Telesna dejavnost blagodejno vpliva na duševno zdravje

Učinki telesne dejavnosti so predmet proučevanja že več desetletij, prav tako že dolgo preučujemo vpliv le-te na duševno zdravje. Raziskovalci ugotavljajo, da ima **redna telesna dejavnost pozitiven vpliv na duševno zdravje**. Sprejetje vseživljenjske redne telesne dejavnosti je zato tako preventivni kot tudi terapevtski ukrep, ki izboljša kakovost življenja v kontekstu splošnega zdravja.

Učinki telesne dejavnosti na duševno zdravje

Telesna dejavnost ugodno vpliva na posameznikova čustvena stanja, saj povzroča **dvig pozitivnega razpoloženja**. Ljudje z visoko stopnjo redne telesne aktivnosti imajo dokazano višjo raven pozitivnih čustev, npr. kažejo **več zanimanja, navdušenja, entuziazma in budnosti** v primerjavi z ljudmi, ki so zmerno ali nizko fizično aktivni. Duševno in telesno zdravje pa gresta z roko v roki, saj je boljše duševno zdravje pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in obratno.

Redna telesna dejavnost je povezana tudi z manjšo pojavnostjo depresivnih in anksioznih simptomov. Raziskave kažejo, da se **antidepresivni učinki** vadbe začnejo že pri prvi vaji in trajajo vse do konca dejavnosti. Telesna dejavnost ima na zmanjšanje depresivnosti največji učinek, če traja več kot 9 tednov, vsebuje več vaj, če je bolj intenzivna in jo izvajamo večkrat na teden. Predvsem aerobne aktivnosti, kot so kolesarjenje, plavanje in tek pa vplivajo na **zmanjšanje simptomov anksioznosti.** Učinkovitost telesne dejavnosti se veča, če vadba traja dlje časa, vsaj 10 tednov. Učinek vadbe na znižanje anksioznosti naj bi trajal od 4 do 6 ur po vadbi.

Telesna vadba vpliva pozitivno predvsem na osebnostne lastnosti, povezane s **čustveno trdnostjo**, odpornostjo na stres ter **obvladovanjem stresa** in vsakodnevnih težav. Koristni učinki telesne dejavnosti se odražajo tudi na **oblikovanju splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednotnega sistema, doseganju zrelosti na vseh področjih, pri iskanju smisla, povišani sposobnosti samoobvladovanja ter na višjem samovrednotenju**. Ukvarjanje s telesno dejavnostjo povečuje tudi **ekstravertiranost**.

Kognitivni učinki telesne dejavnosti

Raziskovalci že dlje časa opazujejo, kako telesna dejavnost vpliva na kognitivne (miselne) sposobnosti posameznika. Le-te so zelo pomembne tudi v delovnem okolju, saj pomembno

vplivajo na kakovost opravljenega dela. Pomembnejši učinki telesne dejavnosti na miselne sposobnosti se kažejo kot:

- povišano ustvarjalno mišljenje,
- ponotranjenje zdravih življenjskih navad,
- višja hitrost procesiranja informacij in učenja,
- izboljšave v izvršilnih funkcijah,
- bolje spominske sposobnosti,
- učinkovitejše reševanje problemov,
- zaščita pred nevrodegenerativnimi motnjami (npr. Alzeimerjeva in Parkinsonova bolezen),
- spodbujanje nevroplastičnosti možganov (sposobnost nenehnega prilagajanja skozi celotno življenjsko obdobje) ter
- spodbujanje nevrogeneze (generiranje novih nevronov).

Zakaj in na kakšen način telesna dejavnost vpliva na vidike duševnega zdravja?

Pri telesni vadbi gre v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, ki hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitev je tako pogoj duševni sprostitvi in obratno, kar potrjuje ključen pomen gibanja na zmanjševanje stresa. Vsaka telesna dejavnost povzroči **povečano kroženje krvi po telesu,** kar možganom prinaša stalen dotok kisika in drugih snovi, ki jih potrebujejo za normalno kognitivno delovanje. Prav tako telesna dejavnost vpliva na **povečanje števila mitohondrijev**, ki so odgovorni za proizvodnjo in ohranjanje energije.

Večina raziskovalcev izboljšanje razpoloženja po sproščujoči telesni dejavnosti pripisuje **pospešenemu tvorjenju endorfinov**. Telesna vadba posredno spodbuja **nastajanje nevrotropnega faktorja v možganih oz. BDNF**, ki pozitivno vpliva na regeneracijo in nastajanje novih živčnih celic, predvsem v predelih možganov, ki so odgovorni za spomin in učenje. Telesna vadba **povečuje tudi koncentracijo serotonina in noradrenalina**, ki sta bolje poznana kot »*hormona sreče*«. Serotonin je živčni prenašalec, ki ima pomembno vlogo pri uravnavanju številnih fizioloških funkcij, npr. učenja, pomnjenja, spanja, apetita, telesne temperature, razpoloženja, medtem ko noradrenalin poživlja možgane, predvsem pa spodbuja sposobnost zaznavanja, motivacijo in energijo.

Telesno in duševno zdrav človek je bistveno bolj pripravljen na soočanje z vsakodnevnimi življenjskimi situacijami.

LITERATURA

Cigoj, T. (2018). *Pozitivni učinki telesne aktivnosti na psihično zdravje in kognitivne sposobnosti.* Dostopno na: http://www.i-ms.si/objave/pozitivni-ucinki-telesne-aktivnosti-na-psihicno-zdravje-in-kognitivne-sposobnosti/.

Mikša, M. (2015). *Vloga telesne aktivnosti pri obvladovanju stresa.* Dostopno na: https://www.zvd.si/media/medialibrary/2016/08/DV-1-2015_Vloga_telesne_aktivnosti_pri_obvladovanju_stresa.pdf.

Miščevič, Ž. (b.d.). *Skrivni recept za povečano produktivnost v službi.* Dostopno na: https://bodytehnika.si/skrivni-recept-za-povecano-produktivnost-v-sluzbi/.

Tušak, M. in Blatnik, P. (2016). *Telesna dejavnost in duševno zdravje.* Dostopno na: https://www.researchgate.net/publication/310833044_Telesna_dejavnost_in_dusevno_zdravje.