

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Testi lelki egyensúly

Sporttal a stressz ellen

Dr. Petrovszki Zita

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

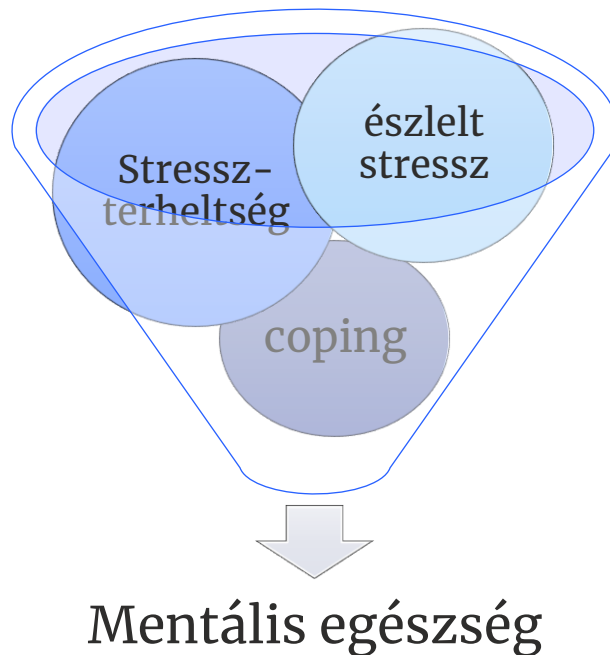
Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

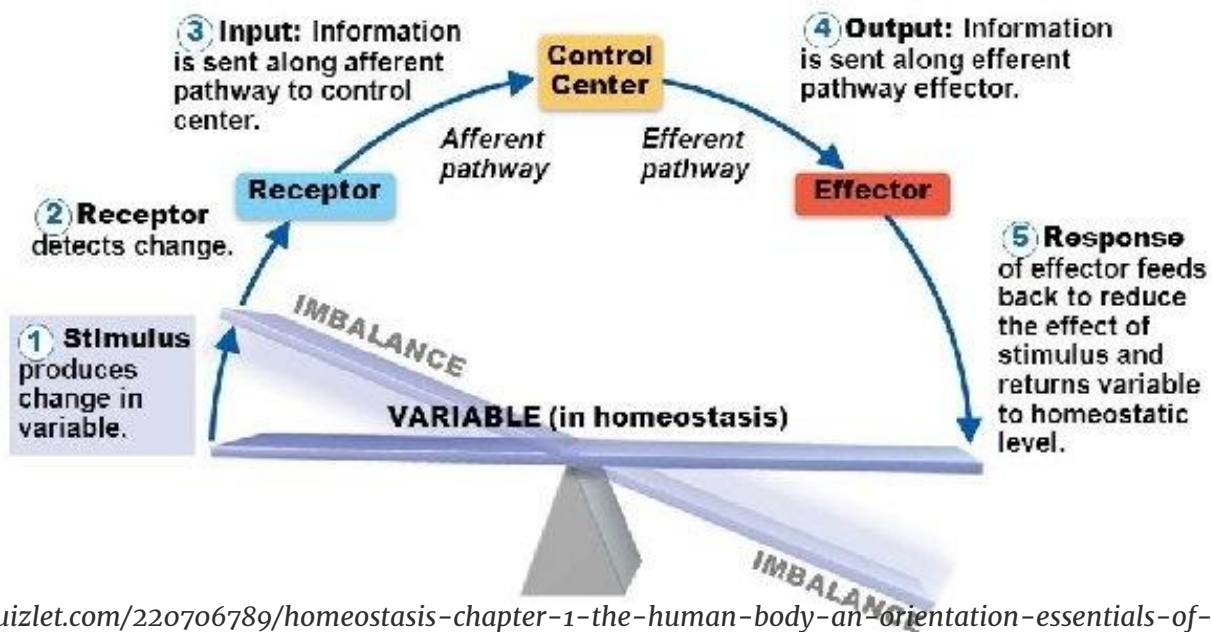
XXI sz. várhatóan legszélesebb körben
megbetegítő tényezője a **STRESSZ**
+Inaktivitás (Zöld könyv)

A rendszeres fizikai aktivitás/ sportolás milyen
hatással van a mentális egészség állapotára?



