



Pohybová aktivita a psychické zdravie

Zdravá životospráva predstavuje efektívnu kombináciu racionálneho stravovacieho systému, primeranej pohybovej aktivity, adekvátnej regenerácie, kvalitného spánku a osobnej zdravotnej starostlivosti. Pohybová aktivita, ktorú pacienti vykonávajú pravidelne v rôznej intenzite, v dlhodobom časovom horizonte a s potešením, predstavuje kľúčový element, zohrávajúci nezastupiteľnú úlohu v procese budovania pevného psychického zdravia a mentálnej odolnosti.



Poznámka: Informácie, ktoré sú uvedené v tomto vzdelávacom materiáli, sa prioritne zameriavajú na analýzu vplyvu pohybovej aktivity na psychické zdravie dospelých psychiatrických pacientov, ktorých vek je v intervale 18 – 64 rokov.

Charakteristika pohybovej aktivity a cvičenia

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je pohybová aktivita definovaná ako akýkoľvek telesný pohyb produkovaný kostrovým svalstvom, ktorý si vyžaduje výdaj energie a spĺňa nasledujúce atribúty:

1. **Široký záber:** Zahŕňa všetok celodenný pohyb, teda športovú aktivitu, chôdzu, pohyb v práci, doma a v záhrade.
2. **Intenzita:** Ide o fyzickú aktivitu s miernou alebo vysokou intenzitou, ktorá je generovaná a meraná počas obdobia jedného týždňa. Pre dospelých jedincov platí, že by mali dosiahnuť minimálne 150 – 300 minút pohybovej aktivity v strednej intenzite, respektíve 75 – 150 minút pohybovej aktivity vo vysokej intenzite týždenne. Uvedené intenzity a časové charakteristiky pohybovej aktivity možno kombinovať podľa osobných preferencií, no s dodržaním príslušných cieľových odporúčaní.

Cvičenie je definované ako podkategória pohybovej aktivity, ktorá je vykonávaná plánovane, pravidelne, v primeranej intenzite a vo vopred určenej štruktúre. Sémanticky je teda cvičenie podmnožinou pohybovej aktivity, pričom jeho primárnym cieľom je zlepšenie a udržanie konkrétnych zložiek fyzickej zdatnosti (ako je sila, flexibilita alebo vytrvalosť) a rovnako aj psychickej zdatnosti (ako je zlepšenie nálady, zmiernenie pocitov úzkosti, depresie, či zlepšenie spánku a kognitívnych funkcií). Na rozlíšenie stupňa intenzity pohybovej aktivity platia tieto pravidlá:

1. **Pohybová aktivita s miernou intenzitou:** pacient vie súvisle rozprávať, jeho srdcová frekvencia sa pohybuje v intervale 50 – 70 % jeho maximálnej srdcovej frekvencie.
2. **Pohybová aktivita s vysokou intenzitou:** pacient je schopný povedať len pár slov, potom sa zastaví a musí sa znova nadýchnuť, jeho srdcová frekvencia je v rozmedzí 70 – 85 % maxima.

Na orientačný výpočet maximálnej srdcovej frekvencie za minútu môže pacient použiť viaceré matematické vzorce, či už klasický vzorec ($220 - \text{vek}$), alebo presnejší Tanakov vzorec ($208 - (0,7 * \text{vek})$).

Napríklad, maximálna minútová pulzová frekvencia, ktorú môže pri pohybovej aktivite dosahovať modelový 44-ročný pacient, je 176 úderov ($220 - 44$), respektíve 177 úderov ($208 - (0,7 * 44)$).





Pohybová aktivita a psychické zdravie

Benefity pohybovej aktivity pre psychické zdravie

Pre psychiatrických pacientov predstavuje pohybová aktivita plnohodnotnú súčasť cieľeného a odborne riadeného liečebného procesu. Pacienti, ktorí sú pohybovo aktívni, zaznamenajú benefity v týchto oblastiach:

- **Pozitívne neurochemické zmeny:** Pohybová aktivita stimuluje uvoľňovanie endorfínu, serotonínu a dopamínu, teda troch neurotransmiterov, ktorí prirodzene zlepšujú náladu, znižujú napätie a úzkosť, pomáhajú vyrovnávať depresívne stavy a tlmia bolesť.
- **Regulácia stresovej osi:** Dlhodobý a opakovaný pohyb pomáha telu efektívnejšie regulovať prácu osi HPA (hypotalamus – hypofýza – nadobličky), vďaka čomu dochádza k zmierneniu pocitov úzkosti a lepšiemu prekrveniu mozgu. Telo pacienta postupne prestáva prehnane reagovať na bežné stresové podnety.
- **Lepšia kvalita spánku:** Pravidelná fyzická aktivita stabilizuje spánkový rytmus a čas zaspávania. Rovnako predlžuje hlboký spánok a zvyšuje jeho kvalitu, čím významne prispieva ku komplexnej regenerácii organizmu.
- **Zlepšenie mozgových funkcií:** Zvýšené prekrvenie mozgu počas pohybovej aktivity zlepšuje koncentráciu, pamäť a schopnosť rozhodovať sa. Pacienti s ADHD alebo depesiou majú často problémy s pozornosťou, plánovaním a plnením úloh v reálnom živote. Pohyb im zlepšuje kognitívne funkcie, jasnosť myslenia a schopnosť sústrediť sa na momentálnu situáciu.
- **Redukcia úzkostnej citlivosti:** Pohybová aktivita pri zodpovedajúcej srdcovej frekvencii simuluje fyzické prejavy úzkosti (búšenie srdca, zrýchlený dych, potenie). Pravidelným tréningom si srdce pacienta zvykne, že tieto pocity nie sú nebezpečné, čo eliminuje strach z panických atakov.
- **Zvýšenie sebavedomia a miery kontroly nad vlastným telom a myslou:** Psychiatrické ochorenie vyvoláva u pacientov často pocity bezmocnosti, beznádeje a spúšťa prúd otázok o skutočnom zmysle ich životov. Dobrou správou je, že regulárne cvičenie kultivuje psychické aj fyzické zdravie. Dokončenie aj krátkeho tréningu vracia pacientovi pocit, že má kontrolu nad svojím telom a myslou. Jasne rozpoznateľné zlepšenie v psychickej a fyzickej kondícii sa prejaví pacientovým zvýšeným sebavedomím. Toto je synergický efekt, plynúci z novovybudovanej psychickej a fyzickej odolnosti.

Je zrejmé, že pravidelná pohybová aktivita generuje preukázateľne pozitívne efekty na psychické zdravie pacientov. Je však potrebné mať na pamäti komplexný prístup k liečbe pacientov s psychickými ochoreniami, ktorý je spravidla kombináciou medikácie, psychoterapie, stravovacieho systému, pohybovej aktivity, odpočinku a spánku.

Čo urobiť predtým, než začnete realizovať plán pohybovej aktivity

Pred realizáciou plánovaných pohybových aktivít odporúčame pacientom preventívne absolvovať nasledujúce konzultácie:

1. **Konzultácia so všeobecným lekárom.** Všeobecný lekár pozná váš celkový zdravotný stav, históriu ochorení, základné a pokročilé zdravotné parametre, predispozície, ako aj realizované liečebné procesy a zoznam medikácií.





Pohybová aktivita a psychické zdravie

- 1. Konzultácia so všeobecným lekárom** (pokračovanie). Porozprávajte sa s ním o vašom zámere začať pravidelne športovať. Prediskutujte vybrané športové aktivity, ich súlad s vašim zdravotným profilom, početnosť tréningov a ich intenzitu. Ak lekár usúdi, môže vám urobiť základné EKG vyšetrenie srdca alebo vás odoslať ku kardiológovi na ultrazvukové (USG) vyšetrenie srdca a ciev.
- 2. Konzultácia s psychiatrom.** Psychiatrickí pacienti vyžadujú individuálny prístup, a to s prihliadnutím na špecifiká psychických ochorení a aplikovaných liečebných plánov. Ak máte odporúčanie od vášho všeobecného lekára, skonzultujte možnosti pravidelného výkonu športovej aktivity aj s vašim psychiatrom. Ten vám poradí, ako najlepšie začať s ohľadom na vašu diagnózu a medikáciu, ďalej vám vysvetlí, ako predchádzať výskytu krízových stavov, a rovnako vás zoznami s účinnými technikami na zvládanie týchto stavov, ak sa už objavajú.

Cieľom je zvoliť taký režim pohybových aktivít, ktorý bude v súlade s vašim fyzickým a psychickým zdravotným profilom, a rovnako aj s vašimi osobnými preferenciami.

Výber vhodnej pohybovej aktivity

Pre pacienta je vhodná taká pohybová aktivita, ktorú je schopný vykonávať dlhodobo a pravidelne, v celkovej frekvencii dva až 4-krát do týždňa. Ak ste sa pohybu dosiaľ nevenovali, môžete začať s krátkymi, 30-minútovými prechádzkami v mieste vášho bydliska, školy alebo práce. Začnite s pomalým tempom chôdze, ktoré postupne zvyšujte.

Ak by ste radi vyskúšali beh, vyberte si vhodnú tartanovú bežeckú dráhu vo vašom okolí a začnite 10-minútovým strečingom, po ktorom uskutočnite krátky bežecký tréning v miernom tempe. Ak je to nutné, nebojte sa počas úvodných tréningových relácií striedať samotný beh s chôdzou (ide o takzvaný indiánsky beh). Primárnym parametrom, na ktorý sa zamerajte, je celkové trvanie bežeckého tréningu v minútach (celková prebehnutá vzdialenosť v kilometroch je v tomto kontexte sekundárna).

Ak máte problémy s motiváciou a vnútornou silou, čo je pri psychiatrických pacientoch bežný jav, povedzte si, že si idete zabehať len na 10 minút. Keď však už budete v tempe, zažijete zníženie napätia a zlepšenie nálady, čo vám prinesie radosť a potešenie. Je pravdepodobné, že váš bežecký tréning bude nakoniec trvať dlhšie.

V prípade, že neinklinujete k individuálnym pohybovým aktivitám, dobrou voľbou sa pre vás môže stať športovanie vo dvojici: takto môžete prizvať rodinného príslušníka, kamaráta alebo kolegu z práce a venovať sa tenisu, stolnému tenisu či bedmintonu.

Silový tréning a jeho kombinácia s aeróbnou pohybovou aktivitou

Optimálny cvičebný algoritmus kombinuje aeróbne pohybové aktivity (rýchla chôdza, beh, plávanie) so silovým tréningom, v ktorom pacienti realizujú cviky s vlastnou hmotnosťou, činkami, závažiami, respektíve cvičia na špecializovaných strojoch. Silový tréning odporúčame vykonávať 2-krát v týždni, najlepšie v samostatných dňoch, keď sa nevenujete aeróbnym pohybovým aktivitám. Fyzicky zdatnejším jedincom odporúčame kombinovať aeróbny šport so silovým tréningom v relácii typu 2:2, teda dva aeróbne a dva silové tréningy v týždni.





Pohybová aktivita a psychické zdravie

Najmä pre začínajúcich adeptov je dôležité naučiť sa správnu techniku výkonu jednotlivých cvikov tak, aby sa maximalizovala tréningová efektivita, no zároveň minimalizovalo riziko vzniku zranení. Podobne, ako pri behu, aj v prípade silového tréningu je významný celkový čas, ktorý touto športovou aktivitou strávite.

Prvá fáza silového tréningu by mala vždy patriť strečingu (v trvaní 10 minút). Ten aktivizuje svalové partie a pripraví telo a myseľ na ďalší výkon. V druhej fáze silového tréningu je vhodné realizovať cviky s vlastnou telesnou hmotnosťou a až v tretej fáze sa prepracovať k cvikom s činkami a závažiami. V tejto tréningovej fáze je lepšie používať ľahké činky a závažia, pri ktorých sa cítite komfortne. Podľa tohto rozvrhnutia by mali začiatočníci zvládnuť silový tréning v celkovom trvaní 30 minút.

Pacient sa môže podľa vlastných preferencií rozhodnúť, či mu lepšie vyhovuje individuálne cvičenie v domácych podmienkach, alebo otvorenejšie prostredie fitnesscentra. Pre začiatočníkov je vhodná jednorazová konzultácia, prípadne aj celkové vedenie silových tréningov pod dohľadom skúseného trénera s adekvátnym vzdelaním. Ten vám navrhne individuálny tréningový plán, s rozpisom cvikov, ich sérií a opakovaní. Štandardne však stačí, keď budete základné cviky vykonávať v troch sériách, pričom v každej sérii odcvičíte 10 opakovaní daného cviku.

Rady, ako udržať pohybové aktivity vo vašom živote

Na záver ponúkame pacientom niekoľko užitočných rád, ktoré im dodajú žiadanú silu v štarte a udržaní ich novej životnej paradigmy:

1. Aby ste mohli začať, potrebujete štartovaciu iniciatívu, motiváciu a vnútornú silu. Na druhej strane, konzistencia a disciplína vám pomôžu vybudovať dlhodobé pohybové návyky.
2. Venujte dostatok času premýšľaniu a plánovaniu vášho nového systému pohybových aktivít.
3. Stanovte si reálne tréningové ciele. Ak ich dosiahnete, odmeňte sa.
4. Sú dni, keď veci nejdú podľa plánu. Ak vynecháte tréning, neprepadajte pocitom zúfalstva alebo spochybňovania vlastnej psychickej sily. Jedna tréningová absencia nič neznamená a je úplne v poriadku. To, na čom naozaj záleží, je konzistencia a disciplína.
5. Pohybová aktivita nemá byť nutnou povinnosťou, ale potešením, ktoré pozitívne rozvíja vašu psychiku a fyzickú kondíciu.
6. Dávajte si často prestávky, cvičebný harmonogram doplňte o relaxačné či meditačné cvičenia.
7. Ak je to potrebné, neváhajte požiadať o pomoc, či už vášho všeobecného lekára, psychiatra, trénera, alebo kamaráta.

Veríme, že nami prezentovaný komplexný prístup k permanentnej starostlivosti o vaše psychické a fyzické zdravie vám prinesie požadované efekty v krátkodobom, strednodobom i dlhodobom časovom horizonte.

