

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Aktywność fizyczna jako profilaktyka przeciwstresowa

Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres psychiczny. Ćwiczenia ruchowe osłabiają reakcję stresową organizmu i poprawiają nastrój. Regularna aktywność fizyczna przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych.

Jakie ćwiczenia na stres?

- wybrana aktywność fizyczna powinna dawać przyjemność i satysfakcję,
- najkorzystniejsze dla ogólnego zdrowia i redukcji napięcia są wszelkie ćwiczenia aerobowe,
- już po 20 minutach wysiłku pojawiają się dobroczynne endorfiny,
- zalecane sporty: bieganie, aerobik, crossfit, taniec, nordic walking, pilates, joga, pływanie, sporty walki, jazda rowerem, gry zespołowe, ćwiczenia na siłowni, według stanu zdrowotnego.



Wpływ diety na stres

Prawidłowo skomponowana dieta powinna zwiększać odporność organizmu, obniżoną z powodu długotrwałego stresu oraz zawierać antyoksydanty, które usuwają wolne rodniki.

Zdrowa dieta może wykazywać różne działania:

- obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu,
- obniża poziom adrenaliny,
- podnosi poziom serotoniny,
- obniża ciśnienie krwi,
- wzmacnia układ odpornościowy i rozluźnia mięśnie.



ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Dieta osoby narażonej na stres powinna obfitować w witaminy z grupy B (przede wszystkim B6) i B12 oraz kwas foliowy, gdyż to właśnie one odpowiadają za prawidłową pracę układu nerwowego, jak też niwelują negatywne efekty napięcia. Duże znaczenie mają także: magnez np. (zawarty w: kakao, orzechach, kaszy gryczanej, nasionach roślin strączkowych, produktach zbożowych), mangan np. (w: orzechach, produktach zbożowych, jagodach, nasionach roślin strączkowych), wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (WNKT n-3, zawarte w tłustych rybach morskich) – przede wszystkim kwas DHA oraz aminokwasy tyrozyna i tryptofan.

Dostosowane do różnych potrzeb przygotowane przez specjalistów diety można znaleźć na stronie diety.nfz.gov.pl



Aktywność fizyczna to jedna z najskuteczniejszych przebadanych metod dbania o zdrowie psychiczne.

Na świecie zwiększa się liczba osób cierpiących na permanentny stres, lęki, stany depresyjne z powodu tego, że napięcie nie ma ujścia, nie jest naturalnie rozładowywane. Okazuje się, że powiedzenie - w zdrowym ciele zdrowy duch – jest jak najbardziej prawdziwe i adekwatne. Co więcej, osoby, dla których ważna jest aktywność fizyczna, zaczynają dbać też o inne aspekty związane z lepszym samopoczuciem. Zaczynają zmieniać nawyki żywieniowe, interesować się tematem regeneracji ciała i umysłu. To wszystko otwiera drzwi do lepszego życia.

Co pomaga zwiększyć motywację?

Człowiek programuje się na daną aktywność, kontrola zachowania staje się automatyczna, np. postanawiamy, że zaraz po wstaniu z łóżka, szybkiej toalecie, ubieramy buty i wychodzimy na jogging. Po prostu wstajemy i idziemy, bez zostawiania miejsca na rozmyślenia i rozważania, czy to jest dobry moment, czy odpowiednia pogoda, czy może jednak jest coś teraz ważniejszego do zrobienia. Chodzi więc o ustawienie sobie takiego algorytmu, który będzie skuteczny w mobilizacji, gdy nasza motywacja wewnętrzna jest na niskim poziomie.