



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Hreyfing

Sálrænn ávinningur líkamshreyfingar: Heilbrigð sál í hraustum líkama

Heilbrigður lífsstíll felur í sér ýmsa þætti, meðal annars reglulega hreyfingu, heilbrigt mataræði, geta tekist á við streitu og fá góðan nætursvefn. Líkamshreyfing er mjög mikilvægur hluti í því að viðhalda bæði líkamlegri og andlegri heilsu.

Rannsóknir sýna að líkamshreyfing hefur mikilvægan sálrænan ávinning. Til dæmis getur hreyfing bætt líðan og ýtt undir aukið sjálfsöryggi. Hreyfing getur fyrirbyggt og haft jákvæð áhrif á þunglyndi og kvíða, aukið orku, dregið úr streitu og gert hugann skýrari.

Sumar tegundir líkamshreyfingar eins og liðsípróttir skapa vettvang til að mynda tengsl við hóp af fólki sem getur haft margvíslegan ávinning, til dæmis myndað vinatengsl, bætt líðan og aukið lífsgæði.

Hvers konar líkamshreyfing og hversu mikið þarf ég til að líða betur?

Það er engin ein rétt tegund af hreyfingu sem virkar fyrir alla. Margar rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi þess að hreyfing innihaldi þolæfingar (til dæmis æfingar eins og hlaup eða hjólríðar sem styrkja hjarta og lungu til að mæta aukinni þörf líkamans fyrir súrefni) og styrktaræfingar.

Hins vegar þarf tímalengd, tíðni og tegund líkamshreyfingar að taka mið af líkamsformi einstaklingsins sem og markmiðum hans. Almennar ráðleggingar segja að einstaklingur eigi að stunda miðlungs erfiðar æfingar (til dæmis ganga rösklega) í 30 mínútur, þrisvar til fimm sinnum á viku.

Jákvæð áhrif á geðheilsu geta komið fram við allar tegundir af líkamshreyfingu hvort sem það eru þolæfingar eða ekki, og hvort sem gert er lítið og oftár eða mikið og sjaldnar. Sem dæmi má nefna að vinna í garðinum, spila golf, ganga með hundinn, stunda íþróttir o.s.frv.

Margir segja að þeim líði betur í kjölfar líkamshreyfingar, óháð tegund hreyfingarinnar. Við erum líklegri til að halda áfram að gera það sem við höfum ánægju af, sem auðvelt er að finna tíma fyrir innan daglegu rútínu okkar og sem lætur okkur líða vel í kjölfarið.

Ég veit ekki hvar skal byrja: Mikilvægi þess að setja sér markmið um líkamshreyfingu

Við val á réttri tegund af líkamshreyfingu fyrir þig er mikilvægt að setja raunhæf markmið og gefa þér nægjanlega langan tíma til að ná þessum markmiðum. Margir fara af stað með óraunhæfar væntingar.



Til dæmis, þá langar mörgum að létta sig á of stuttum tíma eða hreyfa sig of oft eða í of langan tíma í einu. Ef þú setur þér markmið sem þú getur ekki náð eru líkur á að þú verðir fyrir vonbrigðum, finnst þú ekki ná árangri og ert líklegri til að gefast upp. Byrjaðu á að setja þér markmið sem þú getur auðveldlega náð áður en þú byrjar að gera markmiðin meira krefjandi.

Breytingar á heilsu (meðal annars þyngdartap og styrking hjartans) geta tekið tíma þannig að það er mikilvægt að setja sér vel skilgreind markmið sem nýtast síðan við að mæla árangur.

Dæmi um vel skilgreint markmið geta verið fjöldi stigaþrepa fyrir hvern dag eða fjöldi gönguferða á viku. Reyndu að hafa markmiðin þín frekar nákvæm (til dæmis, ég ætla að ganga 2 kílómetra þrisvar sinnum í viku).

Ef markmiðin þín eru of almenn (til dæmis, ég ætla að ganga meira) þá er erfitt að mæla þau og þau verða ekki eins hvetjandi. Of mikil einhæfni getur einnig haft áhrif á drifkraftinn þannig að fjölbreytni í hreyfingu getur hjálpað. Ef þú ert ekki viss um hvað séu viðeigandi hreyfingarmarkmið fyrir þig þá er æskilegt að leita ráða frá fagfólki.

Hversu mikið og hvenær er það of mikið? Sálræn merki ofþjálfunar

Mörg okkar lifa annasömu lífi og eigum erfitt með að sinna öllum okkar skyldum. Það er mikilvægt að við gerum það að forgangsatriði að taka frá tíma fyrir okkur sjálf.

Það eru takmörk fyrir því hversu mikið við getum reynt á okkur líkamlega og andlega. Ef við reynum of mikið á okkur umfram getu okkar til að aðlagast álaginu er hættu á ofþjálfun.

Ofþjálfun hefur margt sameiginlegt með kulnun, vinna yfir sig eða mikilli streitu og geta einkennin verið margvísleg. Meðal annars að geta skyndilega ekki lokið við æfingu, þreyta, erfiðleikar með svefn, lystarleysi, geðsveiflur, pirringur, depurð, neikvæðni gangvart æfingum, áhugaleysi gagnvart æfingum, og/eða andleg örmögnun og meiri líkur á meiðslum.

Ástæður ofþjálfunar eru yfirleitt: Að hvíla ekki nóg og gera of mikið að sömu æfingunum. Því lengri sem ofþjálfunin er því meiri þörf er á hvíld. Þess vegna er mikilvægt að þekkja einkenni ofþjálfunar svo grípa megí sem fyrst inn í. Hugur þinn og líkami þarf tíma til að jafna sig í kjölfar álags.

Ef þú áttar þig á því að æfingarnar þínar eru orðnar lakari og þú hefur misst niður áhugann og orku, er mikilvægt að taka hlé frá rútínunni. Að þjösna sér áfram þrátt fyrir einkenni ofþjálfunar í stað þess að hvíla sig getur leitt til alvarlegra afleiðinga fyrir geðheilsuna.



Hvert fer ég til að fá upplýsingar?

Á vef Landlæknis má finna ráðleggingar um hreyfingu, sjá <http://www.landlaeknir.is/utgefid-efni/skjal/item11179/>

Áður en hafist er handa við að byrja hreyfa sig meira er góð regla að tala við heimilislækni og fá hann til að meta heilsuna. Stundum geta líkamsæfingar verið hættulegar fyrir fólk með ákveðna sjúkdóma eða kvilla.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Physical Activity, höfundur: Dr. Hannah Marchand, University of Ottawa.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is