

## **Sport, mint kiegészítő terápia a mentális zavarok kezelésében**

### **Bemutakozás**

Szeifert Noéminek hívnak. Végzettségemet tekintve klinikai szakpszichológus, sportpszichológus vagyok, az Országos Sportegészségügyi Intézet – Sportkórház munkatársa. Gyakorlati munkám jelentős részét a válogatott sportolók versenyekre való mentális felkészítése, valamint a pszichés zavarokkal küzdő páciensek pszichoterápiája teszi ki. Hosszú évekig dolgoztam a Péterfy Kórház-Rendelőintézet Krízisintervenció és Pszichiátriai Osztályán, valamint a Dr. Manninger Jenő Baleseti Központban, ahol a legsúlyosabb pszichés és szomatikus állapotú betegekkel dolgoztam. Legszűkebb szakmai és kutatási területem a lélektani krízis, a felnőttkori öngyilkosmagatartás rizikófaktorai, öngyilkosságmegelőzés, valamint a sport szerepe a mentális zavarok kezelésében és öngyilkosságmegelőzésben (sportterápia). Jelenlegi munkahelyem az előzetes szakmai és kutatási gyakorlatomat remekül ötvözi.

### **Sportterápiával való megismerkedésem**

Az előző munkahelyemen, a Krízisosztályon a krízisterápiának egy nagyon fontos eleme volt a sportterápia. Az osztály fő profiljából adódóan erre az osztályra főként az öngyilkossági kísérleten átesett, öngyilkossági gondolatokkal küzdő páciensek kerülnek ellátásra az egyéb pszichés zavarok terápiája mellett. Fontos szempont, hogy a krízisterápia folyamatában segítünk a páciensnek bővíteni a problémamegoldó repertoárját, melyben a sport hatékony segítséget tud nyújtani. A sportterápia keretében képzett önkéntesek hetente háromszor tartottak aerobik edzéseket a pácienseknek.

### **Sporttal való kapcsolatom**

Amatőr szinten magam is rendszeresen sportolok. Hosszú évek óta rendszeresen futok, mellette keresztedzéseket végzek. Tavaly novemberben futottam le életem első maratonját New Yorkban és most készülök a következőre szeptember végén, Berlinben. Számomra a rendszeres testmozgás a stresszoldás egyik leghatékonyabb eszköze és a hangulatomra is pozitív hatással van. Lényegesen nyugodtabb és energikusabb vagyok, amikor rendszeresen sportolok.

### **Sport szerepe a mentális egészség fejlesztésében**

A rendszeres fizikai aktivitásnak tudományosan bizonyítottan hatékony szerepe van a mentális egészség fejlesztésében, a pszichés zavarok kezelésében, amit a klinikai munkám során is rendszeresen tapasztalok.

A rendszeres fizikai aktivitásnak számtalan pozitív élettani és kedvező pszichológiai jólétre gyakorolt hatása ismert. Kutatók több, mint száz éve igazolták a rendszeres testmozgás hangulatjavító hatását. Számtalan kutatás rávilágított a rendszeres testmozgásnak a mentális zavarok kezelésében, a pszichológiai jóllét javításában és a prevencióban játszott szerepére.

### **Hatékony eszközök a sport és a mentális egészség kapcsolatának a szerepének a felhívásában**

A serdülő korosztály nagyon fontos és egy könnyen elérhető célcsoport a célzott prevenciót illetően, ami a sport szerepére hívja fel a figyelmet a mentális egészség megőrzésében, javításában.

A serdülőkorban végzett rendszeres testmozgásnak kiemelt szerep jut a pszichés jólétre nézve, de ez minden korosztályra vonatkoztatva elmondható. A rendszeres fizikai aktivitás stresszcsoökkentő hatásán túl növeli az önértékelést, az énhatékonyság érzését, közösségi élményt ad, lehetőséget nyújt a kortárs szociális kapcsolatok kiépítésére, az egymáshoz való kapcsolódásra, valamint segít elsajátítani a hatékony együttműködés, csapatmunka készségeit. A kedvező élettani hatásain túl a személyiségfejlődésre is pozitív hatással bír. Serdülőknél csökkenti a számítógépfüggőség és kémiai függőségek, beleértve a nikotin rendszeres használatának a kockázatát.

### **Mentális zavarok mindennapokra gyakorolt hatásai**

A mentális zavarok magas előfordulása, más testi betegségekkel való együttjárása világszerte hozzájárul a halálozási rátához.

Annak ellenére, hogy számtalan kutatás kimutatta a rendszeres fizikai aktivitás egészségmegőrzésben, betegségek kialakulásának megelőzésében játszott szerepét, mégis nagyon kevesen végeznek rendszeres testmozgást. Az egészséges szervezetnek kisgyermekkorban napi 3 óra rendszeres, közepes intenzitású testmozgásra van szüksége, serdülőkorban 1,5 óra, felnőtteknél napi 30-40 perc az ajánlott mennyiség.

### **Depresszióval való kapcsolat**

A mentális zavarok közül az unipoláris major depresszió az egyik leggyakoribb pszichiátriai betegség. A klinikai értelemben vett depresszió negatív hatással van az érintettek hangulatára, gondolkodására, mindennapi aktivitására, alvására, étkezésére és munkavégzésére. A súlyos depressziós epizód megnövekedett szuicid rizikót jelent. Világszerte 5%-ra becsülik a depresszióban szenvedő felnőttek számát, mely 280 millió embert érint. Magyarországon ez az arány 7,1%, ami azt jelenti, hogy minden adott hónapban 200 000 major depresszióban szenvedő beteggel kell számolni, akiknek mindössze 40-45%-a részesül orvosi (gyógyszeres) kezelésben.

## **Sport, mint kiegészítő terápia a depresszió kezelésében**

Tudományosan igazolt a sport szerepe az enyhe és a középsúlyos depresszió, illetve a szorongásos zavarok kezelésében. A rendszeres testmozgásnak szorongásoldó és hangulatjavító hatása van, protektív faktort is jelent a depresszió tüneteivel szemben. A depresszióban szenvedő egyének fizikai aktivitása csökkent azokéhoz képest, akiknek nincsen tünetük. Kutatások kimutatták, hogy az erőnléti edzések és az intenzív aerobik edzések képesek csökkenteni a depresszió tüneteit, és az antidepresszáns gyógyszerekkel azonos hatást lehet elérni vele az enyhe és a középsúlyos depresszió kezelésében, csak lényegesen kevesebb a mellékhatása. 6 hónapos utánkövetéses vizsgálatok kimutatták, hogy a rendszeres testmozgással hatékonyabb és hosszabb távú eredményt értek el, mint a farmakoterápiával. Továbbá a rendszeres testmozgás enyhíti a szorongásos tüneteket, hatékony a pánikzavar kezelésében. Jótékony hatása a rendszeres relaxációval és meditációval egyenértékű.

## **Sport szerepe az öngyilkosságmegelőzésben**

A súlyos depressziós tünetegyüttes megnövekedett szuicid rizikót jelent. A már korábban említett hangulatjavító és szorongásoldó hatása mellett a rendszeres testmozgás az endorfin felszabadulás révén csökkenti az érzelmi feszültséget és javítja a közérzetet, javítja a környezet feletti kontroll érzetét (mastery), növeli az én-hatékonyságot (self efficiency), javítja az önképet és csoportos mozgás esetén közösségi élményt ad, valamint az illető aktív szerepet vállal a gyógyulásában. Kutatási eredmények arra hívják fel a figyelmet, hogy szignifikáns kapcsolat van a rendszeres testmozgás és a csökkent öngyilkossági kockázat között. Nem csak a jelenlegi, de a múltban végzett rendszeres sporttevékenységnek szuicid rizikó csökkentő szerepe van.

## **Sport pozitív hatása a mentális egészségre**

A sport az agyi anyagcsere serkentése és a hormonszekréció (noradrenalin, dopamin, szerotonin, endorfin) fokozása által fejt ki hangulatjavító és szorongásoldó hatását, csökkenti a stressz hormon (kortizol) felszabadulását, valamint javítja az alvásminőséget, serkenti a kognitív funkciókat. Javítja a szociális – kompetencia készségeket. Kutatások azt is kimutatták, hogy a közösségben végzett sporttevékenység kedvezőbb hatású a mentális egészségre, hangsúlyozva a társas támogatás fontosságát.

A rendszeres sport a szerhasználatról való leszokásban is fontos szerepet játszik, az agyi jutalmazó központnak azonnali egészséges feedback-et nyújt.

A gyermek és serdülőkorban megkezdett rendszeres testmozgás protektív faktorként szolgál a későbbi mentális zavarok kialakulása szempontjából. Azon traumatizált serdülőknél, akik rendszeresen sportolnak, csökken a depresszió és egyéb pszichés betegségek kialakulásának a rizikója, főleg, hogyha csapatsportot űztek. A sport segít megküzdni az esetlegesen felmerülő negatív életeseményekkel. A rendszeres fizikai aktivitás serkenti a végrehajtó funkciók működését, növeli a kreativitást, serkenti a kognitív funkciókat és az önszabályozó képességet. Időskorban

35%-al csökkenti a demencia kialakulásának a rizikóját és az időskori depresszió kialakulásának a valószínűségét is.

### **Melyik a legmegfelelőbb mozgásforma?**

A csapatsportokat, illetve a közösségben végzett testmozgásokat hatékonyabbnak találták, de elmondható, hogy bármiféle testmozgás jobb, mint a mozgásszegény életmód.

### **Sport mellékhatása**

A túlzásba vitt fizikai aktivitás túledzettséget okozhat, melynek különböző testi és a depresszióhoz hasonló pszichés tünetei lehetnek, testedzésfüggőséget is okozhat, melyet leginkább a testkép- és evészavarokkal hoznak szoros összefüggésbe.

### **Futás és mentális egészség**

A futásnak jótékony terápiás hatása van. Javítja a hangulatot, az általános közérzetet, pozitív hatással van a pszichés jólétre. Kutatások kimutatták, hogy 30 perc futásnak a futópádon vagy a szabadban komoly hangulatjavító hatása van major depresszió esetén. A futók boldogabbak és körükben kisebb a depresszió tüneteinek a kialakulásának a rizikója, valamint javítja az alvás minőségét és a koncentrációs készséget.

### **Futás szerepe a függőségek rehabilitációjában**

A „runner’s high” kifejezés arra az eufórikus állapotra utal, amit a futók jól ismernek. Korábban az endorfinnak tulajdonították, de mára már ez a hipotézis megdőlt, sokkal inkább a felszabaduló noradrenalin, dopamin, szerotonin egyvelegének tudható be. Hasonló hatást vált ki, mint a kémiai szerek, de annak egy egészségesebb és legális helyettesítői, ami segít a leszokásban.

### **Futás egyéb pozitív hatásai a mentális egészségre**

Azok, akik rendszeresen futnak általában hatékonyabban küzdenek meg a stresszel, kevesebb kortizol szabadul fel pszichológiai stressz esetén.

Az agyi aktivitást rendkívül kedvezően befolyásolja. Nem véletlenül javasolják, hogyha valaki alkotói válságba kerül és inspirációt szeretne gyűjteni, akkor menjen ki és fusson egyet, mert egyrészt fokozza az agyi vérkeringést, másrészt serkenti a kreativitást és javítja a kognitív funkciókat minden életkorban.

Azt azonban fontos leszögezni, hogy a futás nem helyettesíti az adott esetben szükséges farmakoterápiát és/pszichoterápiát. Vannak olyan esetek, amikor kiegészítő terápiaként nagyon

fontos szerepet tölt be a sport, de emellett szükséges gyógyszeres kezelés, illetve pszichoterápia alkalmazása is az egyéni elakadások átdolgozásában.

Mindent egybevetve elmondható, hogy a sport nem csak fantasztikus, de nagyon egészséges is.