

## **Javnozdravstveni dani**

### **Predavanje „Uloga sporta i tjelesnog vježbanja u liječenju osoba sa psihičkim smetnjama“**

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije 17. prosinca 2019.g. u 17.00 sati u prostorijama Zavoda organizirala je predavanje „*Uloga sporta i tjelesnog vježbanja u liječenju osoba sa psihičkim smetnjama*“ koje je održala gošća predavačica Davorka Čavar-Lovrić, mr. spec. kliničke psihologije.

Brojna istraživanja potvrdila su povezanost tjelesnog vježbanja, mentalnog zdravlja i psihološke dobrobiti. Tjelesno vježbanje pomaže održavati snagu, fleksibilnost i izdržljivost tijela, ali i smanjuje razinu anksioznosti i depresije te ublažava negativne posljedice stresa. Podatci u Hrvatskoj govore da se oko 20% odraslih osoba uključuje u aktivnosti tjelesnog vježbanja, ali samo oko 5% to čini dugoročno. Kod osoba koje boluju od različitih psiholoških poremećaja, redovita tjelesna aktivnost može pomoći pri redukciji simptoma. Postoje jasni dokazi da vježbanje smanjuje rizik od kognitivnog propadanja i razvoja demencije. Provode se istraživanja o doprinosu tjelesnog vježbanja i povećanju kvalitete života kod osoba koje se liječe zbog psihotičnog poremećaja.

Predavanje je održano uz potporu Ministarstva zdravstva u sklopu ovogodišnjeg projekta „*Zaštita mentalnog zdravlja, prevencija i liječenje ovisnosti u Brodsko-posavskoj županiji*“ te projektne aktivnosti „*Javnozdravstveni dani*“.