

Άσκηση για βελτιωμένη ψυχική διάθεση: Ποια είδη να προτιμήσουμε;



Γράφει η Μαρία Λυσάνδρου, δημοσιογράφος Υγείας

Η σωματική άσκηση είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας. Μάλιστα, κάποιες μορφές άσκησης μπορούν να μας βοηθήσουν λίγο περισσότερο προς την επίτευξη του στόχου αυτού. Ποιες είναι αυτές;

Μετά από μια καλή προπόνηση, η συσσωρευμένη ένταση της ημέρας σε σώμα και μυαλό μειώνεται, με αποτέλεσμα να νιώθουμε πιο χαλαροί. Βιώνουμε επίσης μια αίσθηση ολοκλήρωσης, η οποία ενισχύει την αυτοπεποίθησή μας και βελτιώνει τη συναισθηματική μας κατάσταση. Πώς συμβαίνει αυτό;

Όταν συμμετέχουμε σε άσκηση υψηλής έντασης, το σώμα και ο εγκέφαλός μας παράγουν ορμόνες που έχουν θετικό αντίκτυπο στη διάθεσή μας, αλλά και στη μνήμη, στα επίπεδα ενέργειας και στην αίσθηση ευεξίας. Οι πιο γνωστές από αυτές είναι οι ενδορφίνες, γνωστές και ως «ορμόνες της ευφορίας».

Βεβαίως, η άσκηση αποτελεί την ιδανική αφορμή και για κοινωνική αλληλεπίδραση, η οποία ενισχύει ακόμη περισσότερο την καλή μας διάθεση.

3 τύποι ασκήσεων για καλύτερη διάθεση

Εάν σκοπός μας είναι να αισθανθούμε καλύτερα σωματικά και ψυχικά, μπορούμε να δοκιμάσουμε δραστηριότητες όπως:

1.Οι αερόβιες ασκήσεις

Αερόβιες είναι οι ασκήσεις που ανεβάζουν τον καρδιακό ρυθμό μας και προσφέρουν την ένταση που απαιτείται για την απελευθέρωση των ενδορφινών.

Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται το τζόκινγκ, το κολύμπι, η ποδηλασία, το ζωηρό περπάτημα. Μπορούμε, ωστόσο, να αυξήσουμε τον καρδιακό ρυθμό μας και με δραστηριότητες όπως η κηπουρική και ο χορός.

Αν μας αρέσουν τα ομαδικά αθλήματα, η συμμετοχή σε ένα πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, μπάσκετ, τένις, πάντελ μπορεί να τονώσει το σώμα μας και, παράλληλα, να μας προσφέρει κοινωνική αλληλεπίδραση και βελτιωμένη διάθεση. Η συμμετοχή σε ένα ομαδικό πρόγραμμα διαλειμματικής προπόνησης υψηλής έντασης (π.χ. crossfit) αποτελεί μια παρόμοια εναλλακτική.

2. Η γιόγκα

Η γιόγκα είναι ένα σύστημα ολιστικής άσκησης καθώς επικεντρώνεται σε σώμα και μυαλό, με έμφαση στον διαλογισμό, στις ασκήσεις αναπνοής και στις σωματικές στάσεις.

Η γιόγκα δεν είναι αερόβια προπόνηση. Μπορεί, όμως, να μας εκπαιδεύσει πώς να χαλαρώνουμε, να απελευθερώνουμε την ένταση, να τεντώνουμε τους σφιχτούς μυς, ακόμη και να ενισχύουμε τους αδύναμους.

3. Το τάι τσι

Το τάι τσι είναι μια παραδοσιακή κινεζική μορφή άσκησης. Γυμνάζει ήπια το σώμα, χαρίζει ευλυγισία και ισορροπία, συμβάλλει στη διαχείριση του στρες, καθώς και στη βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

Ο καθένας μπορεί να κάνει τάι τσι επειδή οι κινήσεις μαθαίνονται εύκολα και επαναλαμβάνονται. Δεν απαιτεί δύναμη ή αντοχή, αλλά επικεντρώνεται στη μορφή των κινήσεων και της αναπνοής.

Extra tips

Εφόσον επιθυμούμε να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας την άσκηση, αλλά φοβόμαστε μήπως δεν είμαστε συνεπείς, είναι χρήσιμο να έχουμε υπόψη μας τα εξής:

- Θέτουμε εφικτούς στόχους, για να μην απογοητευτούμε και εγκαταλείψουμε την προσπάθεια.

- Βρίσκουμε την ιδανική ώρα της ημέρας για εμάς. Μερικοί είναι «πρωινοί τύποι», ενώ άλλοι προτιμούν να γυμνάζονται το βράδυ. Αν βρούμε ποια ώρα μας ταιριάζει περισσότερο, θα είναι πιθανότερο να μείνουμε πιστοί στη ρουτίνα μας.

- Συμπεριλαμβάνουμε ασκήσεις που απολαμβάνουμε. Όταν πρόκειται για άσκηση, ο καλύτερος τύπος άσκησης για τη βελτίωση της διάθεσής μας είναι συνήθως ο συνδυασμός δραστηριοτήτων που απολαμβάνουμε. Μια δραστηριότητα ευχάριστη αποτελεί «εγγύηση» για μακροπρόθεσμη συμμόρφωση.

- Γυμναζόμαστε με έναν φίλο ή μια ομάδα. Η άσκηση με έναν φίλο ή μια ομάδα μπορεί απλώς να μας χαρίσει ένα επιπλέον κίνητρο, τη δέσμευση και την υπευθυνότητα που χρειαζόμαστε για να παραμείνουμε συνεπείς.

- Εναλλάσσουμε δραστηριότητες, για να αποφεύγουμε τη ρουτίνα. Διατηρούμε τις ασκήσεις που αγαπάμε ως βασικές και τις εμπλουτίζουμε καθώς αλλάζει η διάθεση, το πρόγραμμά μας ή ο καιρός.

Πηγές

<https://www.verywellmind.com/exercise-and-improving-your-mood-2223781#:~:text=Types%20of%20Exercises%20to%20Improve%20Mood%201%20Cardiovascular,Chi%20...%204%20A%20Word%20From%20Verywell%20> - last accessed 17/5/2024
<https://www.healthline.com/health/depression/exercise> - last accessed 17/5/2024

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.



GR-NON-2024-000770-MAY24