



# Psychohygiena POHYB

„Tvrdí se, že plavání podporuje držení těla a ladné pohyby, ale všimli jste si někdy, jak chodí kachna?“

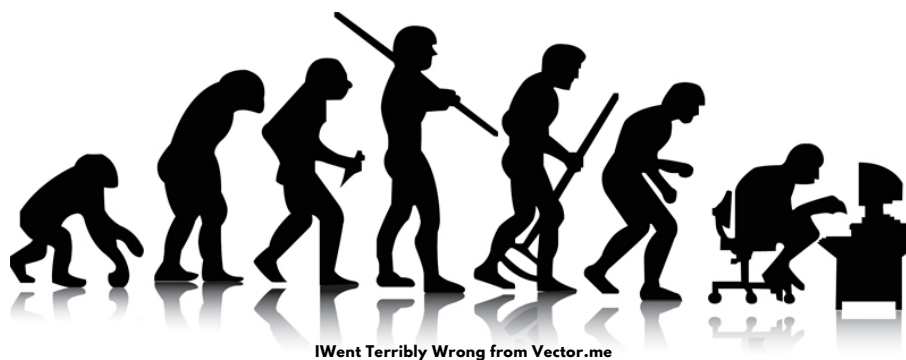
Woody Allen

O pozitivním vlivu sportu a pohybu obecně na naše tělesné a duševní zdraví není potřeba v dnešní době snad nikoho přesvědčovat.

Internety jsou plné různých článků, návodů a doporučení a každý si může najít to, co ho zajímá. Nebo ještě svobodněji - každý máme možnost někdy ty internety úplně opustit, neřešit a prostě se „hejbat“ tak, jak nám je od dětství přirozené.

Vojáci mají to štěstí a mohou sportovat a tím zvyšovat fyzickou a duševní kondici v rámci práce.

Přijde nám důležité některé benefity pohybu na naše duševní zdraví připomínat. Vůbec v dnešní době, kdy je druh homo sapiens, pro kterého je typické vertikální držení těla, postupně vytlačován druhem homo sedentarius.



Každý jsme odlišný, každý máme jiné tělesné dispozice, rozdílný základ a dovednosti, každého z nás baví něco jiného a k pohybu máme odlišnou motivaci. Nenechme se nezdravě strhnout tlakem našeho okolí, sociálními sítěmi apod. Na chvíli se zastavme a najděme si svou cestu a motivaci k pohybu.

Chcete si zlepšit fyzickou kondici? Snížit nadváhu? Být zdravý? Trávit čas venku s přáteli? Být psychicky v pohodě? Nebo vás to prostě jen baví? Anebo je to něco úplně jiného? ...



Přiměřený pohyb prokazatelně prospívá našemu duševnímu zdraví a zvyšuje naši psychickou odolnost.  
Nezapomínejme na něj!

## Benefity cvičení na duševní zdraví

Zdá se, že nic nezkažíme tím, pokud naše cvičení budeme vnímat jako jednu z možných prevencí proti duševním onemocněním. Mnohé studie totiž prokazují, že lidé, kteří se více hýbají, trpí méně často depresemi nebo úzkostnými poruchami.

Velice důležité je také zjištění četných studií, že pohyb má velmi pozitivní vliv při léčbě těchto onemocnění. Takže tělesným cvičením můžeme například snižovat úzkostné příznaky nebo ho zařadit po boku psychoterapie a farmakoterapie k léčbě depresí.

Cvičení není ovšem všespásné a v případě hlubších obtíží je potřeba různé metody zvládnání těžkostí kombinovat, případně navštívit odborníka.

**V rámci prevence psychických onemocnění je obecně doporučováno:**

- Věnovat se pohybu, který nás baví
- Přizpůsobit cvičení úrovni našich dovedností
- Cvičit ve střední intenzitě
- Cvičit zhruba 20 – 50 minut v rámci cvičící jednotky, třikrát až pětkrát týdně

Je také prokázáno, že lidé, kteří pravidelně cvičí, lépe zvládají každodenní nároky života.

V neposlední řadě pohyb ovlivňuje vztah k sobě samému. Ať už tím, že se sami sobě více líbíme, máme více energie, známe lépe své hranice, máme dobrý pocit ze sebekázně, z překonání se ... nebo tím, že zapadáme do určité skupiny lidí s podobnými zájmy, kteří nás podporují a sdílí s námi pozitivní nadšení i dílčí neúspěchy.

Ovšem pozor. I cvičení se může stát návykové, následně dominuje nad ostatními činnostmi a vztahy a při přerušení se mohou objevit psychické obtíže podobné abstinčním příznakům u návykových látek.

Také je potřeba si uvědomit, že neadekvátně rychlé zvyšování zátěže může vést ke zraněním, zvýšené únavě apod.



**Přiměřený pohyb prokazatelně prospívá našemu duševnímu zdraví a zvyšuje naši psychickou odolnost. Nezapomínejme na něj!**

## "Doba covidová"

Aktuálně se ovšem nacházíme v nelehké době. Oblíbená sportoviště máme zavřená, pohyb na různých místech je často omezen.

Nevěšme hlavy a mějme neustále na paměti, že i méně pohybu a jiný pohyb, než na který jsme byli zvyklí, je lepší než žádný pohyb. Přijměme tuto výzvu a hledejme si cesty, jak si pomocí drobných cvičení udržovat lepší duševní zdraví.

Chcete cvičit doma? Můžete se inspirovat videi, které pro vás vojáci připravili loni na jaře. Všechny videa najdete na našem youtube kanále **tvarmycz - Fitness s vojáky**.

Umožní-li to situace jděte se projít (i třeba jen tím, že vystoupíte o dvě zastávky dřív nebo vynecháte výtah ...), proběhnout, projet na kole.

Objevujte nová místa, méně známá, zapadlá, kde nebude tolik lidí. Hledejme si v tom drobné radosti a výzvy, ale zároveň zůstaňme ohleduplní.

## Závěrem

Držme se zásady všeho s mírou. Hýbejme se tak, jak nás to baví, budme vnímaví k signálům svého těla a reagujme na ně odpovídajícím způsobem. Ovšem nebojme se někdy trochu kousnout, překonat se... protože právě to nás posunuje kupředu – jak po tělesné stránce, tak i tužíme svou psychickou odolnost.

Sledujme také, jak na naše sportování reaguje okolí. Povzbuzují nás a obdivují? Nebo nás naopak škádlí za naše neustálé nové a nové předsevzetí bez viditelného efektu?

### *A jak jste na tom vy...?*

- Hýbete se podle vás dostatečně? Pokud ne, můžete začít s prvním malým krokem už dnes, zítra?
- Cvičíte v průběhu dne spíše podle nálady, nebo se držíte denních (či jiných) plánů?
- Máte zkušenost s pozitivním vlivem pohybu na vaši psychiku? Nebo naopak máte zkušenost s nedostatkem pohybu a následnou rozladou, podrážděností...?
- Pomáhá vám pohyb cítit se spokojenější?
- Co je pro vás tou hlavní motivací?

Tak hurá na to...

**Přiměřený pohyb prokazatelně  
prospívá našemu duševnímu  
zdraví a zvyšuje naši psychickou  
odolnost.  
Nezapomínejme na něj!**