

ZOSTAŇ V POHYBE!

V zdravom tele zdravý duch - tento výrok pozná snád' každý. Určite ste ho už počuli a nie raz, pretože takýmto podobným výrokom sa riadili už starí Gréci. Naše psychické a fyzické zdravie je prepojené, či o tom vieme, alebo nie. Tak, ako stres môže spôsobovať fyzické choroby, tak môže aj nedostatočná starostlivosť o našu fyzickú stránku spôsobovať psychické ťažkosti

Prečo ale popri tomto hovoríme o pohybe?



Keď je človeku ťažko, nechce sa mu behať, skákať

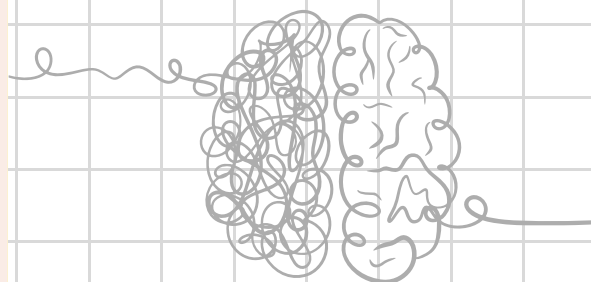
alebo ísť na aerobic. No stačí aj prechádzka (napríklad pôjdem z práce alebo zo školy pešo) a endorfín - hormón šťastia, sa začne vyplavovať do mozgu.

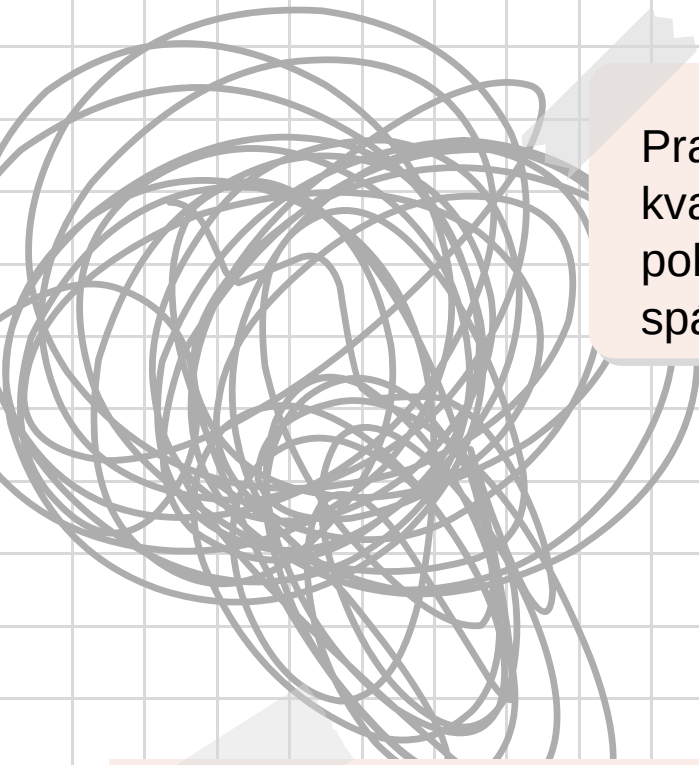
Navyše nemusíme začínať veľkými zmenami - stačí zmeniť malé veci a zlepšiť tak svoj životný štýl. Stačí zameniť jazdu autom za chôdzu alebo pridať do svojej dennej rutiny prechádzku, či aspoň malú rozcvičku. Budete sa čudovať, aké veľké benefity vedia priniesť takéto malé zmeny.

PREČO JE POHYB DÔLEŽITÝ PRE PSYCHICKÉ ZDRAVIE?

Vylučovanie endorfínu

- Pohybové aktivity podporujú vylučovanie hormónu endorfín, ktorý je nielenže podporuje pocit šťastia a duševnej pohode ale aj pomáha znižovať bolesti.





Lepší a kvalitnejší spánok

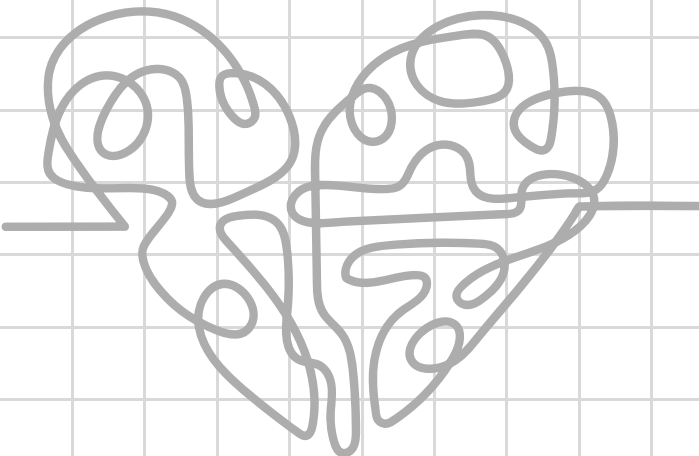
Pravidelný pohyb pomáha k zlepšeniu kvality spánku - vďaka pravidelnému pohybu človek zaspí rýchlejšie a jeho spánok je hlbší a kvalitnejší.

Sebavedomie

Cvičenie má pozitívny vplyv na mnoho vecí a jednou z nich je aj naše sebavedomie. Nielenže nám cvičenie dokáže zlepšiť náladu, ale dokáže nám aj zlepšiť naše pocity zo samých seba a vylepšiť náš sebaobraz.

Menej stresu

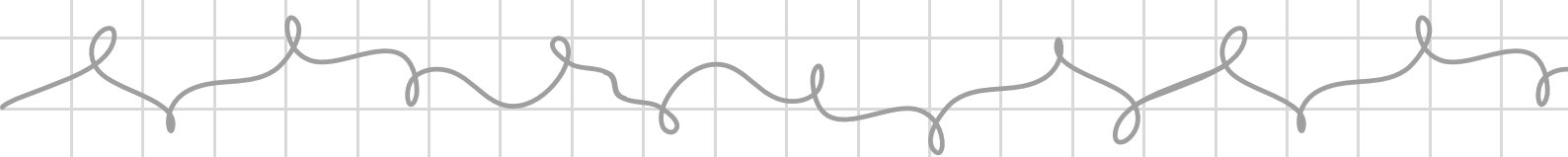
Športom proti stresu! Vyhnať z tela stres sa dá aj pohybom - pohyb totiž telu pomáha znižovať počty hormónov spôsobujúcich stres.



Pohyb = lepší rozum

Pohyb zvyšuje prietok krvi do mozgu, čo môže pomôcť zlepšiť funkcie, ako je pamäť a pozornosť. Stimuluje tiež vznik nových mozgových buniek a pomáha predchádzať poklesu kognitívnych funkcií a demencii v staršom veku

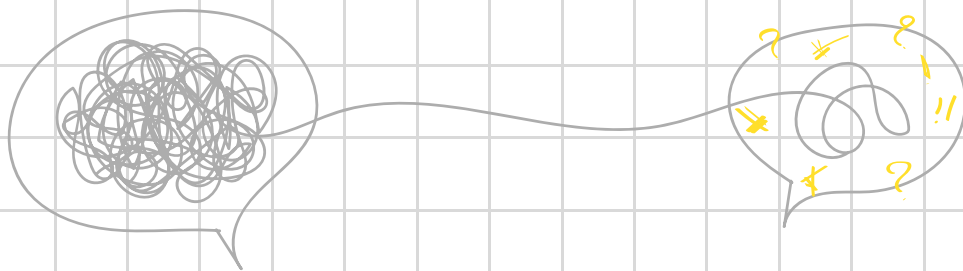
AKO SA ALE ROZHÝBAŤ?



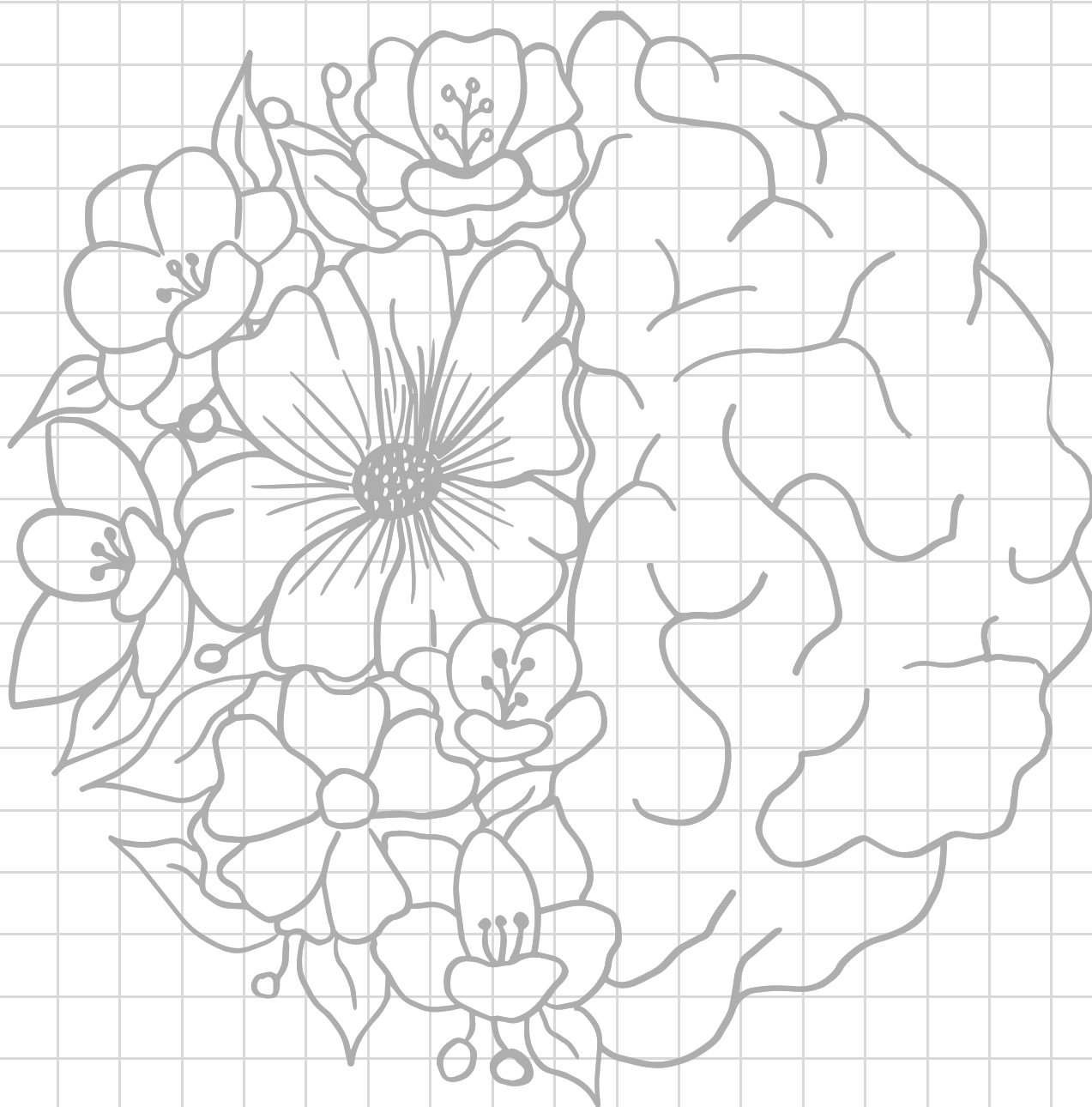
Ak chcete začať s pohybom a aktívnejším životom, treba si hneď na začiatok uvedomiť jednu vec - nie každý musí byť fitness influencer, bodybuilder alebo vrcholový športovec. Pohyb nemusí byť súťažou a nemal by byť ani nudnou povinnosťou, do ktorej sa musíte nútiť.

Ako teda začať?

- Nájdite si to, čo vás baví! Možno ešte neviete, čo je to pravé orechové pre vás a budete musieť vyskúšať viacero vecí, no napokon človek vždy objaví niečo, čo bude okrem zdravého pohybu aj naozajstnou zábavou.
- Je super, keď si stanovíte cieľ, ktorý chcete dosiahnuť, no dávajte si pozor na to, aby ste si nenastavili tieto ciele prí vysoko - to môže byť demotivujúce
- Skúste pohyb vsunúť do aktivít, ktoré už aj tak robíte. Napríklad skočte do obchodu pešo alebo si zacvičte popri pozieraní vášho obľúbeného seriálu.
- Aj tanec je pohyb! Pustite si hudbu, zatancujte si a uvidíte, o koľko lepší zrazu bude váš deň!



Hlavne nezabúdajte na to, že nemusíte byť profi športovec, či najlepší tanečník. Ide len o to, aby ste sa cítili dobre a to vo svojom tele aj vo svojej myslí!



Projekt Staraj sa o seba! je zameraný na osvetu a vzdelávanie o psychickom zdraví.

Mnoho ľudí nezávisiac od veku v dnešnej dobe trpí duševnou nepohodou spôsobenou stresom. Snažíme sa prinášať zmysluplné rady, ktoré môžu pomôcť predchádzať syndrómu vyhorenia.

