

PAPRASTAS BŪDAS PADEDA SUMAŽINTI STRESĄ

Didėjant gyvenimo tempui, stresas tampa neatsiejama šiuolaikinio žmogaus kasdienybės dalimi. Kadangi ilgalaikė įtampa kenkia organizmui ir prastina gyvenimo kokybę, mokslininkai nuolatos ieško būdų, kaip kovoti su šiuo nemaloniu pojūčiu. Naujausi tyrimai atskleidė, kad kovoti su stresu gali padėti vienas paprastas ir nieko nekainuojantis būdas – vaikščiojimas gamtoje.



Keletas įdomių faktų apie gyvenimą mieste. Pasak mokslininkų, miestuose pastebimai didesnis užterštumas, greitesnis gyvenimo ritmas, daugiau triukšmo, didesnė konkurencija bei susvetimėjimas, todėl gyvenimas tokiomis sąlygomis turi savo kainą. Vienas 2012 metais atliktas tyrimas parodė, jog gyvenantieji miestuose turi didesnę tikimybę susirgti šizofrenija, depresija ir kęsti panikos atakas. Pasirodo, kad gyvenimas mieste skatina migdolo formos (amygdalos) smegenų zonos veiklą, kuri atsakinga už emocijų, tame tarpe ir streso, reguliavimą.

Moksliniais tyrimais pagrįsta vaikščiojimo gamtoje nauda

2022 metais mokslininkai susidomėjo, kaip smegenys reaguoja į pasivaikščiojimą gamtoje ir ar tikrai tai galima vadinti veiksmingu įtampos priešnuodžiu. „Tai buvo vištos ir kiaušinio problema. Nežinojome ar gamta ramina joje laiką leidžiančius žmones, ar ramesni žmonės dažniau renkasi laisvalaikį gamtoje,“ – aiškina viena iš tyrimų atlikusių specialistų Sonja Sudimac. Tyrimo metu mokslininkai naudojo magnetinį rezonansą ir ištyrė 63 sveikų dalyvių smegenų aktyvumą prieš ir po to, kai dalyviams buvo liepta 1 valandą pasivaikščioti miške arba prekybos centre. Gauti rezultatai nustebino net didžiausius skeptikus. „Mūsų tyrimas atskleidė, kad vos valandos pasivaikščiojimas gamtoje sumažina smegenų sričių atsakingų už reagavimą į stresą aktyvumą,“ – džiaugėsi S. Sudimac.

Tad, reikėtų išskirti, kad vaikščiojimas gamtoje yra vienas iš paprasčiausių būdų sportuoti, kuris mažina stresą, stiprina širdį ir palaiko tinkamą imuninės sistemos veiklą, paverskite šią veiklą maksimaliai naudinga.

Keletas rekomendacijų

- išsirinkite jums patinkantį vaikščiojimui pritaikytą parką ar mišką. Pasistenkite lankytis ten tokiu metu, kuomet būna mažiausiai žmonių.
- Eidami įsiklausykite į aplinką: kaip čiulba paukščiai, šlama medžių lapai, teka upė, kaip jūsų pėdos atsimuša į žemę.
- Neskubėkite. Pradėkite nuo lengviausio režimo. Jei nesate buvęs sportininkas ar tiesiog ilgą laiką neskyrėte dėmesio sportui, nereikėtų iš karto apkrauti savo raumenų. Persitempus jums bus sunku fiziškai ir pasivaikščiojimui neteiks malonumo, taigi prarasite norą sportuoti vėliau. Pradėkite nuo 3 pasivaikščiojimų per savaitę, po 20 minučių. Vėliau pasivaikščiojimų skaičių padidinkite iki 5, kad bendras savaitės laikas sudaryti 2,5-3 valandas.
- Jei turite galimybę ir mėgstate gyvūnus, įsigykite šunį. Tokiu atveju pasivaikščiojimui taps kasdieniu sveiku ritualu.
- Palepinkite save ir susikurkite malonių akimirklų. Pavyzdžiui, po pasivaikščiojimo apdovanokite save gardžiu ir sveiku užkandžiu.



Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje pagal pateiktą informaciją interneto prieigoje <https://sveikata.tv3.lt/straipsnis/mokslininkai-nustebe-sis-paprastas-budas-nadeda-sumazinti-stresa-5665?cateaorv=15>