„A stressz a szervezet nem specifikus válasza
valamilyen igénybevételre” – Selve János

Homeosztázis - egyensúly



<https://quizlet.com/220706789/homeostasis-chapter-1-the-human-body-an-orientation-essentials-of-human-anatomy-physiology-diagram/>

Stresszorok

- Baleset, sérülés
- Hideg, meleg, hypoxia
- Fertőzés
- Láz
- Pszichés, mentális megterhelés
- Fizikai terhelés (munka, sport, tréning)
- Mérgezés
- Elégtelen táplálkozás

Válasz: a hipotalamusz-hipofízis-mellékvese tengely aktivációja =>
általános **adaptációs** szindróma

Vajon egyértelműen ártalmas a Stressz?

Rövid távon hasznos => túlélés
Hosszú távon káros

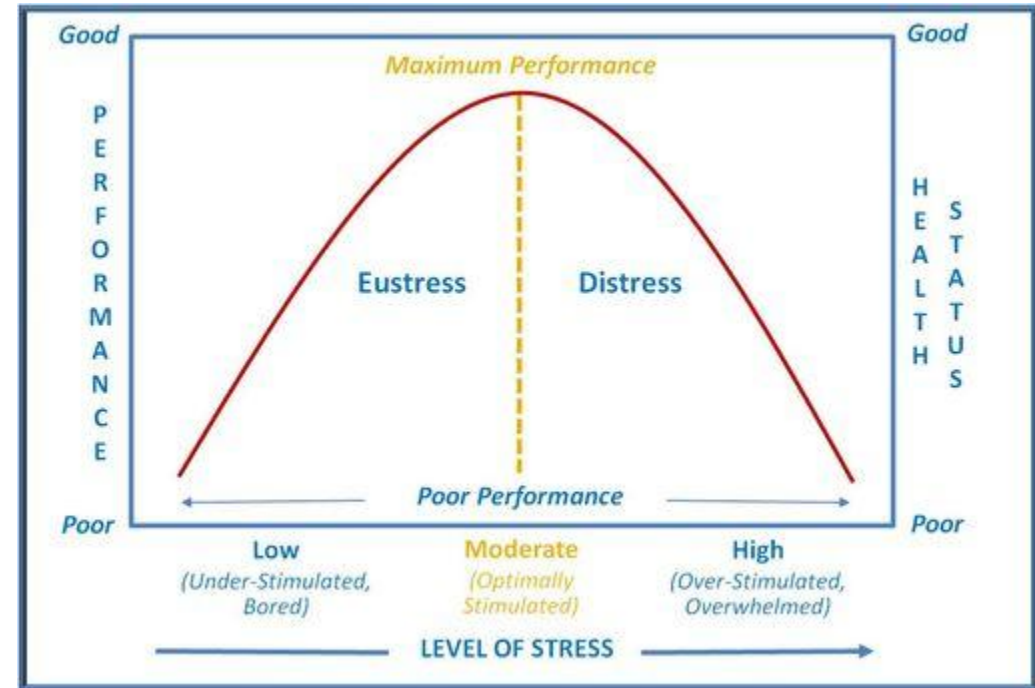
- Pozitív stressz:

EUSTRESS

- Negatív stressz: distressz



károsodás, betegség



Yerkes-Dodson törvény <https://stresszdoktor.hu/Stresszproblema.html>

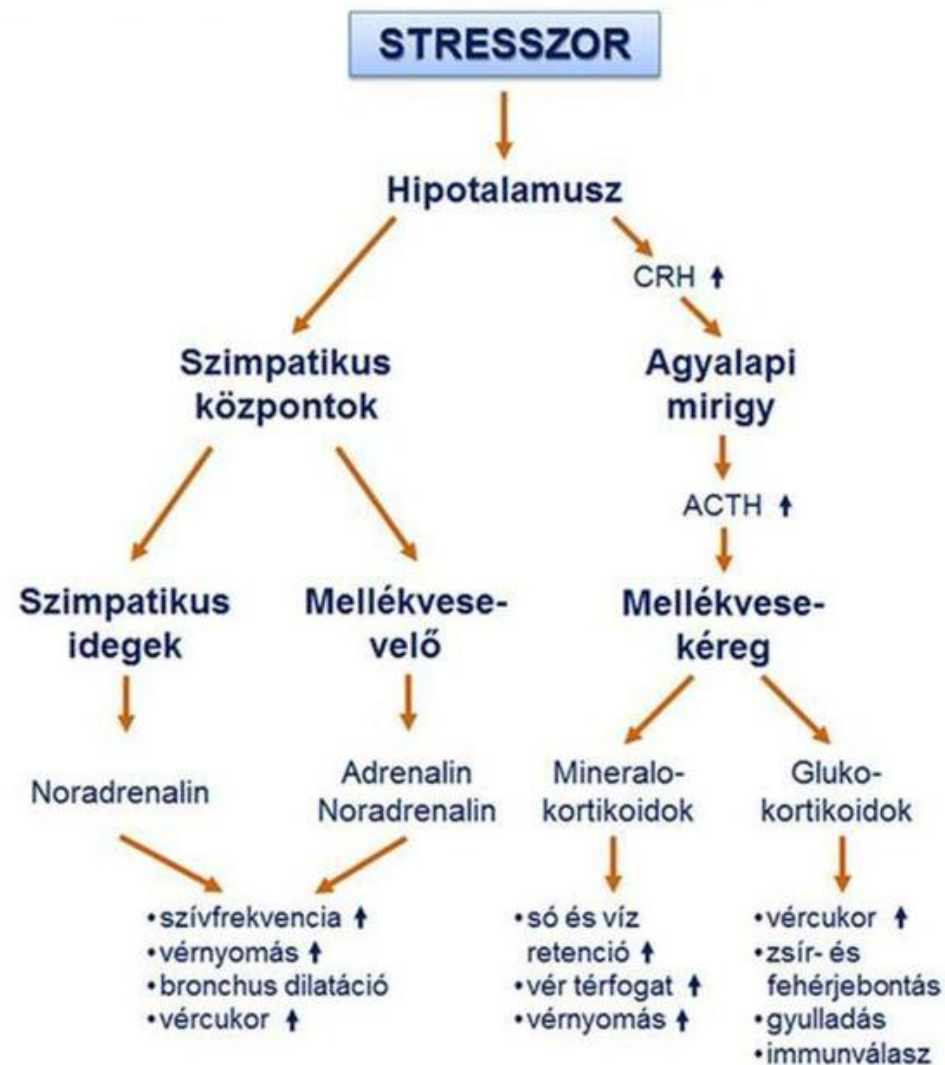
Stressz válasz lépései

Stressz válasz 2 fő típusa

Adrenalin kiválasztása
Mellékvese
velőállomány

Glükokortikoid kiválasztása
Mellékvese
kéregállománya

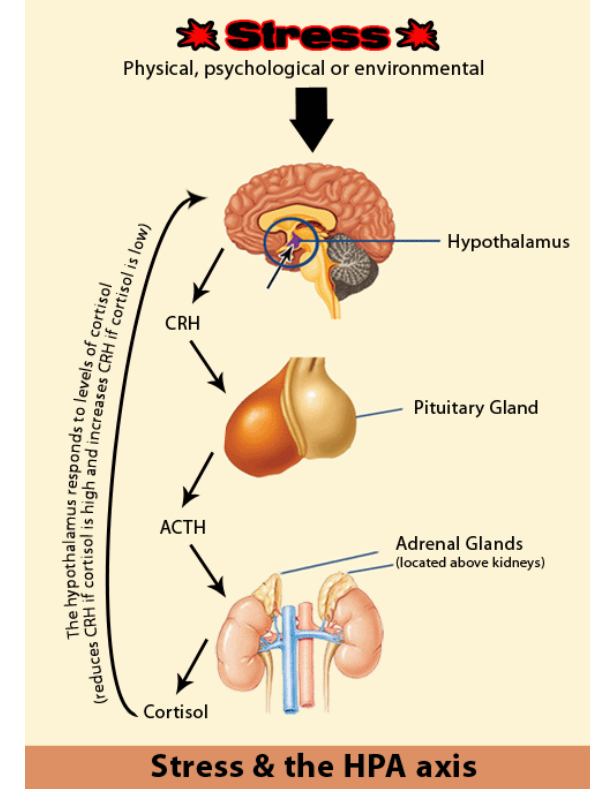
Idő



Stressz válasz lépései

Rövidtávú eltérések

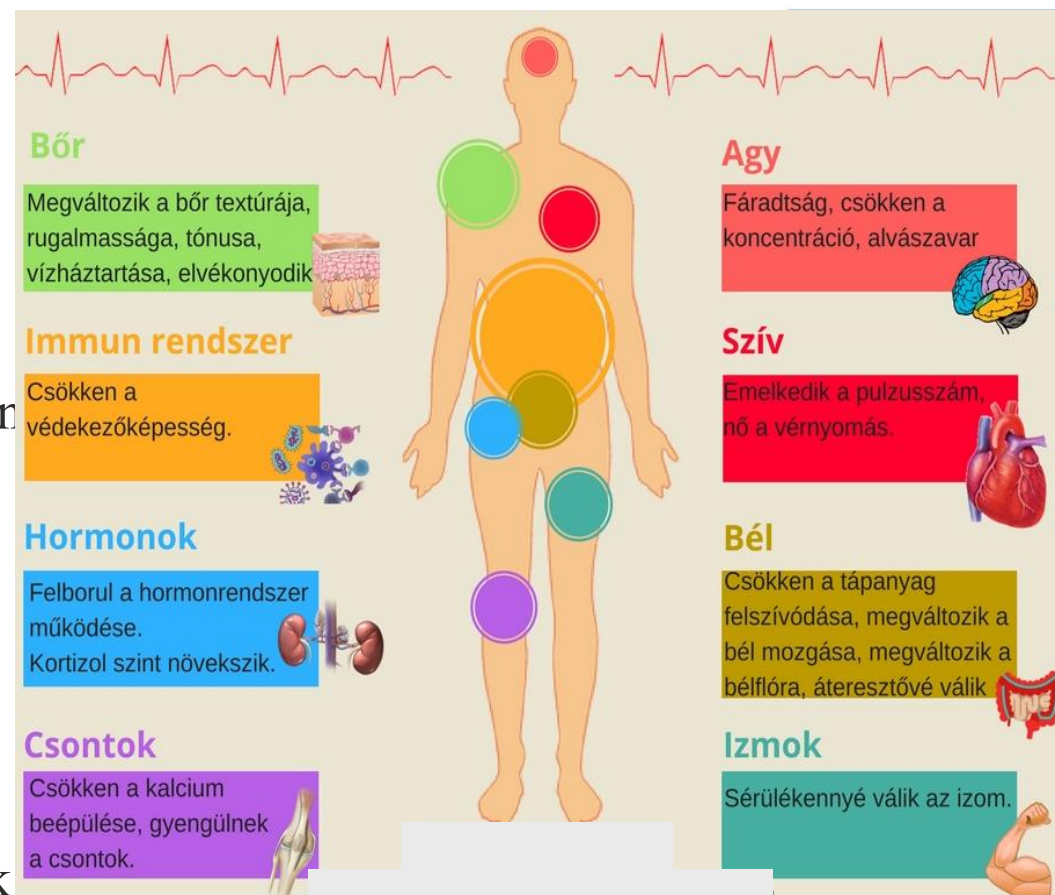
- **CRH => ACTH => kortizol**
- Szabályozza az anyagcserét:
 - Emelkedett vércukor szint
 - Emelkedett FFA szint
- Szabályozza a vérnyomást és a kardiovaszkuláris funkciókat
 - Vazokonstrikció => vérnyomás emelkedés
 - Tachycardia
- Gyulladásos reakciók, immunreakciók, citokinek hatásának korlátozása
- Antinocicepció
- Étvágycsökkenés, táplálékfelvétel szünetel



„Kortizol – túlélésünk kulcsa”

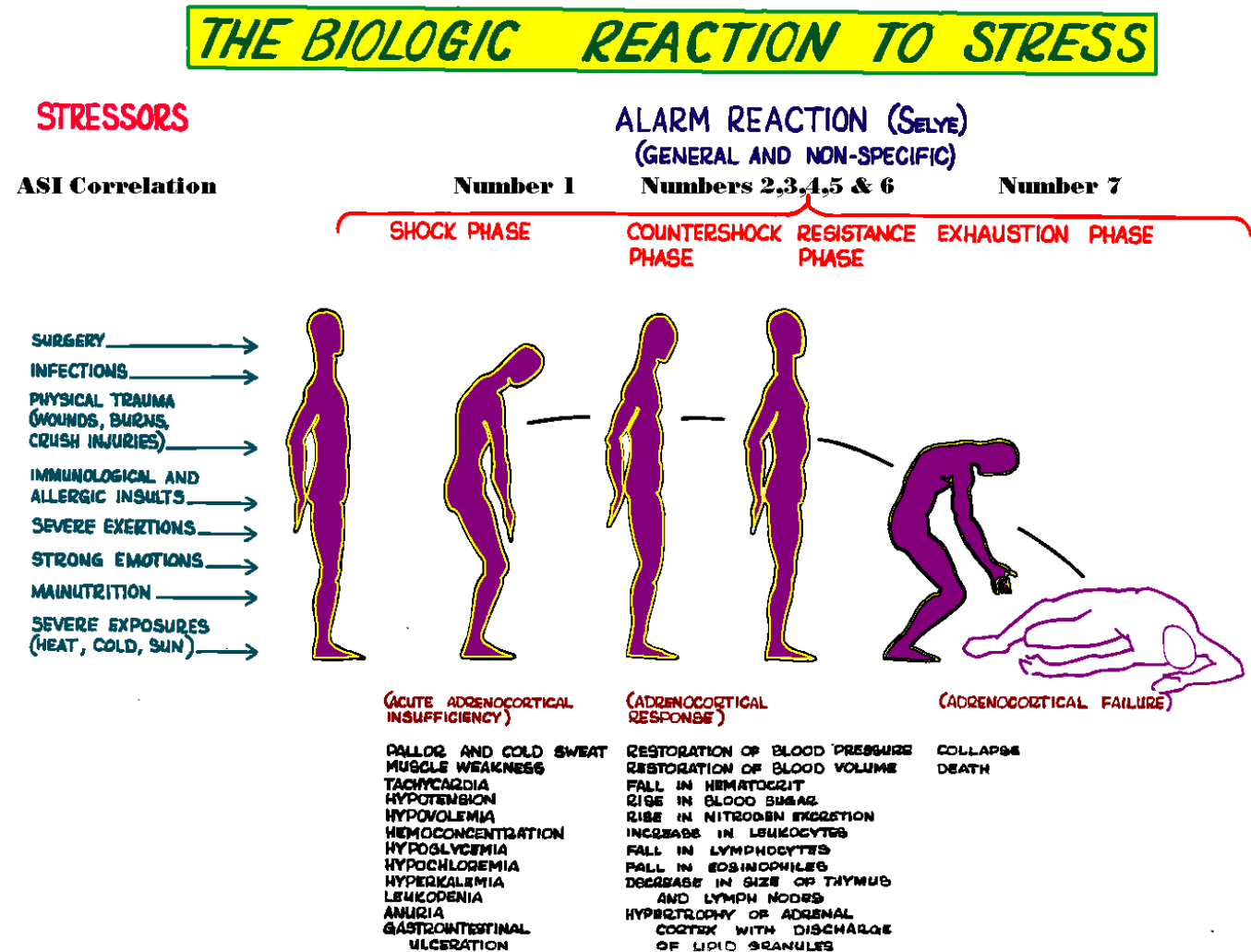
Hosszútávú eltérések

- Mellékvesekéreg hipertrófia
- Magas vérnyomás
- Diabetes, inzulinrezisztencia
- Érelmeszesedés
- Gyomorfekély
- Nyirokszervek atrófiája => limfocita, eozinofilek száma csökken
=> csökkent immunitás
- Elhúzódó sebgyógyulás
- Osteoporosis
- Depresszió
- Étvágy csökkenés
- GnRH csökkenés => FSH, LH ↓ => sexuális funkciók gátlódnak
- => **halál**



Általános Adaptációs szindróma

- Alarm-(vész-) reakció
- Rezisztencia (adaptáció)
- Kimerülés





A mozgás pozitív hatásai a stressz ellen

Fokozza az endorfin felszabadulását

Jobb és pihentetőbb alvás

Csökkenti a szorongást

Kreatív impulzusok

Javítja a memóriát

Növeli az önbizalmat

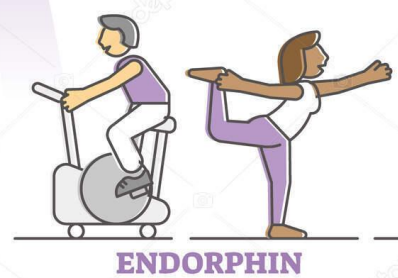
Reziliencia- pajzs a stressz ellen



Megtanulható hatékony eszközként használni

Endorfin

BOLDOGSÁG HORMONOK

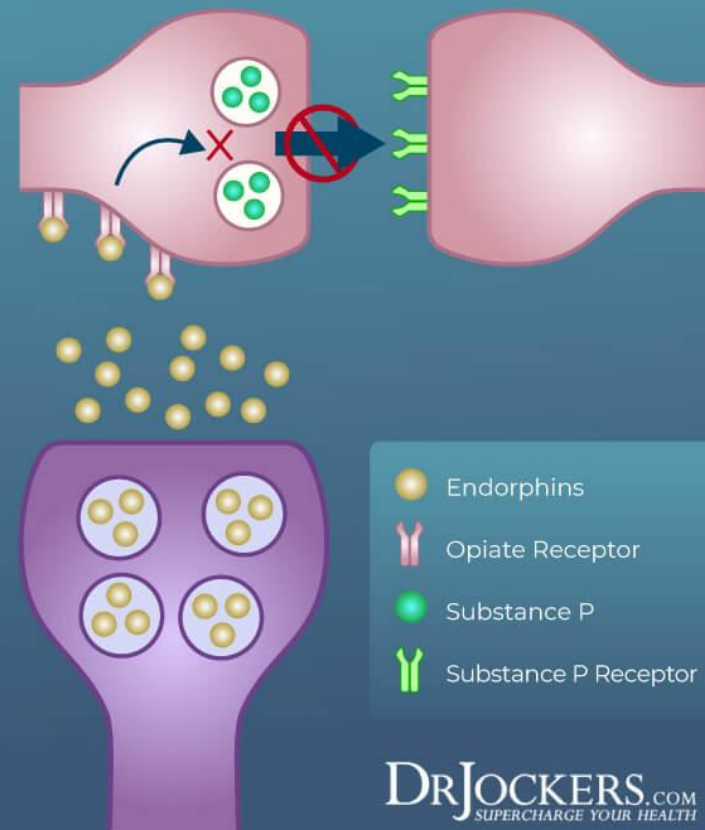


AZ ENDORFIN FÁJDALOMCSILAPÍTÓ MECHANIZMUSA

Substance P is a neurotransmitter involved in pain responses.

Endorphins are released by the pituitary gland in order to block pain perception.

Endorphins bind to opiate receptors located on the presynaptic membrane and block the release of substance P.



DRJOCKERS.COM
SUPERCHARGE YOUR HEALTH

Mit ajánl a testedzés a mentális problémákra?

Komplex Neurokémiai, Fizikális, Fiziológiai és Pszichológiai hatások

- enyhítik a tüneteket
- biztosítják a testi egészséget
- jó közérzetet eredményeznek

JOBB ÉLETMINŐSÉG

A mozgás életjelenség, életfeltétel és természetes örömforrás is az egyén számára, a mentális egészség védelmére!

„Ép testben ép lélek”



- Testedzés



- Kedvező hatással a lélek állapotára



- Lélek harmonikus állapota



- Az egész test harmóniája

**Köszönöm
a megtisztelő figyelmet!**

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE