

Bądź Aktywny z Depresją lub Lękiem

Exercise
is Medicine®

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE

Exercise
is Medicine®
Poland

Chcesz poczuć się lepiej, lepiej się poruszać i lepiej spać? Eksperci mówią teraz, że wszelka aktywność fizyczna liczy się dla lepszego zdrowia - nawet kilka minut!

Badania pokazują, że aktywność fizyczna może równie skutecznie zmniejszyć objawy depresji i lęku jako lekarstwa i bez niepożądanych skutków ubocznych. Nawet odrobina aktywności o niższej intensywności może pomóc. Większa ilość bardziej energicznych ćwiczeń ma jeszcze większy efekt. Ćwiczenia fizyczne zmniejszają również objawy lęku.

Zarówno aktywność aerobowa, jak i trening siłowy mogą być wykorzystywane do radzenia sobie z depresją i lękiem samodzielnie lub z innymi metodami leczenia, takimi jak leki czy psychoterapia. Porozmawiaj z lekarzem o tym, co może być dla Ciebie najlepsze.

Zacznij teraz. Wykorzystaj to, co masz. **Rób, co możesz.**

Zaczynamy

Zacznij od małych rzeczy.

Jeśli nie masz energii lub motywacji do ćwiczeń, znajdź zajęcia, które Ci się spodoba i wyznacz sobie małe, realistyczne cele. Zacznij od krótkich okresów (np. 5, 10 minut), lub chodź wokół domu). Zaplanuj stopniowy postęp.



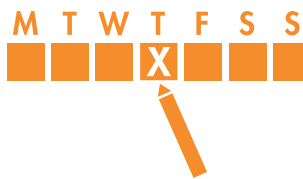
Osiągaj cele

Bycie aktywnym z innymi może poprawić Twój nastrój i pomóc Ci zmniejszyć smutek lub niepokój. Dołącz do klubu, zespołu sportowego lub grupy aktywności online. Znajdź kumpla i spotykaj się regularnie robiąc coś, co oboje lubicie.



Motywacja

Co pomoże ci utrzymać plan działania? Dla niektórych osób jest to zaplanowanie aktywności o określonej porze dnia. Inni stawiają sobie wyzwania związane z kondycją fizyczną.



Bądź aktywny na zewnątrz.

Skorzystasz na tym, że będziesz aktywny na świeżym powietrzu szczególnie jeśli masz sezonową depresję. Skorzystaj z tej naturalnej formy terapii światłem w zimie!



Aby ćwiczyć bezpiecznie i unikać urazów:

- ° Zaczynaj od lekkiego do średniego wysiłku.
- ° Stopniowo zwiększaj tempo i czas spędzony na aktywności. Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj natężenie wysiłku.
- ° Pamiętaj o rozgrzewce i wyciszeniu przed i po wysiłku.

Trening aerobowy



Aktywność aerobowa przyspiesza tętno i oddech oraz poprawia wytrzymałość. Docelowo powinno się ćwiczyć co najmniej 150 minut/tydzień aktywności o umiarkowanej intensywności lub 75 minut aktywności o dużym natężeniu. Zaczynaj od treningu o mniejszym natężeniu, takiego jak spacer czy jazda na rowerze.

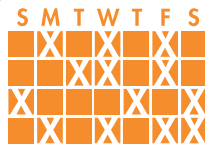
Co?

Wszelka ciągła, rytmiczna aktywność.



Jak często?

3-5 dni/tygodniu



Jak mocno?

Zaczynaj bardzo powoli. Potem ćwicz mocniej.



Jak?

Zaczynaj od kilku minut. Wydłużaj trening do 30-60 minut w ciągu dnia.



Pamiętaj: Wystarczy 5 lub 10 minut tu i ówdzie. Albo ćwicz 20 do 30 minut. Bądź aktywny jakkolwiek i gdziekolwiek możesz. Wszystko się sumuje. Aby schudnąć, bądź aktywny dwa razy bardziej.

Dodatkowe wskazówki:

Niektóre leki psychotropowe mogą powodować zawroty głowy, problemy z wolniejszym poruszaniem się i koordynacją, zwłaszcza gdy po raz pierwszy zaczynasz je przyjmować lub zmieniasz dawkę. Skontaktuj się z lekarzem w sprawie tych efektów. Pij dużo płynów przed, w trakcie i po ćwiczeniach.

Trening oporowy



Trening siłowy, na przykład praca z ciężarami lub opaskami oporowymi, sprawia, że jesteś silniejszy i poprawiasz swój ogólny stan zdrowia. Ponadto, trening siłowy może sprawić, że codzienne czynności, takie jak podnoszenie koszy na bieliznę lub praca w ogrodzie, będą łatwiejsze i bezpieczniejsze.

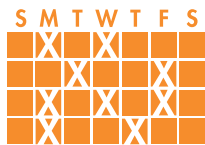
Co?

Ciężarki, taśmy, trening na maszynach lub wykorzystanie ciężaru własnego ciała (np. siadanie i wstawanie z krzesła)



Jak często?

2-3 dni w tygodniu, nigdy dzień po dniu.



Jak mocno?

Zaczynaj bardzo powoli. Z czasem, zwiększaj obciążenia.



Ile?

10 – 15 powtórzeń ćwiczenia na każdą dużą grupę mięśniową. Powtórz 2 – 4 razy.



Pamiętaj: Jeśli tego potrzebujesz, skorzystaj z pomocy fizjoterapeuty lub certyfikowanego trenera. Naucz Cię właściwego sposobu wykonywania ćwiczeń i prawidłowego oddychania.

Inne rodzaje aktywności fizycznej

Joga, pilates i tai chi mogą poprawić Twój nastrój i być pomocne dla wielu osób z depresją lub lękiem. Aby poprawić elastyczność, należy rozciągnąć mięsień do punktu poczucia napięcia przez 10-30 sekund (30-60 sekund dla osób starszych).

Jak zaczniesz **w tym tygodniu?** _____

Więcej informacji: www.exerciseismedicine.org/poland