

WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ZDROWIE PSYCHICZNE



Wyniki wielu badań naukowych prowadzonych na świecie jednoznacznie wskazują, że regularna aktywność fizyczna jest kluczem do lepszego zdrowia psychicznego



Lista korzyści wynikających z regularnej aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego jest naprawdę długa.

OTO ONE:



Poprawia nastrój i samopoczucie



Wspiera ogólny dobrostan psychiczny



Ma korzystny wpływ na zdrowie mózgu



Wspomaga sprawność poznawczą, w tym m.in. pamięć i uwagę, u osób w każdym wieku



Ma istotne znaczenie w profilaktyce chorób związanych z zaburzeniami funkcji poznawczych, w tym np. w chorobie Alzheimera



Sprzyja poprawie stanu zdrowia u osób cierpiących na zaburzenia zdrowia psychicznego, w tym zaburzenia lękowe i depresyjne





Zmniejsza ryzyko występowania zaburzeń lękowych i depresyjnych



Pomaga rozładować stres i napięcie oraz radzić sobie z negatywnymi emocjami



Ma pozytywny wpływ na rozwój kompetencji społecznych, zwłaszcza w formie sportów zespołowych

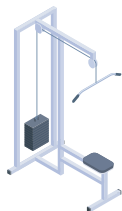


Uczy samodyscypliny, wytrwałości, wzmacnia wiarę we własne możliwości



Sprzyja podejmowaniu innych zachowań prozdrowotnych, np. prawidłowemu odżywianiu

Aktywność fizyczna może być elementem wspomagającym leczenie i terapię zaburzeń zdrowia psychicznego, ale nie zastępującym go. Sport nie może zastąpić specjalistycznych konsultacji i leczenia – i o tym należy bezwzględnie pamiętać



Aby aktywność fizyczna wspierała zdrowie, tak fizyczne, jak i psychiczne, powinna być dostosowana do stanu zdrowia, możliwości, ograniczeń i wreszcie – indywidualnych upodobań.

Rodzaj aktywności powinien zostać dobrany tak, aby sprawiał przyjemność – tylko wówczas możliwe będzie połączenie przyjemnego z pożytecznym dla naszego zdrowia.



Opracowanie merytoryczne: dr Paulina Baran
Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCyny LOTNICZEJ
ul. Kasińskiego 54/56, 01-755 Warszawa
www.wiml.waw.pl



**PSYCHO
DIET**

NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA