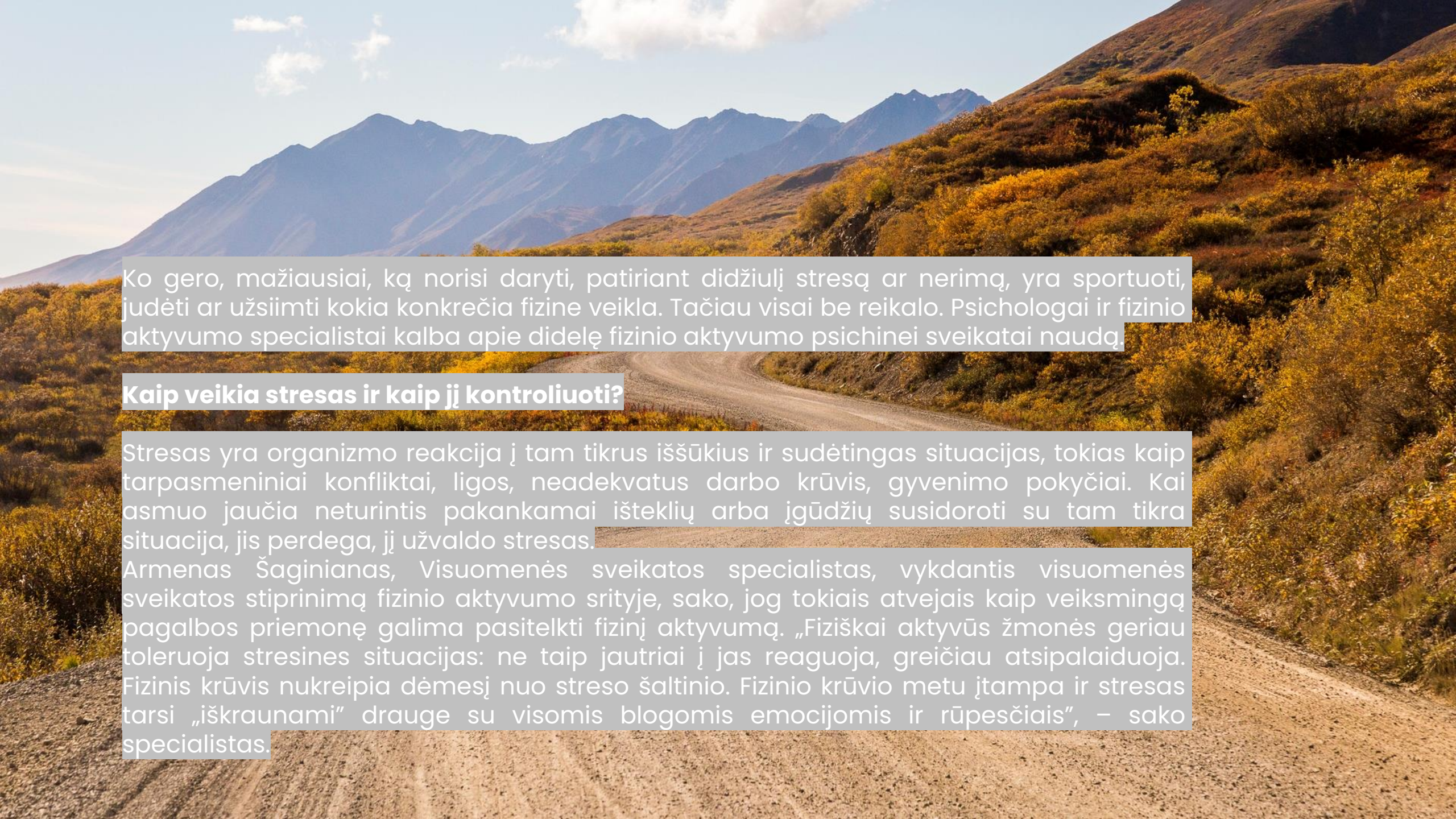


**Kaip fizinis aktyvumas
veikia stresą?**





Ko gero, mažiausiai, ką norisi daryti, patiriant didžiulį stresą ar nerimą, yra sportuoti, judėti ar užsiimti kokia konkrečia fizine veikla. Tačiau visai be reikalo. Psichologai ir fizinio aktyvumo specialistai kalba apie didelę fizinio aktyvumo psichinei sveikatai naudą.

Kaip veikia stresas ir kaip jį kontroliuoti?

Stresas yra organizmo reakcija į tam tikrus iššūkius ir sudėtingas situacijas, tokias kaip tarpasmeniniai konfliktai, ligos, neadekvatus darbo krūvis, gyvenimo pokyčiai. Kai asmuo jaučia neturintis pakankamai išteklių arba įgūdžių susidoroti su tam tikra situacija, jis perdega, jį užvaldo stresas.

Armenas Šaginianas, Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas visuomenės sveikatos stiprinimą fizinio aktyvumo srityje, sako, jog tokiais atvejais kaip veiksmingą pagalbos priemonę galima pasitelkti fizinį aktyvumą. „Fiziškai aktyvūs žmonės geriau toleruoja stresines situacijas: ne taip jautriai į jas reaguoja, greičiau atsipalaiduoja. Fizinis krūvis nukreipia dėmesį nuo streso šaltinio. Fizinio krūvio metu įtampa ir stresas tarsi „iškraunami“ drauge su visomis blogomis emocijomis ir rūpesčiais“, – sako specialistas.

Fizinės veiklos nauda psichinei sveikatai

Anot Armeno Šaginiano, fizinė veikla veikia biologinius mechanizmus, lemiančius psichinę žmogaus gerovę. Sporto metu gerėja deguonies pernaša ir įsisavinimas į ląsteles, gerėja neurotransmiterių (nervinių impulsų į ląsteles) veikla. Sportuojant išsiskiria „laimės“ hormonai endorfinai, krenta streso hormono kortizolio lygis. Visa tai turi didžiulį teigiamą poveikį psichologijai: mažėja nerimas ir stresas, žmogui lengviau sutelkti dėmesį, gerėja pažintinės (kognityvinės) funkcijos, savikontrolė. Maža to, teigiami kūno pokyčiai taip pat prisideda prie gerėjančios psichologinės savijautos. Sporto psichologijos specialistai kalba, kad fizinio aktyvumo programų sėkmė ar nesėkmė priklauso nuo kelių veiksnių, tokių kaip pratimų intensyvumas, dažnumas, trukmė ir tai, ar fizinis aktyvumas atliekamas grupėje ar atskirai. Armenas Šaginianas pataria kiekvienam pasirinkti mėgstamiausią fizinę veiklą – nesvarbu, ar tai vaikščiojimas, bėgiojimas, važiavimas dviračiu, aerobikos treniruotės, ar komandiniai sporto žaidimai, bei aplinką, kurioje malonu būti. „Patiriamą stresą ir nerimą mažina bet kokia fizinio aktyvumo forma. Svarbiausia – pirmasis žingsnis“, – įsitikinęs sveikatos specialistas.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį

