



Cold Water Swimming
for Dementia &
Depression Prevention



Co-funded by
the European Union

PROJECT NUMBER: 101133918



COL.D.D. Handbook

**Hladni Pristup Javnom Zdravlju: Istraživanje Terapije
Hladnom Vodom Za Demenciju I Depresiju**

DATASHEET

Type of project	Erasmus+ Sport - Cooperation partnerships
Call for proposals	ERASMUS-SPORT-2023-SCP
Project title	Cold water swimming for the prevention of Dementia and Depression
Project acronym	COL.D.D.
Project number	101133918
Start date of the project	01/11/2023
End date of the project	31/10/2025

Deliverable number	D2.1
Deliverable name	COL.D.D. Handbook - Hladni Pristup Javnom Zdravlju: Istraživanje Terapije Hladnom Vodom Za Demenciju I Depresiju
Language of the deliverable	Croatian
Related Work Package	Work Package 2: Synthesis of Best Practices and Development of Content
Work Package leader	Shut up and Swim
Start date of the Work Package	01/11/2023
End date of the Work Package	30/06/2024
Deliverable leader	Shut up and Swim
Contributing partners	ENALMH, CEIPES, PK Zagreb, IEC Austria

Dissemination Level

PU	Public – fully open	X
SEN	Sensitive - limited under the conditions of the Grant Agreement	
EU-R	EU Classified – EU Restricted under Decision 2015/444	
EU-C	EU Classified – EU Confidential under Decision 2015/444	
EU-S	EU Classified – EU Secret under Decision 2015/444	

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Tablica sadržaja

Tablica sadržaja	3
1. Pozadina demencije i depresije	5
1.1. Zaronite u temu.....	5
1.2. Stope prevalencije demencije i depresije.....	5
1.3. Zdravstvena infrastruktura za mentalno zdravlje	7
1.4. Kulturne perspektive i stigma.....	8
1.5. Programi podizanja svijesti i obrazovanja	8
1.6. Sustavi podrške zajednici.....	9
1.7. Integracija projektnih metoda u mentalno zdravlje i njegove prepreke za provedbu	10
1.8. Istraživanje i inovacije u mentalnom zdravlju	10
1.9. Javni poredak i vladine inicijative.....	11
1.10. Perspektive i iskustva pacijenata.....	13
2. Prikupljanje najboljih praksi u prevenciji i liječenju demencije i depresije koristeći tri metode projekta: plivanje hladnom vodom, kontrolu daha i svjesnost	13
Uvod	13
2.1 Plivanje u hladnoj vodi	14
2.2 Kontrola daha	16
2.3 Svjesnost	17
2.4 Provedbene i sigurnosne mjere	19
Zaključak	19
3. Vodič za samopomoć za korištenje najboljih praksi u plivanju u hladnoj vodi, kontroli daha i svjesnosti	20
Uvod	20
3.1. Plivanje hladnom vodom kao zdravstvena intervencija	20
3.2. Kontrola daha kao zdravstvena intervencija	21
3.3. Svjesnost kao zdravstvena intervencija	22
3.4 Provedbene i sigurnosne mjere	24
Zaključak	25
4. Plan radionice za profesionalce koji rade s odraslima u riziku od depresije	27
Uvod	27
4.1 Radionica 1: Uvod u holističke zdravstvene intervencije.....	28
4.2 Radionica 2: Praktična primjena plivanja u hladnoj vodi	31
4.3 Radionica 3: Tehnike kontrole daha za mentalno blagostanje	33
4.4 Radionica 4: Integriranje svjesnosti u svakodnevnu praksu	35
4.5 Radionica 5: Stvaranje poticajnog okruženja	38
4.6 Radionica 6: Prevladavanje prepreka i prakse održavanja	40
5. Projektni partneri	43

HLADNI PRISTUP JAVNOM ZDRAVLJU: ISTRAŽIVANJE TERAPIJE HLADNOM VODOM ZA DEMENCIJU I DEPRESIJU

Zamislite rješenje i za demenciju i za depresiju koje je društveno, osnažujuće i dostupno. Naš projekt istražuje potencijal plivanja u hladnoj vodi, u kombinaciji s disanjem i svjesnošću, za rješavanje ovih rastućih zdravstvenih problema.

Ovaj inovativni pristup ne samo da promiče uključivanje uključivanjem izoliranih odraslih osoba u osvježavajuću aktivnost na otvorenom, već i zagovara zdrav način života. Istraživanja pokazuju da izloženost hladnoj vodi može poboljšati raspoloženje, ublažiti depresiju, pa čak i usporiti napredovanje demencije.

Ključna dostava:

Borba protiv socijalne izolacije i promicanje dobrobiti | Cilj nam je osnažiti odrasle, posebno ranjive populacije, da sudjeluju u socijalnoj aktivnosti i aktivnosti koja potiče zdravlje.

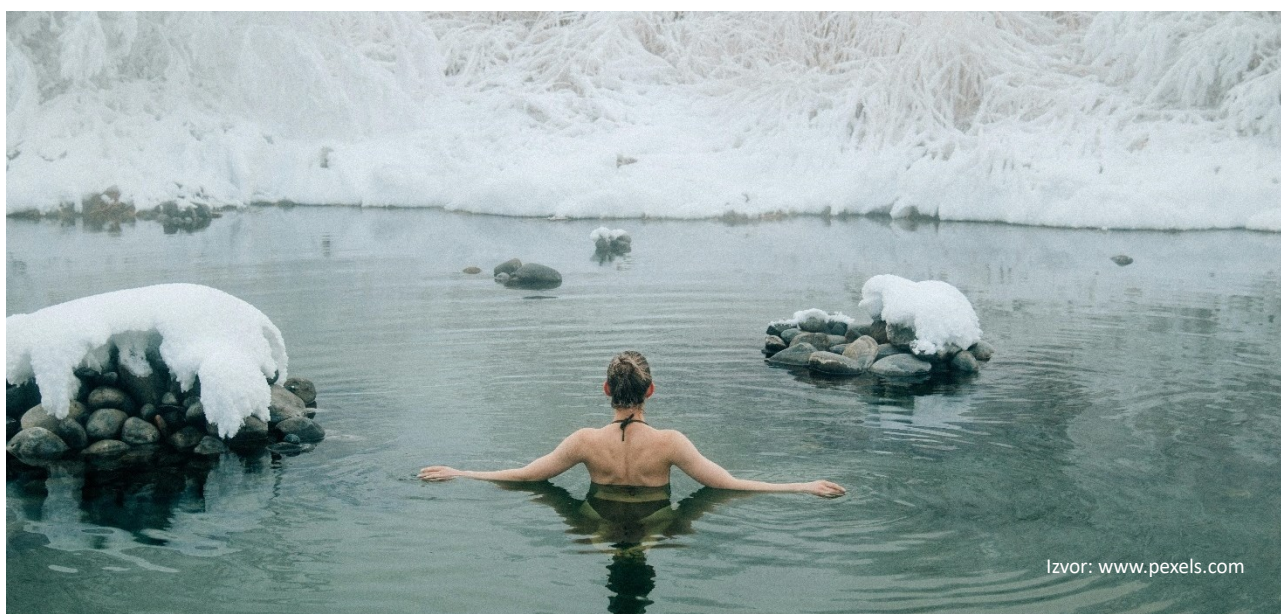
Iskorištavanje snage hladne vode | Istražit ćemo postojeće metode vježbanja hladne vode, čineći ih sigurnima i dostupnima široj publici.

Izgradnja zajednice podrške | Projekt će stvoriti mrežu plivača hladne vode koji se međusobno motiviraju i podržavaju.

Doprinos istraživanju mentalnog zdravlja | Procijenit ćemo utjecaj plivanja hladnom vodom na depresiju, pružajući vrijedne dokaze za njegov potencijal kao alata za liječenje.

Promicanje zdravog načina života za sve | Ovaj se projekt savršeno usklađuje s pozivom na zdrav način života, zalažući se za tjelesnu aktivnost kao ključ mentalne i fizičke dobrobiti.

Ostanite uz nas kako biste saznali više o tome kako stvaramo senzaciju u borbi protiv demencije i depresije!



Izvor: www.pexels.com

1. Pozadina demencije i depresije

1.1. Zaronite u temu

Ispitivanjem stope prevalencije demencije i depresije diljem Austrije, Belgije, Hrvatske, Češke i Italije otkriva se složen scenarij izazova mentalnog zdravlja pod utjecajem različitih društvenih konteksta. Dok se svaka nacija bori s različitim preprekama demografske i zdravstvene infrastrukture, zajedničke niti starenja stanovništva, rodne nejednakosti i društvena stigma naglašavaju hitnu potrebu za suradničkim i prilagođenim pristupima za rješavanje ovih pitanja. U Austriji i Italiji vidljiva su znatna opterećenja demencije, a prognoze ukazuju na porast prevalencije zbog promjene demografske skupine. Belgija, Hrvatska i Češka pokazuju nijansirane obrasce prevalencije, odražavajući raznoliku zdravstvenu infrastrukturu i sastav stanovništva. Depresija se pojavljuje kao raširena zabrinutost u svim zemljama, pogoršana poremećajima izazvanim pandemijom, s primjetnim razlikama među spolovima u stopama prevalencije. Austrija se može pohvaliti otpornim zdravstvenim sustavom s dovoljno financijske pokrivenosti i ulaganjima u specijalizirane usluge. Belgija usvaja višestruki pristup skrbi o mentalnom zdravlju, dok Češka daje prednost naporima za destigmatizaciju i ranu intervenciju. Rascjepkana talijanska infrastruktura suočava se s izazovima u ispunjavanju zahtjeva pogođenog stanovništva, dok Hrvatska naglašava holističke intervencije poput plivanja. Stigma koja okružuje stanja mentalnog zdravlja raširena je diljem Austrije, Belgije, Češke, Hrvatske i Italije, ometajući pravovremenu dijagnozu i intervencije. Rješavanje stigme zahtijeva sveobuhvatne strategije, uključujući obrazovne kampanje i inicijative za podizanje svijesti, usmjerene na osporavanje zabluda i poticanje empatičnijeg razumijevanja problema mentalnog zdravlja. Iako su neke zemlje provele ciljane kampanje podizanja svijesti i obrazovne programe, i dalje postoji potreba za širim inicijativama koje podupire vlada za borbu protiv stigme i promicanje ranog otkrivanja i podrške demenciji i depresiji u većem opsegu. Sustavi podrške zajednice razlikuju se po dostupnosti, učinkovitosti i žarišnim točkama diljem Austrije, Belgije, Češke, Hrvatske i Italije. Iako sve zemlje priznaju svoju važnost, prilagođeni pristupi ključni su za učinkovito zadovoljavanje različitih potreba. Kontinuirana istraživanja i inovativni pristupi naglašavaju zajedničku predanost unapređenju skrbi o demenciji i depresiji. Inicijative kao što su plivanje hladnom vodom u Austriji, intervencije virtualne stvarnosti u Belgiji i terapija psilocibinom u Češkoj primjer su napora za poticanje napretka u skrbi o mentalnom zdravlju. Vladine inicijative i politike igraju važnu ulogu u oblikovanju krajolika skrbi o demenciji i depresiji. Strategije u Austriji, Belgiji, Češkoj, Hrvatskoj i Italiji daju prednost ranom otkrivanju, podršci njegovateljima i integraciji usluga mentalnog zdravlja u primarnu zdravstvenu zaštitu, naglašavajući angažman dionika i donošenje politika temeljenih na dokazima. Zaključno, zajednički naponi od presudne su važnosti za rješavanje višestrukih dimenzija demencije i depresije u različitim društvenim krajolicima. Iskorištavanjem inovativnih intervencija, borbom protiv stigme i implementacijom sveobuhvatnih sustava podrške, te zemlje mogu težiti poticanju mentalne dobrobiti i otpornosti u svojoj populaciji.

1.2 Stope prevalencije demencije i depresije

Komparativna analiza stope prevalencije demencije i depresije diljem Austrije, Belgije, Hrvatske, Češke i Italije otkriva bogatu tapiseriju uvida u razvoj krajolika izazova mentalnog zdravlja u različitim društvenim

kontekstima. Projekcije i trenutni podaci naglašavaju dubok utjecaj starenja stanovništva na dinamiku javnog zdravlja dok se zemlje bore sa sve većim teretom demencije.

U Austriji nevjerojatna brojka od oko 145.431 osobe trenutno živi s demencijom, a projekcije pokazuju udvostručenje do 2050. zbog demografskih promjena. Ta se putanja odražava u Italiji, gdje više od milijun slučajeva demencije pogađa stanovništvo, što predstavlja velik izazov za zdravstvene sustave. Suprotno tome, Belgija, Hrvatska i Češka pokazuju nijansirane stope prevalencije, odražavajući jedinstvene demografske sastave i zdravstvenu infrastrukturu. Prevalencija Belgije kreće se od 8-60% među pojedincima u dobi od 65+, što pogađa 183,307 pojedinaca, dok fokus Hrvatske na vodenu terapiju naglašava inovativne pristupe rješavanju izazova mentalnog zdravlja.

Depresija se pojavljuje kao sveprisutna zabrinutost u svim zemljama, pri čemu su Italija i Hrvatska doživjele značajan porast prevalencije usred preokreta izazvanog pandemijom. Italija bilježi da se stope penju na 6% u odrasloj populaciji, dok Hrvatska samo u 2021. bilježi više od 19.432 slučaja depresivnih poremećaja. Značajno je da su rodne razlike u učestalosti depresije istaknute, pri čemu su žene nerazmjerno pogođene u većini zemalja. U Belgiji, na primjer, prevalencija depresije među ženama veća je od 11,63% u usporedbi s muškarcima od 6,4%, što odražava zamršenu sociokulturnu dinamiku. Štoviše, Austrija otkriva da je oko 32,2% od 821 pacijenta na odjelima opće bolnice dobilo dijagnoze mentalnih bolesti, s demencijom, depresijom i poremećajima zlouporabe opojnih droga među najčešćim stanjima. Podaci Hrvatske dodatno naglašavaju rodnu nejednakost u prijavljenim slučajevima depresije, pri čemu je 2021. godine 17.365 muškaraca u usporedbi s 2.067 žena pristupilo zdravstvenim uslugama zbog depresivnih poremećaja.

Jedinstvene strategije intervencije i sustavi podrške karakteriziraju odgovor svake zemlje na dvostruke izazove demencije i depresije. Hrvatska koja podržava vodenu terapiju kao holističku intervenciju naglašava sinergiju između fizičkog i mentalnog zdravlja, dok Češka naglašava napore destigmatizacije i strategije rane intervencije kako bi se ublažio rastući teret poremećaja mentalnog zdravlja. Belgija daje prednost rodno osjetljivim pristupima, prepoznajući diferencijalni utjecaj depresije na demografske skupine, dok se Austrija i Italija zalažu za sveobuhvatne sustave potpore prilagođene individualnim potrebama.

Sociokulturni čimbenici, uključujući stigmatu i socioekonomske odrednice, snažno utječu na dijagnostičke putanje i ponašanja koja traže liječenje, oblikujući složeni teren izazova mentalnog zdravlja u različitim društvenim krajolicima. Dok se Austrija i Italija bore s implikacijama starenja stanovništva na prevalenciju demencije, Hrvatska, Belgija i Češka kreću se nijansiranim nijansama u strategijama manifestacije i intervencije.

Ukratko, konvergencija demencije i depresije kao gorućih pitanja povezanih s javnim zdravljem naglašava imperativ suradničkih, prilagođenih napora za rješavanje višestrukih dimenzija izazova mentalnog zdravlja u partnerskim zemljama. Od inovativnih intervencija do napora destigmatizacije, pristup svake nacije nudi vrijedne uvide u navigaciju razvojem krajolika mentalnog zdravlja s otpornošću i suosjećanjem. Suradničkim istraživanjem i zajedničkim najboljim praksama te zemlje mogu zajednički težiti poticanju mentalne dobrobiti i otpornosti u svojoj populaciji.

1.3. Zdravstvena infrastruktura za mentalno zdravlje

Uspoređujući zdravstvenu infrastrukturu i resurse dostupne za prevenciju i liječenje depresije i demencije u partnerskim zemljama, pojavljuje se nekoliko značajnih sličnosti i razlika.

Austrija se ističe snažnim zdravstvenim sustavom koji karakterizira visoka razina financijske pokrivenosti i znatna ulaganja u zdravstvenu skrb. Sa 78 % rashoda za zdravstvenu skrb pokrivenih obveznim plaćanjem unaprijed, Austrija premašuje prosjek OECD-a, osiguravajući širok pristup osnovnim zdravstvenim uslugama. Štoviše, izdaci zemlje za zdravstvo po glavi stanovnika iznose 7275 dolara, što je znatno više od prosjeka OECD-a od 4986 dolara. Ta ulaganja doprinose pružanju specijaliziranih usluga za osobe s demencijom i depresijom, uključujući klinike za pamćenje, odjele neurologije i vrtiće (OECD, 2023.).

Belgija, slično tome, nudi višestruki pristup skrbi o mentalnom zdravlju, s mrežom klinika za mentalno zdravlje, programima podrške zajednici i ustanovama za gerijatrijsku skrb. Zemlja ima 118 bolnica, uključujući 51 psihijatrijsku bolnicu i 67 psihijatrijskih odjela u općim bolnicama, koje služe odraslima s psihijatrijskim problemima. Belgija primjenjuje opće i operativne strategije, u skladu s konsenzusnim dokumentima SZO-a i modelom kronične skrbi, kako bi odgovorila na povećane potrebe pacijenata koji se suočavaju s demencijom i depresijom (Adriaenssens i sur., 2019.).

Češka zdravstvena infrastruktura sastoji se od mreže bolnica, klinika i specijaliziranih ustanova raspoređenih po urbanim i ruralnim područjima. Klinike za pamćenje i psihijatrijski odjeli unutar bolnica igraju važnu ulogu u dijagnosticiranju i upravljanju demencijom i depresijom. Zemlja naglašava sveobuhvatnu potporu izvan medicinskih intervencija, nudeći različite programe podrške pojedincima i njihovim negovateljima. Izazovi u pristupu uslugama mentalnog zdravlja uključuju stigmatu, regionalne razlike i ograničene resurse, što zahtijeva stalne napore za jačanje politika mentalnog zdravlja i poboljšanje svijesti javnosti (češko Ministarstvo zdravstva, n.d.).

Italija pruža razne zdravstvene i socijalne usluge za osobe s mentalnim poremećajima i demencijom, uključujući Centre za kognitivne poremećaje i demenciju (CDCD), dnevne centre i stambene objekte. Međutim, kapacitet i pokrivenost tih usluga nisu dovoljni da bi se u potpunosti zadovoljile potrebe pogođenog stanovništva. Javne infrastrukture često se suočavaju s financijskim i logističkim izazovima, što dovodi do dugih lista čekanja i promjenjive kvalitete skrbi. Mnogi pojedinci i njihove obitelji obraćaju se privatnoj infrastrukturi za pristup kvalitetnim uslugama, pogoršavajući nejednakosti u pristupu skrbi (talijansko Ministarstvo zdravstva, d.d.).

Ukratko, iako partnerske zemlje pokazuju predanost rješavanju zdravstvenih potreba osoba s demencijom i depresijom, postoje razlike u pristupu uslugama i kvaliteti skrbi. Naponi za jačanje zdravstvene infrastrukture, smanjenje stigme i poboljšanje raspodjele resursa ključni su za osiguravanje pravednog pristupa uslugama mentalnog zdravlja u partnerskim zemljama.

1.4. Kulturne perspektive i stigma

Usporedba kulturnih perspektiva i stigme oko demencije i depresije diljem Austrije, Belgije, Češke, Hrvatske i Italije otkriva i sličnosti i razlike u društvenim stavovima i pristupima pitanjima mentalnog zdravlja.

U Austriji i Belgiji prevladava stigma koja okružuje stanja mentalnog zdravlja, što dovodi do nedovoljnog prijavljivanja i odgođenog liječenja. Obje zemlje priznaju utjecaj kulturnih stavova na ponašanje koje traži pomoć, a zablude o demenciji i depresiji ometaju ranu dijagnozu i intervencije. Međutim, iako Austrija naglašava važnost tretiranja osoba s demencijom kao jednakih i njihova uključivanja u društvene aktivnosti, Belgija naglašava potrebu za naporima destigmatizacije, posebno u pogledu percepcije srama i slabosti povezanih s psihijatrijskim poremećajima. Slično tome, u Češkoj kulturne norme koje okružuju neovisnost i samodostatnost doprinose stigmatizaciji koja okružuje demenciju, dok društveni pritisci u pogledu muškosti i emocionalnog izražavanja pogoršavaju stigmatizaciju povezanu s depresijom. Napori u borbi protiv stigme zahtijevaju sveobuhvatne strategije, uključujući kampanje obrazovanja i podizanja svijesti, kako bi se osporile zablude i promicalo suosjećajnije razumijevanje problema mentalnog zdravlja. U Hrvatskoj postoje značajne razlike u prevalenciji i izvještavanju o depresiji, s visokom koncentracijom slučajeva u većim urbanim središtima i županijama. Unatoč korištenju zdravstvenih resursa za poremećaje mentalnog zdravlja, uključujući plivanje kao potencijalnu intervenciju, stigma ostaje prepreka pristupu pravodobnom i učinkovitom liječenju. Suprotno tome, Italija se suočava s izazovima povezanim s nedostatkom sudjelovanja vlade u promicanju inicijativa za mentalno zdravlje, što rezultira fragmentiranim i malim naporima. Iako postoje sporadične kampanje i sveučilišni programi, stručnjaci naglašavaju potrebu za sveobuhvatnom mrežom podržanom središnjim politikama za učinkovito rješavanje problema mentalnog zdravlja.

Sve u svemu, iako se kulturne perspektive demencije i depresije razlikuju u tim zemljama, zajedničke teme stigme i zablude naglašavaju važnost napora destigmatizacije i sveobuhvatnih pristupa promicanju svijesti i podrške mentalnom zdravlju.

1.5. Programi podizanja svijesti i obrazovanja

Učinkovitost programa podizanja svijesti i obrazovanja o demenciji i depresiji razlikuje se među zemljama, odražavajući različite pristupe i razine uključenosti vlade.

U Austriji organizacije poput Austrijskog društva za Alzheimerovu bolest provode obrazovne inicijative usmjerene na zdravstvene radnike, njegovatelje i javnost. Međutim, i dalje postoje izazovi kao što je dostupnost usluga mentalnog zdravlja, posebno za novopridošle. Iako kulturni stavovi prema mentalnom zdravlju općenito prihvaćaju, stigma ostaje zabrinjavajuća, posebno među imigrantskom populacijom.

Belgija je provela javnozdravstvene kampanje poput SaniMemorixa kako bi podigla svijest o smanjenju rizika od demencije (DRR), što je rezultiralo povećanom osviještenosti nakon kampanje. Uz to, inicijative poput kampanje "ZABORAVI DEMENCIJU, ZAPAMTI OSOBU" dovode u pitanje negativnu percepciju demencije, naglašavajući skrb koju kanterira osoba.

U Češkoj Republici organizacije poput Alzheimerove Češke pružaju obrazovne programe, radionice i resurse za prepoznavanje simptoma i podršku pojedincima koji žive s demencijom. Slično tome, Češka udruga za

mentalno zdravlje provodi kampanje podizanja svijesti i obrazovne aktivnosti usmjerene na depresiju, s ciljem smanjenja stigme i poticanja ponašanja koje traži pomoć.

Hrvatska zdravstvena statistika naglašava značajan teret poremećaja mentalnog zdravlja, pri čemu su depresivni poremećaji vodeći uzrok hospitalizacija. Iako inicijative poput Swim Cluba Zagreb promiču tjelesnu aktivnost za mentalnu dobrobit, postoji potreba za sveobuhvatnim strategijama za rješavanje izazova fizičkog i mentalnog zdravlja.

Italija se suočava s nedostatkom sudjelovanja vlade u promicanju inicijativa za mentalno zdravlje, što dovodi do rascjepkanih kampanja za podizanje svijesti malih razmjera. Stručnjaci naglašavaju važnost rješavanja mentalnog zdravlja od rane dobi i uključivanja škola u programe podizanja svijesti, sugerirajući da bi prakse poput svjesnosti i kontrole daha mogle biti korisne.

Sve u svemu, iako su neke zemlje provele ciljane kampanje podizanja svijesti i obrazovne programe, postoji potreba za sveobuhvatnijim inicijativama koje podržava vlada kako bi se riješila stigma i promicalo rano otkrivanje i podrška demenciji i depresiji u širem opsegu.

1.6. Sustavi podrške zajednici

U Austriji i Belgiji snažno su uspostavljeni sustavi podrške u zajednici za osobe koje se bore s demencijom i depresijom, a organizacije poput Alzheimerove Austrije i Alzheimerove udruge Belgija nude mnoštvo usluga. Oni obuhvaćaju savjetovanje, grupe za podršku i edukativne radionice, pružajući neprocjenjivu pomoć pogođenim pojedincima i njihovim obiteljima (Sebesta, d.d.; Alzheimerove asocijacije Belgija). Nadalje, u Belgiji se inicijative Alzheimerove lige proširuju na tečajeve osposobljavanja za pravnu i financijsku pomoć, osiguravajući sveobuhvatnu potporu onima koji se kreću složenošću demencije (Alzheimerove udruge Belgija).

Slično tome, u Češkoj su organizacije poput Češkog društva za Alzheimerovu bolest i udruge za mentalno zdravlje ključne u pružanju programa podrške u zajednici. Te se inicijative kreću od grupa za podršku do savjetovanja, nudeći prijeko potrebnu emocionalnu podršku i praktične savjete pojedincima pogođenim demencijom i depresijom (Společnost Alzheimer Česká republika; Česká asociace pro duševní zdraví).

Suprotno tome, Italija predstavlja raznolik krajolik u pogledu dostupnosti i učinkovitosti sustava potpore zajednici. Dok se određene regije mogu pohvaliti specifičnim resursima kao što su dnevni centri, druge se bore s neodgovarajućom podrškom (Conti, G. 2021). Ipak, obitelj, prijatelji i organizacije zajednice igraju neophodnu ulogu u pružanju podrške, a članovi obitelji često preuzimaju uloge primarnih skrbnika, a organizacije zajednice nude specijalizirane resurse i usluge (Arnaboldi, M., 2019).

Štoviše, vrijedi napomenuti da se sustavi podrške zajednici protežu izvan formalnih organizacija kako bi obuhvatili neformalne mreže i društvene stavove. Te neformalne mreže podrške, koje se sastoje od susjeda, prijatelja i lokalnih zajednica, često pružaju emocionalnu utjehu i praktičnu pomoć pojedincima i obiteljima koji se bore s demencijom i depresijom. Osim toga, društveni stavovi prema mentalnom zdravlju igraju ključnu ulogu u oblikovanju učinkovitosti sustava podrške zajednici, a smanjena stigma dovodi do većeg prihvaćanja i korištenja dostupnih resursa.

Sve u svemu, iako Austrija, Belgija, Češka, Hrvatska i Italija priznaju značaj sustava podrške zajednice za osobe koje se bave demencijom i depresijom, postoje razlike u dostupnosti, učinkovitosti i fokus-područjima. Te razlike naglašavaju važnost prilagođenih pristupa i kontinuiranih napora za rješavanje različitih potreba pogođenih pojedinaca i njihovih skrbnika u različitim kontekstima.

1.7. Integracija projektnih metoda u mentalno zdravlje i njegove prepreke za provedbu

U Austriji postoji sve veći interes za integraciju metoda projekta poput plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti u intervencije mentalnog zdravlja. Inicijative poput plivanja na ledu u bečkom Alte Donauu i prakse svjesnosti u prirodi dobivaju na popularnosti. Austrija također naglašava sigurnosne mjere i praktične savjete za one koji se bave plivanjem na ledu.

Belgija priznaje potencijalne koristi tih metoda, ali se suočava s izazovima u provedbi. Istraživanja naglašavaju povezanost slatkovodnih plavih prostora i mentalne dobrobiti, ali nedostaje holističkih pristupa za zadovoljavanje potreba starijih pacijenata, ometajući napore integracije. Češka prepoznaje potencijalne prednosti plivanja u hladnoj vodi, vježbi disanja i praksi svjesnosti. Istraživanje sa Sveučilišta Cambridge sugerira da plivanje hladnom vodom može zaštititi mozak od degenerativnih bolesti. Češka naglašava sigurnosne probleme i infrastrukturne potrebe za uspješnom provedbom. Italija integrira tehnike svjesnosti u intervencije mentalnog zdravlja, a neki programi nude sesije svjesnosti i tehnike kontrole daha. Međutim, postoje ograničene informacije o inicijativama koje uključuju plivanje hladnom vodom. Italija naglašava važnost društvene interakcije i podrške motivaciji i programskom uspjehu.

Svaka se zemlja suočava s izazovima u provedbi, uključujući pitanja percepcije javnosti, pristup odgovarajućim lokacijama i infrastrukturne potrebe. Zajednički naponi i daljnja istraživanja ključni su za unapređenje integracije tih metoda u holističke intervencije mentalnog zdravlja u različitim kontekstima.

1.8. Istraživanje i inovacije u mentalnom zdravlju

U Austriji inovativni naponi predvode unapređenje skrbi o demenciji i depresiji, s posebnim naglaskom na integraciji zajednice i poboljšanju kvalitete života pojedinaca pogođenih tim stanjima. Jedna od značajnih inicijativa je program "Ljekarna prilagođena demenciji", koji nastoji pretvoriti ljekarne u zajednici u pristupačna čvorišta za njegu usmjerenu na osobu. Preusmjerenjem ljekarničkih usluga na načela profesionalnog savjetovanja i promicanja zdravlja, ovaj program omogućuje pojedincima s demencijom, njihovim negovateljima i široj zajednici pristup vitalnoj podršci i informacijama. Kroz participativna zdravstvena istraživanja i angažman dionika, program potiče suradnju i održivost, što rezultira poboljšanim vještinama među ljekarničkim osobljem i poboljšanim partnerstvima u zajednici.

U Belgiji istraživanja istražuju inovativne načine upravljanja mentalnim poteškoćama, s nedavnim fokusom na intervencije disanja virtualne stvarnosti (VR). Iako je učinkovitost VR intervencija u usporedbi s metodama koje nisu VR i dalje pod povećalom, studije koje su u tijeku imaju za cilj razjasniti njihov potencijal u poboljšanju ishoda mentalnog zdravlja. Ovo istraživanje doprinosi vrijednim uvidima u ulogu

novih tehnologija u liječenju mentalnog zdravlja i naglašava važnost rigorozne procjene u procjeni njihove učinkovitosti.

