



Warszawa, 22 luty 2023 r.

Nie czekaj do wiosny - fakty i mity o wpływie aktywności fizycznej na zdrowie.

Mówi się, że połowa lutego to czas, w którym noworoczne postanowienia często tracą swoją moc. Ci, którzy przetrwali styczeń i „blue monday”, mogą poczuć się zbyt pewnie z wprowadzanymi zmianami, przez to stracić czujność, mobilizację i przeżyć kryzys. Poza tym, mimo że dzień zauważalnie już się wydłuża, to do wiosny wciąż jeszcze daleko. Chwilami możemy mieć fałszywe przekonanie, że ta zima nigdy się nie skończy, a takie myślenie szybko odbiera nam chęci i siły psychiczne. Na zmiany każdy czas jest równie dobry, jak i niedobry. To, czy nam się uda wytrwać, może zależeć od wielu czynników, na które nie mamy wpływu, jednak przede wszystkim zależy od nas samych.



Fot.: pixabay.com

Jak sobie pomóc?

Jest wiele sposobów na to, jak utrzymać motywację do realizacji celów czy zwyczajnie poprawić samopoczucie. Dziś chciałabym zwrócić uwagę na sport i aktywność fizyczną, które często stają się corocznie postanowieniami na nowy rok.

Powszechnie wiadomo, że ruch służy zdrowiu. Nawet jeśli nie robimy z tej wiedzy użytku, to zwykle wiemy, co zalecają lekarze: dobrze się odżywiać, wystarczająco długo spać, podejmować aktywności ruchowe, no i jeszcze nie stresować się. Łatwiej powiedzieć – trudniej zrobić. Dzisiaj coraz więcej wiemy także na temat zbawiennego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne, w tym na zapobieganie zaburzeniom emocjonalnym, spadkom nastroju, jak również pomoc w leczeniu depresji. Jednak zdarza się, że mamy utrwalone błędne przekonania o tym, z czym wiąże się uprawianie sportu, wobec czego pracę nad sobą w tym obszarze często odkładamy na później lub umniejszamy jej znaczenie, skupiając się np. na rozwoju intelektualnym czy działalności zarobkowej. Spróbujmy rozwiązać kilka mitów na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, skupiając się na zdrowiu psychicznym.

X NA SPORT TRZEBA MIEĆ DUŻO CZASU – MIT

Już jednorazowa aktywność ruchowa wpływa pozytywnie na poprawę stanu emocjonalnego. Nawet zaangażowanie w obowiązki/prace domowe jest korzystne w porównaniu do braku aktywności fizycznej. Endorfiny, czyli hormony szczęścia, organizm produkuje po kilkunastu minutach treningu. 30 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności np. szybki marsz około trzy razy w tygodniu wystarczy, by uzyskać korzyści zdrowotne. Wybór dyscypliny sportu nie ma aż tak dużego znaczenia, ale oczywiście kluczowe jest, by zdecydować się na taką, która sprawia najwięcej przyjemności. Warto zatem przed dokonaniem wyboru po prostu wypróbować wiele możliwości.

X „NIE BIEGAJ, BO SIĘ SPOCISZ” czyli AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST MĘCZĄCA - **FAKT**

Każda aktywność, w tym fizyczna, wywołuje uczucie zmęczenia, ale zmęczenie wynikające ze sportu zwykle jest korzystne. Podczas intensywnego ruchu zaczynamy się pocić, a serce bije z większą częstotliwością. Podobnie reaguje nasz organizm, gdy np.: przeżywamy silny lęk. Dzięki temu, że te doznania fizyczne są nam znane, możemy lepiej sobie z nimi radzić i mniej się ich obawiać. Dodatkowo podczas wysiłku bardziej dotleniany jest mózg, co również przekłada się na dobre samopoczucie. Inaczej mówiąc, czasem warto zmęczyć się fizycznie, by poczuć się lżej psychicznie.



X IM WIĘCEJ SPORTU, TYM LEPIEJ – **MIT**

Za optymalną dawkę ćwiczeń (jeśli celem jest poprawa stanu mentalnego) uznaje się 30-60 minut aktywności, podejmowane 3-5 razy w tygodniu. Bardzo intensywne i częste ćwiczenia mogą być dla naszej psychiki tak samo lub nawet bardziej obciążające jak brak aktywności. Brak umiaru we wszystkim, nawet w rzeczach dobrych, jest szkodliwy i często przyczynia się do zaniedbania innych ważnych sfer życiowych.

X SPORT UPRAWIAJĄ LUDZIE MNIEJ INTELIGENTNI I PRÓŻNI (np.: „dresiarze”) - **MIT**

Pomimo, że moda na uprawianie sportu wydaje się coraz bardziej powszechna, to nadal w niektórych środowiskach można spotkać się z umniejszaniem jego znaczenia, jak również deprecjonowaniem osiągnięć sportowych w porównaniu z innymi sukcesami życiowymi np. z obszaru nauki. Tymczasem w sporcie, jak wszędzie, bywają różni ludzie, a dbanie o formę fizyczną w odpowiednich proporcjach nie musi wiązać się z nadmierną koncentracją na wyglądzie zewnętrznym, brakami w rozwoju intelektualnym czy społecznym. Regularność, obowiązkowość, wytrwałość – to wszystko są cechy, które sport pomaga kształtować, a które są bardzo pomocne również w życiu zawodowym, rodzinnym czy towarzyskim.

X SPORT PROMUJE RYWALIZACJĘ, A NIE WSPÓŁPRACĘ – I **FAKT** I **MIT**

Rywalizacja jest nieodłącznym elementem sportu zawodowego, pojawia się też wszędzie tam, gdzie ludzie porównują swoje wyniki. Jednak może mieć to pozytywny wpływ na mobilizację do dalszej pracy, być źródłem siły i radości. Szczególnie w przypadku dzieci i młodzieży rzeczywiście warto zachować czujność, aby wygrana nie stała się nadrzędną wartością, a sport sam w sobie mógł być źródłem przyjemności. Aktywność fizyczna, która odbywa się poza domem, motywuje do tego, aby zmienić otoczenie, poznać nowe osoby, nawiązać relacje i poczuć się swobodniej. Wszystkie gry zespołowe uczą współpracy w ramach danej grupy.

X SPORT SPRZYJA KONTUZJOM, KTÓRE MOGĄ OBNIŻAĆ JAKOŚĆ ŻYCIA – **FAKT**, ale...

Kontuzje to „przywilej” przede wszystkim zawodowców, a kostkę możesz skręcić nawet wynosząc śmieci. Zachowanie zasad, takich jak np.: rozgrzewka, stopniowanie wysiłku, odpowiednio dobrane obuwie itp., pomoże uchronić nas przed nieszczęściem. Bilans potencjalnych zysków i strat przeważnie wychodzi na korzyść tych pierwszych.

X AKTYWNOŚĆ SPORTOWA POPRAWIA SAMOOCENĘ, POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI – **FAKT**

Sport to nie tylko ruch czy rywalizacja, ale też przełamywanie własnych ograniczeń. Tak jak i w życiu — każdego dnia zmagamy się z własnymi słabościami, stresem, różnymi problemami. Dzięki treningom doświadczasz sprawczości, czyli swojego wpływu na coś; uczysz się, że zawsze warto walczyć i pokonywać własne bariery, co zapewne naturalnie przełoży się na nastawienie w codziennym życiu. Jeśli ćwicząc, skupiasz się na osiąganiu swoich osobistych celów (np.: przebiec określony dystans czy poprawić czas przepłynięcia danego odcinka), osiągnięcie ich będzie budowało Twoją satysfakcję i zadowolenie z siebie.



X UPRAWIANIE SPORTU JEST DROGIE – I **FAKT**, I **MIT** czyli „to zależy”

Rzeczywiście niektóre dyscypliny wiążą się z zakupieniem lub wypożyczeniem drogiego sprzętu, wynajmowaniem odpowiedniego miejsca do treningu albo opłaceniem indywidualnego trenera. Z tego powodu nie każdy może sobie pozwolić na regularne wyjazdy na narty z rodziną, trenowanie tenisa czy sport motorowy. Jednak brak środków nie powinien stać się pretekstem do zarzucenia sportu jako takiego. Zajęcia grupowe czy karnet na siłownię są w zasięgu większości, a spacer czy bieganie będą nas kosztować tyle co wygodne buty. W takim mieście jak Warszawa istnieje również oferta darmowych zajęć dla dzieci i młodzieży. Często główna trudność polega na znalezieniu miejsca i podjęciu decyzji by dołączyć.

X JEŚLI TRENING NIE JEST CIĘŻKI, TO NIE PRZYNIESIE EFEKTU - **MIT**

Wszystko zależy od tego, jaki efekt mamy na myśli. Jeśli chodzi nam o wzmocnienie mięśni, to spacer po bułki raczej nie pomoże. Jednak już najmniejszy wysiłek wystarczy, aby odprężyć się i poczuć lepiej. Nawet lekki trening pomoże w odstresowaniu się, wyładowaniu nieprzyjemnych emocji czy nabraniu dystansu do różnych spraw.



X JESTEM JUŻ ZA STARY, ŻEBY ZACZAĆ, JEŚLI NIE DBAŁEM O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ PRZEZ WIELE LAT – MIT

Wiek „to tylko liczba”, a ruch jest ważny dla wszystkich i właśnie z tego powodu coraz popularniejsze są zalecenia, aby każdego dnia przejść minimum 10 000 kroków. Podejmowanie aktywności dopiero w wieku dojrzałym także pomaga poprawić jakość życia i samopoczucie psychiczne. Oczywiście należy zachować ostrożność i w razie potrzeby skonsultować z lekarzem, jaki sport będzie najbardziej odpowiedni dla danej osoby. Szybki marsz jest wskazywany jako dyscyplina najbardziej uniwersalna, niewymagająca specjalnego sprzętu ani określonych warunków.



Tę wyliczankę można by snuć pewnie dalej, jednak wiedza bywa niewystarczająca, by coś zmienić. Często potrzebna jest nam głównie motywacja i decyzja. Dla tych, którzy mimo wszystko motywacji nie czują, jest pewne ważne pocieszenie. Nie trzeba odczuwać motywacji jeszcze przed rozpoczęciem działania, można rozpocząć mimo wszystko i poczekać aż motywacja nadejdzie w trakcie. Dzieje się tak bardzo często, gdyż opisane pozytywne emocje oraz perspektywa sukcesu pomagają wytrwać w postanowieniach. Z kolei gdy już podejmiemy decyzję i opracujemy plan działania, warto porzucić myśli w rodzaju: „czy mi się dzisiaj chce?” i skupić się na tym, czego potrzebuję, by zrealizować plan i zacząć.

Pamiętajmy też, że nawet mały krok do przodu, jest krokiem do przodu, a dojście do celu składa się właśnie z wielu takich małych kroków. Nie rezygnujmy więc zbyt łatwo choćby z jednego z nich.

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWaw