



SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIM

dr Karolina Szczeszek

Aktywność fizyczna a stres



Korzyści z aktywności fizycznej:

- obniżenie poziomu kortyzolu i zwiększone wydzielanie endorfin
- zmniejszenie poziomu lęku
- regulacja nastroju
- poprawa jakości snu, jakości życia, samooceny i samopoczucia
- zwiększenie odporności na stres w przyszłości
- redukcja napięcia emocjonalnego i psychofizycznego
- zwiększenie poczucia własnej wartości i sprawczości
- obniżenie pojawiającego się napięcia i redukcja pobudzenia

Jakie ćwiczenia i rodzaje aktywności fizycznej będą najlepsze na stres?

tzew. ćwiczenia aerobowe, czyli długotrwała aktywność ruchowa, która nie doprowadza do utraty tchu



pływanie



bieganie



aerobik



taniec



pilates



jazda na rowerze



nordic walking



crossfit

Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej:

- Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej należy skonsultować się z lekarzem. Osoby na co dzień nieaktywne mogą nie zdawać sobie sprawy, że istnieją sporty dla nich niewskazane. Mogą to być aktywności nadmiernie obciążające stawy czy serce
- Warto unikać ostrej rywalizacji
- Rodzaj i natężenie wysiłku fizycznego musi też być dopasowany do indywidualnych możliwości, kondycji i stanu zdrowia jednostki.
- Podejmować aktywność, która jest jednocześnie wymagająca (wydzielanie dużej ilości endorfin) i bezpieczna dla zdrowia konkretnej osoby.
- Przy długofalowych celach należy być elastycznym. - nieraz będzie konieczna zmiana dnia lub godziny wykonywania treningu.
- Warto wzmacniać własną motywację do aktywności fizycznej poprzez udział w treningu kogoś znajomego, albo poszukać grupy zainteresowanych tą samą aktywnością