U međuvremenu, dinamično istraživačko okruženje Češke Republike karakterizira višestruki pristup razumijevanju i rješavanju demencije i depresije. Nacionalne inicijative poput Akcijskog plana za Alzheimerovu bolest pokazuju predanost promicanju svijesti, prevencije i podrške pogođenim pojedincima i njihovim skrbnicima. Nadalje, suradnički naponi kao što su Češka studija o starenju mozga i projekt COMPASS Pathways istražuju inovativne tretmane, uključujući terapiju psilocibinom, kako bi se uhvatili u koštac s depresijom otpornom na liječenje i unaprijedili istraživanje neurodegenerativnih bolesti. Ti naponi naglašavaju predanost Češke Republike poticanju napretka u skrbi o mentalnom zdravlju interdisciplinarnom suradnjom i najsuvremenijim metodologijama istraživanja.

Italija se ističe usvajanjem novih terapijskih modaliteta za poboljšanje dostupnosti i kvalitete skrbi o mentalnom zdravlju. Inicijative poput transkranijalne magnetske stimulacije (TMS) nude obećavajuće načine liječenja stanja poput depresije otporne na liječenje, dok hidroterapija koristi terapijska svojstva vode kako bi podržala napore rehabilitacije. Ti inovativni pristupi odražavaju predanost Italije istraživanju različitih mogućnosti liječenja i iskorištavanju tehnološkog napretka za učinkovito rješavanje izazova mentalnog zdravlja.

U Hrvatskoj zdravstveni krajolik naglašava holističke prednosti tjelesnih aktivnosti, posebno plivanja, u promicanju mentalne i fizičke dobrobiti. Dok se bave prevladavajućim zdravstvenim izazovima kao što su rodne razlike u liječenju mentalnog zdravlja, inicijative poput Plivačkog kluba Zagreb ističu potencijal plivanja kao holističke aktivnosti za poboljšanje ukupnih zdravstvenih ishoda. Širenjem dosega i programa Hrvatska nastoji maksimalno povećati pozitivan utjecaj tjelesnih aktivnosti na javno zdravlje i dobrobit.

U tim zemljama kontinuirana istraživanja i inovativni pristupi naglašavaju zajedničku predanost unapređenju skrbi o demenciji i depresiji različitim intervencijama prilagođenim regionalnim kontekstima i potrebama stanovništva. Poticanjem suradnje, iskorištavanjem novih tehnologija i prihvaćanjem novih terapijskih modaliteta, ove su nacije spremne potaknuti značajan napredak u brizi o mentalnom zdravlju i poboljšati ishode za pojedince pogođene tim stanjima.

1.9. Javni poredak i vladine inicijative

U Austriji javna politika i vladine inicijative imaju ključnu ulogu u oblikovanju okruženja skrbi o demenciji i depresiji. Nacionalne strategije, politike mentalnog zdravlja i reforme zdravstvene zaštite usmjeravaju raspodjelu resursa, pružanje usluga i standarde kvalitete. Davanje prioriteta ranom otkrivanju, podršci njegovateljima i integraciji usluga mentalnog zdravlja u primarnu zdravstvenu zaštitu odražava predanost vlade rješavanju ovih stanja. Angažman dionika, zagovaranje politika i donošenje politika utemeljenih na dokazima naglašeni su kako bi se potaknule promjene usklađene s društvenim potrebama, uz redovitu evaluaciju politika i prilagodbu kako bi se odgovorilo na nove izazove.

Usluge izvanbolničke skrbi specifične za demenciju dostupne su u cijeloj zemlji u Austriji, ali postoji značajna urbano-ruralna razlika u dostupnosti usluga. Dok urbana područja poput Beča i Graza nude gerijatrijske

centre i klinike za pamćenje za rano otkrivanje i dijagnozu, ruralne regije mogu imati gerontopsihijatrijske centre i lokalne skupine za samopomoć demenciji. Urbana područja općenito imaju bolje opremljene ustanove za bolničku skrb u usporedbi s ruralnim područjima, gdje okružnim bolnicama često nedostaju stručnjaci ili psihijatrijske usluge za njegu demencije. Međutim, unatoč prisutnosti nekih visokokvalitetnih specijaliziranih objekata, potražnja nadmašuje ponudu zbog demografskih promjena.

Austrija prepoznaje važnost višestrukog pristupa skrbi o demenciji, naglašavajući ranu dijagnozu i pružajući kvalificiranu podršku. Regionalne usluge podrške dostupne su za pružanje savjeta i pomoći pogođenim pojedincima i njihovim obiteljima, a Ministarstvo socijalne skrbi pruža mjere potpore za obiteljske njegovatelje, uključujući dodatak za teškoće. Na snazi su različite mjere za ublažavanje tereta njegovatelja, uključujući naknade za dugotrajnu skrb, mogućnosti dopusta za skrb i naknade za zamjenske njegovatelje. Inicijative za osiguranje kvalitete osiguravaju da usluge kućne njege zadovoljavaju potrebe pacijenata s demencijom, uz besplatne kućne posjete i savjetovanje. U strategiji austrijske vlade za demenciju pod nazivom "Živjeti dobro s demencijom" naglašava se suradnja među dionicima u cilju jačanja usluga podrške i promicanja svijesti. Ciljanim mjerama i tekućim projektima Austrija nastoji poboljšati kvalitetu života osoba s demencijom i njihovih njegovatelja. Dobrotvorni i neprofitni subjekti također doprinose podršci mentalnom zdravlju, nudeći usluge kao što su usluge hitnog medicinskog tehničara i telefonske linije za prevenciju kriza. Osim toga, organizacije pružaju financijsku potporu privatnim klinikama ili specijaliziranim terapijama koje nisu pokrivene javnim osiguranjem, dodatno poboljšavajući podršku mentalnom zdravlju u Austriji.

U Belgiji su se ministri zdravstva obvezali uspostaviti "mreže skrbi" za mentalno zdravlje koje će služiti različitim demografskim skupinama, uključujući starije osobe. Reforme mentalnog zdravlja usmjerene su na stvaranje prilagođenih mreža i inovativnih projekata usmjerenih na osobe s problemima mentalnog zdravlja. Strategije demencije u Flandriji dotiču se naprednog planiranja skrbi, dok javne službe Valonaca naglašavaju obuku za profesionalce u donošenju odluka i kapacitetima. Nacionalna strategija mentalnog zdravlja Češke Republike daje prednost promicanju mentalnog zdravlja, prevenciji i liječenju, sa sveobuhvatnim planovima i strategijama demencije čiji je cilj podizanje svijesti i jačanje podrške. Programi javnog zdravstva u Češkoj usmjereni su na mentalno blagostanje i sprječavaju uobičajene poremećaje mentalnog zdravlja.

Talijanska reforma psihijatrijske skrbi 1978. dovela je do uspostave lokalnih usluga mentalnog zdravlja, ali dostupnost usluga varira u različitim regijama. Dijagnostičko-terapijska pomoć Putovi i suradnje između liječnika opće prakse i psihijatara poboljšali su preporuke pacijenata. Međutim, nepostojanje posebnih vladinih politika za depresiju i demenciju predstavlja izazov u uspostavljanju jasnih protokola i mreža skrbi.

U Hrvatskoj značajni zdravstveni izazovi uključuju kronične bolesti i poremećaje mentalnog zdravlja. Hrvatski registar psihoza prati ishode liječenja mentalnog zdravlja, naglašavajući važnost rješavanja izazova fizičkog i mentalnog zdravlja. Programi Swim Cluba Zagreb koji promoviraju plivanje kao holističku aktivnost nude potencijalne koristi za javno zdravlje, naglašavajući potrebu za proširenim dosegom i programima za učinkovito rješavanje potreba zajednice.

1.10. Perspektive i iskustva pacijenata

Usporedba perspektiva i iskustava pacijenata u vezi s demencijom i depresijom diljem Austrije, Belgije i Češke otkriva sličnosti i razlike u zdravstvenim sustavima, uslugama podrške i percepciji tradicionalnih i alternativnih tretmana.

U Austriji, Miriamin intervju naglašava dostupnost usluga mentalnog zdravlja putem sveučilišnih resursa, odražavajući pozitivnu percepciju vladinih politika i podršku pojedincima kojima je dijagnosticirana depresija. Naglašava značaj socijalne podrške na svom putu oporavka i izražava utjehu tradicionalnim metodama liječenja, poput terapije i povjeravanja prijateljima. Slično tome, u Belgiji iskustvo Réala Larenoua s dijagnozom demencije naglašava izazove u navigaciji zdravstvenim sustavom i pristupu uslugama podrške. Individualizirana pomoć, posebno socijalnih radnika, ključna je za upravljanje administrativnim zadacima i rješavanje složenih potreba osoba s demencijom. Suprotno tome, uvidi iz Češke rasvijetlili su važnost podrške zajednice i obrazovanja u rješavanju stigme koja okružuje demenciju. Sudjelovanje Věre Ryšave u grupama za podršku olakšalo joj je prihvatanje njezina stanja i pružilo osjećaj pripadnosti i osnaživanja. Razgovori s pacijentima poput Nine Baláčková ističu potrebu za povećanom osviještenošću javnosti i razumijevanjem demencije, naglašavajući različita iskustva i izazove s kojima se suočavaju pojedinci koji žive s tim stanjem. Što se tiče perspektiva liječenja, Miriam iz Austrije i pacijenti u Češkoj izražavaju otvorenost za istraživanje alternativnih metoda, ali pokazuju sklonost tradicionalnim pristupima zbog poznavanja i udobnosti. Međutim, iskustvo Réala Larenoua u Belgiji naglašava potrebu za personaliziranom podrškom i pristupom tradicionalnim medicinskim uslugama za osobe s demencijom, što ukazuje na oslanjanje na uspostavljene zdravstvene sustave.

Sve u svemu, iako se iskustva pacijenata u tim zemljama razlikuju u pogledu pristupa zdravstvenoj skrbi, uslugama podrške i sklonosti liječenju, postoji zajedničko prepoznavanje važnosti socijalne podrške, obrazovanja i holističkih pristupa u rješavanju izazova demencije i depresije. Osim toga, naponi za smanjenje stigme i povećanje svijesti ključni su za poticanje razumijevanja i empatije prema pojedincima koji žive s tim uvjetima.

2. Prikupljanje najboljih praksi u prevenciji i liječenju demencije i depresije koristeći tri metode projekta: plivanje hladnom vodom, kontrolu daha i svjesnost

Uvod

Projekt "Plivanje hladnom vodom za prevenciju demencije i depresije" ima za cilj istražiti i dokumentirati najbolje prakse u korištenju plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti za prevenciju i liječenje demencije i depresije kod odraslih. Ovaj odjeljak sintetizira najbolje prakse prikupljene od različitih partnerskih organizacija diljem Europe i šire, čineći sastavni dio priručnika / priručnika za zdravstvene

djelatnike i pojedince. Cilj je pružiti detaljne i praktične smjernice koje odražavaju kolektivnu stručnost i iskustva sudionika projekta, osiguravajući da su metode dostupne i učinkovite.

2.1 Plivanje u hladnoj vodi

2.1.1 Pregled

Plivanje u hladnoj vodi, poznato i kao uranjanje u hladnu vodu (CWI), uključuje uranjanje tijela u temperature vode obično ispod 15 °C. Ova praksa je privukla značajnu pozornost zbog svojih potencijalnih koristi u mentalnom zdravlju, posebno u ublažavanju simptoma depresije i poboljšanju kognitivnih funkcija kod osoba s demencijom. Fiziološki i psihološki učinci uranjanja u hladnu vodu su duboki, uključujući složene mehanizme koji mogu dovesti do poboljšane dobrobiti.

2.1.2 Ključne prakse

Bluetits (UK i EU)

- **Organizacija:** Bluetits
- **Opis:** Bluetits je društveno poduzeće koje potiče ljude da se uključe u hladnovodno plivanje tijekom cijele godine. Skupina organizira razne aktivnosti, uključujući redovita grupna plivanja, kanalske releje i imerzivna povlačenja. Ovi događaji osmišljeni su kako bi izgradili podržavajuću i uključivu zajednicu u kojoj sudionici mogu zajedno uživati u blagodatima plivanja u hladnoj vodi. Filozofija organizacije naglašava društvene i psihološke prednosti zajedničkih iskustava, što je čini izvrsnim modelom za poticanje zajednice i otpornosti.
- **Prednosti:** Sudjelovanje u bluetits zajednici pruža brojne prednosti za mentalno zdravlje. Potiče osjećaj pripadnosti i smanjuje osjećaj izolacije, koji su ključni za mentalno blagostanje. Redovita tjelesna aktivnost povezana s plivanjem poboljšava raspoloženje oslobađanjem endorfina. Osim toga, drugarstvo i podrška kolega plivača stvaraju mrežu emocionalne podrške, što može biti posebno korisno za pojedince koji se bore s depresijom ili anksioznošću. Društvene interakcije i zajednički ciljevi pomažu sudionicima da se osjećaju povezanim i cijenjenim, doprinoseći ukupnom zadovoljstvu životom i mentalnom zdravlju.

Kneipp terapija (Austrija)

- **Organizacija:** Kneipp Federation
- **Opis:** Kneipp terapija je holistički zdravstveni pristup nazvan po Sebastian Kneipp, koji je razvio niz hidroterapijskih tretmana u 19. stoljeću. Ova metoda integrira uranjanje u hladnu vodu s drugim terapijskim elementima kao što su travarstvo, tjelovježba, prehrana i upravljanje načinom života. Uranjanje u hladnu vodu koristi se u različitim oblicima, uključujući kupke, obloge i šetnje hladnom vodom. Terapija se temelji na principu da naizmjenična primjena hladne i tople vode može potaknuti tjelesne procese samoizlječenja.
- **Prednosti:** Prednosti Kneipp terapije su dobro dokumentirane i uključuju poboljšanu cirkulaciju, poboljšanu imunološku funkciju i smanjenu razinu stresa. Stimulirajući krvožilni i živčani sustav tijela, tretmani hladnom vodom mogu dovesti do boljeg cjelokupnog zdravlja i otpornosti na bolesti. Za mentalno zdravlje, učinci terapije na smanjenje stresa posebno su značajni. Redovita izloženost hladnoj vodi pokazala se da snižava razinu kortizola, hormona stresa, i povećava proizvodnju neurotransmitera koji poboljšavaju raspoloženje poput serotonina i dopamina. To

može pomoći ublažiti simptome depresije i anksioznosti, čineći Kneipp terapiju vrijednom intervencijom za mentalno blagostanje.

Plivanje na ledu (Austrija)

- **Praktičar:** Josef Köberl
- **Opis:** Plivanje na ledu uključuje uranjanje u temperature vode ispod 5 °C. Josef Köberl, poznati plivač u ledu i predsjednik Austrijskog saveza za plivanje na ledu, vodi tjedna okupljanja na kojima entuzijasti mogu sudjelovati u ovom ekstremnom obliku uranjanja u hladnu vodu. Praksa zahtijeva pažljivu pripremu, uključujući postupnu aklimatizaciju na hladnije temperature, kontrolirane tehnike disanja i pravilne metode zagrijavanja nakon plivanja kako bi se izbjegla hipotermija.
- **Prednosti:** Plivanje na ledu nudi jedinstven skup pogodnosti koje se protežu izvan onih redovitog plivanja hladnom vodom. Ekstremna hladnoća pokreće snažan fiziološki odgovor koji uključuje oslobađanje endorfina i adrenalina, što može dovesti do trenutnog poboljšanja raspoloženja i osjećaja euforije. S vremenom redovito sudjelovanje u plivanju na ledu može poboljšati mentalnu otpornost, poboljšati stabilnost raspoloženja i ojačati imunološki sustav. Osobna svjedočanstva sudionika često ističu značajna smanjenja simptoma depresije i anksioznosti, kao i poboljšanja ukupne mentalne jasnoće i razine energije. Osjećaj postignuća i osnaživanja koji proizlazi iz prevladavanja izazova plivanja na ledu također može pridonijeti dugoročnim prednostima za mentalno zdravlje.

