



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
profilaktyka chorób odstresowych

CIAŁO

Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego
Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób pracujących na terenie województwa małopolskiego, z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



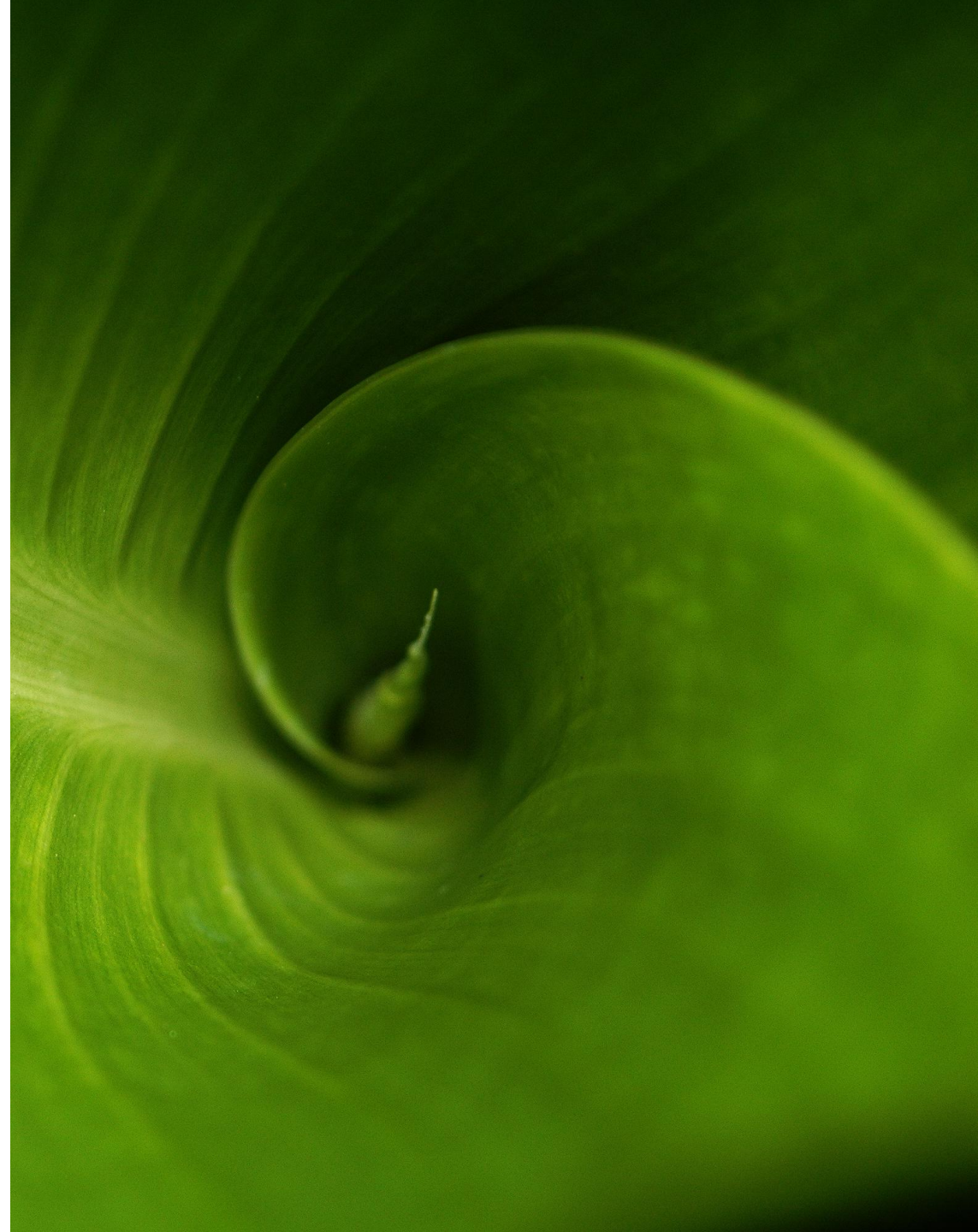
Dlaczego ciało musi „dokończyć” to, co zaczyna stres

W sytuacji stresowej organizm przygotowuje się do działania:

- przyspiesza tętno
- zwiększa napięcie mięśni
- oddech staje się szybszy
- wzrasta poziom hormonów stresu

To reakcja „walcz albo uciekaj”.

Ciało nie przygotowuje się do siedzenia przy komputerze,
lecz do ruchu.



Niedokończona reakcja stresowa

Stres, choć zaczyna się w głowie, niestety się w niej nie kończy. Jego pełna reakcja musi rozegrać się w ciele.

Problem polega na tym, że w dzisiejszym świecie stres najczęściej **nie znajduje fizycznego ujścia**. A wtedy:

- Mięśnie znajdują się w stanie przewlekłego napięcia
- Jesteśmy zmęczeni, mimo braku wysiłku
- Stajemy się drażliwi
- Zaczynają się problemy ze snem (bezsennaś, nadmierna senność, częste wybudzanie)



Dokańczanie reakcji stresowej

Oznacza nic innego jak umożliwienie organizmowi wykonania tego, do czego został biologicznie przygotowany w sytuacji zagrożenia.

Trzeba się ruszyć!

To nie musi być intensywny wysiłek. Wystarczy ruch, który pozwoli ciału zużyć uruchomioną energię i wrócić do równowagi.

Ograniczenia kortyzolu i samopoczucie

W warunkach chronicznego stresu kortyzol może długotrwale utrzymywać się na zbyt wysokim poziomie, ale regularny, umiarkowany wysiłek fizyczny przyczynia się do zrównoważenia tego układu hormonalnego i poprawy samopoczucia.

Wykazano, że nawet krótkie, codzienne sesje ruchu (np. spacer 30 minut) mogą dać widoczne efekty w ograniczaniu reakcji stresowych.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca dorosłym 150–300 minut tygodniowo aktywności aerobowej o umiarkowanej intensywności (np. szybki marsz, jazda na rowerze) lub 75–150 minut intensywnego wysiłku.



Kilka zasad:

- Ćwiczenia fizyczne poprawiają nastrój i tłumią reakcję stresową na kilka godzin do 1 dnia po treningu, dlatego, żeby odnieść skutek muszą być wykonywane kilka razy w tygodniu, przynajmniej przez 20-30 min.
- Ćwiczenia obniżają stres tak długo, jak nie ma przymusu. O ile przezwyciężenie swojej słabości to sukces, a nie przymus, o bycie zmuszonym do wysiłku (na przykład podczas pracy fizycznej), to nie trening, a już na pewno nie wlicza się do relaksu.
- Ćwiczenia aerobowe są korzystniejsze niż anaerobowe (czyli lepiej dłużej, ale o mniejszej intensywności, niż krócej, ale mocniej).
- Nie przesadzaj.



Pomocne formy ruchu

Nawet jeśli nie jesteś fanem treningów i nie masz chęci na spacer, to nic - wystarczy jakikolwiek ruch, aby zmęczyć nieco mięśnie. Na przykład:

- szybki marsz lub wejście po schodach
- potrząsanie ciałem, rozruszanie ramion i nóg (pajacyki)
- krótkie, dynamiczne ćwiczenia (np. przysiady, 10 pompek)
- rozciąganie miejsc, w których czujemy największe napięcie (ale wtedy pozostanie przynajmniej na 30 s. w rozciągnięciu)

Ćwiczenia a mózg

Regularny ruch zwiększa poziom BDNF – białka, które wspiera tworzenie nowych połączeń nerwowych i pomaga mózgowi lepiej się adaptować.

Szczególnie w hipokampie, odpowiedzialnym m.in. za pamięć i regulację emocji, aktywność fizyczna sprzyja neurogenezie, czyli powstawaniu nowych komórek nerwowych.

W praktyce oznacza to, że mózg staje się bardziej elastyczny i lepiej radzi sobie z obciążeniem psychicznym.

Co ciekawe, efekt ten jest wyjątkowo wyraźny u osób starszych – co pokazuje, że ruch nie tylko wspiera ciało, ale też realnie wzmacnia odporność psychiczną na stres.

