i svojim životom. Kao najmoćnija civilizacija do sada možemo postati neizmjerljivo zdravi, suosjećajni prema sebi i drugima kada dovoljan broj ljudi shvati i doživi iscjeljujuću i preobražavajuću moć redovite joga prakse, postati ćemo zdraviji, radosniji i prepuni života.

Za sam kraj moćne riječi Shri Yajneswar Bhattacharyaja (odlomak iz pisma 1890.g):

„Dragi prijatelju...budi moralan. Budi hrabar. Budi srčan. Čvrsto moralan, hrabar do očaja. Ne zamaraj se religioznim teorijama. Jedino su kukavice griješnici, hrabri nikada, ne, niti u snu. Pokušaj voljeti sve i svakoga. Budi čovjek i pokušaj svoje najmilije učiniti hrabrima, moralnima i suosjećajnim. Ne hvataj te se za religiju, nego za moralnost i hrabrost. Bez kukavičluka, bez grijeha, bez zločina, bez slabosti – sve ostalo će doći samo po sebi (Vivekananda, 2010).

## LITERATURA

- Čerenšek, A. i Čerenšek, I. (2021). *Kako graditi otpornost na stres*. Mentalni training centar, Zagreb.
- Hobfoll, S. E., Schwarzer, R., & Chon, K. K. (1998). Disintangling the stress labyrinth: Interpreting the meaning of the term stress as it is studied in health context. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 11(3), 181–212.
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap, Zagreb.
- Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu. (2018). *Izazov: stres na radu*. Edukativna knjižica, izobrazbom do zaštite zdravlja i sigurnosti na radu Zagreb. Preuzeto 12.04.2022. sa [http://www.hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/12/IZAZOV\\_STRES-NA-RADU.pdf](http://www.hzzzsr.hr/wp-content/uploads/2016/12/IZAZOV_STRES-NA-RADU.pdf)
- Lazarus, S.R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing company, Inc.
- Miklec, J. (2005). *Asana-yoga položaj*. Pranayama-yoga disanje, Zagreb.
- Paramhans, S. M. (1987). *Skrivene snage u čovjeku*. Biblioteka Yoga, Novi Sad.
- Sadhguru, S. (2019). *Unutranje inženjerstvo, vodič za radost jednog jogija*. Planetopija, Zagreb.
- Stiles, T. (2014). *Joga liječi*. V.B.Z. studio, Zagreb.
- Vivekananda, T. (2010). *Karma Yoga*. CID-NOVA, Zagreb.
- Webster, I. (1988). *Webster's Ninth New Collegiate Dictionary*. Springfield, Mass, USA.

## **THE EFFECT OF YOGA ON REDUCING STRESS LEVELS**

Dijana Lujanac

UHC Sestre milosrdnice, Vinogradska cesta 29, 10000 Zagreb, Croatia [dijana.lujanac@gmail.com](mailto:dijana.lujanac@gmail.com)

### **ABSTRACT**

The challenging time in which we live as a generation that for the first time encounters various situations that primarily concern our health and well-being, stopped us all in moment. The stress that has been ubiquitous so far has intensified as it has been further fueled by fear. Between business commitments, caring for a family and struggling with an uncertain economic situation, stress has unfortunately become a “normal” part of life for most people. Yoga as a technology of well-being, the science of body, mind, spirit and soul, is older than all religions and has absolutely nothing to do with them. This work of theoretical-empirical character will explain how the state of our mind manifests itself in the state of our body, that is, how we use yoga through the correction of the body (upright posture and breathing) to correct our mind and our behavior. This ancient system connects the mind and body through a series of postures, breathing exercises and meditation. When we practice yoga, we stretch the spine, stretch and strengthen the muscles and direct our mind inwards, thus relieving stress. All of this has benefits for our health as a whole, as stress at least partially plays a role in many diseases, and yoga as a method for living a better life offers tools to combat stress.

**Keywords:** well-being, yoga, stress, health.