

► Tjelesna aktivnost kod stresa



S obzirom na to da stres može narušiti zdravlje, postavlja se pitanje može li nam tjelesna aktivnost pomoći da se adekvatnije suočimo sa stresom te na taj način zaštitimo zdravlje. Znanstvena istraživanja pokazuju da je to moguće, a evo i zašto:

- Tjelesna aktivnost može smanjiti razinu tzv. hormona stresa (kortizola) i povećati razinu tzv. hormona sreće (serotonina i endorfina), što utječe na poboljšanje raspoloženja.
- Tjelesna aktivnost omogućuje „isključivanje“ iz svakodnevnih obveza i problema te time utječe na pozitivne promjene psihičkog stanja.
- Tjelesna aktivnost može poslužiti kao „ispušni ventil“. Veliki broj ljudi koristi intenzivne aktivnosti, poput trčanja, boksanja, borilačkih sportova ili dizanja utega, kako bi se riješili nakupljenih negativnih emocija.
- Tjelesna aktivnost smanjuje reaktivnost na stres, što znači da su osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću manje podložne stresu.

Tjelovježba potiče lučenje tvari koje djeluju kao prirodni antidepressivi i anksiolitici – noradrenalina, endorfina i encefalina. Osim toga, redovito vježbanje snižava koncentraciju estrogena, čime se sprječava nastanak i rast estrogen-ovisnih tumora, čiji su tipični primjeri miomi, endometrijoza i rak dojke. Fizičke aktivnosti mogu

uvelike smanjiti stres i intenzitet reakcija na stres. Posebno su korisne aerobne vježbe poput hodanja, trčanja, plivanja ili vožnje biciklom. Istezanje je korisno kod napetosti mišića. Aerobne vježbe podižu i razinu određenih kemikalija u mozgu koje poboljšavaju raspoloženje i čine nas zadovoljnijima samim sobom. Redovita fizička aktivnost (tri puta tjedno po jedan sat) vrlo je korisna strategija nošenja sa stresom.

Ljudi koji umjereno vježbaju, ali redovito hodaju, trče, voze bicikl, plivaju, bave se aerobikom ili vježbaju u teretani, uviđaju da im tjelovježba pouzdano podiže raspoloženje, ne čineći ih umornima ni euforičnima. Dapače, osjećaju se opušteno, usredotočeno i budno.

Nakon nekog vremena redovitog vježbanja njihova se motivacija ne odnosi više samo na želju da se poboljša zdravlje. Umjesto toga, oni se drže programa tjelovježbe zato što iz nje crpe stvaran užitak – ono poboljšanje raspoloženja koje nevjebači traže u kofeinu, alkoholu te hrani s mnogo šećera i masti. Umjerena do energična tjelovježba smanjit će napetost, rastjerati tjeskobu i depresivne misli te se uspješno boriti protiv želje za alkoholom i hranom.

Michael H. Sacks, predani atletičar i psihijatar, smatra da bi nekoliko čimbenika moglo pridonijeti pozitivnom djelovanju tjelovježbe na raspoloženje, a među njima:

- odluka da se započne vježbati – mnogi se nezadovoljni ljudi osjećaju bolje nakon prvog napora tjelovježbe
- simbolično značenje tjelovježbe – činim nešto kako bih si pomogao, bit ću zdraviji
- svraćanje misli s briga i problema
- užitak svladavanja nekog sporta
- pozitivna slika o samome sebi
- fiziološki učinak – bolje stanje srca i krvnih žila, izdržljivost, mišićna snaga, držanje i probava
- biokemijski učinak – povećana aktivnost hormona sreće.



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