2.1.3 Dodatni primjeri

Istraživanje Sveučilišta Loughborough (Velika Britanija)

- **Fokus istraživanja:** Istraživanje učinaka plivanja hladnom vodom na mentalno zdravlje.
- **Nalazi:** Studija koju su proveli istraživači sa Sveučilišta Loughborough otkrila je da redovito plivanje hladnom vodom značajno smanjuje simptome depresije i poboljšava ukupnu mentalnu dobrobit. Sudionici su izvijestili o dubokom osjećaju postignuća i poboljšanom raspoloženju, uz smanjenu anksioznost. Istraživači pretpostavljaju da odgovor na hladni šok i naknadna prilagodba mogu igrati ulogu u tim prednostima, jer tijelo uči učinkovitije upravljati stresom.

Wim Hof metoda (Nizozemska)

- **Opis:** Razvio Wim Hof, ova metoda kombinira izloženost hladnoći, specijalizirane tehnike disanja, i meditaciju za poboljšanje fizičkog i mentalnog zdravlja. Uranjanje u hladnu vodu ključna je komponenta ove metode, osmišljena za poboljšanje otpornosti i dobrobiti.
- **Prednosti:** Wim Hof metoda stekla je široku popularnost i znanstveni interes zbog svoje sposobnosti da poboljša otpornost na stres, ojača imunološki sustav i poboljša mentalnu jasnoću. Redovita praksa metode povezana je s povećanom razinom endorfina i smanjenom razinom kortizola, što pridonosi poboljšanju raspoloženja i smanjenim simptomima depresije. Kombinacija izlaganja hladnoći i vježbi disanja također potiče bolje kardiovaskularno zdravlje i poboljšanu razinu energije.

2.2 Kontrola daha

2.2.1 Pregled

Prakse kontrole daha, posebno one izvedene iz drevnih tradicija joge, neophodne su za upravljanje stresom i poboljšanje mentalne jasnoće. Tehnike kao što su Pranayama i svjesno povezano disanje učinkovite su u poboljšanju emocionalne regulacije i kognitivnih funkcija. Te prakse uključuju kontrolirane obrasce disanja koji mogu utjecati na autonomni živčani sustav, potičući opuštanje i mentalno blagostanje.

2.2.2 Ključne prakse

Radost života Disanje (Belgija)

- **Praktičar:** Geert De Vleminck
- **Opis:** Radost života Disanje nudi razne tehnike disanja, uključujući svjesno povezano disanje, topli vodeni disanje, i energetska usklađivanje. Ove su sesije osmišljene kako bi pomogle pojedincima da se povežu sa svojim unutarnjim ja, obrade emocija i postignu stanje mentalne i fizičke ravnoteže. Praksa naglašava važnost disanja kao temeljne životne sile i moćnog alata za liječenje.
- **Prednosti:** Pokazalo se da disanje smanjuje stres, poboljšava raspoloženje, poboljšava kognitivne funkcije i podržava emocionalnu regulaciju. Ove tehnike pomažu pojedincima da obrade i oslobode negativne emocije, potičući zdravije mentalno stanje. Sudionici često prijavljuju osjećaj dubokog osjećaja opuštenosti i jasnoće nakon sesija, kao i povećanu otpornost na stres. Redovita praksa disanja može dovesti do dugoročnih poboljšanja mentalnog zdravlja, uključujući smanjene simptome anksioznosti i depresije.

Pranayama tehnike (Austrija)

- **Opis:** Pranayama je niz jogijskih vježbi disanja koje se usredotočuju na kontrolu daha kroz specifične obrasce udisanja, zadržavanja, i izdisaja. Ujjayi Pranayama, također poznat kao "pobjednički dah", jedna je od takvih tehnika koja uključuje disanje kroz nos s blagim suženjem u grlu, stvarajući umirujući zvuk.
- **Prednosti:** Pranayama tehnike su vrlo učinkovite u promicanju opuštanja, poboljšanju mentalnog fokusa i ublažavanju stresa. Pokazalo se da redovita praksa Pranayame poboljšava cjelokupnu mentalnu dobrobit povećanjem oksigenacije, uravnoteženjem živčanog sustava i smanjenjem proizvodnje hormona stresa. Ove prednosti čine Pranayamu vrijednim alatom za pojedince koji žele poboljšati svoje mentalno zdravlje i kognitivne funkcije.

2.2.3 Dodatni primjeri

Integrativne tehnike disanja (Njemačka)

- **Istraživanje:** Studija je istraživala učinke kombiniranja disanja nadahnutog Pranayamom s izlaganjem hladnoći kako bi se smanjio stres.
- **Nalazi:** Sudionici su doživjeli značajno smanjenje percipiranog stresa i poboljšanja raspoloženja i kognitivnih funkcija. Utvrđeno je da je kombinirani pristup učinkovitiji od bilo koje tehnike, što sugerira da sinergija između vježbi disanja i izloženosti hladnoći može poboljšati ishode mentalnog zdravlja. Studija naglašava potencijal integrativnih praksi za pružanje sveobuhvatnih koristi za mentalno blagostanje.

Programi svjesnog disanja (SAD)

- **Opis:** Programi kao što su Mindful Schools integriraju tehnike kontrole daha u dnevne rutine za učenike i učitelje, promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti u obrazovnim okruženjima.
- **Prednosti:** Pokazalo se da ovi programi smanjuju anksioznost, poboljšavaju fokus i poboljšavaju emocionalnu regulaciju i kod djece i kod odraslih. Uključivanjem svjesnog disanja u svakodnevne aktivnosti, sudionici mogu razviti veću svijest i kontrolu nad svojim emocionalnim odgovorima, što dovodi do poboljšanog mentalnog zdravlja i akademske uspješnosti.

2.3 Svjesnost

2.3.1 Pregled

Prakse svjesnosti uključuju održavanje svijesti iz trenutka u trenutak o mislima, osjećajima, tjelesnim osjećajima i okolini. Ove prakse su učinkovite u smanjenju stresa, poboljšanju emocionalne regulacije i poboljšanju cjelokupnog mentalnog zdravlja. Svjesnost se može prakticirati u različitim oblicima, uključujući meditaciju, svjesno kretanje i svjesnu svijest u svakodnevnim aktivnostima.

2.3.2 Ključne prakse

Briselska svjesnost (Belgija)

- **Prednosti:** Prakse svjesnosti poboljšavaju sadašnju svijest, smanjuju stres, poboljšavaju emocionalnu regulaciju i grade otpornost. Sudionici često prijavljuju da se osjećaju prizemljenije i manje reaktivno na stresore nakon završetka ovih tečajeva. Vještine naučene u treningu svjesnosti mogu se primijeniti na različite aspekte svakodnevnog života, pomažući pojedincima da učinkovitije upravljaju svojim emocijama i održavaju uravnoteženo mentalno stanje. To može biti posebno korisno za one koji se bave kroničnim stresom, anksioznošću ili depresijom. Osim toga, prakse svjesnosti mogu poboljšati kognitivne funkcije i fokus, što ih čini vrijednim alatima za poboljšanje ukupne mentalne dobrobiti.

Kognitivna terapija temeljena na svjesnosti (MBCT) (UK)

- **Opis:** Kognitivna terapija temeljena na svjesnosti (MBCT) je terapijski pristup temeljen na dokazima koji kombinira tradicionalne tehnike kognitivne bihevioralne terapije (KBT) s praksama svjesnosti. MBCT je osmišljen kako bi pomogao pojedincima da prekinu ciklus ponavljajuće depresije učeći ih da prepoznaju i odgovore na svoje misli i osjećaje na pažljiviji i konstruktivniji način.
- **Prednosti:** MBCT se pokazao vrlo učinkovitim u sprječavanju recidiva depresije i smanjenju simptoma anksioznosti. Klinička ispitivanja pokazala su da sudionici koji završe MBCT programe imaju manju vjerojatnost da će doživjeti depresivne recidive u usporedbi s onima koji primaju standardnu skrb. Komponenta svjesnosti pomaže pojedincima da razviju veću svijest o svojim mislima i emocijama, omogućujući im da prilagodljivije reagiraju na negativne misli i emocije. To može dovesti do trajnih poboljšanja mentalnog zdravlja i ukupne kvalitete života.

Program svjesnosti u headspaceu (globalno)

- **Opis:** Headspace je široko korišten digitalni mindfulness program dostupan putem mobilne aplikacije, nudeći vođenu meditaciju i mindfulness vježbe. Program je osmišljen tako da bude jednostavan za upotrebu i dostupan, čineći prakse svjesnosti dostupnima širokoj publici.
- **Prednosti:** Program Headspace pruža prikladan način pojedincima da uključe svjesnost u svoje svakodnevne rutine. Vođene meditacije i vježbe osmišljene su kako bi smanjile stres, poboljšale mentalnu jasnoću i poboljšale emocionalnu dobrobit. Korisnici često prijavljuju da se osjećaju opuštenije i usredotočenije nakon korištenja aplikacije, a mnogi smatraju da im redovita praksa pomaže u učinkovitijem upravljanju anksioznošću i stresom. Format aplikacije omogućuje korisnicima da prakticiraju svjesnost bilo kada i bilo gdje, što ga čini fleksibilnim i praktičnim alatom za poboljšanje mentalnog zdravlja.

Smanjenje stresa temeljeno na svjesnosti (MBSR) (SAD)

- **Opis:** Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) je strukturirani program razvio Jon Kabat-Zinn koji kombinira mindfulness meditaciju i jogu. Program obično traje osam tjedana i uključuje tjedne grupne sesije, svakodnevnu kućnu praksu i jednostavno povlačenje svjesnosti.
- **Prednosti:** MBSR je opsežno istražen i široko je prepoznat po svojoj učinkovitosti u smanjenju stresa i poboljšanju mentalnog zdravlja. Sudionici često prijavljuju značajna smanjenja stresa, anksioznosti i depresije nakon završetka programa. MBSR pomaže pojedincima da razviju veću svijest o svojim mislima i emocijama, omogućujući im da reagiraju na stresore na uravnoteženiji i pažljiviji način. Program također promiče fizičku dobrobit nježnim vježbama joga, koje mogu poboljšati cjelokupno zdravlje i vitalnost.

2.3.3 Dodatni primjeri

Centar za svjesno življenje (Njemačka)

- **Opis:** Centar za svjesno življenje nudi niz mindfulness programa, uključujući radionice, povlačenja, i individualne treninge. Centar se usredotočuje na integraciju svjesnosti u svakodnevni život kako bi se poboljšalo mentalno zdravlje i dobrobit.
- **Prednosti:** Sudionici ovih programa često doživljavaju poboljšanu emocionalnu regulaciju, smanjen stres i poboljšanu opću dobrobit. Pristup centra naglašava praktične vještine svjesnosti koje se lako mogu uklopiti u svakodnevne rutine, čineći svjesnost dostupnom i održivom. Redovita praksa može dovesti do dugoročnih poboljšanja mentalnog zdravlja, uključujući veću otpornost na stres i bolje upravljanje anksioznošću i depresijom.

Svjesno suosjećanje sa sobom (MSC) (globalno)

- **Opis:** Mindful Self-Compassion (MSC) je program koji su razvili Kristin Neff i Christopher Germer koji kombinira svjesnost i prakse samosuosjećanja. Program ima za cilj pomoći pojedincima da razviju ljubazniji i podržavajući odnos sa sobom.
- **Prednosti:** Pokazalo se da MSC značajno poboljšava mentalno zdravlje povećanjem samosuosjećanja i smanjenjem samokritike. Sudionici često prijavljuju veću emocionalnu otpornost i dobrobit, kao i smanjene simptome anksioznosti i depresije. Praksa samosuosjećanja može pomoći pojedincima da se s većom lakoćom i ljubaznošću snađu u teškim emocijama i iskustvima, što dovodi do pozitivnijeg i uravnoteženijeg mentalnog stanja.

2.4 Provedbene i sigurnosne mjere

2.4.1 Provedba

- **Plivanje u hladnoj vodi:** Započnite s postupnom aklimatizacijom na hladnu vodu, poput početka hladnih tuševa prije nego što prijedete na plivanje na otvorenim vodama. Osigurajte podršku zajednice i pravilno zagrijavanje nakon plivanja. Provedite strukturirane sesije koje vode iskusni instruktori kako biste osigurali sigurnost i maksimizirali prednosti.
- **Kontrola daha:** Uključite tehnike kontrole daha u svakodnevne rutine, vođene certificiranim instruktorima za sigurnu i učinkovitu praksu. Započnite s osnovnim vježbama i postupno prijedite na naprednije tehnike kako se povećava udobnost i stručnost.
- **Svjesnost:** Implementirajte strukturirane programe s redovitim sesijama, dostupne u osobnom i mrežnom formatu kako biste osigurali pristupačnost. Pružite razne prakse svjesnosti, uključujući meditaciju, svjesno kretanje i vježbe svjesnosti, kako biste udovoljili različitim preferencijama i potrebama.

2.4.2 Sigurnosne mjere

- **Plivanje u hladnoj vodi:** Uvijek plivajte s prijateljem, postupno ulazite u vodu i osigurajte dostupnost sigurnosne opreme. Osobe s kardiovaskularnim ili respiratornim stanjima trebaju potražiti savjet liječnika prije sudjelovanja. Educirajte sudionike o prepoznavanju znakova hipotermije i drugih problema povezanih s hladnoćom.
- **Kontrola daha:** Započnite s nadziranom sesijama, posebno za intenzivne tehnike. Prilagodite prakse prema individualnim razinama udobnosti i zdravstvenim uvjetima. Osigurajte da su sudionici svjesni potencijalnih rizika, kao što je hiperventilacija, i kako ih ublažiti.
- **Svjesnost:** Osigurajte da programe vode iskusni instruktori. Pružite podršku sudionicima koji doživljavaju intenzivne emocionalne odgovore. Potaknite sudionike da pristupe praksama svjesnosti sa samosažaljenjem i da potraže dodatnu pomoć ako je potrebno.

Zaključak

Integracija plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti nudi sveobuhvatan pristup prevenciji i liječenju demencije i depresije. Ove najbolje prakse naglašavaju važnost strukturiranih, podržavajućih i znanstveno utemeljenih metoda za poboljšanje ishoda mentalnog zdravlja odraslih. Sintetizirajući doprinose različitih partnerskih organizacija, ovaj odjeljak pruža vrijedan resurs zdravstvenim djelatnicima i pojedincima koji nastoje poboljšati svoju mentalnu dobrobit inovativnim i učinkovitim metodama.



3. Vodič za samopomoć za korištenje najboljih praksi u plivanju u hladnoj vodi, kontroli daha i svjesnosti

Uvod

Ovaj je vodič osmišljen kako bi osnažio pojedince znanjem i praktičnim koracima da u svoje rutine uključe plivanje hladnom vodom, kontrolu daha i svjesnost kao intervencije za poboljšanje mentalne dobrobiti. Oslanjajući se na zbirku najboljih praksi, ovaj se vodič bavi prevencijom i liječenjem demencije i depresije, nudeći holistički pristup zdravlju.

