

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

Tudat alatti egészség – élettani alapok az egészségtudatossághoz

Dr. Joó Gabriella

SZTE Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar

Alkalmazott Orvostudományi Szakcsoport

Email: joo.gabriella.krisztina@szte.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

5%

TUDATOS
~VALÓSÁGELV

PERCEPCIÓK
GONDOLATOK

EMLÉKEK

95%

TUDATELŐTTES

TÁROLT TUDÁS

SZEXUÁLIS ÉS AGRESSZÍV
ÖSZTÖNÖK

TUDATTALAN
~ÖRÖMELV

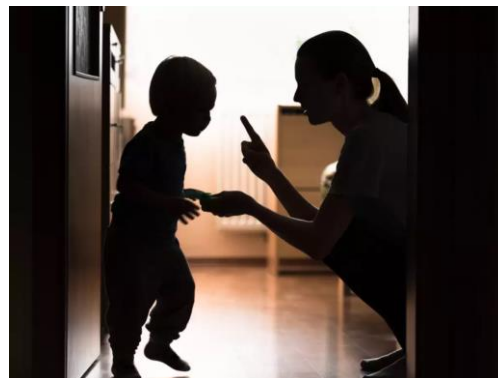
FÉLELMEK
ÖNZŐ IGÉNYEK
ELFOGADHATATLAN
SZEXUÁLIS VÁGYAK
ERŐSZAKOS MOTÍVUMOK
IRRACIONÁLIS KÍVÁNSÁGOK
ERKÖLCSTELÉN KÉSZTETÉSEK
SZÉGYENKELTŐ CSELEKEDETEK
TRAUMATIKUS TAPASZTALATOK

FREUD TOPOLÓIAI MODELLJE

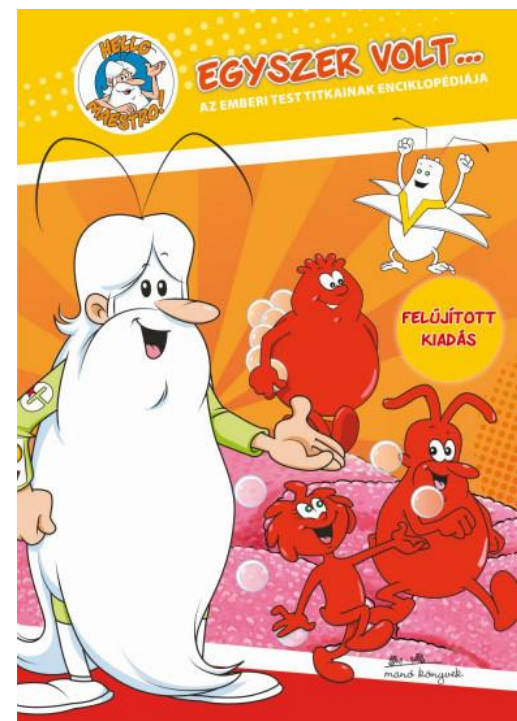
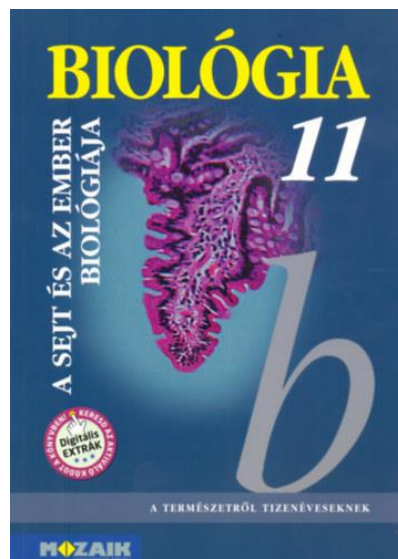
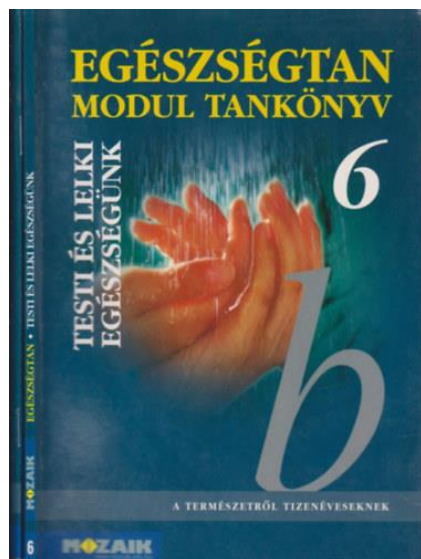
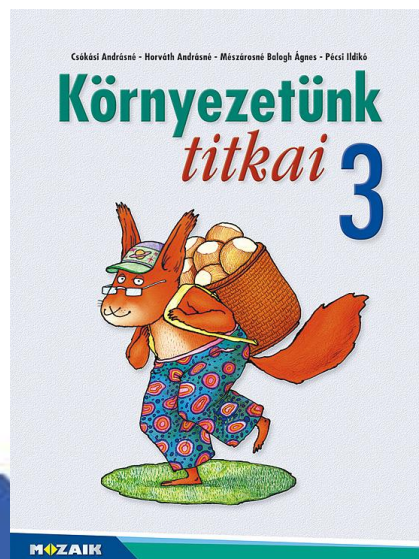
<https://megoldaskozpont.com/lexikon/sigmund-freud/>



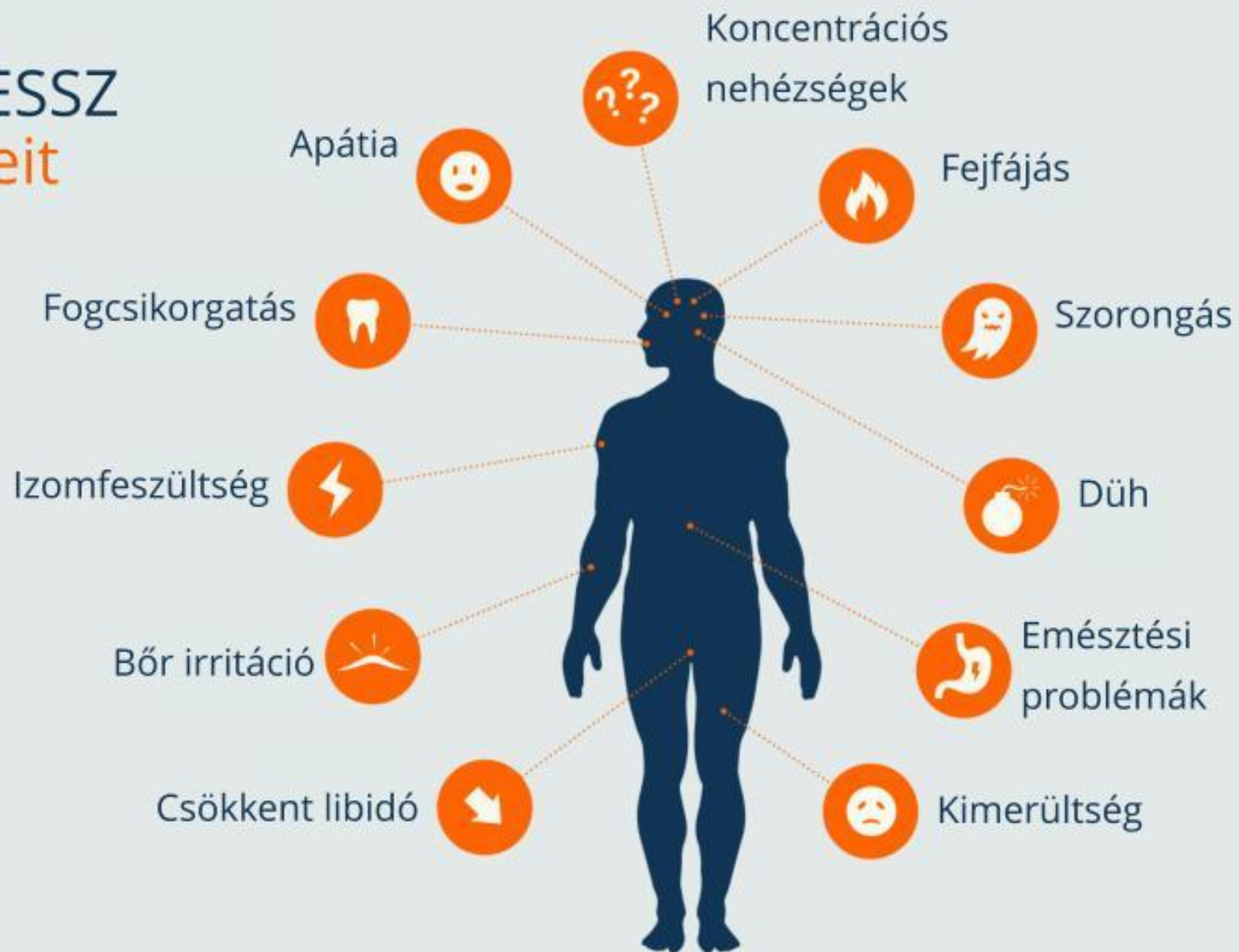
tehetsz érte



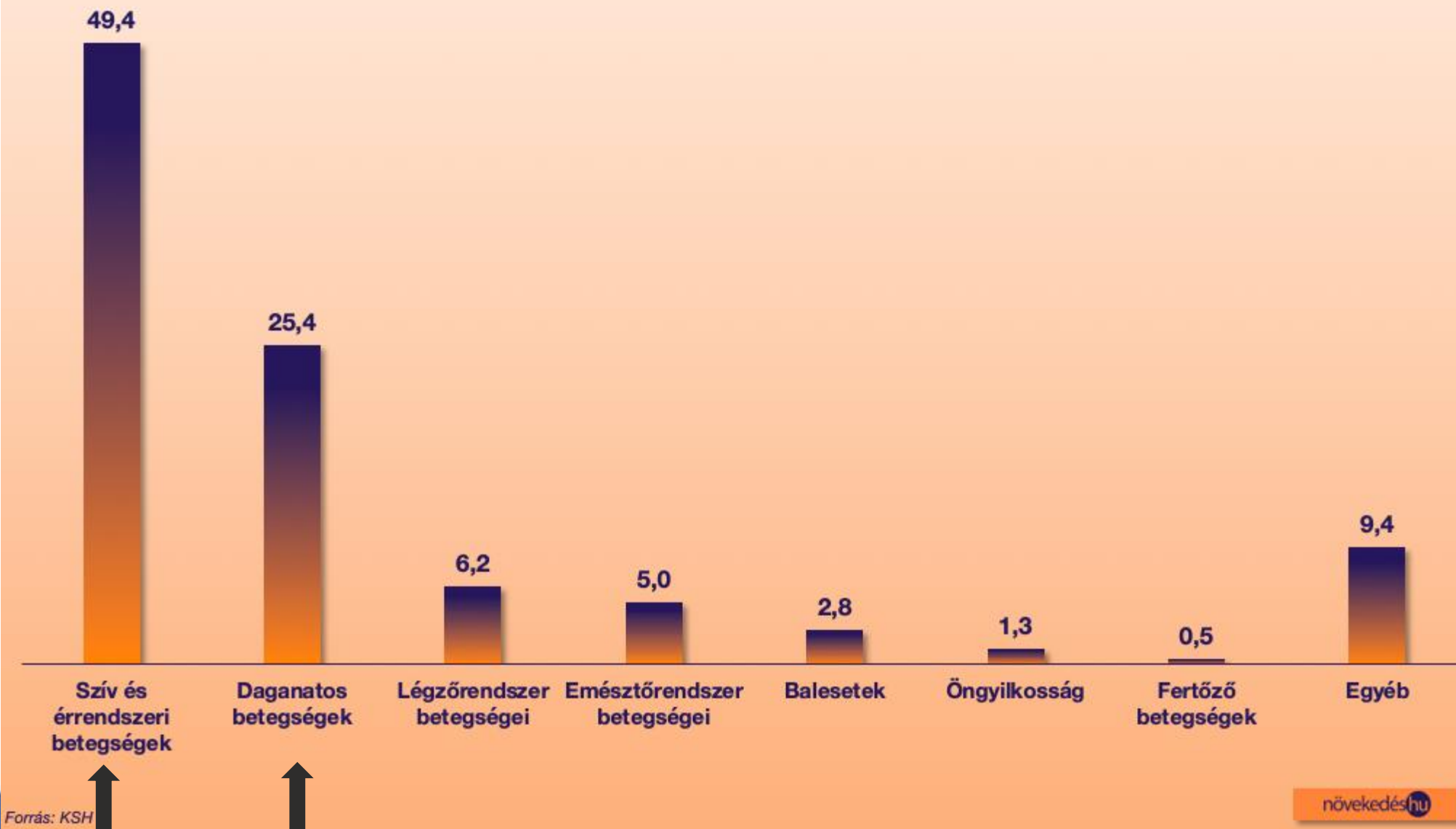
Megtanult, majd tudat alattivá vált egészségmagatartási reakcióink



Ismerjük fel
a STRESSZ
Tüneteit



Halálokok Magyarországon 2018-ban, az összes eset százalékában



Élettani folyamatok

- mozgás,
- testérzetek (tapintás, nyomás, hőmérséklet, fájdalom)

- érzékszerveken való érzékelés

- légzés,
- betanult, ismétlődő mozgások
- egyensúlyozás,
- testtartás,
- izomtónus szabályozása
- mimika

tudat alatti /akaratunktól
független motoros +
helyzetérzékelő
idegrendszer



Tudat alatti és betanult mozgások



Élettani folyamatok



- mozgás,
- testérzetek (tapintás, nyomás, hőmérséklet, fájdalom)

- érzékszerveken való érzékelés

- légzés,
- betanult, ismétlődő mozgások
- egyensúlyozás,
- testtartás,
- izomtónus szabályozása
- mimika
- zsigeri funkciók pl.:
 - emésztés,
 - szívműködés,
 - vérnyomás,