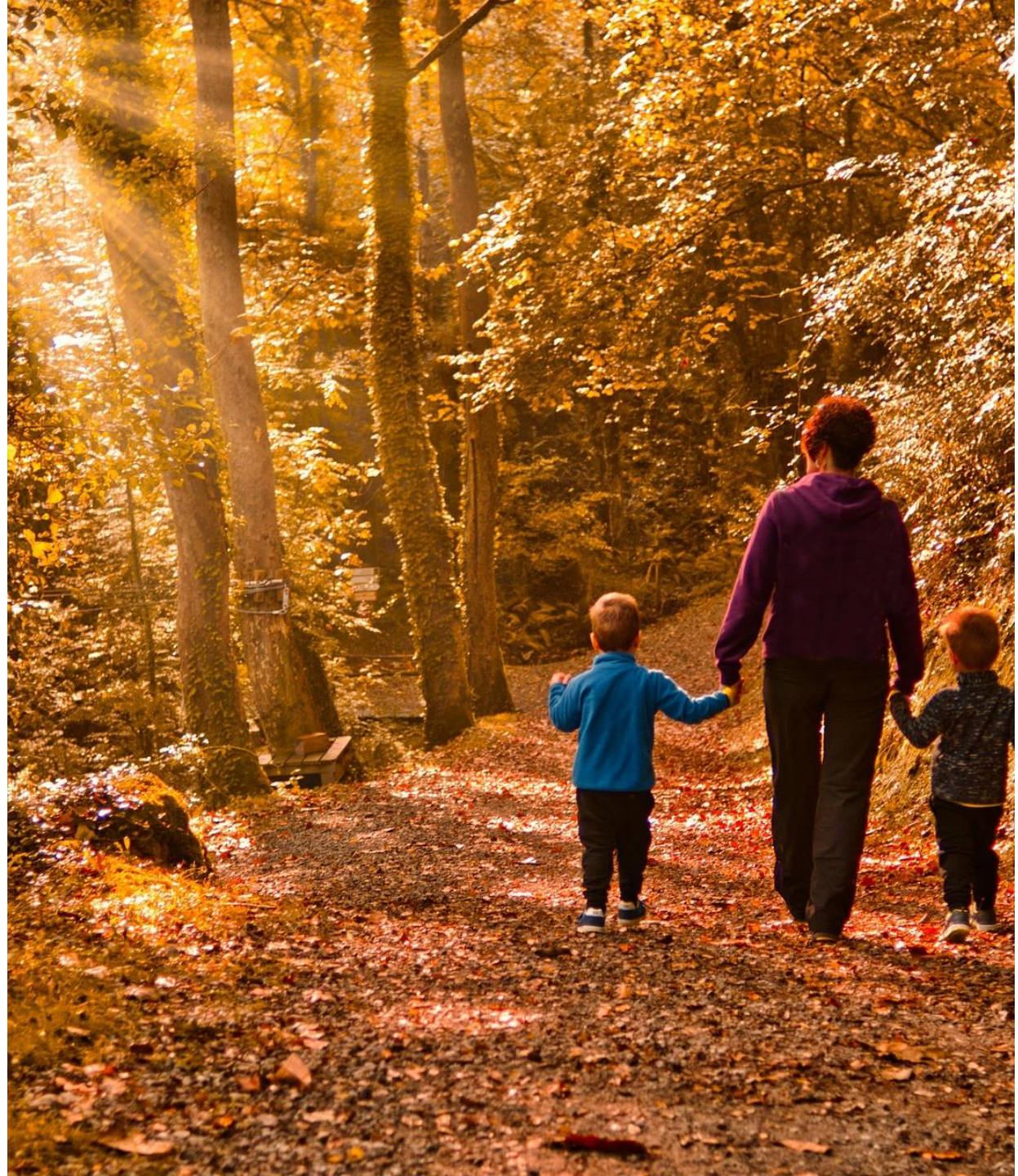
Ruch a depresja

Regularna aktywność fizyczna ma realny wpływ na zdrowie psychiczne – i nie chodzi tu o wyczynowy sport.

Metaanaliza obejmująca ponad 190 tysięcy osób pokazuje, że już niewielkie zwiększenie ruchu może istotnie zmniejszyć ryzyko rozwoju depresji.

Co więcej, większe analizy – obejmujące nawet blisko 2 miliony osób – wskazują, że osoby aktywne fizycznie mają o około 11–17% niższe ryzyko depresji w porównaniu do tych, które się nie ruszają.

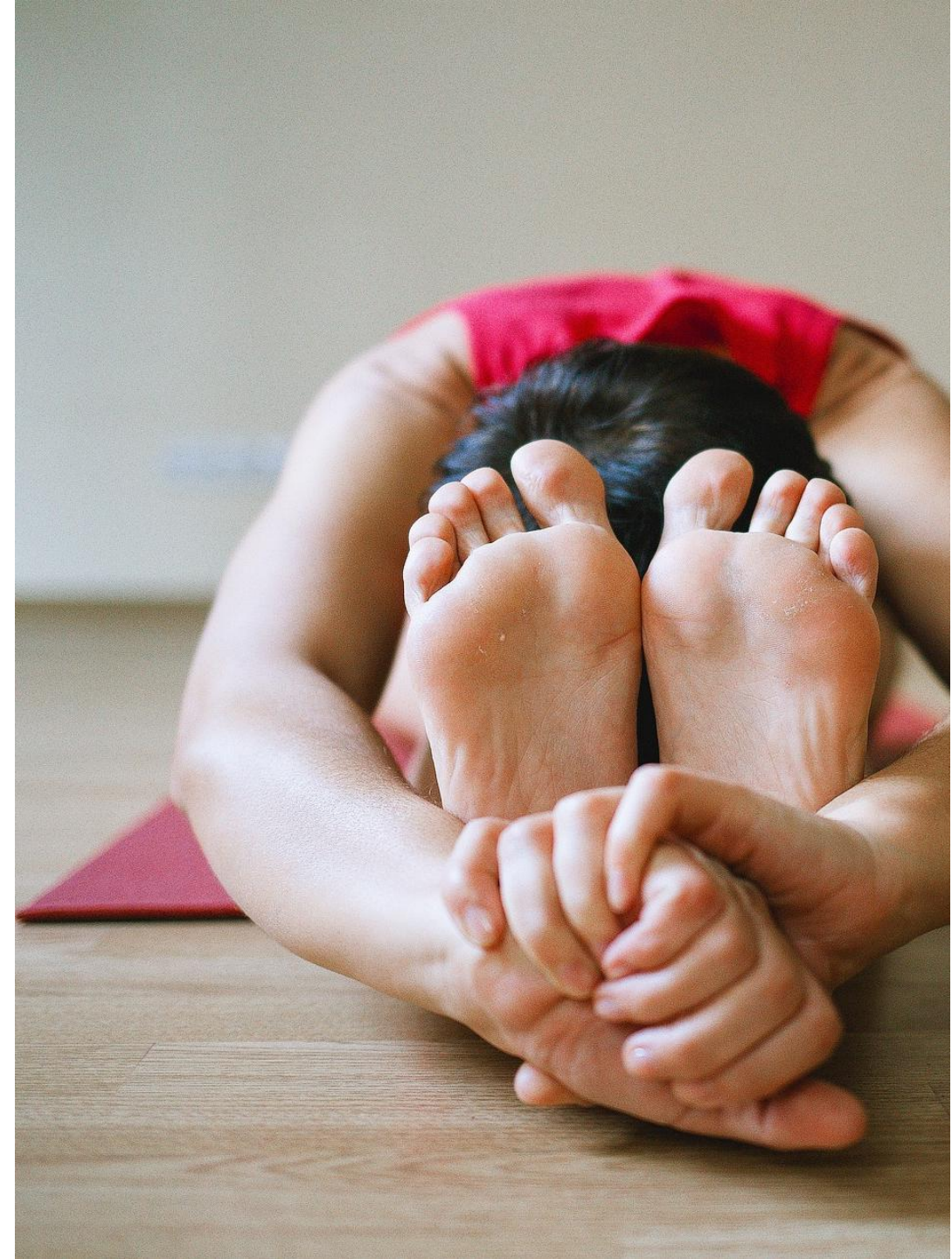
Nie trzeba robić rewolucji. Nawet mała zmiana w poziomie aktywności może przynieść zauważalny efekt.



Jak zacząć?

Paradoksalnie, im mniej mamy czasu, tym bardziej potrzebujemy ruchu, bo to on pomaga obniżyć napięcie i poprawić funkcjonowanie. Jeśli jednak po całym dniu pracy trening to ostatnie o czym chcesz słyszeć, to możesz spróbować wpleść aktywność w dzień.

- Przynajmniej co godzinę wstań, poruszaj ramionami, popodnoś kolana na poziom pasa.
- Wybierz schody, nie windę.
- Puść ulubioną muzykę i pobaw się do niej.
- Pamiętaj: najlepsza pozycja, to ta następna.



5 prostych ćwiczeń fizycznych do wykonania w domu

- Przysiady

Stań prosto, stopy na szerokość bioder, ugnij kolana i zejdz w dół jak do siadania na krześle. Wzmacniają nogi i pośladki.

- Pompki (klasyczne lub na kolanach)

Oprzyj dłonie na podłodze, utrzymuj proste ciało i uginaj ręce. Wzmacniają klatkę piersiową, ramiona i core.

- Deska (plank)

Oprzyj się na przedramionach i palcach stóp, utrzymując ciało w jednej linii. Wzmacnia mięśnie brzucha i stabilizację.

- Wykroki (lunges)

Zrób krok do przodu i ugnij obie nogi, wróć do pozycji wyjściowej i zmień nogę. Wzmacniają nogi i poprawiają równowagę.

- Pajacyki (jumping jacks)

Podskoki z jednoczesnym rozkładaniem rąk i nóg. Proste ćwiczenie cardio, które podnosi tętno i rozgrzewa ciało.

ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, www.openstax.org.

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<https://www.verywellmind.com/the-importance-of-hobbies-for-stress-relief-3144574>

<https://www.verywellmind.com/types-of-stress-and-stress-relief-techniques-3144482>

<https://www.verywellmind.com/mental-health-benefits-of-exercise-2584094>