3.1. Plivanje hladnom vodom kao zdravstvena intervencija

3.1.1 Pregled

Plivanje u hladnoj vodi, poznato i kao uranjanje u hladnu vodu (CWI), uključuje uranjanje tijela u temperature vode obično ispod 15 °C. Ova praksa je privukla značajnu pozornost zbog brojnih zdravstvenih prednosti, uključujući poboljšano raspoloženje, smanjene simptome depresije i potencijalno poboljšanje kognitivnih funkcija. Fiziološki i psihološki učinci uranjanja u hladnu vodu su duboki, uključujući složene mehanizme koji mogu dovesti do poboljšane dobrobiti.

3.1.2 Metodologija

Započni polako

- **Počnite postupno:** Počnite s kratkim trajanjem u umjereno hladnoj vodi i postupno povećavajte izloženost kako se vaše tijelo aklimatizira. To pomaže smanjiti rizik od šoka i omogućuje vašem tijelu da se prilagodi hladnoći.
- **Koristite hladne tuševe:** Započnite s hladnim tuševima kod kuće prije nego što prijeđete na plivanje na otvorenom. Ovaj korak po korak proces aklimatizacije priprema vaše tijelo za hladne temperature otvorene vode.

Sigurnost na prvom mjestu

- **Plivajte s partnerom:** Uvijek plivajte s partnerom radi sigurnosti. Hladna voda može izazvati šok odgovor, a imati nekoga s vama osigurava da je pomoć dostupna ako je potrebno.
- **Odaberite Sigurne lokacije:** plivajte u područjima određenim za kupanje, kao što su nadzirane plaže ili bazeni. Izbjegavajte izolirana mjesta, posebno pri početku.

Slušajte svoje tijelo

- **Obratite pažnju:** Pratite kako vaše tijelo reagira na hladnu vodu i prilagodite vrijeme izlaganja u skladu s tim. Znakovi ekstremne nelagode ili utrnulosti trebali bi vas potaknuti da odmah izađete iz vode.

- **Zagrijavanje i zagrijavanje:** Prije ulaska u hladnu vodu uključite se u laganu vježbu kako biste povećali protok krvi. Nakon plivanja zagrijte se postupno koristeći suhu odjeću, topla pića i nježno kretanje kako biste izbjegli toplinski šok.

3.1.3 Zdravstvene beneficije

- **Poboljšano raspoloženje i dobrobit:** Plivanje hladnom vodom potiče oslobađanje endorfina i adrenalina, što dovodi do poboljšanog raspoloženja i osjećaja euforije.
- **Smanjena razina stresa i simptomi depresije:** Redovito uranjanje u hladnu vodu može smanjiti razinu kortizola, smanjujući stres i potičući opuštanje.
- **Poboljšana cirkulacija i imunološki odgovor:** Praksa poboljšava cirkulaciju krvi i jača imunološki sustav, doprinoseći cjelokupnom zdravlju.

3.2. Kontrola daha kao zdravstvena intervencija

3.2.1 Pregled

Kontrola daha ili svjesno disanje moćan je alat za upravljanje stresom, anksioznošću i poboljšanjem cjelokupnog mentalnog zdravlja. Tehnike izvedene iz drevnih tradicija joge, poput Pranayame, uključuju kontrolirane obrasce disanja koji utječu na autonomni živčani sustav, potičući opuštanje i mentalno blagostanje.

3.2.2 Metodologija

Dijafragmalno disanje

- **Vježbajte duboko disanje:** Usredotočite se na duboko disanje u dijafragmu, a ne na plitko disanje u prsima. To uključuje širenje trbuha tijekom udisanja i stezanje tijekom izdisaja.

Ritmičko disanje

- **4-7-8 Tehnika:** Održavajte dosljedan ritam, poput udisanja 4 sekunde, držanja 7 sekundi i izdisanja 8 sekundi. Ova tehnika pomaže smiriti živčani sustav i smanjiti stres.

Svjesno disanje

- **Usredotočite se na senzacije:** Usredotočite se u potpunosti na osjećaj disanja, koristeći ga kao sidro za svjesnost. Primijetite zrak koji ulazi i izlazi iz nosnica i uspon i pad prsa.

Redovita praksa

- **Dnevna rutina:** Uključite vježbe kontrole daha u svoju dnevnu rutinu za maksimalnu korist. Vježbajte nekoliko minuta svako jutro i večer kako biste uspostavili dosljednu naviku.

3.2.3 Zdravstvene beneficije

- **Smanjena anksioznost i simptomi depresije:** Tehnike kontrole daha mogu aktivirati parasimpatički živčani sustav, smanjujući anksioznost i promičući stanje mira.
- **Snizeni krvni tlak i poboljšano kardiovaskularno zdravlje:** Redovita praksa kontroliranog disanja može sniziti krvni tlak i poboljšati zdravlje srca.
- **Poboljšana emocionalna regulacija i otpornost na stres:** Ove tehnike pomažu u upravljanju emocijama, smanjenju simptoma anksioznosti i depresije te poboljšanju ukupne otpornosti na stres

3.3. Svjesnost kao zdravstvena intervencija

3.3.1 Pregled

Svjesnost uključuje održavanje svijesti iz trenutka u trenutak o mislima, osjećajima, tjelesnim osjećajima i okolini s otvorenosti i znatiželjom. To je moćan alat za smanjenje stresa, poboljšanje emocionalne regulacije i poboljšanje cjelokupnog mentalnog zdravlja. Njegujući svjesnost, pojedinci mogu naučiti učinkovitije reagirati na stres i negativne emocije, što može značajno koristiti onima koji se bave demencijom i depresijom.

3.3.2 Metodologija

Svakodnevna meditacija

- **Posvetite vrijeme svaki dan:** Odvojite određeno vrijeme svaki dan za meditaciju svjesnosti. Počnite sa samo nekoliko minuta i postupno povećavajte trajanje kako vam je ugodnije s praksom. Dosljednost je ključna za razvoj održive meditacijske rutine.
- **Pronađite miran prostor:** Odaberite miran, udoban prostor u kojem možete meditirati bez prekida. To pomaže u stvaranju pogodnog okruženja za fokusiranje uma i opuštanje tijela.
- **Usredotočite se na dah:** Započnite fokusiranjem na dah. Primijetite osjećaj ulaska zraka i izlaska iz nosnica, uspon i pad prsnog koša te ritam disanja. Koristite dah kao sidro da se vratite kad god vaš um počne lutati.

Svjesne aktivnosti

- **Uključite se u potpunosti u rutinske aktivnosti:** Uključite svjesnost u svoje svakodnevne aktivnosti, poput hodanja, jela ili čak pranja posuđa. Obratite punu pozornost na iskustvo, usredotočujući se na osjećaje, mirise, zvukove i znamenitosti.
- **Vježbajte svjesnu prehranu:** Tijekom obroka odvojite vrijeme za uživanje u svakom zalogaju. Primijetite okuse, teksture i čin žvakanja i gutanja. Ova praksa može poboljšati vaše uvažavanje hrane i poboljšati probavu.
- **Svjesno hodanje:** Prošećite prirodom, obraćajući pažnju na svaki korak, osjećaj tla pod nogama te prizore i zvukove oko sebe. Svjesno hodanje može biti meditativna praksa koja vas temelji u sadašnjem trenutku.

Opažanje bez predrasuda

- **Priznajte misli i osjećaje:** Tijekom prakse svjesnosti promatrajte svoje misli i osjećaje bez osuđivanja. Dopustite im da dođu i odu bez da se uhvate u njih ili ih označite kao dobre ili loše.

- **Razvijte suosjećajan stav:** Pristupite svojim mislima i emocijama sa suosjećanjem i ljubaznošću, shvaćajući da je normalno iskusi niz emocija. To može pomoći u smanjenju samokritike i povećanju emocionalne otpornosti.

Trening svjesnosti

- **Sudjelujte u strukturiranim programima:** Razmislite o upisu na tečaj smanjenja stresa temeljen na svjesnosti (MBSR) ili slične programe. Ovi strukturirani programi pružaju vođene upute i podršku koja će vam pomoći da razvijete i održite praksu svjesnosti.
- **Koristite aplikacije za svjesnost:** Dostupno je nekoliko aplikacija koje nude vođene meditacije i vježbe svjesnosti, što olakšava vježbanje svjesnosti bilo gdje i bilo kada. Primjeri uključuju Headspace, Calm i Insight Timer.

3.3.3 Zdravstvene beneficije

Smanjenje simptoma depresije i anksioznosti

- **Poboljšano raspoloženje:** Pokazalo se da prakse svjesnosti smanjuju simptome depresije i anksioznosti promicanjem stanja mira i opuštanja. Praksa pomaže pojedincima da razviju veću svijest o svojim mislima i osjećajima, omogućujući im učinkovitije upravljanje negativnim emocijama.
- **Poboljšana emocionalna regulacija:** Redovita praksa svjesnosti poboljšava emocionalnu regulaciju, pomažući pojedincima da reagiraju na stres i negativne emocije na uravnoteženiji način. To može dovesti do smanjenja intenziteta i učestalosti depresivnih i tjeskobnih epizoda.

Poboljšana kognitivna funkcija i pažnja

- **Poboljšani fokus i koncentracija:** Trening svjesnosti može poboljšati pažnju i kognitivne funkcije, što je posebno korisno za osobe s demencijom. Prakticirajući svjesnost, pojedinci mogu poboljšati svoju sposobnost koncentracije i ostati prisutni, što može pomoći u usporavanju kognitivnog pada.
- **Neuroplastičnost:** Istraživanja sugeriraju da prakse svjesnosti mogu promicati neuroplastičnost, sposobnost mozga da se reorganizira stvaranjem novih neuronskih veza. To može poboljšati kognitivne funkcije i potencijalno odgoditi napredovanje demencije

Povećana emocionalna dobrobit i upravljanje stresom

- **Smanjenje stresa:** Prakse svjesnosti pomažu u smanjenju stresa potičući stanje opuštanja i smirenosti. Usredotočujući se na sadašnji trenutak, pojedinci se mogu osloboditi briga o prošlosti ili budućnosti, koje su uobičajeni izvori stresa. Ova promjena fokusa pomaže ublažiti fizičke i mentalne utjecaje stresa, potičući veći osjećaj mira i dobrobiti.
- **Izgradnja otpornosti:** Redovita praksa svjesnosti gradi emocionalnu otpornost, omogućujući pojedincima da se bolje nose sa životnim izazovima. Ova povećana otpornost može dovesti do poboljšane ukupne emocionalne stabilnosti, olakšavajući rješavanje svakodnevnih stresora i neočekivanih poteškoća. Njegujući pažljiv pristup životu, pojedinci mogu bolje upravljati svojim emocijama i održavati pozitivan pogled.

3.4 Provedbene i sigurnosne mjere

3.4.1 Implementacija

Uspješno integriranje plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti u svakodnevni život zahtijeva pažljivo planiranje i strukturirani pristup. Sljedeće smjernice pomoći će osigurati sigurnu i učinkovitu provedbu tih praksi.

Plivanje u hladnoj vodi

- **Postupna aklimatizacija:** Započnite s kratkim, nadziranim sesijama u umjereno hladnoj vodi. Postupno povećavajte trajanje i intenzitet izlaganja kako se vaše tijelo prilagođava hladnoći. To pomaže smanjiti rizik od hladnog šoka i drugih nuspojava.
- **Grupne aktivnosti:** Uključite se u aktivnosti grupnog plivanja kako biste poboljšali motivaciju i osigurali sigurnost. Plivanje s drugima pruža socijalnu podršku i stvara osjećaj zajedništva, što može biti posebno korisno za mentalno zdravlje.

Kontrola daha

- **Dnevna integracija:** Uključite tehnike kontrole daha u svoju dnevnu rutinu. Započnite s osnovnim vježbama kao što su dijafragmalno disanje i postupno prijedite na naprednije tehnike poput Pranayame pod stručnim vodstvom.
- **Dosljednost:** Dosljedno vježbajte vježbe kontrole daha kako biste iskusili sve prednosti. Ciljajte na dnevne sesije, čak i ako su kratke, kako biste uspostavili redovitu naviku.

Pomnost

- **Strukturirani programi:** Implementirajte strukturirane programe svjesnosti s redovitim sesijama. Oni se mogu ponuditi u osobnom i mrežnom formatu kako bi se osigurala pristupačnost. Strukturirani programi pružaju okvir za učinkovito učenje i vježbanje svjesnosti.
- **Razne prakse:** Ponudite razne prakse svjesnosti, uključujući meditaciju, svjesno kretanje i svjesne aktivnosti. To omogućuje pojedincima da pronađu prakse koje odjekuju s njima i uklapaju se u njihov način života.

3.4.2 Sigurnosne mjere

Najvažnije je osigurati sigurnost tijekom vježbanja plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti. Sljedeće sigurnosne mjere pomoći će u sprečavanju štetnih učinaka i maksimiziranju prednosti tih praksi.

Plivanje u hladnoj vodi

- **Buddy System:** Uvijek plivajte s prijateljem. Imati partnera osigurava da je pomoć dostupna ako je potrebno, posebno u slučaju hladnog šoka ili drugih hitnih slučajeva.
- **Postupni unos:** Postupno unosite hladnu vodu kako biste omogućili tijelu da se prilagodi. Iznenadno uranjanje može uzrokovati ozbiljan šok odgovor, stoga odvojite vrijeme i slušajte svoje tijelo.
- **Zagrijavanje nakon plivanja:** Postupno se zagrijavajte nakon plivanja suhom odjećom, toplim pićima i nježnim pokretima. To pomaže u sprečavanju hipotermije i potiče ugodan oporavak.

Kontrola daha

- **Nadzirane sesije:** Započnite s nadziranom sesijama, posebno za intenzivne tehnike. Certificirani instruktor može osigurati pravilnu tehniku i sigurnost, smanjujući rizik od hiperventilacije ili drugih problema.
- **Razine udobnosti:** Prilagodite prakse prema individualnim razinama udobnosti i zdravstvenim uvjetima. Slušajte svoje tijelo i po potrebi modificirajte vježbe kako biste održali udobnost i sigurnost.

Pomnost

- **Iskusni instruktori:** Osigurajte da programe vode iskusni instruktori koji mogu pružiti smjernice i podršku. Kvalificirani instruktori mogu pomoći u rješavanju svih izazova koji se pojave tijekom prakse.
- **Emocionalna podrška:** Pružite podršku sudionicima koji doživljavaju intenzivne emocionalne odgovore. Svjesnost ponekad može izazvati teške emocije, pa je važno imati resurse dostupne za podršku.
- **Samosuosjećanje:** Potaknite sudionike da pristupe praksama svjesnosti sa samosažaljenjem. Podsjetite ih da je normalno suočiti se s izazovima i da je ljubaznost prema sebi ključni dio prakse.

Zaključak

Uključivanje plivanja hladnom vodom, kontrole daha i svjesnosti u svakodnevni život može ponuditi značajne koristi za mentalno zdravlje i dobrobit. Ove prakse, podržane znanstvenim istraživanjima i praktičnim iskustvima, pružaju vrijedne alate za poboljšanje mentalne jasnoće, emocionalne regulacije i ukupne kvalitete života. Slijedeći smjernice i najbolje prakse navedene u ovom vodiču za samopomoć, pojedinci mogu sigurno i učinkovito integrirati ove tehnike u svoje rutine, što dovodi do poboljšanog mentalnog zdravlja i otpornosti.

