

A rendszeres fizikai aktivitás hatása szorongásos zavarok esetén

A szorongás a leggyakoribb mentális zavar világszerte. A WHO adatai szerint világszerte több mint 300 millió ember érintett. A rendszeres fizikai aktivitás bizonyítottan csökkenti a szorongásos tüneteket, javítja a hangulatot és az életminőséget – mellékhatások nélkül. Az életmóddorvoslás több pillére – mint például a mozgás és a stressz menedzsment, ma már elsővonalbeli eszközök lehetnek enyhébb és középsúlyos esetekben.

Miért segít a mozgás szorongás esetén?

- **Csökkenti a feszültséget**, javítja a stresszhez való alkalmazkodást
- **Növeli a szerotonin- és endorfinszintet**, így javítja a hangulatot
- Segíti az **alvás minőségének és mélységének javítását**
- **Fokozza az önhatékonyság érzését** – különösen tartós mozgásprogram esetén
- Enyhíti a **vegetatív tüneteket** (pl. szapora szívverés, remegés, izzadás)
- Segíti a **rendszeresség és napi struktúra kialakítását**

Ajánlott mozgásmennyiség (WHO és Mozgás Receptre):

- Hetente **minimum 150 perc** mérsékelt intenzitású aerob mozgás (pl. gyors séta, kerékpározás)
- Kiegészítve heti **legalább 2 izomerősítő edzéssel**
- Még **10-15 perc mozgás is hatékony lehet** szorongáscsökkentés szempontjából

Ajánlott mozgásformák szorongás esetén:

- Tempós séta
- Kerékpározás
- Nordic walking
- Tánc
- Jóga, tai chi, légzésközpontú mozgásformák
- Közösségi mozgás (pl. csoportos torna, természetjárás)

Tipp a hétköznapokra:

- „A rendszeres mozgás nem csupán testedre, hanem a **lelkedre is gyógyító hatással van.**”
- „Ha ma csak 10 perc sétára van erőd, az is számít!”
- „A legjobb mozgás az, amit szeretsz és szívesen ismételsz.”

Felhasznált források:

www.mozgasreceptre.hu – Mozgás Receptre: Ajánlások szorongásos zavarok esetén

WHO (2020): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Wegner et al. (2020): Exercise as a treatment for anxiety – a meta-analysis

Stubbs et al. (2017): Anxiety and physical activity: A systematic review and meta-analysis

National Institute for Health and Care Excellence (NICE): Generalised anxiety disorder: management in adults