



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Влияние физической активности на психическое здоровье

Физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и положительно влияют на психическое здоровье. Регулярная физическая активность может подарить ощущение благополучия, энергии, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем. Физические упражнения способствуют стабилизации общего настроения и могут быть ценными для психического здоровья независимо от возраста и физической формы.



Осознавая пользу физической активности для психического здоровья, важно понимать, что даже умеренные упражнения в течение 30 минут, 3–5 раз в неделю могут значительно улучшить психическое состояние. Начиная заниматься, важно слушать свое тело и предоставлять себе необходимые перерывы. Постепенно можно добавлять время и разнообразие в тренировки, чтобы получить больше удовольствия. Верьте в себя и пробуйте, чтобы убедиться, что физические упражнения могут действительно положительно сказаться на вашем психическом здоровье.

Физические упражнения могут быть эффективным способом лечения умеренной депрессии, сравнимым с применением антидепрессантов, но без возможных побочных эффектов. Всего лишь 15 минут бега или один час ходьбы в день могут снизить риск развития серьезного депрессивного расстройства.

Физические упражнения – это естественное и эффективное лечение от беспокойства. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение.

Нужно сосредоточиться на упражнении, обращая внимание на то, как ноги касаются земли, на ритм дыхания и т. д. Добавляя эти элементы внимания к упражнениям, можно не только улучшить свое физическое состояние, но и разорвать постоянный цикл забот.

Физические упражнения не только стимулируют высвобождение эндорфинов в мозг, но и помогают расслабить мышцы и снять напряжение с тела. Поскольку физическое и психическое здоровье взаимосвязаны, когда тело чувствует себя лучше, психическое состояние также стабилизируется.

Положительные эффекты физических упражнений на психическое здоровье:

- улучшение памяти – благодаря эндорфинам и стимуляции роста новых клеток мозга, физические упражнения могут повысить концентрацию и улучшить способность фокусироваться, улучшая память;
- повышение уверенности в себе – регулярные физические тренировки, превращенные в привычку, могут улучшить самооценку и повысить уверенность в себе;
- лучший качественный сон – даже небольшие физические нагрузки могут помочь установить режим сна и улучшить его качество;
- энергия – регулярные физические упражнения повышают сердечный ритм и способствуют улучшению физической формы, увеличивают активность, физическую силу и общую энергию организма;
- иммунитет – регулярные физические тренировки улучшают иммунную систему, помогая снизить уровень выделения кортизола – гормона стресса, который может негативно влиять на иммунный ответ организма;
- психологическая устойчивость – физические упражнения помогают справляться с психологическими и эмоциональными трудностями, позволяя избегать негативных стратегий, таких как употребление алкоголя, наркотиков или других вредных привычек, которые только ухудшают психическое состояние.

Для большинства людей наилучшим выбором является умеренный уровень физической активности, который позволяет получить множество пользы для здоровья, не перегружая свои физические возможности. Он может быть безопасным и приятным способом поддерживать активный образ жизни и улучшать физическое и психическое состояние.