



## AntiStress aplikacija na 10 različitim jezika

Aplikacija AntiStress sadrži Svjesno disanje, Opuštanje mišića, Moj dnevnik i Samoprocjenu mog doživljaja stresa. Aplikacija je u razvoju i treba se posmatrati kao alat za one koji su izloženi stresu u svakodnevnom životu i koji žele stvoriti vrijeme za oporavak. Aplikacija je besplatna za preuzimanje preko App Store i Google Play. Svih 10 jezika se nalazi u aplikaciji i sami birate jezik. Vi ste vlasnik Vaših bilježaka, procjena i onoga što govorite. Više informacija i link za aplikaciju možete naći na: [vgregion.se/antistress](http://vgregion.se/antistress)

# Kako mi slušanje AntiStress može pomoći?

Kada smo pod stresom prirodno je da dišemo i površnije i brže. Međutim, ako dišemo smirenije i dublje, mozak dobija signale koji smanjuju stres. Redovna upotreba Svjesnog disanja poboljšava upravljanje mislima ili osjećanjima koji Vas inače mogu spriječiti da se osjećate dobro. Slobodno radite AntiStress vježbe svakog dana. Dajte si vremena i strpljenja.

## Moj dnevnik

U svom dnevniku možete napisati ili snimiti šta se dešava i kako doživljavate svakodnevni život, šta vam pruža i oduzima snagu i energiju. Cilj je da povećate svoju svijest o tome kako Vaš svakodnevni život izgleda i kako možete naći svoju energetsku ravnotežu.

## Osjećam li se mirno ili sam pod stresom?

Takođe možete procijeniti Vaš doživljaj stresa pomicanjem kursora s tekстом smiren ili pod stresom. Sve se pohranjuje u aplikaciji AntiStress u Vašem mobitelu kome samo Vi imate pristup.

*- Budite prisutniji u svakodnevnom životu i povećajte svoje blagostanje!*

# Šta je svjesno disanje?

Svjesno disanje je uključeno u program AntiStress kao sredstvo za osobnu njegu, kao oblik integrativne rehabilitacije kod psihičkih tegoba vezanih za stres. Aplikacija AntiStress je razvijena u okviru primarne zdravstvene zaštite u regiji Västra Götaland kroz sistematski istraživački i inovacijski rad.

Smjernice za aplikaciju AntiStress na švedskom daje autorica Tina Arvidsdotter, doktorica nauka u zdravstvenim naukama, akupunkturist, terapeut i mentor u interpersonalnoj psihoterapiji (IPT). Muziku je za AntiStress posebno komponirao Bo Savik.

Istraživanja pokazuju da osobe s tegobama vezanim za stres koje su učestvovala u programu AntiStress smatraju da AntiStress Svjesno disanje funkcioniše kao blagotvorno uže za spasavanje i pojačava dugoročno blagostanje. Pročitajte više u članku: Arvidsdotter, T., Kylén, S., & Bäck-Pettersson, S. (2019). Experiences of Living with Stress-Related Exhaustion Disorder and Participating in a Tailor-Made AntiStress Program in Primary Care. *Psychology*, 10, 1463-1484. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.1011096>



## Svjesno disanje

Aplikacija AntiStress sadrži vođene vježbe za one koji su izloženi stresu u svakodnevnom životu. Svjasno disanje postoji kao osnovna vježba od 15 minuta s kojom rado možete početi i vježbati je svakodnevno kako biste produbili svoj obrazac disanja. Tu su takođe i kraća vježba disanja koja služi kao mikropauza, te duža od oko 25 minuta koja Vam može pružiti dublji odmor ili uz koju možete zaspati. Kroz svjestan rad s disanjem imate mogućnost sami uticati na Vaše zdravlje i Vaše blagostanje

Aplikacija AntiStress je dostupna na 10 jezika. Skenirajte QR kod da biste preuzeli aplikaciju ili posjetite [vgregion.se/AntiStress](http://vgregion.se/AntiStress)



Download on the  
App Store



ANDROID APP ON  
Google play



SVENSKA	ENGLISH ENGELSKA	DEUTSCH TYSKA	FRANÇAIS FRANSKA	فارسی PERSISKA
دري DARI	العربية ARABISKA	ESPAÑOL SPANSKA	SOOMALI SOMALISKA	BOS/HRV/SRP BKS