tudat alatti /akaratunktól
független motoros +
helyzetérzékelő
idegrendszer

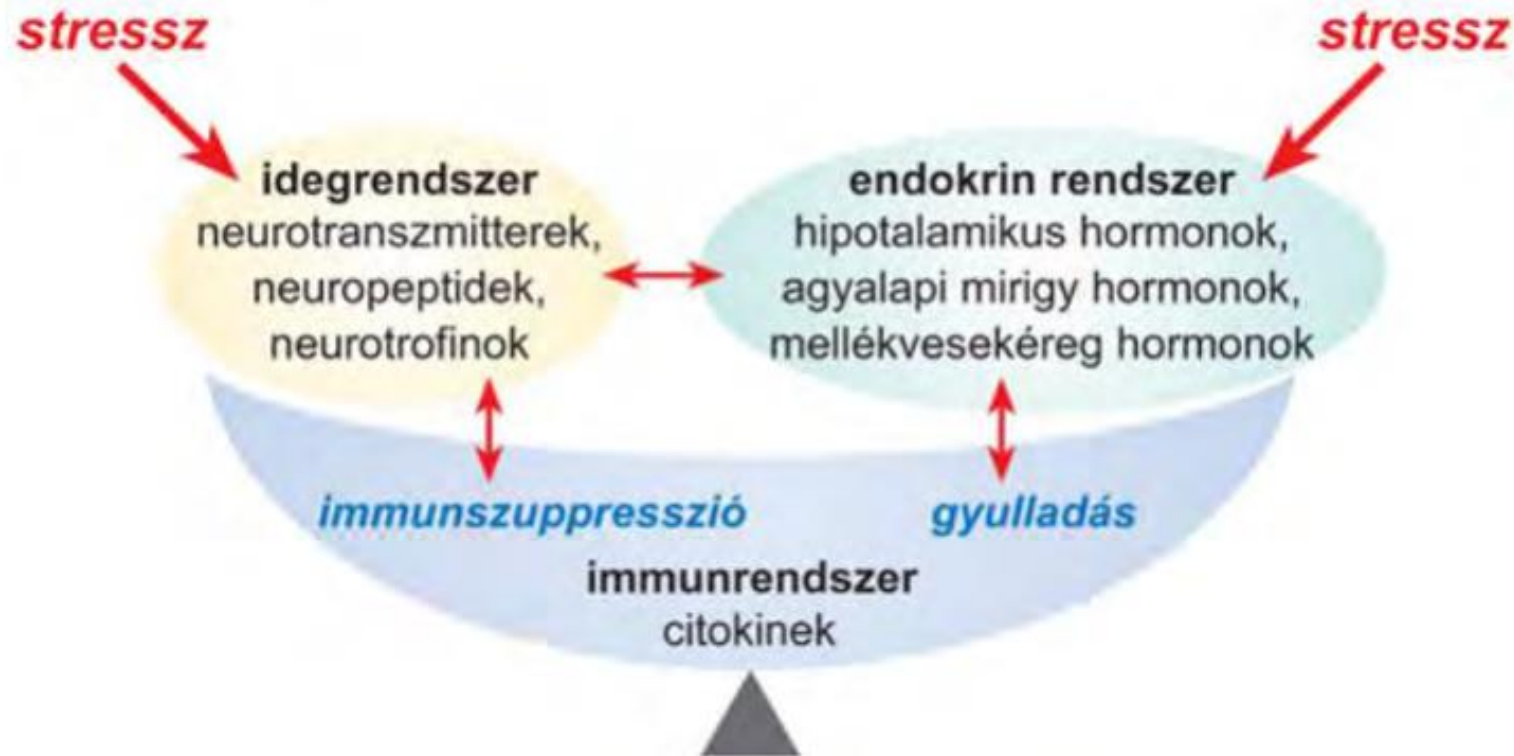


vegetatív (autonóm)
idegrendszer



neuro-endokrin-immun
rendszer

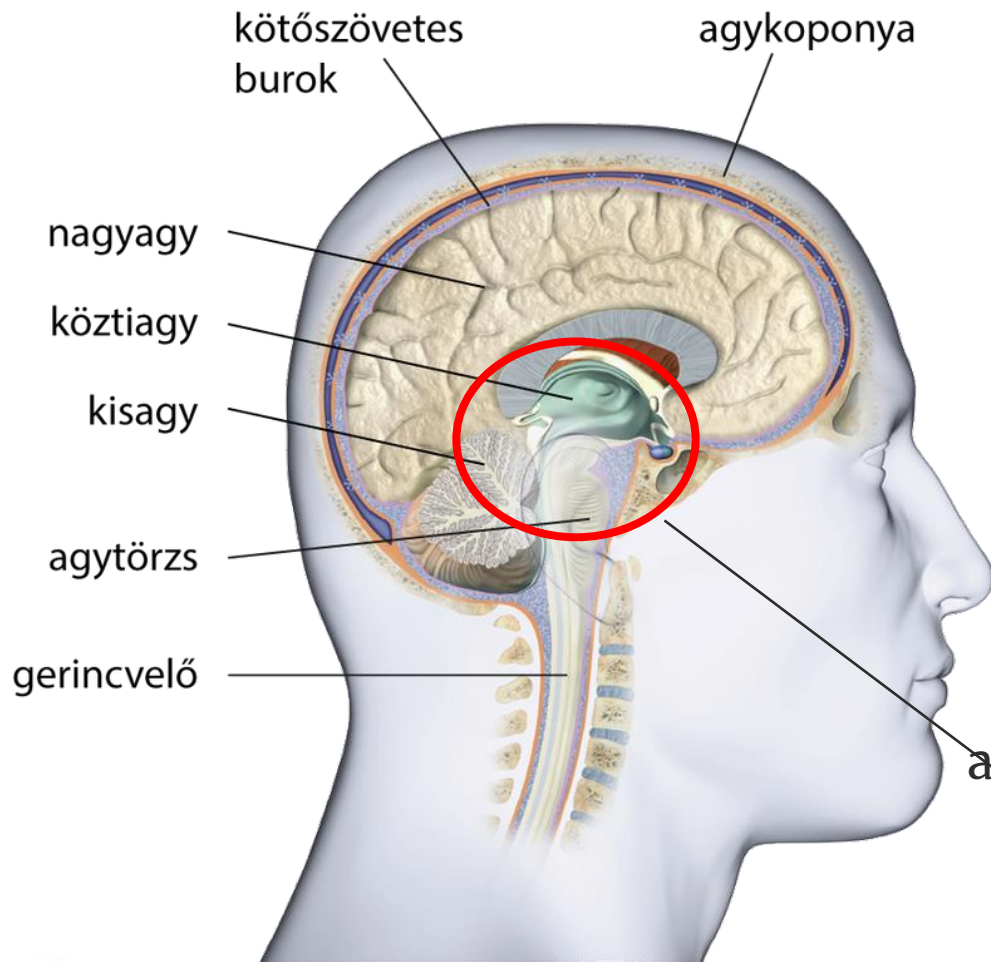
Neuro-endokrin-immunrendszer kapcsolata



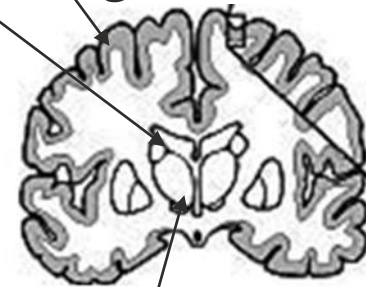
http://www.orfi.hu/uploads/dokumentumok/Eloadasok9/019%20Toth%20Miklos%20Ver2NeuroendokrinImmunol_internetre.pdf

Pszichoneuroimmunológia: az immunológiát, az idegtudományokat, az endokrinológiát, a pszichológiát és a magatartástudományokat átfogó fiatal tudomány, mely a viselkedés, az immunrendszer és az idegrendszer közötti összetett kölcsönhatásokkal foglalkozik, egészséges és beteg szervezetekben egyaránt.

