

Vaikščiojimas: kelias į fizinę ir emocinę sveikatą

Kiek laiko per dieną skiriate aktyviai veiklai? Moksliniai tyrimai yra įrodę, jog vaikščiojant sumažėja kraujo spaudimas, pagerėja nuotaika, gerėja kūrybiškas mąstymas, sumažėja cukraus kraujyje, padeda mesti svorį, sumažėja širdies ir kraujagyslių ligų rizika, padeda atsikratyti depresyvių minčių, žinoma, sąrašą galima dar tęsti ir tęsti.

Jau ateinant šiltesniam pavasariui galima skirti ir šiek tiek daugiau laiko „pravėdinti“ galvai. Išties, galima drąsiai teigti, jog vaikščiojimas ne tik sveiko kūno vaistas bet ir smegenų. Vaikstant išsiskiria svarbi medžiaga – serotoninas, kuris yra atsakingas už gerą žmogaus nuotaiką. Norint, kad jo išsiskirtų daugiau – galima eiti su kompanija ir drauge daug bendrauti. Taip pat, mokslai yra įrodę, jog vaikščioti reikia kuo įvairiau: einant šonu, atbulai, pritūpiant, peršokant nuo vienos kojos ant kitos, su apsisukimais, kažką liečiant, vaikstant skirtingu oru, juntant šilumą, drėgmę, vėją. Kita ėjimo nauda labiau psichologinė. Patiriant didelį stresą, dažnai yra sunku priimti tinkamus sprendimus, vadovujamasi emocijomis, o ne protu. Pasivaikščiojimas padeda

nusiraminti, atsitraukti nuo stresą keliančių problemų ir vėliau pažvelgti į jas ramiau, racionaliau, lengviau rasti naujų būdų jas spręsti. Stanfordo universiteto mokslininkai vieno tyrimo metu lygino žmones, vaikstančius mieste šalia greitkelio ir einančius gamtoje, miške. Jie stebėjo, kokius pokyčius smegenyse sukelia ėjimas šiose dviejose skirtingose aplinkose. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad vaikščiojė mieste asmenys 20 proc. dažniau galėjo patirti nerimo ir 40 proc. dažniau – nuotaikos sutrikimus. Be to, buvo pastebėta, kad gamtoje judėję žmonės mažiau „virė“ savo besikartojančiose neigiamose mintyse – už tai atsakinga jų smegenų dalis buvo mažiau aktyvi nei tų, kurie ėjo mieste. Tyrimas parodė, kad po žygio gamtoje žmonių nuotaika būna geresnė.

Taigi, vaikščiojimas, jau nuo pat senų laikų ir gyvenimo pradžios yra didelė žmogaus gyvenimo dalis. Tad, skirkite kasdien bent po pusę valandos vaikščiojimui ar aktyviai veiklai ir pajuskite skirtumus. Likite sveiki!

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje kartu su švietėjais/ savanoriais pagal

<https://vaistai.lt/Vaiksciojimo-nauda-ir-galimos-klaidos-vaikstant-13165.html>;
<https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1678180/neuropsychologedirvanskiene-apie-vaiksciojimo-nauda-smegenims-ir-koks-ejimo-budas-gerina-nuotaika>; <https://www.manoseimosgydytojas.lt/100-priezasciu-kodel-vaikscioti-naudinga/>

Reikėtų paminėti, jog dažnai pasitaiko keletas klaidų, kurios slopina vaikščiojimo vertę. Štai keletas jų: einant nemojama rankomis, vaikščiojama nuleidus galvą, per didelis skubėjimas ar greitis ir pėdos padėtis einant.

