

# Fizikai aktivitási ajánlások depresszió esetén

A depresszió gyakori mentális zavar, ami levert hangulattal, az öröm elvesztésével vagy a tevékenységek iránti érdeklődés hosszú ideig tartó elvesztésével járhat.

## A fizikai aktivitás javallata depresszióban

- Enyhe vagy közepesen súlyos depresszióban a fizikai aktivitás más életmód-változtatásokkal együtt, a gyógyszeres kezeléstől vagy a pszichoterápiától függetlenül javasolt.
- Súlyos depresszióban a fizikai aktivitás más kezelésekkel, például gyógyszeres kezeléssel és/vagy pszichoterápiával együtt javasolt.

## A fizikai aktivitás hatása a depresszióra

- Akut hatások:
  - Már egy 30 perces edzés is képes csökkenteni a depressziós tüneteket.
- A rendszeres fizikai aktivitás hatására:
  - Csökkennek a depresszió tünetei,
  - Javul az életminőség,
  - Nő az aerob állóképesség.
- Enyhe vagy közepesen súlyos depresszió esetén a fizikai aktivitás ugyanolyan hatékonyan enyhítheti a tüneteket, mint a gyógyszeres antidepresszánsok vagy a kognitív viselkedésterápia (CBT).

## Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt.
- Emellett ajánlott heti legalább 2-3 alkalommal főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás.
- Javasolt rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése.
- Mindemellett a relaxációs gyakorlatok vagy jóga végzése is jótékony hatású.

## Ajánlott mozgásformák

- Kardió mozgások: gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás, vízi torna, magas intenzitású intervallum edzés stb.
- Izomerősítő tevékenységek: nehezebb tárgyak/súlyok emelése, cipelése, saját testsúlyos edzés (pl. fekvőtámasz, húzódzkodás, plank), gumikötéssel végzett mozgások stb.
- Nyújtás: aktív és/vagy passzív nyújtás, stretching- autostresching, PNF nyújtás stb.

## Depresszió-specifikus tanácsok

- A fizikai tevékenységet lehetőleg oktató felügyelje.
- Figyelembe kell venni, hogy a depresszióval élőknek több támogatásra lehet szükségük ahhoz, hogy változtassanak a fizikai aktivitásra vonatkozó viselkedésükön.