Központi idegrendszer: agy és a gerincvelő

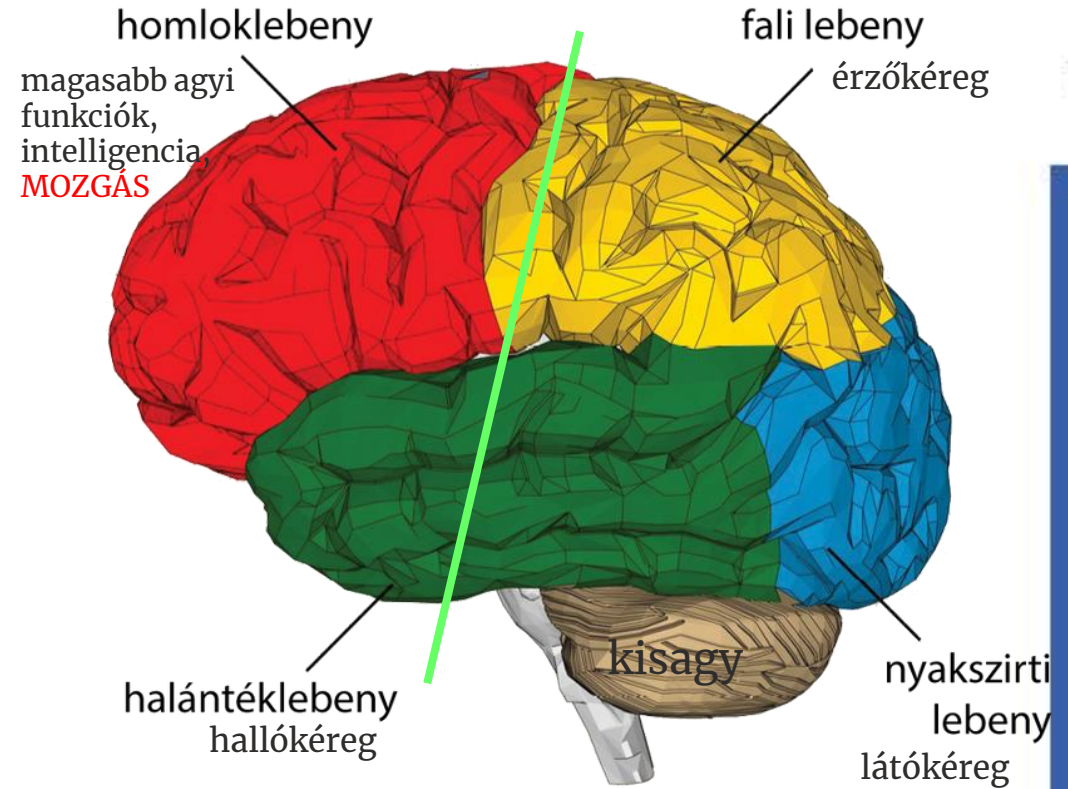


agykéreg



limbikus rendszer,
törzsdúcok

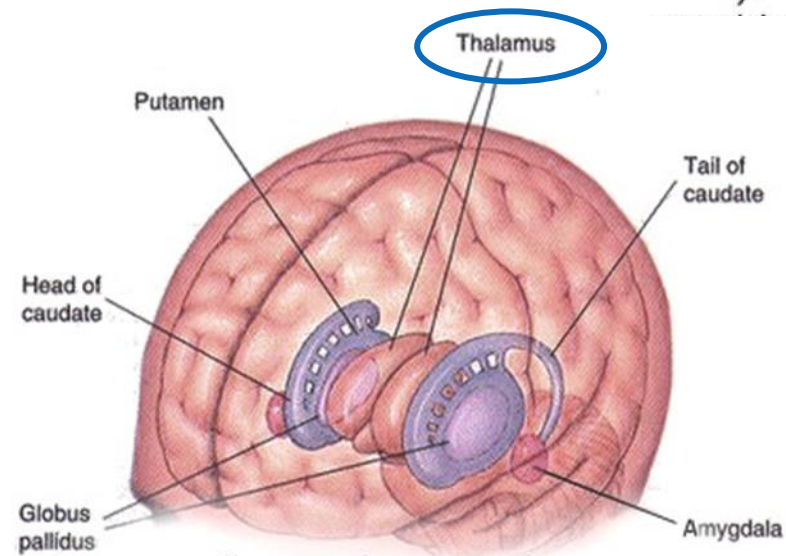
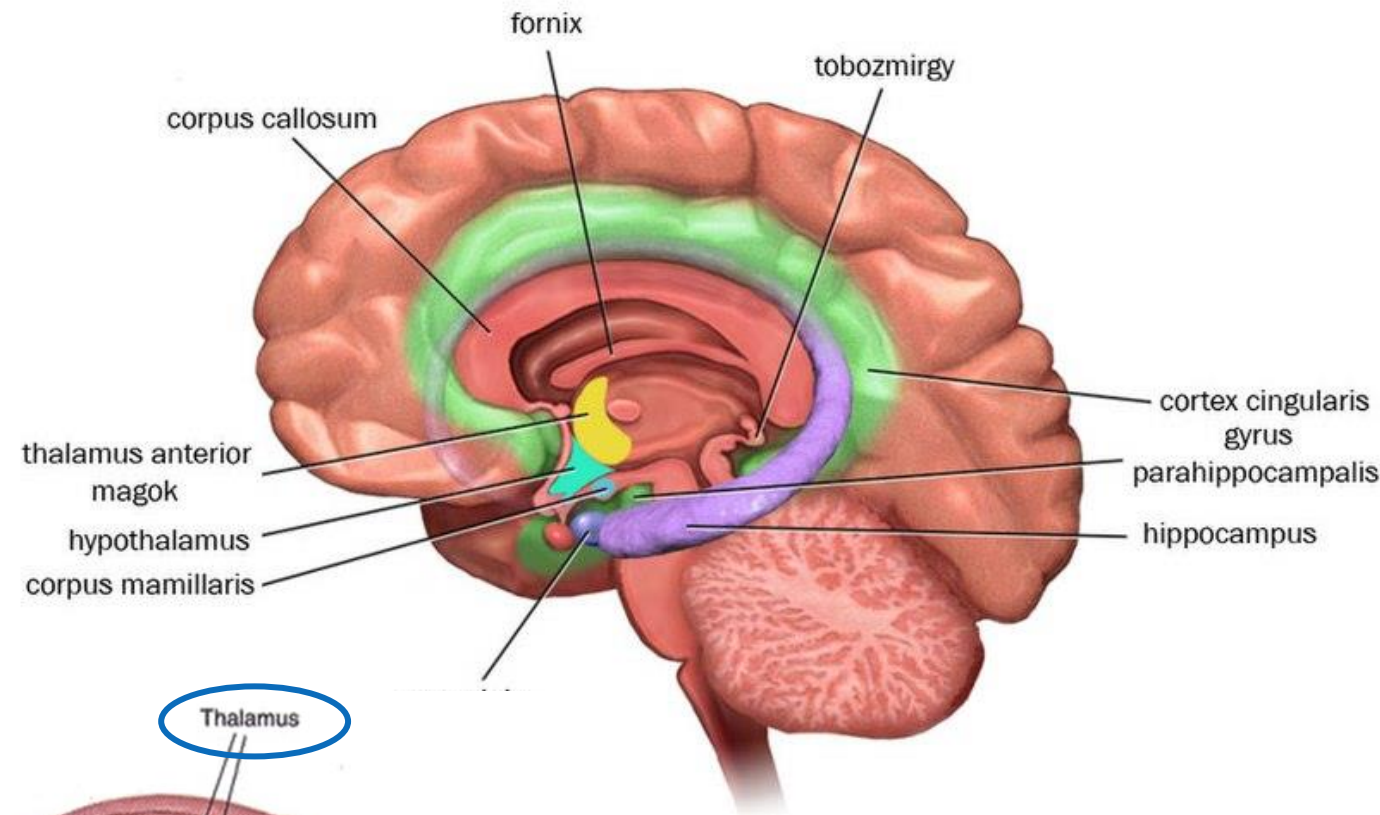
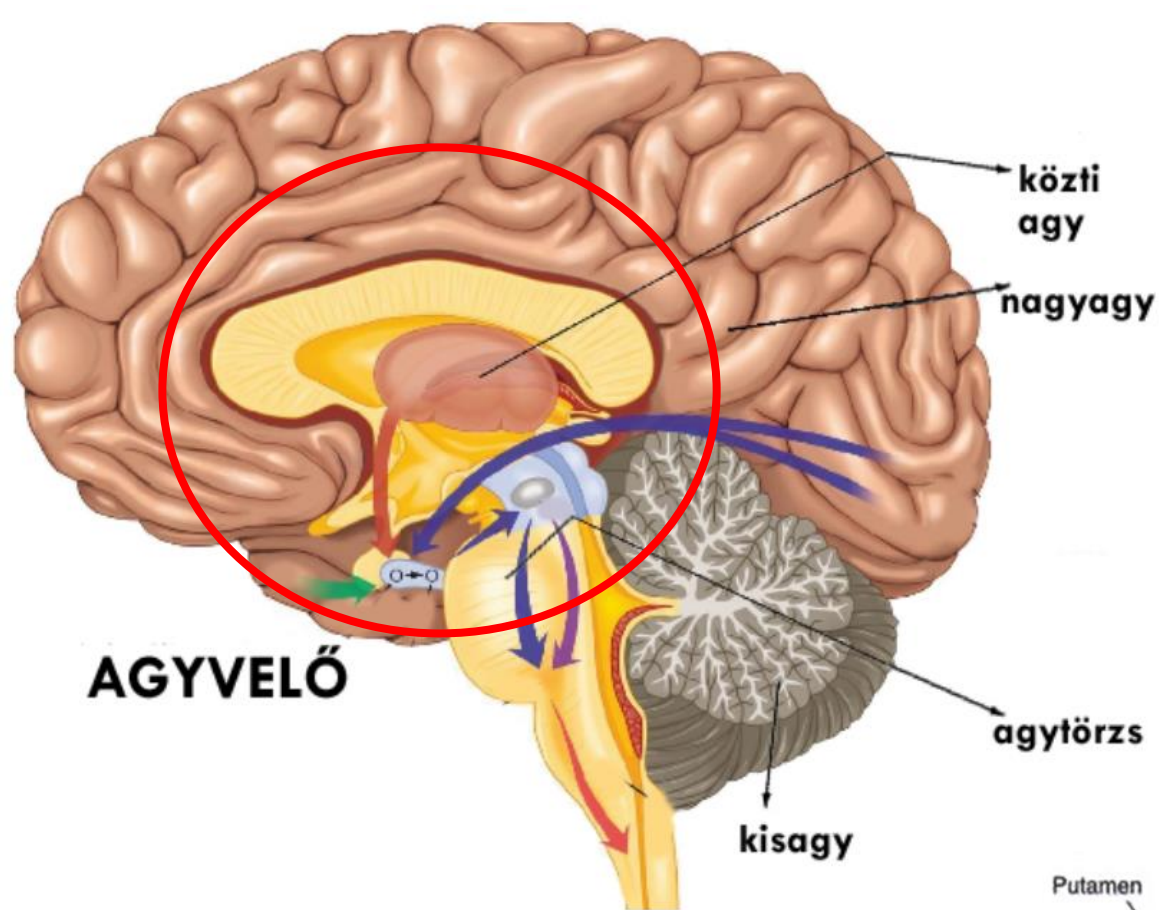
Az agy lebenyei



tehetsz érte

Limbikus rendszer

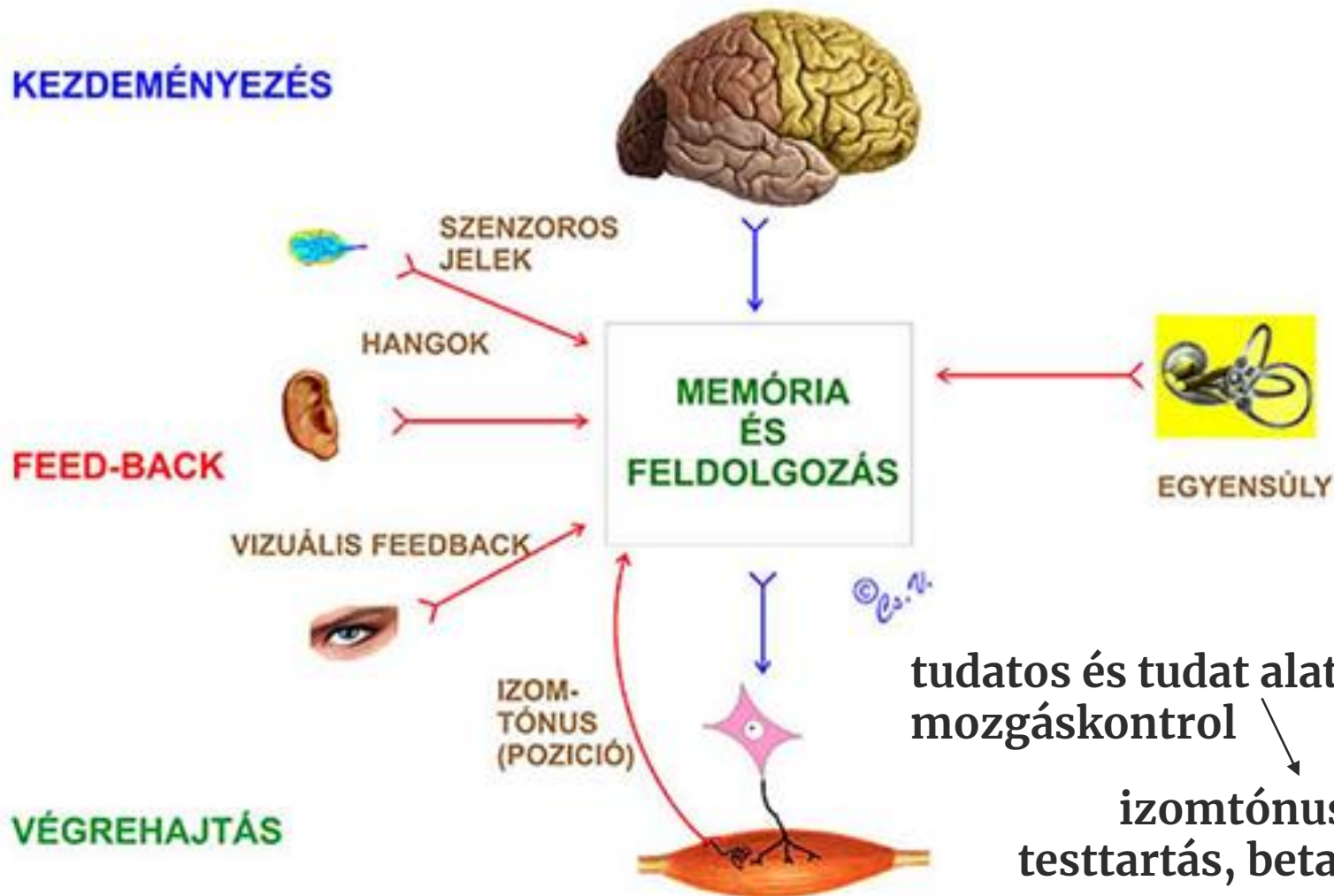
https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%A1jl:Limbicus_rendszer.jpg



törzsdúcok/bazális ganglionok

A kéreg alatti agyi központok integráló működése

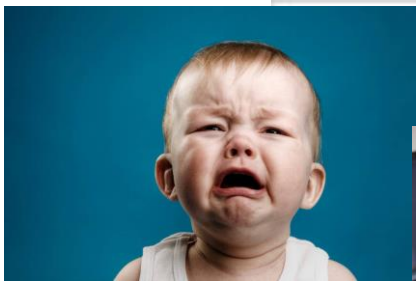
KEZDEMÉNYEZÉS



tudatos és tudat alatti
mozgáskontrol

izomtónus, mimika,
testtartás, betanult mozgások

A kéreg alatti agyi központok integráló működése



SZENZOROS JELEK

ANGOK

BACK

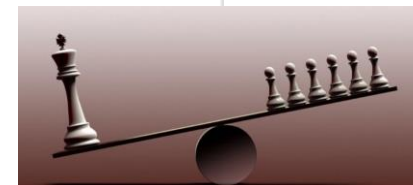
VIZUÁLIS FEEDBACK

IZOM-
TÓNUS
(POZÍCIÓ)

MEMÓRIA
ÉS
FELDOLGOZÁS



EGYENSÜLY



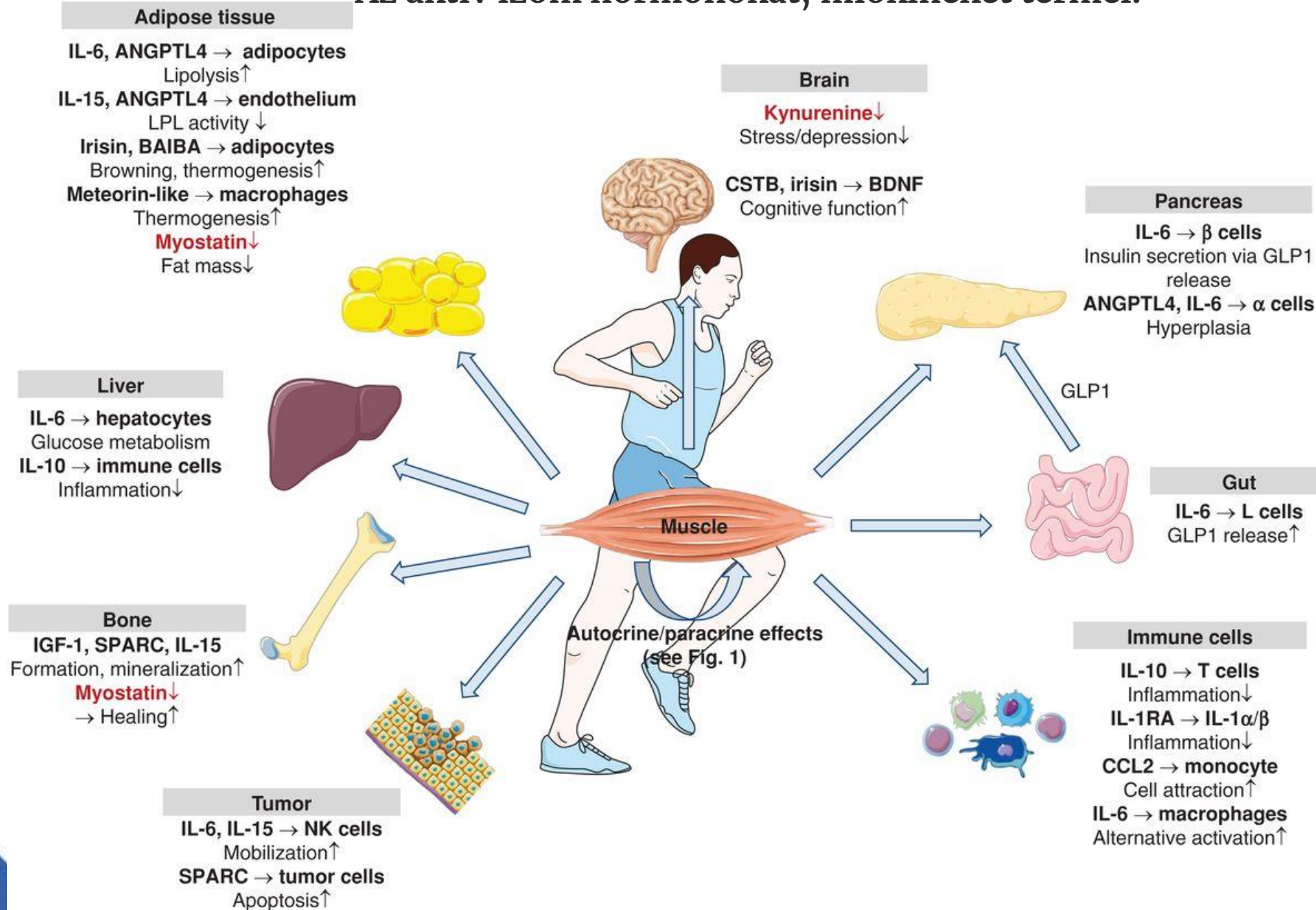
tudatos és tudat alatti
mozgáskontrol → izomtónus
fokozódás, fájdalom, testtartási
zavarok.....

A kéreg alatti agyi központok integráló működése

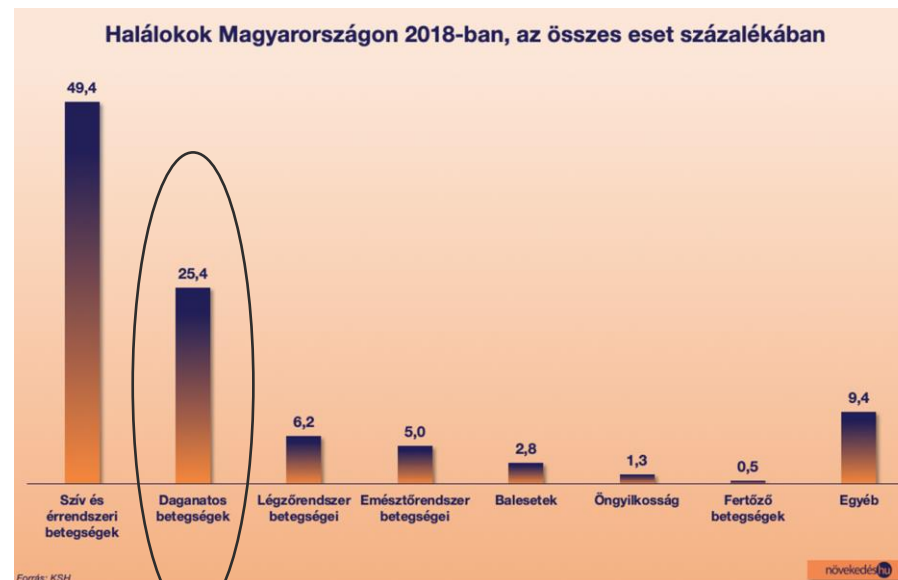


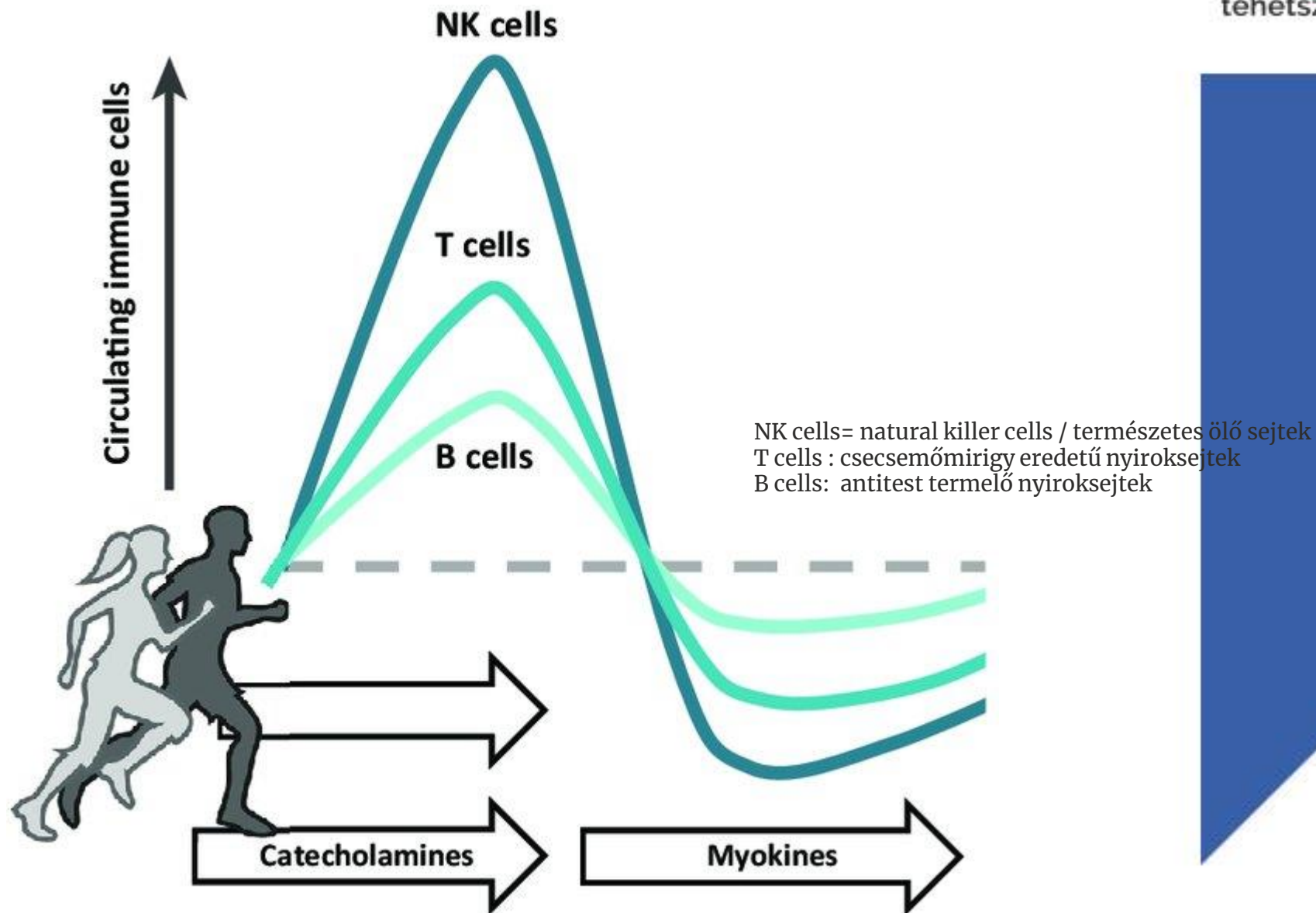
tudatos és tudat alatti
mozgáskontrol → normál
izomtónus és testtartás

Az aktív izom hormonokat, miokineket termel.



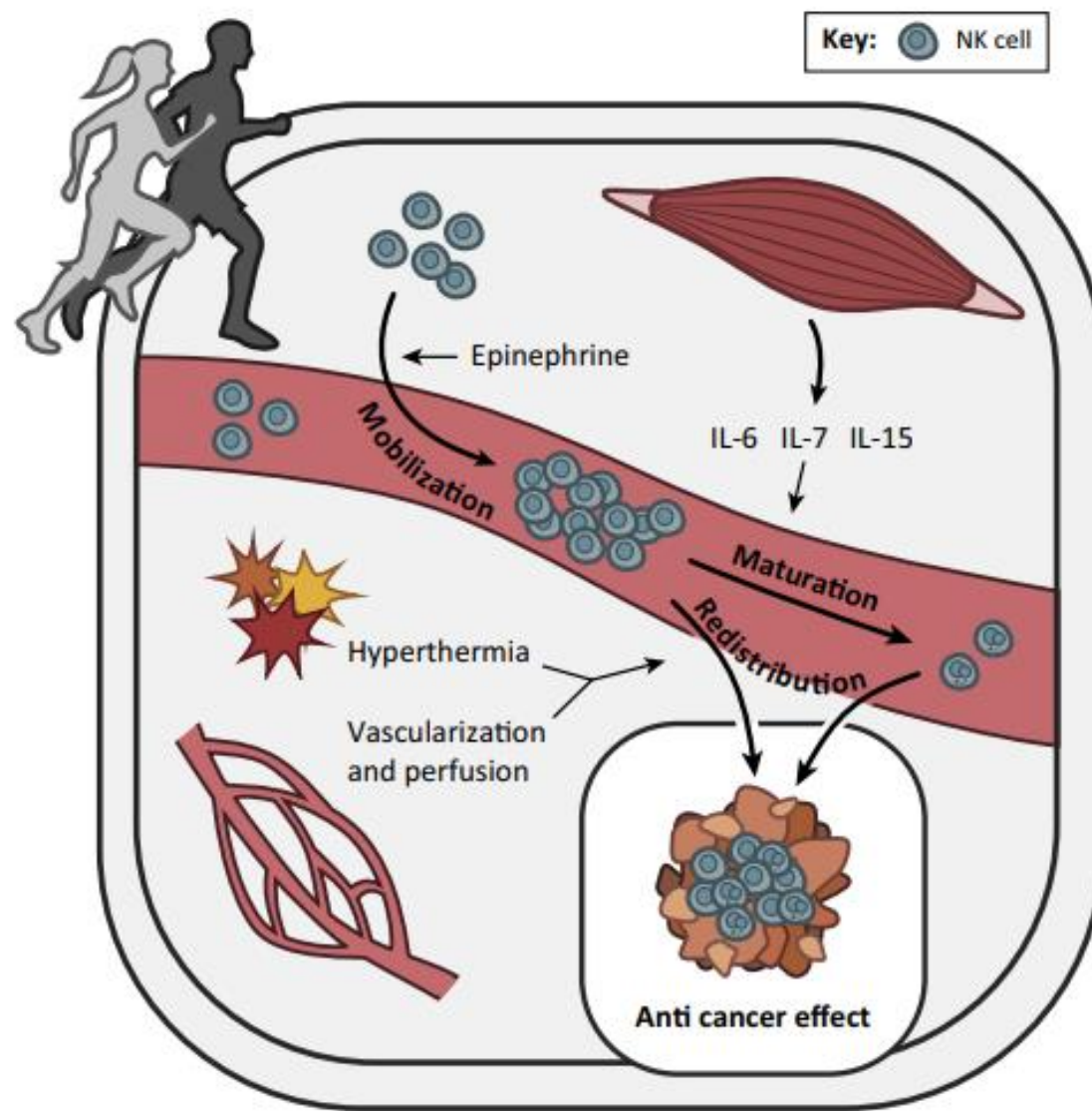
Testmozgás hatása az immunrendszerre



ReviewExercise-Dependent
Regulation of NK Cells in
Cancer ProtectionManja Idom¹ and Pernille Hojman^{2,*}Trends in Molecular Medicine
<http://dx.doi.org/10.1016/j.molmed.2016.05.007>

tehetsz érte

Exercise-Dependent Natural Killer (NK) Cell Mobilization Regulates Tumor Growth



Trends in Molecular Medicine

HOW TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM



**Avoid alcohol
and cigarettes**



**Drink more
water**



**Get enough
sleep**



**Eat plenty
of fruits and veggies**



**Wash fruits and
vegetables properly**



Exercise daily



**Wash
your hands**



**Practice
meditation**

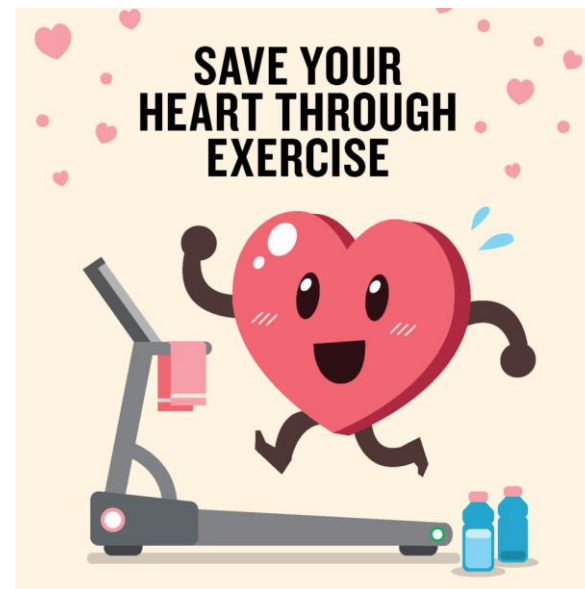


**Take your vitamins
and probiotics**



**Try to stay calm,
and not stressed**

Testmozgás hatása az élettani paraméterekre



Effects of Moderate Aerobic Exercise Training on Hemorheological and Laboratory Parameters in Ischemic Heart Disease Patients

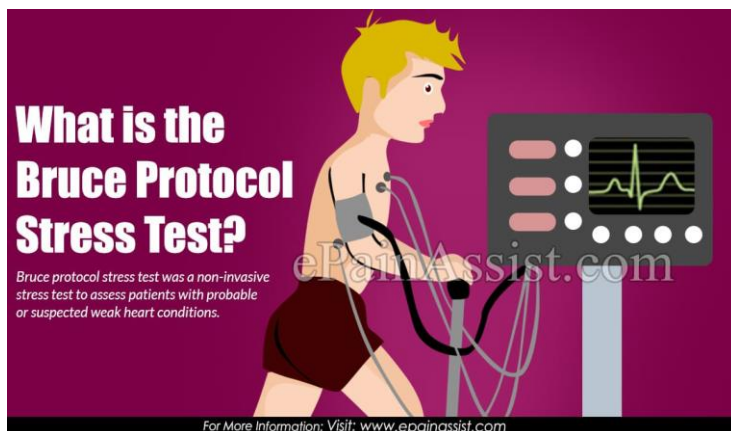


Barbara Sandor¹, Alexandra Nagy², Andras Toth¹, Miklos Rabai¹, Bela Mezey¹, Arpad Csatho², Istvan Czuriga¹, Kalman Toth¹, Eszter Szabados^{1*}

¹ 1st Department of Medicine, University of Pecs, School of Medicine, Pecs, Hungary, ² Department of Behavioural Sciences, University of Pecs, School of Medicine, Pecs, Hungary

PLoS ONE 9(10): e110751. doi:10.1371/journal.pone.0110751

- 79 iszkémiás szívbeteget (39 ffi, 40 nő; átlagéletkor: 65,3 év)
- 24 hetes aerob rehabilitációs tréning
- ECHO, Bruce-futópad teszt



Stage	Duration (min)	Speed (MPH)	Grade (%)
1	3	1.7	10
2	3	2.5	12
3	3	3.4	14
4	3	4.2	16
5	3	5	18
6	3	5.5	20
7	3	6	22

Effects of Moderate Aerobic Exercise Training on Hemorheological and Laboratory Parameters in Ischemic Heart Disease Patients

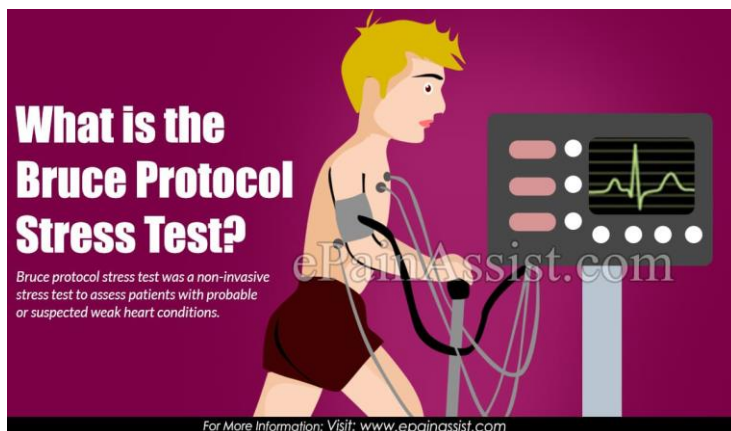


Barbara Sandor¹, Alexandra Nagy², Andras Toth¹, Miklos Rabai¹, Bela Mezey¹, Arpad Csatho², Istvan Czuriga¹, Kalman Toth¹, Eszter Szabados^{1*}

¹ 1st Department of Medicine, University of Pecs, School of Medicine, Pecs, Hungary, ² Department of Behavioural Sciences, University of Pecs, School of Medicine, Pecs, Hungary

PLoS ONE 9(10): e110751. doi:10.1371/journal.pone.0110751

- 79 iszkémiás szívbeteget (39 ffi, 40 nő; átlagéletkor: 65,3 év)
- 24 hetes aerob rehabilitációs tréning
- ECHO, Bruce-futópad teszt
- vérvizsgálat: hematokrit, plazma és teljes vér viszkozitás, vvt aggregáció és deformabilitás vizsg., hemorheológiai vizsg., klinikai kémiai vizsg.
- pszichológiai teszt (Fatigue Impact Scale, Beck depresszió kérdőív)



Stage	Duration (min)	Speed (MPH)	Grade (%)
1	3	1.7	10
2	3	2.5	12
3	3	3.4	14
4	3	4.2	16
5	3	5	18
6	3	5.5	20
7	3	6	22

Effects of Moderate Aerobic Exercise Training on Hemorheological and Laboratory Parameters in Ischemic Heart Disease Patients



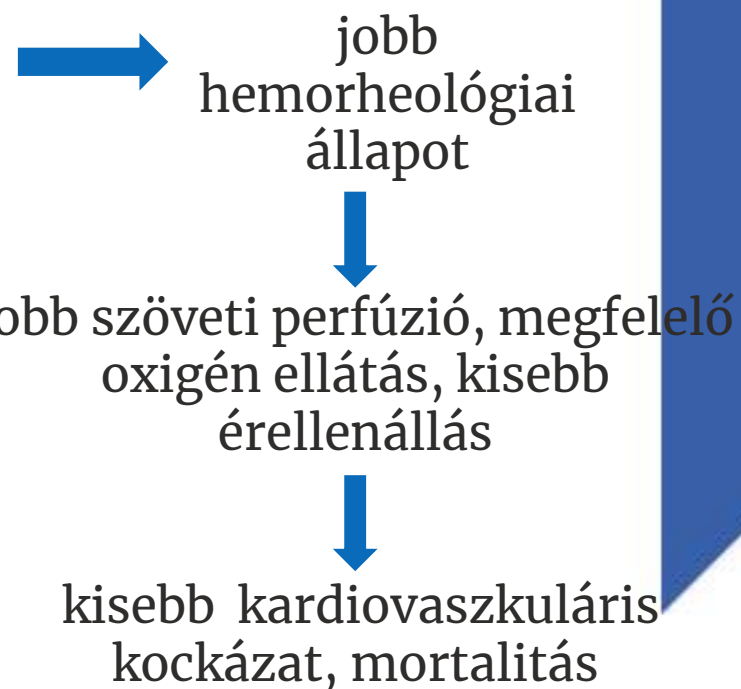
Barbara Sandor¹, Alexandra Nagy², Andras Toth¹, Miklos Rabai¹, Bela Mezey¹, Arpad Csatho², Istvan Czuriga¹, Kalman Toth¹, Eszter Szabados^{1*}

¹ 1st Department of Medicine, University of Pecs, School of Medicine, Pecs, Hungary, ² Department of Behavioural Sciences, University of Pecs, School of Medicine, Pecs, Hungary

PLoS ONE 9(10): e110751. doi:10.1371/journal.pone.0110751

Eredmények:

- hematokrit, vvt térfogat, plazma viszkozitás és vvt aggregáció ↓
- vvt deformabilitás ↑
- klinikai kémiai paraméterek: húgysav, trigliceridek, C-reaktív protein, fibrinogén ↓
- citokinek ↓
- testtömeg és BMI ↓
- nagyobb terhelhetőség, jobb pszichés állapot



tehetsz érte



Köszönöm a 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