

Garīga veselība un fiziskās aktivitātes.

Daugavpils 11.pamatskolas psiholoģe

Marina Kuzmina

Veselības koncepts veidojas no trīs komponentiem - fiziskās veselības, garīgās veselības un sociālā labklājības stāvokļa. Nosauktie komponenti savstarpēji mijiedarbojas. Tādējādi garīgo veselību ietekmē gan sociālās labklājības stāvoklis, gan fiziskā veselība. Tādā pašā veidā garīgajai veselībai ir ietekme uz fizisko veselību un sociālās labklājības stāvokli. Runājot par pilnīgu veselību nevar aizmirst nevienu no komponentiem.

Pasaules Sirds veselības federācija uzskata, ka 60 līdz 85 procenti pasaules iedzīvotāju "nav tik fiziski aktīvi, cik būtu nepieciešams veselības labai, un īpaši to var teikt par meitenēm un sievietēm." Šī organizācija norāda, ka "gandrīz divas trešdaļas bērnu nekustas tik daudz, cik vajadzīgs, lai viņiem būtu laba veselība."

Bet pēc Pasaules Veselības Organizācijas datiem, 2005.gada 27% no Eiropas iedzīvotājiem cieta no psihiskiem traucējumiem; 2011.gadā jau 38% jeb 165 miljoni no Eiropas iedzīvotājiem. Pēc Pasaules Veselības Organizācijas prognozēm, stress un depresija jau 2030.gadā būs vadošais slimību izraisītājs.

Stress ir morāla vai fiziska pārslodze, kas veidojās situācijās, kuras cilvēks uztver kā grūtas, nekontrolējamas. Stresu var izraisīt jebkura situācija (gan pozitīva, gan negatīva), uz kuru cilvēks emocionāli spilgti reaģē.

Pieaugušajiem stresu var izraisīt konflikti ar apkārtējiem, liela darba slodze, nakts maiņas, problēmas, sarežģījumi attiecībās, atbildība.

Bērniem stresu var izraisīt: kad pieaugušais cilvēks uz viņu kliedz, kaunina, biedē, ignorē, apsūkā. Pārmērīga kontrole no vecāku puses un patstāvības ierobežošana. Atzīmes, liela mācību slodze, konflikti ar vienaudžiem, ārējās vides izmaiņas.

Situāciju, kuras var veicināt stresa rašanos ir daudz, bet zināšanu, prasmju un iemaņu veselīgā veidā pārvarēt stresu bērniem ir maz. Pieaugušo cilvēku uzdevums ir nevis mēģināt pasargāt bērnus no stresa (tas nav iespējams), bet iemācīt pārvarēt to

veselīgā veidā. Visefektīvāk to var panākt ar savu piemēru, jo bērni mācās, no seviem, sev nozīmīgiem cilvēkiem, atdarinot viņu uzvedības modeļus.

Evolucionāri mūsu organisms ir attīstījies tā, lai būtu gatavs reaģēt uz stresu ārējā vidē (piemēram, kāda plēsīga zvēra uzbrukumu), fiziski cīnoties ar to vai bēgot. Diemžēl nozīmīgākie stresa izraisītāji mūsdienās vairumam no mums ikdienā neprasa reaģēt uz tiem fiziskā veidā.

Neizreaģētas stresa reakcijas ilgtermiņā kaitē mūsu organismam, tāpēc tieši fiziskās aktivitātes ir un paliek visvienkāršākais un efektīvākais stresa mazināšanas veids. Pēc fiziskās aktivitātes organisms atgriežas savā dabiskā līdzsvara stāvoklī.

Stresa (arī izsalkuma un satraukuma) laikā izdalās kortizols. Paaugstināts kortizola līmenis veicina patoloģiskās izmaiņas galvas smadzenēs:

- pirmkārt, cieš pieres daivas, kas atbild par īslaicīgo atmiņu, uzmanību, emociju kontroli, plānošanu, lēmumu pieņemšanu;

- otrkārt, cieš hipotalāmus, kas veicina jaunu neironu veidošanās procesus, veicina ilglaicīgu atmiņu;

- treškārt, cieš amigdala, kura glabā emocionālo atmiņu, šeit ir mūsu prieks un laime. Šeit ir arī stimuli, kas veicina negatīvas atmiņas. Amigdalas funkcija ir izdzīvošana. Ja mēs redzam to, kas agrāk mūs nobiedēja, amigdala uzskata, ka pastāv draudi dzīvībai un, neiesaistot galvas smadzeņu garozu, iedarbina simpātisko nervu sistēmu un mēs momentāli sākam izjust bailes vai agresiju, esam gatavi „bēgt vai cīnīties (aizstāvēties).”

Stresa ietekmē pieres daivas, hipotalāmus un amigdala samazinās un vairs nespēj aktīvi pildīt savas funkcijas, rezultātā, bērni nespēj iegaumēt izietu materiālu skolā, viņu akadēmiski sasniegumi ievērojami pazeminās, bērni nespēj pieņemt pareizu lēmumu, kontrolēt emocijas, būs slinki un padosies sliktu kompāniju ietekmei. Pieaugušie, kuri kliež uz bērniem par zemām sekmēm, par nespēju iemācīties jaunu materiālu, apsūkā par slinkiem, ar katru reizi palielina stresu, nodarot vēl lielāku ļaunumu. Amigdalas samazināšanās rezultātā, bērni kļūst ātri sakaitināmi, ātri krīt panikā, nespēj just līdzī, nespēj saprast citu cilvēku jūtas, emocijas. Agresivitāte un nespēja just līdzī var veicināt iesaistīšanos kriminālās darbībās.

Kustības ne tikai palīdz mums atbrīvoties no stresa, iegūt labāku fizisko veselību, padara mūs produktīvākus, tās arī paaugstina mūsu dopamīna, serotīna un endorfīnu līmeni. Pie tam kustībām nav obligāti jābūt sarežģītām, nav speciāli jāuzsāk

nodarboties ar kādu sporta veidu. Pietiks arī ar pastaigu, kāpšanu pa trepēm, pārvietoties ātrā solī vai braukt ar velosipēdu. Jācenšas katru dienu, vismaz 30 - 60 minūtes atvēlēt fiziskajām aktivitātēm. Fizisko aktivitāšu ilgums var būt sadalīts īsākos periodos, bet ne mazāk kā 10 minūtes katrs. Kur, kā un cik daudz sportot, patiešām ir katra paša izvēle. Svarīgākais, lai izvēlēta fiziskā aktivitāte sagādātu prieku un patiku – tad tās pozitīvais efekts dubultosies, un, protams, šādas aktivitātes arī ir daudz vieglāk veikt regulāri, nekā tādas ko darām ar sakostiem zobiem.

Fiziskas nodarbības stimulē endorfinu (laimes hormons) atbrīvošanos, līdz ar to, tiek mazināts stresa līmenis un uzlabojas garastāvoklis. Ir pierādīts, ka cilvēki, kas cieš no depresijas vai citām ar stresu saistītiem traucējumiem pamana uzlabojumus pēc aerobiskām aktivitātēm; tāpat ir apstiprināts, ka tiem, kas regulāri iesaistās fiziskās aktivitātēs, ir zemāks negatīvu emociju līmenis, mazāk parādās somatiskie simptomi, depresijas simptomi un pesimistisks skatījums uz dzīvi kopumā, kā arī ir nozīmīgi augstāks pozitīvu emociju līmenis un pašefektivitātes izjūta (pārliecība par savu spēju tikt galā ar dažādām dzīves situācijām).

Regulāras fiziskās aktivitātes ne tikai uzlabo psiholoģisko labsajūtu, novērs stresu, nemieru, nomāktības un vientulības sajūtu bet arī:

- var palīdzēt novērst vai samazināt aptaukošanos un uzturēt optimālu ķermeņa svaru;
- uzlabo sirds - asinsvadu un elpošanas sistēmas funkcionālās spējas;
- uzlabo kuņģa un zarnu trakta un aknu darbības;
- uzlabo prāta spējas;
- ļauj sakārtot domas, „skaidrāk paskatīties uz dzīvi”.
- palīdz iegūt pārliecību par sevi, iepazīt panākumu sajūtu;
- veicina sociālo integrēšanos;
- palīdz mazināt riskantas uzvedības izpausmes;
- nostiprina ne tikai muskulatūru, bet arī kaulu sistēmu.

Saskaņā ar Pasaules Veselības Organizācijas apkopotajiem datiem nepietiekama fiziskā aktivitāte ir galvenais riska faktors, kas veicina tādas neinfekcijas slimības, kā piemēram, sirds un asinsvadu slimības, vēzis un diabēts. Nepietiekams fiziskās aktivitātes līmenis ir identificēts kā ceturtais galvenais riska faktors mirstībā no neinfekcijas slimībām un izraisa aptuveni 3.2 miljonus nāves gadījumus gadā visā pasaulē. Trešajā vietā ir palielināts svars un aptaukošanās...

Šie veselības riska faktori ir indivīda un sabiedrības dzīvesveida izvēles rezultāts, un tas ir tas, ko mainīt ir katra cilvēka spēkos!

Katrs cilvēks vēlas pēc iespējas ilgāk būt vesels un kundrs. Katram ir dota iespēja ar savu dzīvesveidu šo vēlmi papildīt. Mēs varam būt veseli un laimīgi, ja vien patiesi vēlamies to un kaut ko darīsim. Cilvēka slinkums un paradums visu atlikt uz rītdienu dara šausmīgas lietas, tāpēc būsim aktīvi, atbildīgi un jau šodien spersim soli veselai rītdienai. Līdzās ar fiziskām aktivitātēm, neaizmirstiet arī par veselīgu, sabalansētu uzturu, ķermeņa kopšanu, dienas režīma ievērošanu, regulāru un pietiekošu miegu, attiešanās no veselības kaitīgiem ieradumiem, tas viss palīdzēs kontrolēt hormonus un saglabāt veselību!

Atceraties, cilvēka ķermenis ir radīts kustībai, tādēļ vislabāk mēs jūtamies, tad, kad regulāri veltam laiku fiziskajām aktivitātēm!

Laimi, enerģiju un veselību Jums un Jūsu bērniem!