

# A rendszeres testmozgás segít a depresszió megelőzésében és kezelésében

Hazánkban minden évben csaknem 700 ezer embert érint a depresszió, életük során a magyarok mintegy 15 százalékának van depressziós epizódja, az esetek kétharmadában pedig visszatérő lefolyásról beszélhetünk. A betegség kialakulásában a genetikai tényezők mellett a negatív életesemények, egyéb testi betegségek vagy az inaktivitás is szerepet játszik. Az őszi-téli időszak beköszöntével fáradékonyabbak lehetünk, korábban sötétedik, ami nemcsak a hangulatunkra hat negatívan, hanem többnyire kevesebbet is mozgunk. A betegség előfordulása világviszonylatban is nő, a szív- és érrendszeri problémák után ez a második leggyakoribb tartós munkaképtelenséget okozó állapot – mondja Kele Tímea, a Semmelweis Egyetem Szakrendelő Intézetének klinikai szakpszichológusa. A rendszeres testmozgás azonban az enyhe és középsúlyos depressziónál nemcsak a megelőzésben, hanem a kezelésben is hatékony.

Depresszió esetén csökken az örömképesség, az energiaszint, a motiváció, fáradékonyság jelenik meg, emellett az evési, alvási szokásokban is változás állhat be, mély, tartós szomorúság, üresség érzés alakulhat ki. Jellemzően csökken a fizikai aktivitás, ami az állapot további romlásához vezethet, hiszen a mozgás elhagyásával az energiaszint is alacsonyabbá válik.

„A rendszeres fizikai aktivitás viszont pozitívan hat a hangulatra, örömméretet okoz, javítja a stressztűrő képességet, aktív szerepe van az érzelemszabályozásban, növeli az önértékelést, pihentetőbbé teszi az alvást”

– emeli ki Kele Tímea szakpszichológus. Hozzáteszi: a mozgás hatására javulnak a tanulási és memóriefunkciók is. Ha mindezt társaságban végezzük, az a kapcsolatokat is erősíti, hiszen lehetőség van a tapasztalatcserére, másokkal találkozni, beszélgetni, ami szintén pozitívan hat az ember hangulatára.

Bármilyen mozgásformát is választunk, a közepesen mérsékelt intenzitás a leghatékonyabb a hangulati panaszok megelőzésében vagy mérséklésében. Érdemes tehát heti ötször fél órát szánni erre a tevékenységre, ami lehet séta, kirándulás, kocogás, és amelyeket akár idősebb korban is el lehet kezdeni. A fokozatosság, a következetesség azonban minden esetben nagyon fontos. Tervezzük meg, hogy mikor, milyen mozgásformát választunk, hangolódjunk rá, és csak annyit teljesítsünk, amennyi jólesik.

Az őszi-téli időszak beköszöntével fáradékonyabbak lehetünk, korábban sötétedik, ami nemcsak a hangulatunkra hat negatívan, hanem többnyire kevesebbet is mozgunk. Ilyenkor érdemes még tudatosabban figyelni arra, hogy rendszeresen végezzünk valamilyen testedzést. Az aktívan eltöltött idő alatt ugyanis kevesebbet rágódunk a napi problémákon, ez pedig segít elterelni a figyelmet, és a szorongást is enyhíti.

A testmozgás mellett, hogy a megelőzésben is fontos szerepet játszik, enyhe vagy középsúlyos depresszió esetében a terápia részeként is alkalmazható. Ilyenkor egyéni vagy csoportos keretek között mozgásnapló vezetésével, önségítő anyagokkal kiegészítve kerül sor a fizikai aktivitás növelésére, a folyamat és az eredmények áttekintésére – magyarázza a szakember.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574

- [hirek@semmelweis.hu](mailto:hirek@semmelweis.hu)

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/16362/a-rendszeres-testmozgas-segit-a-depresszio-megelozeseben-es-kezeleseben/>