- **Plivanje hladnom vodom:** Poboljšano raspoloženje i dobrobit oslobođanjem endorfina, smanjenom razinom stresa, poboljšanom cirkulacijom i imunološkim odgovorom. Studije ističu njegov utjecaj na smanjenje simptoma depresije i promicanje mentalne jasnoće.
- **Kontrola daha:** Tehnike poput dijafragmalnog disanja i Pranayame smanjuju anksioznost, snižavaju krvni tlak, poboljšavaju kardiovaskularno zdravlje i poboljšavaju emocionalnu regulaciju. Redovita praksa potiče otpornost na stres i mentalno blagostanje.
- **Svjesnost:** Prakse svjesnosti smanjuju simptome depresije i anksioznosti, poboljšavaju kognitivne funkcije, poboljšavaju fokus i promiču neuroplastičnost. Ove prakse grade emocionalnu otpornost, smanjuju stres i poboljšavaju cjelokupnu emocionalnu dobrobit.

Integrirajući ove prakse u svakodnevne rutine, pojedinci mogu krenuti na put prema boljem mentalnom zdravlju i višoj kvaliteti života. Dosljednost, sigurnost i suosjećajan pristup ključni su za ostvarivanje svih prednosti ovih snažnih zdravstvenih intervencija.



4. Plan radionice za profesionalce koji rade s odraslima u riziku od depresije

Uvod

Ova sveobuhvatna serija radionica osmišljena je kako bi stručnjake opremila znanjem i praktičnim vještinama potrebnim za integraciju plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti u njihov rad s odraslima kojima prijeti razvoj depresije. Ciljna skupina uključuje nezaposlene, usamljene, otuđene i marginalizirane pojedince koji su posebno osjetljivi na probleme mentalnog zdravlja. Radionice se usredotočuju na praktičnu primjenu, sigurnost i holističke prednosti ovih intervencija, s ciljem poboljšanja mentalne dobrobiti i ukupne kvalitete života sudionika.

Depresija je sveprisutan problem mentalnog zdravlja koji pogađa milijune pojedinaca širom svijeta, posebno one koji su nezaposleni, usamljeni, otuđeni ili marginalizirani. Tradicionalni tretmani, iako učinkoviti za mnoge, mogu se značajno poboljšati uključivanjem holističkih zdravstvenih praksi koje se bave fizičkim, emocionalnim i mentalnim aspektima dobrobiti. Plivanje hladnom vodom, kontrola daha i svjesnost tri su takve prakse koje su pokazale obećanje u poboljšanju ishoda mentalnog zdravlja.

Primarna svrha ovih radionica je osnažiti stručnjake alatima i tehnikama potrebnim za integraciju ovih holističkih praksi u njihov rad s rizičnim odraslim osobama. Na taj način mogu ponuditi sveobuhvatniji pristup skrbi o mentalnom zdravlju koji ne samo da rješava simptome, već i potiče otpornost i dugoročnu dobrobit.

Svaka radionica u ovoj seriji osmišljena je da bude interaktivna, kombinirajući teorijsko znanje s praktičnom primjenom. Sudionici će imati priliku sudjelovati u praktičnim vježbama, grupnim raspravama i personaliziranim sesijama planiranja. Ovaj format osigurava da profesionalci ne samo da uče o tim praksama, već i stječu samopouzdanje i vještine potrebne za njihovu učinkovitu provedbu.

Do kraja serije radionica sudionici će:

- Temeljito razumijevanje plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti, uključujući njihove prednosti i znanstvenu potporu.
- Budite opremljeni praktičnim vještinama za sigurno i učinkovito predstavljanje tih praksi svojim klijentima.
- Razviti strategije za prevladavanje prepreka i održavanje tih praksi u njihovom profesionalnom i osobnom kontekstu.
- Stvorite poticajna okruženja koja poboljšavaju mentalnu dobrobit rizičnih odraslih osoba.

Ova serija radionica nudi sveobuhvatan pristup opremanju stručnjaka vještinama i znanjima potrebnim za integraciju holističkih zdravstvenih praksi u svoj rad. Poticanjem poticajnog okruženja za učenje i pružanjem praktičnog i praktičnog iskustva, ove radionice imaju za cilj poboljšati mentalnu dobrobit rizičnih odraslih osoba, što u konačnici dovodi do zdravijih, otpornijih zajednica.

Ciljeva

- Pružiti stručnjacima duboko razumijevanje holističkih zdravstvenih intervencija.
- Ponuditi praktično iskustvo s plivanjem u hladnoj vodi, kontrolom daha i tehnikama svjesnosti.
- Razviti strategije za stvaranje poticajnih okruženja i dugoročno održavanje holističkih zdravstvenih praksi.
- Ukloniti potencijalne prepreke provedbi tih praksi i pružiti rješenja za njihovo prevladavanje.

Struktura serije radionica

- Radionica 1: Uvod u holističke zdravstvene intervencije
- Radionica 2: Praktična primjena plivanja u hladnoj vodi
- Radionica 3: Tehnike kontrole daha za mentalno blagostanje
- Radionica 4: Integriranje svjesnosti u svakodnevnu praksu.
- Radionica 5: Stvaranje poticajnog okruženja
- Radionica 6: Prevladavanje prepreka i prakse održavanja

4.1 Radionica 1: Uvod u holističke zdravstvene intervencije

4.1.1 Ciljevi

- Predstavite koncepte plivanja hladnom vodom, kontrole daha i svjesnosti.
- Razumjeti prednosti i primjenjivost ovih intervencija u prevenciji i liječenju depresije.

4.1.2 Detaljan sadržaj i upute

Dobro došli i predstavite (15 minuta)

- **Pregled serije radionica**
 - **Uputa za predavača:** Srdačno pozdravite polaznike i predstavite se. Pružite kratak pregled cijele serije radionica, objašnjavajući da su ove radionice osmišljene kako bi ih opremile praktičnim vještinama i znanjem kako bi integrirale holističke zdravstvene intervencije u svoju profesionalnu praksu.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Opišite strukturu serije radionica, naglašavajući da će pokrivati plivanje hladnom vodom, kontrolu daha i svjesnost. Objasnite važnost ovih intervencija u poboljšanju mentalne dobrobiti, posebno za odrasle osobe s rizikom od depresije.
- **Važnost holističkih zdravstvenih intervencija**
 - **Uputa za predavača:** Naglasite značaj holističkog pristupa zdravlju. Objasnite kako se tradicionalni medicinski tretmani mogu nadopuniti holističkim praksama za postizanje boljih ishoda mentalnog zdravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o sve većem prepoznavanju holističkih zdravstvenih praksi u medicinskoj zajednici. Navedite primjere kako integriranje fizičkih, mentalnih i emocionalnih zdravstvenih intervencija može dovesti do sveobuhvatnije skrbi.

Razumijevanje depresije (30 minuta)

- **Definicija i simptomi**

- **Uputa za predavača:** Definirajte depresiju i ocrtajte njezine uobičajene simptome. Koristite jasan, pristupačan jezik kako biste osigurali da svi sudionici razumiju.
- **Sadržaj koji treba pokriti:** Objasnite da je depresija čest, ali ozbiljan poremećaj raspoloženja koji utječe na to kako se osoba osjeća, razmišlja i bavi se svakodnevnim aktivnostima. Razgovarajte o simptomima kao što su trajna tuga, gubitak interesa za aktivnosti, promjene apetita, poremećaji spavanja i osjećaj bezvrijednosti.
- **Čimbenici rizika i prevalencija među odraslima**
 - **Nastava za predavača:** Predstaviti podatke o prevalenciji depresije među različitim demografskim skupinama. Istaknite čimbenike rizika koji određene skupine čine ranjivijima.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Upotrijebite statistiku za ilustraciju prevalencije depresije u različitim dobnim skupinama, spolovima i socioekonomskim pozadinama. Raspravite o čimbenicima rizika kao što su genetska predispozicija, kronične bolesti, zlouporaba supstanci i socijalna izolacija.

Uvod u plivanje u hladnoj vodi (45 minuta)

- **Pregled i pogodnosti**
 - **Nastava za predavača:** Uvesti plivanje u hladnoj vodi kao terapijsku intervenciju. Objasnite njegove fiziološke i psihološke prednosti.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Opišite kako plivanje hladnom vodom može poboljšati cirkulaciju, pojačati imunološki sustav i poboljšati raspoloženje oslobađanjem endorfina. Razgovarajte o ulozi uranjanja hladne vode u smanjenje simptoma depresije i anksioznosti.
- **Istraživanje temeljeno na dokazima o poboljšanjima mentalnog zdravlja**
 - **Uputa za predavača:** Predstaviti rezultate istraživanja koji podržavaju prednosti plivanja u hladnoj vodi za mentalno zdravlje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Sažmite ključne studije koje su pokazale pozitivne učinke plivanja hladnom vodom na mentalno zdravlje. Istaknite nalaze koji pokazuju smanjenje depresivnih simptoma i poboljšanja opće dobrobiti.

Uvod u kontrolu daha (45 minuta)

- **Pregled i pogodnosti**
 - **Instrukcija za predavača:** Objasnite koncept kontrole daha i njegovu važnost u upravljanju stresom i poboljšanju mentalnog zdravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Opišite kako kontrolirane tehnike disanja mogu aktivirati parasimpatički živčani sustav, što dovodi do opuštanja i smanjene anksioznosti. Spomenite prednosti kao što su sniženi krvni tlak, poboljšano kardiovaskularno zdravlje i poboljšana emocionalna regulacija.
- **Tehnike kao što su dijafragmalno disanje i Pranayama**
 - **Nastava za predavača:** Demonstrirajte osnovne tehnike kontrole daha. Potaknite sudionike da vježbaju ove tehnike tijekom sesije.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Naučite dijafragmalno disanje tako što sudionici stavljaju jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh, upućujući ih da duboko dišu u trbuh. Uvesti Pranayama tehnike, kao što je Nadi Shodhana (alternativno disanje nosnice) i objasniti njihove prednosti.

Uvod u svjesnost (45 minuta)

- **Pregled i pogodnosti**
 - **Uputa za predavača:** Definirajte svjesnost i objasnite njezinu ulogu u mentalnom zdravlju.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Opišite svjesnost kao praksu prisutnosti i potpune uključenosti u trenutni trenutak. Razgovarajte o njegovim prednostima, uključujući smanjeni stres, poboljšanu emocionalnu regulaciju i poboljšane kognitivne funkcije.
- **Osnovne vježbe svjesnosti**
 - **Nastava za predavača:** Vodite polaznike kroz jednostavne vježbe svjesnosti.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Vodite kratku vježbu svjesnog disanja, tražeći od sudionika da se usredotoče na svoj dah i nježno vrate pažnju kad god luta. Uvedite meditaciju skeniranja tijela, gdje se sudionici usredotočuju na različite dijelove tijela uzastopno, primjećujući senzacije bez osuđivanja.

Pitanja i odgovori i rasprava (30 minuta)

- **Rješavanje pitanja sudionika**
 - **Uputa za predavača:** Otvorite pod za pitanja. Potaknite sudionike da pitaju o bilo kojem aspektu sesije ili intervencijama o kojima se raspravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** jasno odgovorite na pitanja i po potrebi osigurajte dodatne resurse. Iskoristite ovu priliku da razjasnite sve nesporazume i pojačate ključne točke.
- **Razmjena iskustava i uvida**
 - **Uputa za predavača:** Olakšajte raspravu u kojoj sudionici mogu podijeliti svoja iskustva i uvide vezane uz obrađene teme.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Potaknite sudionike da podijele svoja razmišljanja o tome kako bi te intervencije mogli integrirati u svoju praksu. Istaknite sve zajedničke izazove i razgovarajte o potencijalnim rješenjima kao grupa.

Završne napomene (15 minuta)

- **Sažetak sesije**
 - **Uputa za predavača:** Sažmite ključne točke obrađene u radionici. Ojačati važnost holističkih intervencija o kojima se raspravljalo.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Rekapitulirajte prednosti plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti. Naglasite kako ove prakse mogu poboljšati mentalno zdravlje i dobrobit.
- **Pregled sljedeće radionice**
 - **Nastava za predavača:** Pružite kratak pregled sljedeće radionice, ističući praktičnu primjenu plivanja u hladnoj vodi.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Spomenite usredotočenost na praktično iskustvo i sigurnosne mjere. Potaknite sudionike da prisustvuju i nastave svoj put učenja.

Sljedeći ovaj detaljan plan, radionica će pružiti sveobuhvatan uvod u holističke zdravstvene intervencije, pružajući stručnjacima temeljno znanje potrebno za integraciju tih praksi u njihov rad s rizičnim odraslim osobama.

4.2 Radionica 2: Praktična primjena plivanja u hladnoj vodi

4.2.1 Ciljevi

- Pružite praktično iskustvo i praktično znanje o plivanju u hladnoj vodi.
- Razumjeti sigurnosne mjere i postupne tehnike aklimatizacije.

4.2.2 Detaljan sadržaj i upute

Dobro došli i ponovite (15 minuta)

- **Rekapitulacija prethodne radionice**
 - **Uputa za predavača:** Pozdravite polaznike natrag u seriju radionica. Ukratko ponovite ključne točke s prve radionice, naglašavajući važnost holističkih zdravstvenih intervencija.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Sažmite prednosti plivanja u hladnoj vodi, kontrole daha i svjesnosti. Istaknite sve povratne informacije ili uvide s prve radionice koji bi mogli biti relevantni.
- **Pregled dnevnih aktivnosti**
 - **Uputa za predavača:** Navedite pregled dnevnog reda, usredotočujući se na praktičnu primjenu plivanja u hladnoj vodi.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Objasnite da će današnja sesija uključivati i teorijske i praktične komponente, naglašavajući važnost sigurnosti i postupne aklimatizacije.

Sigurnost na prvom mjestu: Priprema za plivanje u hladnoj vodi (30 minuta)

- **Važnost sigurnosti**
 - **Uputa za predavača:** Naglasite važnost sigurnosti prilikom bavljenja plivanjem u hladnoj vodi. Istaknite potencijalne rizike i kako ih ublažiti.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o fiziološkim odgovorima na uranjanje hladne vode, poput hladnog šoka i hipotermije. Naglasite potrebu za pravilnom pripremom, uključujući zagrijavanje prije ulaska u vodu i osiguravanje sigurne izlazne strategije.
- **Postupne tehnike aklimatizacije**
 - **Nastava za predavača:** Uvesti tehnike postupnog aklimatiziranja na hladnu vodu. Objasnite kako započeti s manje intenzivnim izlaganjem hladnoći i postupno povećavati trajanje i intenzitet.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Opišite prakse kao što su početak hladnih tuševa, zatim prelazak na kratko uranjanje u hladniju vodu i postupno produljenje vremena provedenog u hladnoj vodi. Istaknite važnost slušanja vlastitog tijela i izbjegavanja pretjeranog izlaganja.

Praktična sesija: Hladni tuševi i uranjanje u hladnu vodu (60 minuta)

- **Vođena praksa s hladnim tuševima**
 - **Instrukcije za predavača:** Vodite sudionike kroz praksu hladnog tuširanja. Navedite detaljne upute o tome kako započeti i postupno povećati izloženost.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Objasnite kako započeti s toplim tušem, a zatim polako smanjiti temperaturu. Potaknite sudionike da se usredotoče na kontrolirano disanje kako bi

upravljali početnim odgovorom na udarce. Vodite ih kroz nekoliko minuta izlaganja hladnom tušu, osiguravajući da se osjećaju ugodno i sigurno.

- **Nadzirano uranjanje u hladnu vodu**
 - **Uputa za predavača:** Prijelaz na vanjsku ili unutarnju sesiju uranjanja u hladnu vodu. Osigurajte da su na snazi sve sigurnosne mjere i da se sudionici nadziru.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Pokažite kako polako i postojano ulaziti u hladnu vodu. Naglasite važnost smirenosti i održavanja stabilnog disanja. Pomno pratite sudionike, nudeći podršku i smjernice tijekom uranjanja. Osigurajte sudionicima da postupno izlaze iz vode i zagrijavaju se odmah nakon toga.

Grupna rasprava: Iskustva i zapažanja (30 minuta)

- **Razmjena iskustava s praktične sesije**
 - **Nastava za predavača:** Olakšajte grupnu raspravu u kojoj polaznici mogu podijeliti svoja iskustva i zapažanja s praktične sesije.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Potaknite sudionike da razgovaraju o tome kako su se osjećali tijekom hladnih tuševa i uranjanja. Raspitajte se o njihovim fizičkim i emocionalnim odgovorima, svim izazovima s kojima su se suočili i kako su se nosili s tim izazovima.
- **Rasprava o fizičkim i emocionalnim odgovorima**
 - **Instrukcija za predavača:** Vodite raspravu prema razumijevanju fizioloških i psiholoških učinaka plivanja hladnom vodom.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Istaknite uobičajene odgovore kao što su početni hladni šok, uloga kontroliranog disanja u upravljanju stresom i osjećaj ushićenja nakon uranjanja. Raspravite o tome kako su ti odgovori u skladu s prednostima plivanja u hladnoj vodi obuhvaćenih prvom radionicom.

Provedba plivanja hladnom vodom u praksi (45 minuta)

- **Razvoj personaliziranih planova za sudionike**
 - **Instrukcije za predavača:** Pomozite sudionicima u izradi personaliziranih planova plivanja u hladnoj vodi prilagođenih njihovim individualnim potrebama i okolnostima.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Vodite sudionike u postavljanju realističnih ciljeva za plivanje u hladnoj vodi, počevši od upravljivog vremena izlaganja i postupnog povećanja. Raspravite o čimbenicima koje treba uzeti u obzir, kao što su osobni zdravstveni uvjeti, pristup objektima za hladnu vodu i sustavi podrške.
- **Rješavanje potencijalnih prepreka i rješenja**
 - **Uputa za predavača:** Identificirajte zajedničke prepreke za provedbu plivanja u hladnoj vodi i razgovarajte o strategijama za njihovo prevladavanje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** uklonite prepreke kao što su strah od hladne vode, nedostatak pristupa prikladnim lokacijama za kupanje i zdravstveni problemi. Pružite praktična rješenja, poput započinjanja s hladnim tuševima kod kuće, pronalaženja lokalnih plivačkih skupina za podršku i savjetovanja sa zdravstvenim radnicima prije početka prakse.

Pitanja i odgovori i zatvaranje (30 minuta)

- **Rješavanje pitanja sudionika**
 - **Uputa za predavača:** Otvorite pod za pitanja. Potaknite sudionike da pitaju o bilo kojem aspektu plivanja u hladnoj vodi, od sigurnosti do praktične primjene.

- **Sadržaj koji treba pokriti:** Temeljito odgovorite na pitanja, oslanjajući se i na predstavljeno teorijsko znanje i na podijeljena praktična iskustva. Osigurajte dodatne resurse ili predložite daljnje čitanje za one koji su zainteresirani.
- **Sažetak ključnih točaka**
 - **Uputa za predavača:** Sažmite ključne točke obrađene u radionici. Pojačajte važnost sigurnosti, postupne aklimatizacije i prednosti plivanja hladnom vodom.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Rekapitulirajte korake za siguran početak treninga plivanja u hladnoj vodi, fiziološke i psihološke koristi i vrijednost integriranja ove prakse u holistički zdravstveni pristup. Pružite pregled sljedeće radionice, usredotočujući se na tehnike kontrole daha.

Slijedeći ovaj detaljan plan, radionica će pružiti sveobuhvatnu obuku o praktičnoj primjeni plivanja u hladnoj vodi, opremiti stručnjake znanjem i vještinama kako bi sigurno integrirali ovu praksu u svoj rad s rizičnim odraslim osobama.

4.3 Radionica 3: Tehnike kontrole daha za mentalno blagostanje

4.3.1 Ciljevi

- Pružite praktično iskustvo raznim tehnikama kontrole daha.
- Shvatite kako se ove tehnike mogu koristiti za upravljanje stresom i poboljšanje mentalnog zdravlja.

4.3.2 Detaljan sadržaj i upute

Dobro došli i ponovite (15 minuta)

- **Rekapitulacija prethodne radionice**
 - **Instrukcije za predavača:** Dobrodošli polaznici natrag i ukratko ponovite ključne točke s prethodne radionice o plivanju u hladnoj vodi. Naglasite prednosti i praktične primjene o kojima se raspravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Sažmite važnost sigurnosnih mjera, postupne aklimatizacije te fiziološke i psihološke prednosti plivanja hladnom vodom. Istaknite sve povratne informacije ili uvide sudionika.
- **Pregled dnevnih aktivnosti**
 - **Uputa za predavača:** Navedite pregled dnevnog reda, usredotočujući se na tehnike kontrole daha i njihove prednosti za mentalno blagostanje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Objasnite da će današnja sesija uključivati teorijsku pozadinu, praktične vježbe i grupne rasprave. Naglasite važnost kontrole daha u upravljanju stresom i poboljšanju mentalnog zdravlja.

Znanost o kontroli daha (30 minuta)

- **Razumijevanje fiziološkog utjecaja kontrole daha**
 - **Instrukcija za Predavača:** Objasnite fiziološke mehanizme koji stoje iza kontrole daha i kako ona utječe na tijelo i um.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Opišite kako tehnike kontrole daha mogu aktivirati parasimpatički živčani sustav, što dovodi do opuštanja i smanjenog stresa. Razgovarajte o

utjecaju kontroliranog disanja na otkucaje srca, krvni tlak i cjelokupno kardiovaskularno zdravlje.

- **Prednosti za mentalno zdravlje**
 - **Uputa za predavača:** Istaknite prednosti redovite prakse kontrole daha za mentalno zdravlje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o tome kako kontrola daha može smanjiti simptome anksioznosti i depresije, poboljšati emocionalnu regulaciju i poboljšati mentalnu jasnoću. Navedite primjere iz istraživačkih studija koje pokazuju ove prednosti.

Praktična sesija: Dijafragmalno disanje (45 minuta)

- **Vođena praksa s dijafragmalnim disanjem**
 - **Nastava za predavača:** Vodite polaznike kroz vođenu dijafragmalnu vježbu disanja. Objasnite tehniku korak po korak i pružite demonstracije uživo.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Uputite sudionike da udobno sjednu ili legnu. Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh. Vodite ih da duboko dišu u trbuh, proširujući ga tijekom udisanja i stežući ga tijekom izdisaja. Potaknite spore, kontrolirane udisaje.
- **Tehnike za svakodnevnu uporabu**
 - **Nastava za predavača:** Raspravite kako polaznici mogu integrirati dijafragmalno disanje u svoje dnevne rutine.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Predložite praktične primjene, poput upotrebe dijafragmalnog disanja u trenucima stresa ili kao dio svakodnevne rutine opuštanja. Naglasite važnost redovite prakse za maksimalnu korist.

Praktična sesija: Ritmičko disanje (45 minuta)

- **Vođena praksa tehnikom 4-7-8**
 - **Instrukcija za predavača:** Uvesti tehniku disanja 4-7-8. Vodite sudionike kroz vođenu vježbu.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Uputite sudionike da tiho udišu kroz nos 4 sekunde, zadrže dah 7 sekundi i potpuno izdahnu kroz usta 8 sekundi. Ponovite ciklus nekoliko puta, održavajući opušteno i fokusirano stanje.
- **Integriranje ritmičkog disanja u rutine**
 - **Uputa za predavača:** Objasnite kako se ritmičko disanje može ugraditi u svakodnevni život.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o scenarijima u kojima ritmičko disanje može biti posebno korisno, primjerice prije spavanja, tijekom stresnih situacija ili kao dio meditacijske prakse. Potaknite sudionike da eksperimentiraju s različitim vremenima i postavkama kako bi pronašli ono što im najbolje odgovara.

Grupna rasprava: Primjena tehnika kontrole daha (30 minuta)

- **Razmjena iskustava i zapažanja**
 - **Nastava za predavača:** Olakšajte grupnu raspravu u kojoj polaznici mogu podijeliti svoja iskustva i zapažanja s praktičnih sesija.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Potaknite sudionike da razgovaraju o tome kako su se osjećali tijekom vježbi disanja, svim izazovima s kojima su se susreli i prednostima koje su primijetili. Istaknite uobičajene teme i pojedinačne varijacije.
- **Razvoj strategija za provedbu**

- **Nastava za predavača:** Vodite raspravu prema praktičnim strategijama za primjenu tehnika kontrole daha u stručnoj praksi.
- **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o tome kako sudionici mogu predstaviti ove tehnike odraslima s kojima rade, prilagođavajući pristup individualnim potrebama i okolnostima. Razmijenite primjere uspješne provedbe i uklonite potencijalne prepreke.

Pitanja i odgovori i zatvaranje (30 minuta)

- **Rješavanje pitanja sudionika**
 - **Uputa za predavača:** Otvorite pod za pitanja. Potaknite sudionike da pitaju o bilo kojem aspektu kontrole daha, od specifičnosti tehnike do strategija implementacije.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Pružite temeljite odgovore na pitanja, oslanjajući se i na predstavljeno teorijsko znanje i na praktična iskustva. Ponudite dodatne resurse ili predložite daljnje čitanje za one koji su zainteresirani za produbljivanje njihovog razumijevanja.
- **Sažetak ključnih točaka**
 - **Uputa za predavača:** Sažmite ključne točke obrađene u radionici. Pojačajte važnost kontrole daha za mentalno blagostanje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Rekapitulirajte fiziološke i psihološke prednosti kontrole daha, tehnike koje se prakticiraju (dijafragmalno disanje i tehnika 4-7-8) i praktične strategije za svakodnevnu uporabu. Pružite pregled sljedeće radionice koja će se usredotočiti na tehnike svjesnosti.

Slijedeći ovaj detaljan plan, radionica će pružiti sveobuhvatnu obuku o tehnikama kontrole daha, opremivši stručnjake znanjem i vještinama kako bi učinkovito integrirali ove prakse u svoj rad s rizičnim odraslim osobama.

4.4 Radionica 4: Integriranje svjesnosti u svakodnevnu praksu

4.4.1 Ciljevi

- Pružite praktično iskustvo tehnikama svjesnosti.
- Shvatite kako se svjesnost može koristiti za poboljšanje emocionalne regulacije i mentalnog zdravlja.

4.4.2 Detaljan sadržaj i upute

Dobro došli i ponovite (15 minuta)

- **Rekapitulacija prethodne radionice**
 - **Instrukcije za predavača:** Dobrodošli polaznici natrag i ukratko ponovite ključne točke iz prethodne radionice o tehnikama kontrole daha. Naglasite prednosti i praktične primjene o kojima se raspravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Sažmite važnost kontrole daha za mentalno blagostanje, ističući tehnike kao što su dijafragmalno disanje i tehnika 4-7-8. Obratite se svim povratnim informacijama ili uvidima sudionika.
- **Pregled dnevnih aktivnosti**

- **Uputa za predavača:** Navedite pregled dnevnog reda, usredotočujući se na tehnike svjesnosti i njihove prednosti za emocionalnu regulaciju i mentalno zdravlje.
- **Sadržaj koji treba pokriti:** Objasnite da će današnja sesija uključivati teorijsku pozadinu, praktične vježbe i grupne rasprave. Naglasite važnost svjesnosti u upravljanju stresom i poboljšanju opće dobrobiti.

Znanost o svjesnosti (30 minuta)

- **Razumijevanje prednosti svjesnosti**
 - **Uputa za predavača:** Objasnite koncept svjesnosti i njegove prednosti za mentalno zdravlje. Koristite pristupačan jezik i praktične primjere.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Definirajte svjesnost kao praksu prisutnosti i potpune uključenosti u trenutni trenutak. Razgovarajte o prednostima kao što su smanjeni stres, poboljšana emocionalna regulacija i poboljšane kognitivne funkcije. Pružiti dokaze iz istraživačkih studija koje podupiru ove prednosti.
- **Istraživanje svjesnosti i mentalnog zdravlja**
 - **Instrukcija za predavača:** Predstaviti rezultate istraživanja koji pokazuju pozitivne učinke svjesnosti na mentalno zdravlje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Sažmite ključne studije koje su pokazale da svjesnost može smanjiti simptome depresije i anksioznosti, poboljšati pažnju i fokus te povećati ukupnu emocionalnu dobrobit. Istaknite kako svjesnost može promicati neuroplastičnost, sposobnost mozga da formira nove neuronske veze.

Praktična sesija: Dnevna meditacija (45 minuta)

- **Vođena praksa meditacije**
 - **Uputa za predavača:** Vodite sudionike kroz vođenu meditaciju svjesnosti. Objasnite korake i pružite mirno okruženje koje podržava.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Uputite sudionike da udobno sjede zatvorenih očiju ili omekšanog pogleda. Vodite ih da se usredotoče na svoj dah, primjećujući osjećaje udisanja i izdisaja. Potaknite ih da nježno vrate pažnju na dah kad god im um luta. Nastavite meditaciju 10-15 minuta.
- **Tehnike za svakodnevnu uporabu**
 - **Upute za predavača:** Razgovarajte o tome kako sudionici mogu integrirati meditaciju svjesnosti u svoje dnevne rutine.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Predložite praktične savjete za redovitu praksu meditacije, poput postavljanja određenog vremena svaki dan, stvaranja namjenskog prostora i započinjanja kratkih sesija i postupnog povećanja trajanja. Naglasite važnost dosljednosti i strpljenja.

Praktična sjednica: Svjesne aktivnosti (45 minuta)

- **Pažljive vježbe prehrane i hodanja**
 - **Instrukcije za predavača:** Upoznajte sudionike s pažljivim vježbama prehrane i hodanja. Pružite detaljne upute i potaknite potpuni angažman.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Za pažljivu prehranu uputite sudionike da polako jedu mali komad hrane, obraćajući pozornost na okus, teksturu i osjećaj žvakanja. Za svjesno hodaње, vodite ih da hodaju polako, usredotočujući se na osjećaj stopala kako dodiruju tlo i kretanje tijela. Naglasite važnost postojanja i uočavanja detalja.

- **Integriranje svjesnosti u svakodnevne aktivnosti**
 - **Uputa za predavača:** Objasnite kako se svjesnost može ugraditi u svakodnevne aktivnosti izvan formalne meditacije.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o praktičnim načinima unošenja svjesnosti u svakodnevni život, poput obraćanja pažnje na dah dok čekate u redu, vježbanja pažljivog slušanja tijekom razgovora i uzimanja pažljivih pauza tijekom rada. Potaknite sudionike da pronađu trenutke tijekom dana kako bi zastali i bili prisutni.

Grupna rasprava: Provedba svjesnosti (30 minuta)

- **Razmjena iskustava i zapažanja**
 - **Nastava za predavača:** Olakšajte grupnu raspravu u kojoj polaznici mogu podijeliti svoja iskustva i zapažanja s praktičnih sesija.
 - **Sadržaj koji treba obraditi:** Potaknite sudionike da razgovaraju o tome kako su se osjećali tijekom vježbi svjesnosti, svim izazovima s kojima su se susreli i prednostima koje su primijetili. Istaknite uobičajene teme i pojedinačne varijacije. Pružite povratne informacije i podršku.
- **Razvoj personaliziranih planova svjesnosti**
 - **Instrukcija za predavača:** Vodite sudionike u razvoju personaliziranih planova za integraciju svjesnosti u njihov svakodnevni život.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Pomozite sudionicima da postave realistične ciljeve za svoju praksu svjesnosti, uzimajući u obzir njihove jedinstvene rasporede i potrebe. Raspravite o strategijama za prevladavanje prepreka, kao što su nedostatak vremena ili ometanja. Naglasite važnost fleksibilnosti i čine svjesnost održivom navikom.

Pitanja i odgovori i zatvaranje (30 minuta)

- **Rješavanje pitanja sudionika**
 - **Uputa za predavača:** Otvorite pod za pitanja. Potaknite sudionike da pitaju o bilo kojem aspektu svjesnosti, od tehnika do praktične primjene.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Pružite temeljite odgovore na pitanja, oslanjajući se i na predstavljeno teorijsko znanje i na praktična iskustva. Ponudite dodatne resurse ili predložite daljnje čitanje za one koji su zainteresirani za produbljivanje njihovog razumijevanja.
- **Sažetak ključnih točaka**
 - **Uputa za predavača:** Sažmite ključne točke obrađene u radionici. Pojačajte važnost svjesnosti za mentalno blagostanje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Ponovite prednosti svjesnosti, tehnika koje se prakticiraju (meditacija, pažljiva prehrana i hodaње) i praktične strategije za svakodnevnu uporabu. Pružite pregled sljedeće radionice koja će se usredotočiti na stvaranje poticajnog okruženja za prakse mentalnog zdravlja.

Slijedeći ovaj detaljan plan, radionica će pružiti sveobuhvatnu obuku o tehnikama svjesnosti, opremiti stručnjake znanjem i vještinama kako bi učinkovito integrirali ove prakse u svoj rad s rizičnim odraslim osobama.

4.5 Radionica 5: Stvaranje poticajnog okruženja

4.5.1 Ciljevi

- Shvatite važnost poticajnog okruženja za mentalno blagostanje.
- Razviti strategije za stvaranje potpornih prostora za osobe izložene riziku od depresije.

4.5.2 Detaljan sadržaj i upute

Dobro došli i ponovite (15 minuta)

- **Rekapitulacija prethodne radionice**
 - **Instrukcija za predavača:** Pozdravite polaznike i ukratko ponovite ključne točke s prethodne radionice o svjesnosti. Naglasite prednosti i praktične primjene o kojima se raspravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Sažmite važnost svjesnosti u upravljanju stresom i poboljšanju mentalne dobrobiti, naglašavajući tehnike koje se prakticiraju i strategije za integraciju svjesnosti u svakodnevni život.
- **Pregled dnevnih aktivnosti**
 - **Uputa za predavača:** Navedite pregled dnevnog reda, usredotočujući se na stvaranje poticajnog okruženja i njegovu važnost u intervencijama mentalnog zdravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** objasnite da će današnja sesija uključivati teorijsku pozadinu, praktične strategije i grupne rasprave. Naglasite ulogu socijalne podrške i zajednice u poticanju mentalne dobrobiti.

Uloga podrške zajednice (30 minuta)

- **Razumijevanje važnosti socijalne podrške**
 - **Uputa za predavača:** Objasnite ključnu ulogu koju socijalna podrška igra u mentalnom zdravlju i dobrobiti. Koristite primjere i istraživanja za ilustraciju ključnih točaka.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o tome kako jake društvene veze mogu smanjiti stres, poboljšati raspoloženje i poboljšati cjelokupno mentalno zdravlje. Istaknite zaštitne učinke socijalne podrške protiv depresije i anksioznosti. Navedite primjere iz istraživanja koja pokazuju ove prednosti.
- **Istraživanje o podršci u zajednici i mentalnom zdravlju**
 - **Uputa za predavača:** Predstavite nalaze studija koje istražuju utjecaj podrške zajednice na ishode mentalnog zdravlja.
 - **Sadržaj koji treba obuhvatiti:** sažmite ključne studije koje pokazuju kako sustavi podrške u zajednici, kao što su grupe za podršku, društveni klubovi i društveni centri, doprinose poboljšanju mentalnog zdravlja. Raspravite o važnosti uključivosti i pristupačnosti u tim sustavima podrške.

Izgradnja poticajnog okruženja (45 minuta)

- **Strategije za stvaranje potpornih prostora**
 - **Uputa za predavača:** Uvesti praktične strategije za stvaranje poticajnog okruženja u različitim okruženjima, kao što su radna mjesta, društveni centri i društvene skupine.

- **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o načelima stvaranja potpornih prostora, uključujući poticanje osjećaja pripadnosti, promicanje otvorene komunikacije i pružanje emocionalne i praktične podrške. Navedite primjere uspješnih poticajnih okruženja i ključnih elemenata koji ih čine učinkovitima.
- **Angažiranje obitelji, prijatelja i organizacija zajednice**
 - **Upute za predavača:** Istaknite važnost uključivanja obitelji, prijatelja i organizacija zajednice u stvaranje poticajnog okruženja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o tome kako angažirati i educirati članove obitelji i prijatelje o važnosti podrške. Pružite strategije za suradnju s organizacijama zajednice kako biste stvorili sveobuhvatne mreže podrške. Naglasite ulogu vođa zajednice i volontera u poticanju kulture podrške.

Grupna rasprava: Strategije podrške zajednici (45 minuta)

- **Razmjena iskustava i uspješnih strategija**
 - **Uputa za predavača:** Olakšajte grupnu raspravu u kojoj sudionici mogu podijeliti svoja iskustva i strategije vezane uz izgradnju poticajnih okruženja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Potaknite sudionike da razgovaraju o uspješnim pristupima koje su koristili ili primijetili u svojim zajednicama. Istaknite uobičajene teme i jedinstvene pristupe. Olakšajte suradničku raspravu o izazovima i mogućnostima u stvaranju poticajnih okruženja.
- **Izrada planova podrške zajednici**
 - **Instrukcija za predavača:** Vodite sudionike u izradi personaliziranih planova za stvaranje poticajnih okruženja u njihovom profesionalnom i osobnom kontekstu.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** pomozite sudionicima da postave konkretne, djelotvorne ciljeve za izgradnju sustava podrške. Razgovarajte o potencijalnim preprekama i kako ih prevladati. Naglasiti važnost kontinuirane evaluacije i prilagodbe strategija podrške kako bi se zadovoljile promjenjive potrebe zajednice.

Pitanja i odgovori i zatvaranje (30 minuta)

- **Rješavanje pitanja sudionika**
 - **Uputa za predavača:** Otvorite pod za pitanja. Potaknite sudionike da pitaju o bilo kojem aspektu stvaranja poticajnih okruženja, od praktičnih strategija do teorijskih koncepata.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Pružite temeljite odgovore na pitanja, oslanjajući se i na predstavljeno teorijsko znanje i na praktična iskustva. Ponudite dodatne resurse ili predložite daljnje čitanje za one koji su zainteresirani za produbljivanje njihovog razumijevanja.
- **Sažetak ključnih točaka**
 - **Uputa za predavača:** Sažmite ključne točke obrađene u radionici. Ojačati važnost stvaranja poticajnog okruženja za mentalno blagostanje.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** ponovite prednosti socijalne podrške, strategije za izgradnju potpornih prostora i ulogu obitelji, prijatelja i organizacija zajednice. Pružite pregled sljedeće radionice koja će se usredotočiti na prevladavanje prepreka i održavanje praksi u intervencijama mentalnog zdravlja.

Slijedeći ovaj detaljan plan, radionica će pružiti sveobuhvatnu obuku o stvaranju poticajnih okruženja, opremiti stručnjake znanjem i vještinama za učinkovito poticanje mentalne dobrobiti u zajednicama kojima služe.

4.6 Radionica 6: Prevladavanje prepreka i prakse održavanja

4.6.1 Ciljevi

- Utvrditi i ukloniti prepreke provedbi holističkih zdravstvenih intervencija.
- Razviti strategije za dugoročno održavanje tih praksi.

4.6.2 Detaljan sadržaj i upute

Dobro došli i ponovite (15 minuta)

- **Rekapitulacija prethodne radionice**
 - **Instrukcija za predavača:** Dobrodošli polaznici natrag i ukratko ponovite ključne točke s prethodne radionice o stvaranju poticajnog okruženja. Naglasite prednosti i praktične strategije o kojima se raspravlja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Sažmite važnost socijalne podrške u mentalnom zdravlju, naglašavajući ulogu zajednice, obitelji i prijatelja. Obratite se svim povratnim informacijama ili uvidima sudionika.
- **Pregled dnevnih aktivnosti**
 - **Uputa za predavača:** Navedite pregled dnevnog reda, usredotočujući se na prevladavanje prepreka provedbi holističkih zdravstvenih intervencija i strategija za održavanje ovih praksi.
 - **Sadržaj koji treba obuhvatiti:** objasnite da će današnja sjednica uključivati utvrđivanje zajedničkih prepreka, raspravu o rješenjima i izradu dugoročnih planova održivosti.

Prepoznavanje barijera (30 minuta)

- **Zajedničke prepreke provedbi holističkih zdravstvenih praksi**
 - **Uputa za predavača:** Razgovarajte o zajedničkim preprekama s kojima se profesionalci mogu susresti kada pokušavaju provesti holističke zdravstvene intervencije kao što su plivanje hladnom vodom, kontrola daha i svjesnost.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** prepoznajte prepreke kao što su kulturni otpor, nedostatak svijesti, financijska ograničenja i logistički izazovi. Navedite primjere kako se te prepreke mogu manifestirati u različitim okruženjima i populacijama.
- **Kulturni otpor, nedostatak svijesti i financijska ograničenja**
 - **Uputa za predavača:** Zaronite dublje u određene prepreke, pružajući kontekst i primjere.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o kulturnoj otpornosti na netradicionalne terapije, uključujući skepticizam i stigmatizaciju. Istaknite nedostatak svijesti o prednostima ovih praksi među profesionalcima i klijentima. Rješavanje financijskih ograničenja, kao što su troškovi osposobljavanja, opreme i pristupa objektima.

Strategije za prevladavanje prepreka (45 minuta)

- **Praktična rješenja i strategije**

- **Instrukcija za predavača:** Predstaviti praktična rješenja i strategije za prevladavanje utvrđenih prepreka.
- **Sadržaj koji treba pokriti:** predložite obrazovne kampanje za podizanje svijesti, partnerstva s organizacijama zajednice kako bi se povećalo prihvaćanje i kreativna rješenja za financiranje kao što su bespovratna sredstva ili prikupljanje sredstava u zajednici. Raspraviti o važnosti zagovaranja i promjene politike kako bi se poduprla integracija holističkih praksi.
- **Studije slučaja i priče o uspjehu**
 - **Uputa za predavača:** Podijelite studije slučaja i priče o uspjehu koje ilustriraju kako su prepreke uspješno prevladane u različitim kontekstima.
 - **Sadržaj koji treba obuhvatiti:** navedite detaljne primjere uspješnih implementacija, ističući strategije koje se koriste za prevladavanje izazova. Raspravite o ishodima i lekcijama naučenim iz ovih primjera.

Prakse održavanja (45 minuta)

- **Izrada dugoročnih planova za održavanje praksi**
 - **Uputa za predavača:** Vodite sudionike u razvoju dugoročnih planova za održavanje holističkih zdravstvenih praksi koje su naučili.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Naglasite važnost dosljednosti i redovite prakse. Razgovarajte o strategijama za integraciju ovih praksi u dnevne rutine, postavljanje realističnih ciljeva i korištenje alata kao što su podsjetnici i alati za praćenje navika. Potaknite sudionike da razmotre kako mogu stvoriti poticajna okruženja koja olakšavaju stalnu praksu.
- **Izgradnja rutina i traženje podrške**
 - **Uputa za predavača:** Istaknite važnost izgradnje rutina i traženja stalne podrške za održavanje praksi.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Razgovarajte o ulozi rutina u tome da prakse postanu redoviti dio života. Potaknite sudionike da izgrade mrežu podrške, uključujući vršnjake, mentore i resurse zajednice. Pružite savjete za motiviranje i prevladavanje zastoja.

Grupna rasprava: Prakse održavanja (30 minuta)

- **Razmjena iskustava i strategija**
 - **Uputa za predavača:** Olakšajte grupnu raspravu u kojoj sudionici mogu podijeliti svoja iskustva i strategije povezane s održavanjem holističkih zdravstvenih praksi.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Potaknite sudionike da rasprave o tome što im je uspjelo u održavanju tih praksi, svim izazovima s kojima su se suočili i kako su ih prevladali. Istaknite uobičajene teme i jedinstvene pristupe. Olakšati suradničku raspravu o dugoročnom održavanju tih praksi.
- **Izrada personaliziranih planova održivosti**
 - **Instrukcija za predavača:** Vodič polaznicima u izradi personaliziranih planova za održavanje holističkih zdravstvenih praksi u njihovom profesionalnom i osobnom kontekstu.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** pomozite sudionicima da postave konkretne, djelotvorne ciljeve za održavanje praksi. Razgovarajte o potencijalnim preprekama i kako ih prevladati. Naglasite važnost fleksibilnosti i prilagodbe planova po potrebi kako biste osigurali dugoročni uspjeh.

Pitanja i odgovori i zatvaranje (30 minuta)

- **Rješavanje pitanja sudionika**
 - **Uputa za predavača:** Otvorite pod za pitanja. Potaknite sudionike da pitaju o bilo kojem aspektu prevladavanja prepreka i praksi održavanja.
 - **Sadržaj koji treba pokriti:** Pružite temeljite odgovore na pitanja, oslanjajući se i na predstavljeno teorijsko znanje i na praktična iskustva. Ponudite dodatne resurse ili predložite daljnje čitanje za one koji su zainteresirani za produbljivanje njihovog razumijevanja.
- **Sažetak ključnih točaka i završnih napomena**
 - **Uputa za predavača:** Sažmite ključne točke obrađene u radionici. Ojačati važnost prevladavanja prepreka i održavanja praksi za dugoročnu mentalnu dobrobit.
 - **Sadržaj koji treba obuhvatiti:** ponovite zajedničke prepreke provedbi holističkih zdravstvenih praksi i strategija za njihovo prevladavanje. Naglasite važnost razvoja dugoročnih planova i izgradnje potpornih rutina. Zahvalite sudionicima na njihovom angažmanu i potaknite ih da nastave integrirati ove prakse u svoj rad i život.

Slijedeći ovaj detaljan plan, radionica će pružiti sveobuhvatnu obuku o prevladavanju prepreka i održavanju holističkih zdravstvenih praksi, pružajući stručnjacima znanje i vještine za dugoročnu učinkovitu podršku mentalnoj dobrobiti rizičnih odraslih osoba.



5. Projektni partneri



shut up
and
swim!



INNOVATIVE EDUCATION CENTER



Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.