

Aktywność fizyczna jest ważnym elementem terapii w depresji

Depresja, określana chorobą cywilizacyjną XXI wieku, dotyka coraz szersze kręgi osób w różnych grupach wieku. Według WHO obecnie cierpi na nią ponad 300 milionów ludzi na świecie. Depresja wpływa destrukcyjnie na wszystkie aspekty życia niszcząc zarówno zdrowie fizyczne jak i psychiczne.

Badania dowodzą, że intensywny, regularny wysiłek fizyczny wykazuje mocne działanie przeciwlękowe i antydepresyjne.



Depresja jest najczęstszym zaburzeniem psychicznym, staje się coraz częstszą przyczyną ogólnej zachorowalności nie tylko wśród dzieci i młodzieży.

Na ogół leczy się ją za pomocą leków przeciwdepresyjnych, czy też terapii psychologicznej, niemniej coraz większą popularnością cieszą się alternatywne metody jej pokonywania, takie jak **ćwiczenia ruchowe**.

Jak wskazują wyniki badań naukowych, **aktywność fizyczna promuje pozytywne zmiany w stanie zdrowia psychicznego i umiejętność radzenia sobie ze stanami depresyjnymi**.

Wysiłek ruchowy wpływa pozytywnie na stan psychiczny. Badania dowodzą, że mechanizm oparty jest na działaniu endorfin oraz obniżaniu poziomu hormonów stresu, w tym głównie kortyzolu. Z drugiej strony istnieją dowody wskazujące, że aktywność mięśni szkieletowych może mieć wpływ na „detoksykację” organizmu, która chroni mózg przez rozwojem chorób i zaburzeń psychicznych.

Ogólnie, **ruch i wysiłek fizyczny zmniejszają poczucie lęku i depresji nawet u osób wysoce neurotycznych**.

A zatem, u osób z depresją terapia ruchowa może wiązać się ze znaczną korzyścią terapeutyczną, szczególnie jeśli ćwiczenia są kontynuowane systematycznie, np. 3 razy w tygodniu od ok. 45 minut.

Aktywność fizyczna –sposób na depresję

Aktywność fizyczna jest wciąż niedostatecznie docenianym środkiem poprawiającym nastrój. Tymczasem wiadomo, że osoby które regularnie ćwiczą cieszą się lepszym samopoczuciem i mniejszym ryzykiem zachorowania na depresję lub niwelowaniem stanów tendencji depresyjności lub jej przejawów . Podczas ćwiczeń ciało uwalnia substancje chemiczne zwane endorfinami. Endorfiny wchodzi w interakcję z receptorami w mózgu odpowiedzialnymi za m.in. redukcję bólu. Uczucie wyzwalane przez endorfiny przypomina skutki działania morfiny, dlatego np. po joggingu można doznać uczucia euforii i bardziej pozytywnego spojrzenia na życie. Endorfiny mają też efekt uspokajający, z tego względu trening fizyczny działa podobnie do tabletki uspokajającej obniżając poziom lęku.

Dowiedziano, że regularna aktywność fizyczna:

- redukuje stres,
- zmniejsza ryzyko wystąpienia objawów lękowych i depresyjnych lub redukuje ich nasilenie,
- podnosi samoocenę,
- poprawia jakość snu.

Pomocne artykuły na ten temat:

1. [Depresja – jak zapobiegać? Zadbaj o hobby](#)

Kochasz kuchnię tajską? Lubisz spacerować ze swoim czworonogiem? Należysz do klubu kajakowego? Spotykasz się ze znajomymi na brydża? Wyjeżdżasz w...

2. [Depresja – jak zapobiegać? Nagradzaj się](#)

Wyobraźmy sobie szefa, który ciągle krytykuje pracownika. Wszystko w jego ocenie jest zrobione nie tak jak być powinno, nie dość...

3. [Chcesz zapobiegać depresji? Zrób coś dla innych](#)

Wolisz dawać prezenty niż je dostawać? To nie przypadek. Choć niekiedy określamy zakupy świąteczne jako koszmar, badacze dowodzą, iż obdarowywanie...

4. [Gimnastyka pomaga w leczeniu depresji](#)

Jak sugerują wyniki badań – aktywność fizyczna (przede wszystkim w postaci regularnie stosowanego programu ćwiczeń) może mieć działanie przeciwdepresyjne. Mechanizm...

5. [Jak pesymistę zmienić w optymistę?](#)

Według teorii doktor Barbary Fredrickson, psychologa z Uniwersytetu Północnej Karoliny, wspieranie pozytywnych emocji, w szczególności gromadzenie “pozytywnych mikro-momentów”, może z...