



Pastaruoju metu įtemptas gyvenimo tempas, dideli darbo krūviai ir sunki ekonominė padėtis, kelia daug streso žmonėms – moksleiviai ir studentai dažnai patiria stresą mokymosi įstaigose, dirbantieji patiria spaudimą darbe, blogai jaučiasi dirbdami sunkų, monotonišką darbą. Toks stresas daro ilgalaikį neigiamą poveikį sveikatai, todėl svarbu skirti daugiau dėmesio jos išsaugojimui ir stiprinimui, populiarinant sportines veiklas, atskleidžiant jų pasirinkimo galimybes.

Marijampolės miesto vietos veiklos grupė, siekdama stiprinti miesto gyventojų galimybes gyventi aktyviai, įgyvendina projektą „Sveikas miestas“, kurio metu Marijampolės gyventojams bus organizuojamos terapinės veiklos, kurios leistų atrasti streso pašalinimo, energijos atnaujinimo ir sveikatos palaikymo šaltinius kiekvienam. Projektu siekiama skatinti Marijampolės gyventojų sveikatingumą, gerinti jų emocinę savijautą bei ugdyti aktyvaus laisvalaikio praleidimo ir fizinio aktyvumo įpročius, pristatyti projekto dalyviams įvairias sporto šakas, reikalaujančias skirtingo fizinio pasirengimo ir intensyvumo, pristatyti alternatyvias terapines sveikatos psichinės sveikatos atstatymo formas.

Projektu siekiama stiprinti miesto gyventojų galimybes gyventi aktyviai ir lengvai pašalinti streso padarinius iš savo gyvenimo. Projekto metu buvo vykdoma apklausa, kurioje dalyvavo Marijampolės gyventojai, dirbantys sėslų darbą. Apklausos metu nustatyta, kad didžioji dalis respondentų gyvena ne itin aktyviai, trečdalis jų nurodė, kad sportuoja rečiau nei kartą per mėnesį, ketvirtadalis visai nesportuoja.

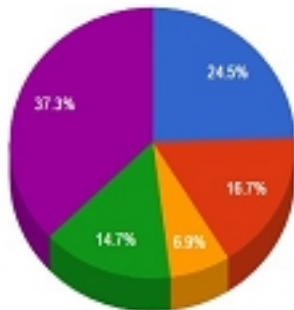
Galima teigti, kad sveikos gyvensenos principai Marijampolėje nėra labai plačiai taikomi, tačiau pakankamai daug žmonių domisis sveika gyvensena. Jiems trūksta informacijos ir žinių, todėl

svarbu ugdyti sveikos gyvensenos įpročius, pristatyti visuomenei egzistuojančias alternatyvias meno ir aromatų terapijas, kurios leidžia nusikratyti streso, pažinti savo galimybes, atsipalaiduoti po darbų. Žmonės dalyvaujantys apklausoje nurodė, kad nelanko terapinių užsiėmimų arba lanko juos tik epizodiškai, kai kurie visai į šį klausimą neatsakinėjo. Toks streso valdymo būdas nėra populiarus, aktyviai naudojamas mūsų visuomenėje. Lankantys tokius užsiėmimus, dažniausiai nurodė lankantys dailės terapiją ar kitus (neįvardintus) užsiėmimus, aromaterapiją lanko labai mažai apklaustųjų, o lipdymo nesirenka nė vienas respondentas. Tiek aktyviai, tiek retai sportuojantys respondentai dažniausiai renkasi individualius ar grupinius užsiėmimus, tokius kaip joga, kalnetika, pilatesas ir pan., aktyvias sporto šakas (aerobika, šokių užsiėmimai, kt.), kitą individualų sportą (treniruoklių sales, fitnesas, kt.).

Respondentai nurodo, kad dažniausiai aktyvesniam gyvenimo būdai ir sportui pritrūksta motyvacijos arba informacijos, dalis tiesiog neranda sau tinkamos sporto šakos. Siekdami daugiau domėtis sveika gyvensena, dažniau sportuoti ir aktyviau gyventi, apklausos dalyviai nurodo jaučiantys poreikį gauti informacijos ir išmokyti taikyti įvairias terapijas ir streso valdymo technikas individualiai namuose, sulaukti daugiau nemokamų bandomųjų užsiėmimų, kurie leistų pasirinkti tinkamas sporto šakas ir terapijas, jas išbandžius.

Ko jums reikėtų, kad pradėtumėte gyventi aktyviau ir sveikiau?

- Daugiau nemokamų bandomųjų užsiėmimų
- Daugiau informacijos internete
- Daugiau individualių užsiėmimų
- Motyvacinių pasikaltų
- Norėčiau išmokti taikyti įvairias terapijas ir technikas sau namuose



Apklausos rezultatai atskleidė, kad daug gyventojų gyvena sėsliai, neaktyviai, nedaug sportuoja, patiria daug streso, kurį valdyti jiems sudėtinga. Daugelis atsakiusiųjų į klausimus, išreiškė norą mokytis įvairių atpalaidavimo technikų, kurias galėtų taikyti individualiai, namuose. Atskleista, kad vis daugiau žmonių domisi sveika gyvensena, tačiau yra linkę atlikti individualias veiklas, sportuoti ar užsiimti sveikatinimosi veiklomis namuose. Tam jiems trūksta žinių ir informacijos, todėl labai svarbu plėtoti ir ugdyti sveikos gyvensenos įpročius įvairių amžiaus grupių gyventojų tarpe. Į gyvenimą dinant projektą siekiama skirti dėmesį sveikatos išsaugojimui ir stiprinimui, išsiaiškinant gyventojų poreikius organizuojamos terapinės veiklos, kurios leistų atrasti streso pašalinimo, energijos atnaujinimo ir sveikatos palaikymo šaltinius kiekvienam. Projekto metu bus organizuojamas aromaterapijos užsiėmimas, kalbama apie įvairių alternatyvių terapijų galimybes ir naudą.

www.marijampolieciai.lt