



WPŁYW ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH NA ZDROWIE PSYCHICZNE

(podsumowanie lekcji)

kurs „Zdrowie psychiczne”

Szkoła Medycyny Naturalnej

Marta Pyrchala-Zarzycka

ASTRO SALUS EDUCATION LTD

PSYCHOLOGICZNE KORZYŚCI Z UPRAWIANIA ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Uprawianie ćwiczeń fizycznych podnosi samoocenę (Sonstroen, 1984).

Ćwiczenia aerobowe mogą obniżyć napięcie, zmniejszyć napięcie, i stres oraz złagodzić depresję, a ponadto podnieść żywotność oraz oczyścić umysł (Bahrke i Morgan, 1978; Berger 1984; Blumenthaled, 1982; Dishman, 1985; Morgan, 1979; Wilson, Berger i Bird, 1981).

Badania naukowe pokazują, że ćwiczenia aerobowe mają wpływ antydepresyjny i mogą pomóc w przypadku łagodnej i umiarkowanej postaci depresji równie dobrze, jak rozmaite formy psychoterapii (Dunn i Dishmann; Martinsen, 1987, 1990; North, 1990).

Osoby, które pływają mają wyraźnie niższy poziom lęków, niepokoju, napięcia, agresji i depresji po sesji pływania (Berger i Owen, 1993).

Podnoszenie wolnych ciężarów podnosi poziom samoakceptacji u mężczyzn (Tucker, 1982, 1984) i kobiet (Trujello, 1983).

Uprawianie jogi obniża napięcie oraz poziom agresji i zmniejsza depresję (Berger i Owen, 1983, 1988; Morgan, 1979), a szermierka zwiększa wigor.

Ćwiczenia fizyczne zmniejszają napięcie, uczucie zmieszania, depresję, poziom agresji i zmęczenia oraz zwiększają energię (Morgan, 1980).

PSYCHOLOGICZNE KORZYŚCI Z AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

- pozytywne zmiany w postrzeganiu siebie,
- poprawa ogólnego samopoczucia,
- poprawa nastroju,
- zmniejszenie napięcia,
- złagodzenie depresji,
- zmniejszenie niepokoju,

- obniżenie napięcia przedmiesiączkowego,
- zwiększenie uwagi,
- poprawa jasności myślenia,
- zwiększenie poziomu energii,
- poprawa zdolności do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami,
- rozwój pozytywnych strategii radzenia sobie z trudnościami,
- zwiększenie zadowolenia z kontaktów międzyludzkich,
- większa satysfakcja z wykonywania ćwiczeń.

20-30 minut ćwiczeń redukuje stres (Berger, 1986; Berger i Owen, 1983), jednakże godzina ćwiczeń daje znacznie większe korzyści dla nastroju (Carmack i Martens, 1979; Mandell, 1979).

Co ciekawe, ćwiczenia fizyczne mogą też być pomocne w leczeniu chorób psychicznych, jak schizofrenia. Nie spowodują one wyleczenia, ale zredukują niektóre ich symptomy.

BADANIA NAUKOWE NA ISTNIENIE POWIĄZAŃ POMIĘDZY ZDROWIEM PSYCHICZNYM, A AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

RODZAJE BADAŃ:

- **Badanie dawka-odpowieź.** Są to badania, w których uczestnikom daje się dawkę czegoś, po czym mierzy ich reakcję na to coś.
- **Badania epidemiologiczne.** Są to badania związane z zakresem występowania i kontroli nad danymi chorobami.

ROLA ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH W REDUKCJI LĘKÓW I DEPRESJI

Wielu naukowców uważa, że w przypadku depresji czy lęków ćwiczenia fizyczne mogłyby być alternatywą dla takich leków lub przynajmniej stanowić uzupełnienie tradycyjnego leczenia.

DLACZEGO ĆWICZENIA FIZYCZNE POPRAWIAJĄ ZDROWIE PSYCHICZNE?

Dlaczego ćwiczenia fizyczne pozytywnie wpływają na zdrowie psychiczne? Nie ma na to żadnej teorii, która byłaby powszechnie akceptowana. Jest za to kilka hipotez.

Podzielone są one na dwie kategorie:

- fizyczna lub biofizyczna,
- psychologiczna lub psychospołeczna.

Trudno nakreślić główny czynnik, który pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne poprzez ćwiczenia fizyczne. Przypuszcza się raczej, że jest to

zespół czynników. Wiadomo na przykład, że ćwiczenia fizyczne zwiększają poziom endorfin, które pozytywnie wpływają na nastrój. Ponadto endorfiny działają także przeciwbólowo i przeciwzapalnie oraz zwiększają odporność organizmu na choroby. Gdy nie czujesz bólu oraz jesteś fizycznie zdrowszy, czujesz się lepiej także psychicznie. Ćwiczenia fizyczne poprawiają krążenie krwi. Z krwią do różnych części ciała płynie tlen, składniki odżywcze i komórki odpornościowe. Organizm zaopatrzony w większą ilość tlenu i efektywniej odżywiany ma więcej energii, a większy poziom energii pozytywnie wpływa na samopoczucie ogólne. Ponadto wykonując ćwiczenia fizyczne robimy coś dobrego dla siebie, co nie jest także bez znaczenia dla samopoczucia. Dzięki temu masz więcej pewności siebie i wzmacnia się twój szacunek do siebie. Dzięki ćwiczeniom odrywasz się też od problemów. Dając sobie taką zdrową chwilę dla siebie efektywnie wypoczywasz, co również nie jest bez znaczenia dla nastroju.

Marta Pyrchala-Zarzycka

Astro Salus Education Ltd

Naturalnie do zdrowia, mądrze do rozwoju

kursy@astrosalus.pl

STRONY INTERNETOWE

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.com

<http://kosmetyka-fitness.pl>

www.magia-zycia.com.pl

www.sukces-biznes.pl

www.edukacja-domowa.pl

BLOGI

<http://astrosalus.pl/medycyna-naturalna/>

<http://astrosalus.pl/reiki/>

<http://kosmetyka-fitness.pl/ona/>

<http://magia-zycia.com.pl/duchowosc/>

<http://sukces-biznes.pl/sukces/>

www.edukacja-domowa.pl/rozwoj-dzieci