

Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na psychikę człowieka



ZDROWIE

Obecna definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia jest następująca:
zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia).

Definicja ta oznacza, że w kwestiach zdrowia nie mamy jedynie koncentrować się na chorobach i próbach ich zwalczania, ale powinniśmy zwłaszcza koncentrować się na samym zdrowiu i jego wzmacnianiu.

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

podjęmowanie w ramach wypoczynku czynnego różnego rodzaju zabaw, ćwiczeń i różnych dyscyplin sportu, dla rekreacji i zdrowia, poprawy zdolności wysiłkowej, specjalnych sprawności i umiejętności fizycznych, zapobiegania powstawaniu chorób cywilizacyjnych (poprawa sprawności układu krążenia, ruchowego, oddechowego, przeciwdziałania stresu psychicznego), zwiększenia stymulacji korzystnych wpływów na zdolność do pracy fizycznej i umysłowej.

Rekreacja ruchowa jest formą aktywnego spędzania czasu wolnego. Dysponowanie czasem wolnym oraz możliwością jego wykorzystania w zgodzie z własnymi upodobaniami jest więc warunkiem koniecznym, chociaż niewystarczającym do uprawiania rekreacji.

Aby człowiek podjął aktywność rekreacyjną musi posiadać po temu nie tylko możliwość, ale również ochotę, a to oznacza, iż uprawianie rekreacji musi mieć dla niego jakąś wartość.

"Ruch to zdrowie"



Aktywność fizyczna

powinna w naszym życiu odgrywać znaczącą rolę, ponieważ ruch jest naturalną potrzebą naszego organizmu, a co najważniejsze ma nieoceniony wpływ na nasze zdrowie.

Aktywność fizyczna wywiera korzystny wpływ na naszą psychikę. Wyсіtek fizyczny jest najlepszą metodą zwalczania zmęczenia psychicznego, polepsza samopoczucie, pozytywnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie umysłu, zmniejsza niepokój, poprawia jakość snu.

Aktywność fizyczna stanowi też ucieczkę od dręczących nas na co dzień problemów, pozwala zapomnieć o codziennym stresie, ponieważ całkowicie poświęcamy się treningowi. Osoby chore, które uprawiają sport, czują się lepiej, co świadczy o tym, że dzięki wysiłkowi fizycznemu poprawia się nasz nastrój, co w korzystny sposób wpływa na nasze samopoczucie. Idea rywalizacji oraz szansa na sprawdzenie swoich możliwości działa w sposób mobilizujący.

Jest też jednym z najskuteczniejszych i najtańszych sposobów zapobiegania chorobom cywilizacyjnym, takim jak choroba wieńcowa, nadciśnienie, cukrzyca, otyłość, osteoporoza, dolegliwości kręgosłupa oraz różne postaci nerwic. Ruch jest również wykorzystywany jako ważny środek rehabilitacji i przywracania zdrowia. Dowiedziono też, że ludziom w wieku średnim i starszym wydłuża życie oraz zapobiega przedwczesnej śmierci.

Dzięki regularnym treningom objętość naczyń krwionośnych wzrasta dwukrotnie, a niekiedy trzykrotnie. Wzrasta ponadto moc serca, a sieć naczyń wieńcowych rozrasta się. Zmiany te przystosowują serce do znoszenia większych obciążeń. Dzięki temu spada znacząco ryzyko wystąpienia zawału serca.

Aktywny tryb życia powinien prowadzić każdy z nas, niezależnie od wieku. Ruch wywiera bowiem zbawienny wpływ na funkcjonowanie naszego organizmu, dzięki czemu czujemy się lepiej. Uprawianie sportu to znakomity sposób na spędzenie wolnego czasu. Wspólne uprawianie sportu wpływa na wzmocnienie relacji międzyludzkich.

Pojawia się zatem bardzo duża rola w prewencji, tj. zapobieganiu chorobom, co uczynić możemy poprzez odpowiedni tryb życia (np. właściwe żywienie, sposób myślenia, właściwe radzenie sobie z naszymi emocjami oraz ruch fizyczny).

Niestety, tylko część z nas uprawia sport w sposób regularny. Wiązą się z tym takie zjawiska jak otyłość oraz zwiększona zachorowalność na choroby układu krwionośnego.

Jednak do sportu, jak do każdej dziedziny życia trzeba podejść w sposób rozważny.



Jak często myślisz: Nie ćwiczę, bo jestem zbyt zmęczony/a?
Jak często obiecujesz sobie: Poruszam się, jak będę w lepszym nastroju? Tymczasem jest zupełnie na odwrót - jednym z najlepszych remediów na zmęczenie i zły nastrój jest - **aktywność fizyczna.**

Kiedy zastanawiamy się nad korzyściami płynącymi z aktywności fizycznej, zazwyczaj jako pierwsze przychodzą nam na myśl pozytywne skutki zdrowotne. Koncentrujemy się przy tym na zdrowiu fizycznym. Tymczasem pod wpływem ruchu poprawia się także nasze zdrowie psychiczne.



Emocje i ruch w badaniach

Efektów ćwiczeń fizycznych psychologowie poszukują głównie w sferze emocjonalnej. Stany emocjonalne - te krótkotrwałe i wywoływane w znacznej mierze przez bodźce zewnętrzne - mogą ulegać zmianom pod wpływem wysiłku fizycznego. Pomiaru stanów emocjonalnych dokonuje się bezpośrednio przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu za pomocą typowych metod psychologicznych, wykorzystujących skale i kwestionariusze.

(Po)goń lęk

Bardzo często przedmiotem zainteresowania badaczy jest lęk. I cóż się okazuje? Już jednorazowa sesja ćwiczeń fizycznych może spowodować obniżenie poziomu lęku (rozumianego jako krótkotrwały stan niepokoju i obawy), które utrzymuje się zazwyczaj przez kilka godzin po zaprzestaniu ćwiczeń. Efekt „antylękowy” u osób zdrowych będzie umiarkowany, natomiast jest on zazwyczaj bardziej wyraźny u osób doświadczających silnego lęku, czy też cierpiących na zaburzenia lękowe. Stopień obniżenia lęku jest zbliżony do obserwowanego po ćwiczeniach relaksacyjnych.

"Rozruszaj" depresję

Jednorazowe ćwiczenia fizyczne prowadzą także do obniżenia poziomu innych negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak smutek czy przygnębienie. Jak wiadomo stany te są typowe dla depresji. Największy spadek objawów depresyjnych po jednorazowym wysiłku obserwowano u osób z podwyższonymi wskaźnikami depresji, ale efekty pozytywne występują we wszystkich badanych grupach, bez względu na wiek, płeć i stan zdrowia.

Nabierz werwy

Ruch przyczynia się także do podniesienia poziomu wigoru. Po ćwiczeniach fizycznych znika uczucie znużenia czy zmęczenia, przestajemy być ospali, mamy więcej energii. Paradoksalnie - na zajęcia ruchowe idziemy zmęczeni po wielogodzinnej pracy czy nauce, a wracamy pełni energii, gotowi do podjęcia nowych zadań. Należy jednak wyraźnie podkreślić, że te korzystne następstwa jednorazowych ćwiczeń widoczne są u osób, które ćwiczą systematycznie od pewnego czasu. Nowicjusze, dopiero rozpoczynający ćwiczenia, muszą na takie efekty trochę poczekać. Pierwsze zajęcia mogą przynieść więcej zmęczenia, a mniej radości i zadowolenia.

Ćwicz systematycznie

Naukowcy dostarczają mocnych dowodów na rzecz korzyści płynących z regularnej aktywności fizycznej właśnie w sferze emocjonalnej. Systematyczne ćwiczenia fizyczne przyczyniają się do obniżenia wskaźników zarówno lęku, jak i depresji, a korzyści są oczywiście większe niż w przypadku jednorazowych zajęć. Wyraźne efekty antydepresyjne pojawiają się już po kilku tygodniach, jeszcze przed widoczną poprawą parametrów fizjologicznych. Zanim więc zwiększy się nasza sprawność fizyczna i wydolność, czy zmniejszy masa ciała, już odczuwamy korzystne następstwa w sferze emocjonalnej.

Popraw sobie nastrój

Kiedy systematycznie ćwiczymy, poprawia się nasz nastrój. Wyniki badań dowodzą, że u osób uczestniczących przez dłuższy czas zajęciach ruchowych dochodzi do obniżenia poziomu długotrwałych negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak ciągłe przygnębienie, niepokój, znużenie. Co więcej, osoby te stają się mniej podatne na doświadczanie takich stanów - bodźce, które wcześniej prowadziły do wzbudzenia tych negatywnych emocji, przestają je wywoływać, bądź emocje te mają mniejszą intensywność. Jest to najbardziej widoczne w przypadku reagowania stanami lęku, niepokoju i obawy, ponieważ regularna aktywność fizyczna wyraźnie zmniejsza lękliwość.

Bardzo dziękuję za uwagę.



Tomasz Stachowicz