|  |
| --- |
| CHANCHIAN Armin ANDREI  Combaterea stresului prin activitati fizice |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Exercitiile ajuta la prevenirea si imbunatatirea multor probleme de sanatate, incluzand hipertensiunea arteriala, diabetul si artrita. Cercetarile privind depresia si anxietatea arata ca beneficiile psihologice si fizice ale exercitiilor pot contribui, de asemenea, la imbunatatirea starii de spirit si la reducerea celor doua stari. | |

CUM AJUTA EXERCITIILE FIZICE STARILE DE DEPRESIE SI ANXIETATE?

**Exercitiile regulate pot ajuta in astfel de cazuri prin:**

* **Eliberarea endorfinelor**, a canabisului natural (cannabinoide endogene) si a altor produse chimice naturale din creier care pot spori sentimentul de bunastare.
* **Lasand mintea in afara grijilor**, se poate scapa de ciclul gandurilor negative care alimenteaza cele doua suferinte.

**Exercitiile regulate au si multe beneficii psihologice si emotionale:**

* **Induc incredere**. Cand sunt atinse obiectivele de exercitii sau provocarile, chiar si cele mici, sporeste increderea in sine.
* **Aduc mai multa interactiune sociala**. Activitatile fizice pot oferi sansa de socializa cu alte persoane.
* **Ajutor in fata stresului, intr-un mod sanatos**. A face ceva pozitiv pentru a gestiona depresia sau anxietatea este o strategie sanatoasa anti-stres.

|  |
| --- |
| **Oamenii** foarte stresati si care dezvolta o depresie pot necesita ajutor medical, constand in medicamente antidepresive si psihoterapie. Pe de alta parte, excercitiile fizice pot reprezenta ajutoare importante in lupta cu stresul si depresia:   * Exercitiile ritmice, ca alergatul sau sarit coarda s-a constatat ca maresc activitatea undelor alfa la nivelul creierului, ceea ce produce o stare de relaxare similara cu cea indusa de meditatie. * Exercitiile elibereaza mintea de ganduri negative. Sporturile de viteza, care necesita concentrare (cum ar fi tenisul) sunt utile in acest sens. * Alergatul, ciclismul, patinajul, deci forme de exercitiu solitar ofera timp pentru eliberarea de resentimente si agresivitate sau pur si simplu ofera sansa de a nu gandi nimic special. * Sporturile de echipa au un avantaj special: satisfac nevoia de companie si reduc starea de depresie indusa de izolare. * Efortul fizic din sport ajuta creativitatea si "improspateaza" starea de spirit. * Exercitiul fizic este o eliberare: induce starea de oboseala in sensul bun al cuvantului, reduce tensiunea musculara, calmeaza si ofera sansa unui somn de calitate. * Exercitiile stimuleaza secretia de serotonina in creier, o substanta care contribuie la inducerea unei senzatii de relaxare si satisfactie. |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Yoga** Sporturile de andurantaInot, masajul de relaxareKick Boxing |  Alte exercitii |