КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

ПРИРУЧНИК ЗА МЛАДЕ

Црвени крст Србије
Црвени крст Крагујевца
1876

Град
Крагујевац

КРЕАТИВНИМ КРЕТАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

Приручник за младе

„Ништа не открива више од покрета.“

Марта Грахам

Током пандемије COVID – 19, због online наставе и учења прилагођеног од куће, тело је постајало све круће, непокретније и „смрзнутије“, било је тешко покренути се.

Кретање има добробит не само за телесно здравље, већ и за ментално здравље. Када кажемо „кретање“ – помислимо на вежбање, иако свако вежбање није кретање, нити је свако кретање – вежбање.

Постоји много начина кретања нашег тела, чак и ненамерно, а сви доприносе, не само томе како се осећамо, већ и томе шта мислимо.

Наука нам говори да молекули емоција постоје у целом телу;па зар не би имало смисла да, (како бисмо управљали тим емоцијама), искористимо све начине за покретање тела у коме се оне налазе?

Прво погледајмо шта је то КРЕТАЊЕ!

Кретање је све оно што омогућава телу промену положаја или премештање. То може бити нешто тако грандиозно попут трчања маратона или једноставно - откуцаја срца у мировању, пумпања крви, чак и дисање. Сви ови примери, укључују делове тела или цело тело, које мења свој положај.

Дакле, имајући ово на уму, како се сада осећате и крећете?

Сада се запитајте: Како овај покрет утиче на моје расположење у овом тренутку? Подупире ли то здрав начин размишљања или одржава навику /понашање које придоноси негативном мисаоном обрасцу?

Током епидемије COVID 19, наше кретање је било врло ограничено и круто. Занемарили смо потребе сопственог тела и то је узело данак нашем менталном здрављу. Промена начина на који размишљате или чак осећате, се своди на промену начина на које можете користити кретање за подршку менталног здравља.

1. **Усредсредите се на своје кретање управо сада**

Када се усредсредимо на наше кретање у садашњем тренутку, минимализујемо ишчекивања онога што долази, које је често повезано са страхом или тескобом (анксиозношћу). Такође ублажавамо размишљање о прошлости, што може утицати на осећање кривице и сумње. Сваки покрет је прилика да будете у тренутку, јер се сваки тренутак налази у покрету.

Присетите се једног дела свог тела и једноставно освестите његов облик, колико простора заузима, има ли ритма па чак и недостатака покрета?

Ако препознате да вам је тело затворено и стиснуто, намерно се потрудите да проверите своје држање, дајући прилику себи да се протегнете и проширите у телу, како би се супротставило негативним учинцима које доживљавате.

2. **Пређите средишњу линију свог тела**

Када учинимо било који покрет, попут ходања, марширања или загрљаја, подстичемо једну хемисферу мозга да “разговара” са другом. То појачава неуролошку активност у corpus collosum-у, што повећава неуропластичност, иначе познату као способност

мозга да се мења. То омогућава развој нових путева, који директно одговарају нашој емоционалној отпорности, способности решавања проблема и критичког размишљања. Започните тако што ћете се снажно загрлити или једноставно додирнути рукама супротна колена. Такође, можете испробати вежбе или позе попут савијања у страну или вожње бицикла док лежите на леђима.

3. **Померајте кичму**

Када се бавите покретима своје кичме, додирујете своју самосвест. У овој вертикалној равни тела се налази наше језгро уверења, идентитет, морални компас. Скретање пажње на кичму и начин на који се она може померати, даје нам прилику да постанемо свеснији свог унутрашњег света, како се осећамо и шта нам је потребно. Имајте на уму да не морате бити флексибилни, већ нежно истражите све начине на које можете померати кичму, грудни кош па чак и кукове. Дивно је започети дан из удобности свог кревета, лежећи на леђима, примакнувши колена грудима и загрлити ноге. **Док увлачите браду, кичма вам се савија, док покушавате спојити главу са „завршетком кичме“.**

4. **Играјте се временом и простором**

Крећемо се познатим начинима јер волимо удобност, чак и ону која има своју цену за наше ментално здравље. Наша тела имају тенденцију држати се одређеног времена, темпа, па чак и облика док се крећемо кроз „наш свет“. Када променимо време и облик или простор који заузимају наша тела, почињемо „изазивати своје умове“, излазећи из своје зоне удобности. То може бити непријатно, али ако се ради о малим променама и са лакоћом, може се повећати наша толеранција или способност управљања стресом. Обратите пажњу на природан темпо нашег кретања – ход и покушајте да га убрзати и/или успорити. Иста ствар је и са простором – можете ли заузети више простора? Какав је то осећај?

5. **Крећите се више, а не боље!**

Повећање свих покрета који су нам на располагању, чини нас отпорнијима у нашем уму. Када се крећете само на толико начина, тада можете размишљати само на толико начина! Када више покрећемо своја тела на нове и непознате начине, градећи „робустан вокабулар“ покрета, повећавамо своју способност транзиције кроз живот, решавања изазова или се, у најмању руку, почињемо повезивати сами са собом на другачији начин. То може довести до више самопоуздања и емпатије. Ваше тело и његово кретање су највећи ресурс за емоционално и ментално благостање**. Често почињемо примећивати све начине на које се наше тело тренутно креће и повезивањем на нове начине кретања кад, год је то могуће.** Не постоји погрешан начин да то учините будући да је то индивидуализирана пракса осмишљена да искористи вашу везу ума и тела. Надаље није битан само покрет, већ и начин извођења. Битно је бити свестан, имати намеру док се бавите овом „праксом“.

Укључивања горе наведених савета у ваш животни стил, гарантовани је начин за побољшање вашег менталног здравља. Постајући више свесни свог кретања, можемо изазвати своје тренутно понашање и “проширити своје умове”, како бисмо живели емоционално стабилније животе.

Шта је здравље?

За особу се каже да је здрава, ако је способна изразити своје различите потенцијале унутар свог окружења и доброг је физичког, менталног, социјалног и духовног здравља. Међутим, према СЗО (Светска здравствена организација), „здравље је стање потпуног физичког, менталног и друштвеног благостања, а не само одсуство болести или слабости“.

Добро здравље надилази „фит“ физичко тело, укључује целовитост људског бића, које се сматра спојем физичких, емоционалних, интелектуалних, друштвених и других делова, где је међузависност многих делова призната и прихваћена.

Шта је то „седелачки“ начин живота?

„Седелачко понашање“ се може дефинисати као било које понашање у будном стању, које укључује седење дуже време. Повећање седелачког начина живота, доводи до лошијих исхода болести: дијабетес мелитуса (ДМ), хипертензије (ХТН) и смртности свих узрока (рак дојке, дебелог црева, колоректални, ендометријски и епителни рак јајника).

Која стања могу настати због телесне неактивности или „седелачког” начина живота?

Телесна (физичка) неактивност је један од главних узрока смрти и самим тим је велики проблем у овом веку. То су различита стања, која могу произићи из „седелачког“ начина живота.

Претилост – гојазност

Највећи проблем који произилази из „седелачког“ начина живота или телесне неактивности је гојазност. СЗО је 2016. године показала да се преваленција претилости утростручила у последње четири деценије и да се процењује да две милијарде појединаца има прекомерну тежину, а више од половине популације је било претило. Претилост има негативан метаболички учинак на инсулинску резистенцију, крвни притисак, холестерол, триглицериде. Претиле особе имају веће изгледе за развој дијабетеса и других метаболичких болести, него особе које нису претиле. Студија која се фокусирала на абдоминалну претилост, показала је да је физичка

неактивност код адолесцената, предвиђа абдоминалну претилост у одраслом добу. Зато је потребно смањити физичку неактивност код млађих особа, како би се спречио ризик од развоја гојазности.

Мождани удар

Мождани удар је глобална жаришна артеријска лезија, са симптомима који трају 24 сата или дуже, што доводи до доживотног оштећења. Мождани удар је водећи узрок смрти и оштећења. Укупна количина случајева можданог удара је неактивност, која може довести до стварања зараза у артеријама које носе крв у мозак, а то може довести до можданог удара. Утврђено је да је редовна телесна активност превентивна мера за развој можданог удара.

Дијабетес

Слаба телесна активност може довести до ризика од развоја дијабетеса мелитуса (ДМ). Телесна (физичка) неактивност или „седелачки“ начин живота је понашање које може довести до ризика од развоја ДМ; тренутно, укупан број људи који у свету пате од дијабетеса износи око 450 милиона, а студије су показале да болест преовладава међу претилим, физички неактивним особама. Без обзира на интензитет, врсту и домен, телесна неактивност, може смањити настанак дијабетес мелитуса. Студија показује да само две недеље неактивности, могу погоршати ризик од развоја дијабетеса. Повећава се енергија и смањује масно ткиво, што доводи до дијабетес мелитуса.

Хипертензија

Хипертензија је један од водећих узрока смрти и оштећења. Хипертензивно срце има низ учинака на крајње органе,

укључујући компензацијско повећање дебљине и масе леве коморе, што служи као независни предиктор тешких кардио-васкуларних догађаја. Телесна неактивност доводи до хипертензије, а последично модификује минутни волумен срца и укупни периферни васкуларни отпор, што за узврат утиче на крвни притисак. **Чешћи је међу хипертензивним особама, него код особа без хипертензије.** Дугорочно раздобље неактивности, смањује метаболичке потребе и системски проток крви. Такође утиче на осетљивост на инсулин и васкуларну функцију.

Рак

Осим горе наведених стања, откривено је да „седелачки“ начин живота такође може довести до ризика од развоја одређених врста рака, попут рака дебелог црева, еднометрија и плућа. Такође повећава ризик од умирања од рака. Рак се може спречити, ако се одређени стил живота попут физичке неактивности промени. Докази су показали да физичка активност може смањити ризик од развоја рака дебелог црева, дојке, бешике и желуца, али непажљива физичка активност на сунцу, може довести до развоја меланома.

Друге компликације које могу настати због „седелачког“ начина живота:

1. „Седелачки“ начин живота повећава плазматске триглицериде и холестерол липопротеина високе густине. Познато је да липопротеин липаза (ЛПЛ), протеин који делује на ћелијском нивоу, снижава ниво ХДЛ-а холестерола у плазми, а такође утиче на метаболичке поремећаје повезане са старењем и болести коронарних (срчаних) артерија.
2. Физика неактивност такође смањује минералну густину костију. Према студији која је спроведена на

здравим мушкарцима и женама, показало се да је 12 недеља мировања у кревету смањило линералну густину лумбалног дела кичме, врата, фемура и великог трохантера за око 4%. Одмор у кревету повећава произвођача ресорпције костију, али нажалост нема утицаја на маркере формирања костију.

3. Хронична бол у колену повезана је са дугим раздобљем неактивности. Резултати истраживања односа између хроничног бола у колену и укупног дневног времена неактивности, сугеришу да су људи с дужим временом седења имали већу учесталост хроничне боли у колену.
4. Током епидемије COVID-19, откривено је да је неактивност била предиктор већег броја хоспитализација и смртности.

КРЕТАЊЕ И ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Шта је то покрет?

Кретање је чин или стање померања положаја или оријентације тела или дела тела из једног положаја у други. Једна од кључних карактеристика живих бића је кретање.

Шта је физичка активност?

Свако кретање тела узроковано контракцијом скелетних мишића повећава потрошњу енергије у односу на метаболизам у мировању и назива се телесном, физичком активношћу.

Телесна (физичка) активност разликује се по модалитету, учесталости, интензитету, трајању и контексту практиковања. Телесна активност има значајну и утицајну улогу у здравом дебљању и мршављењу, а показала се ефикасном на физичко и ментално здравље појединаца и за превенцију напред поменутих стања. Према најновијим препорукама СЗО о физичкој активности, особе између 18 и 64 година би се требало бавити 150 – 300 минута недељно активностима умереног интензитета, 75 – 150 минута недељно јаког интензитета или еквивалентном комбинацијом обе.

Добробити телесне активности или кретања:

1. Доказано је да вежбање може поспешити дуговечност и одложити развој неколико стања укључујући већ поменуте. Децу и одрасле је потребно подстицати на физичку активност од најранијег узраста, како би здраво расла.
2. Квалитет живота и вероватно животни век болесне особе готово увек ће бити побољшани када се физичка активност и физичка вежба користе као део медицинске стратегије у циљу превенције секундарне болести.
3. Постоји мањи ризик од умирања када се појединци редовно баве физичком активношћу, што је доказано у студији да је ризик од ране смрти био најнижи међу људима с највећим почетним нивоом физичке спремности и онима који су одржали или повећали своју физичку спремност током времена.
4. Чини се да тренинг који укључује ношење тежине, посебно вежбе са отпором, има највећи утицај на минералну густину костију. Осим тога, спортисти који су учествовали у спортовима са великим оптерећењем, обично су имали већу минералну густину костију од спортиста који су се бавили спортовима с малим оптерећењем.

5. Дуготрајно аеробно вежбање одржава максимални аеробни капацитет, током целе старости (VO2 max-један је од кључних показатеља кондиције као и показатељ колико ваше тело користи кисеоник током вежбања високог интензитета).
6. Вежбање помаже у примарној превенцији многих уобичајених хроничних болести и често је кључна компонента управљања ризичним процесима болести.
7. Примарна превенција остеопорозе има велику корист од вежбања. Губитак коштане масе везан за старење, смањује се редовном физичком активношћу. У поређењу са вежбањем без тегова или са малом тежином, вежбе с теговима које стварају отпор – повећавају густину костију.
8. Бројне врсте депресије укључујући дистимичну, сезонску, биполарну, постнаталну, предменструалну, апатичну и ретку депресију, могу се ефикасно лечити физичким вежбама. Вежбање и психијатријски лекови заједно побољшавају ефикасност лечења у поређењу са истим ако се користе само лекови.

Остале предности кретања:

1. побољшање мишићне и кардио-респираторне кондиције,
2. побољшање здравља костију и функционалности,
3. смањење ризика од хипертензије, коронарне болести срца, можданог удара, дијабетеса, разних врста рака (укључујући рак дојке и рак дебелог црева) и депресије,
4. смањење ризика од падова, као и прелома кука и кичме и помоћ у одржавању здраве телесне тежине.

Зашто здравље кретања надмашује све *wellness* трендове?

Једноставна физичка активност можда је у брзом опадању, али кретање је ултимативна „полипилула“ која може помоћи у превенцији и управљању многим хроничним стањима и болестима.

Због „седелачког“ и неактивног начина живота, показује истраживање, око 34% мушкараца и 42% жена није довољно активно за добро здравље и то је нешто што може довести до деменције, депресије, претилости, неких врста рака, кардио-васкуларних болести и преране смрти.

Наше становништво је око 20% мање активно него 1960. године, а настави ли се овим путем, биће 35% мање активно до 2030. године.

„Важно је да подигнемо свест о здрављу кретања, ако желимо успорити и преокренути овај тренд. Побољшање нашег здравља, не само физичког, већ и емоционалног и психичког, утиче на укупан квалитет живота и животни век.“

„Здравље кретања“ односи се на снагу кретања у превенцији и управљању нашим здрављем: физичким и менталним, једноставно тако што постајемо активнији у свакодневном животу и смањујемо продубљена раздобља непокретности.

Кретање је оно што се обично назива „полипилула“, у смислу да је то „јефтина и једноставна стратегија животног стила која може помоћи у превенцији, као и управљању многим хроничним болестима.“

Концепт „здравља кретања“ врло је једноставан – за разлику од многих тема у фитнесу, укључује све и бесплатан је за све.

Размотримо ове три тачке:

Здравље кретања је за свакога, у било ком узрасту или фази, без обзира на узраст, тежину, физичке могућности, циљеве или жељене резултате. Свака особа има потенцијале да напредује

у свом „здрављу кретања“. То је јединствено целоживотно путовање о испуњавању сопственог потенцијала. Не треба да се упоређујете са другима – битан је ваш напредак као целовите особе.

„Здравље кретања“ не мора бити напорно и озбиљно. Не морате свакодневно радити вежбе или редовно трчати 10.000 м, како бисте побољшали своје здравље. Нека буде једноставно и што је најважније-пријатно. Идите у шетњу с пријатељем, растежите се 5 минута ујутру... **најважније је да се свакодневно крећете.**

Обратите пажњу на нагласак на допадљивим (креативним) активностима, јер то повећава вашу мотивацију за кретање и као резултат – помоћи ће стварању доследности и здравих навика.

Одржавање доследне рутине, редовне активности са малим оптерећењем, пружиће толико добробити од побољшане снаге и покретљивости, до гипких зглобова, јаког мишићног ткива и регулисаног нервног система, а све то помаже у припреми вашег ума и тела за здрав, способан животни стил, пун енергије.

Ово осећање самопоуздања и самопоштовања, са јачањем позитивних емоција попут ових,ствара већу вероватноћу да ћемо истражити нове начине деловања или понашања и ефикасније постићи своје циљеве.

Важно је не правити следеће грешке:

Најчешћа грешка је недостатак доследности. Било да неко седи или је врло активан, може се јавити патња од недоследне рутине кретања.

Друго, „седелачки“ људи покушавају постићи превише прерано. Не постављајте нереалне циљеве и не покушавајте уклопити апсолутно сваку врсту кретања у један дан, јер ће то закочити вашу мотивацију да се доследно крећете. Људи често могу прескочити дан, вероватно зато што мотивација

опада и покушати то надокнадити „претераним“ вежбањем. Ова недоследност има стваран утицај не само на физичко благостање, већ и на психичко благостање, смањујући мотивацију. И самопоуздање је потребно за придржавање доследне рутине кретања. И у дане одмора, кретање помаже и доприноси бољем сну, смањењу бола у мишићима, повећању нивоа енергије, бољем расположењу и мотивацији.

Славите изванредне добробити и позитивне стране,

које ће вам кретање донети.

Мото: Додајте ходање као део своје свакодневне рутине!

Активни људи – здрава нација!

Добробити кретања за:

- **Академски успех:** побољшава пажњу и памћење;
- **Здравље мозга*:*** смањује ризик од депресије;
- **Мишићни фитнес:** гради јаке мишиће и издржљивост;
- **Здравље срца и плућа:** побољшава крвни притисак и аеробну кондицију;
- **Кардиометаболичко здравље:** помаже одржавању нормалног нивоа шећера у крви;
- **Дугорочно здравље:** смањује ризик од неколико хроничних болести, укључујући и дијабетес типа 2 и претилост-гојазност
- **Снага костију:** јача кости
- **Здрава тежина:** помаже у регулацији телесне тежине и смањује телесне масноће.

Знамо да је 150 минута физичке активности пуно, али не морате све учинити одједном. То може да буде 30 минута дневно 5 дана у недељи.

Можете распоредити своју активност током недеље и поделити на мање делове времена.

Останите активни, јер то чини ваш живот бољим!

Пројекат је подржао Град Крагујевац,а реализују га млади волонтери крагујевачког Црвеног крста у сарадњи са просветним радницима, лекарима, педагозима и психолозима

Здравље кретања је за свакога, у било ком узрасту или фази, без обзира на узраст, тежину, физичке могућности, циљеве или жељене резултате. Свака особа има потенцијале да напредује у свом „здрављу кретања“. То је јединствено целоживотно путовање о испуњавању сопственог потенцијала. Не треба да се упоређујете са другима – битан је ваш напредак као целовите особе.