



ВЕЖБАЊЕ И ЗДРАВЉЕ

ЗНАЊЕ НА ПОКЛОН

О стресу се много говори и истражује. Углавном су мерене последице а мало узроци. Зато је феномен стреса присутан у свим облицима друштвеног понашања. Без обзира на то да ли анализирамо дијагнозу, узрок или последице, на питање шта је стрес, готово да су сви збуњени – ваљда се одговор подразумева. Стрес је више изговор него знање о лошим навикама и потребама.

У формирању здравих навика најважније је примењивати систем третирања или конзумирања од лакшег ка тежем и од једноставнијег ка сложеном. Погрешан начин је агресивно и директно прозивати животне навике (конзумирање алкохола, дувана и хране) као основне разлоге за лоше стање. У сваком случају, то је последица а не узрок. Човеку помажу и лече га нове навике (терапија и жеља да се врати здравом животу). Задовољство у нездравим навикама одређује и стандарде нездравог живота и начин социјалног понашања