



Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje

Tjelesna aktivnost nije dobra samo za naše tijelo, jednako tako je dobra i za naše mentalno zdravlje. Za vrijeme tjelesne aktivnosti u našem se mozgu oslobađaju kemikalije (endorfin i serotonin) zbog kojih se osjećamo dobro. Jača se naše samopoštovanje i pomaže nam da se bolje koncentriramo, spavamo i da se općenito osjećamo bolje. Redovito vježbanje može imati pozitivan utjecaj na smanjenje depresije, anksioznosti, ADHD-a i još brojnih drugih psihičkih poteškoća. Osim što oslobađa od stresa, tjelesno vježbanje stabilizira vaše cjelokupno raspoloženje

Biti aktivan ne mora značiti da se moramo učlaniti u teretanu ili da trčimo maratone. Možemo izabrati šetnju, vožnju biciklom, rolanje ili planinarenje. Pronalaženje aktivnosti u kojoj uživamo može nam omogućiti da se osjećamo zadovoljno i sretno. Bavljenje nekom tjelesnom aktivnosti može biti odličan način da upoznamo nove ljude, da se odmorimo od svakodnevice i da steknemo samopouzdanje. Tjelesna aktivnost nam može smanjiti napetost, stres i mentalni umor. Može nam omogućiti da se osjećamo manje ljutito ili frustrirano. Uz tjelesnu aktivnost imati ćemo bolji apetit, bolje ćemo spavati, ojačat ćemo naš imunitet. Tjelovježba će nam pomoći u zdravom suočavanju s mentalnim i emocionalnim životnim izazovima umjesto pribjegavanja alkoholu, drogama ili drugim negativnim ponašanjima koji u konačnici samo pogoršavaju vaše stanje.

Ukoliko se bavimo nekom tjelesno aktivnosti u prirodi to nas može još više oraspoložiti i smanjiti razinu depresije i tjeskobe. Priroda ne mora nužno značiti šumu ili nacionalni park, to može biti šetnja po parku ili uz rijeku. Sama šetnja uz uživanje u drveću i cvijeću uz cestu može nas učiniti sretnijim.

Često postavljamo pitanje koliko trebamo biti tjelesno aktivni? Bilo koja količina tjelesne aktivnosti bolja je od nikakve. Važno je pronaći aktivnost koja nam se sviđa i kojom se možemo baviti redovito bez nagovaranja. Možemo probati s brzim hodanjem, plesanjem, plivanjem, vježbanjem uz YouTube, možemo probati nešto što smo oduvijek željeli, a nije bilo prilike. Važno je pokrenuti se i krenuti!

Preporuke su da bi odrasli trebali 150 minuta umjerenih aktivnosti ili 75 minuta energičnih aktivnosti tjedno. Možda to za početak izgleda puno, ali važno je započeti s manjim pa polako povećavati aktivnost.

Prije početka bavljenja nekom aktivnosti trebamo razmisliti i sagledati svoju trenutnu kondiciju, koliko vremena imamo za vježbanje i koliko se realno možemo posvetiti nekoj aktivnosti. Svako aktiviranje je bolje od sjedenja ili ležanja.

Ukoliko imamo poteškoća s mentalnim zdravljem postoje čimbenici koji utječu na količinu i vrstu tjelesne aktivnosti kojom se možemo baviti. Određeni lijekovi mogu utjecati na određene vrste vježbe. Svakako bi trebalo razgovarati s liječnikom prije početka bavljenje tjelesnom aktivnosti kako bi se prilagodile vježbe ili lijekovi. Također treba voditi računa o tome kako lijekovi utječu na nas i tome treba prilagoditi vježbanje. Ukoliko nam npr. lijekovi ujutro uzrokuju umor, aktivnosti treba prebaciti na popodnevnne sate. Ako se ponekad osjećamo nemotivirano trebamo pokušati bar prošetati. Kratka šetnja može nam razbistriti misli i povećati razinu energije. Ako baš nemamo motivacije sasvim je u redu usporiti, napraviti manje ili čak napraviti pauzu. Trebamo raditi što možemo i koliko možemo. Ukoliko netko ima napade panike ili anksioznost treba isprobati aktivnosti poput joge ili pilatesa. Te aktivnosti su blažeg intenziteta i neće povećati tegobe s kojim se nosite.

Pokrenite se i počnite sada. Tjelesna aktivnost nam omogućava da u starijoj dobi ostanemo samostalni i neovisni o tuđoj pomoći.

Tekst priredila: Tamara Brežičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije