

Pot k dobremu počutju

Pomen telesne aktivnosti pri psihiatričnem bolniku

Katarina Črv, višji delovni terapevt
Psihiatrična bolnišnica Begunje

UVOD

Pomen telesne aktivnosti za telesno in duševno zdravje potrjujejo najrazličnejše raziskave. Pri psihiatričnih bolnikih, predvsem mladostnikih se je pokazalo, da se poleg slabega duševnega zdravja kmalu soočijo še z drugimi težavami. Med najbolj pogostimi so prekomerna telesna teža, slaba telesna kondicija, slaba razgibanost, brezvoljnost itd. K odpravljanju teh težav lahko pripomoremo zdravstveni delavci s svojim strokovnim znanjem in timskim delom. Bolnike lahko poučimo o pravilni prehrani in pomenu telesnih aktivnosti, ki so dobra preventiva za slabo počutje in nastanek različnih bolezni. Pomen telesnih aktivnosti za zdravje opisujejo znani avtorji že skozi zgodovino.

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Težko je natančno opredeliti, kaj je zdrav način življenja. Na splošno to pomeni živeti na način, ki nam pomaga ohranjati telesno in duševno zdravje.

Zdrav način življenja sestavlja več dejavnikov:

- odnosi,
- prehrana,
- telesne aktivnosti.

Telesna aktivnost

Telesna aktivnost je dejavnost, ki zahteva telesni napor. Izvajamo jo za razvijanje ali ohranjanje dobre telesne kondicije. Glede na to, koliko telesne aktivnosti potrebujemo, se ljudje razlikujemo med seboj. Telesna vadba naj bi bila prilagojena telesnim sposobnostim posameznikov, seveda ima največji učinek redna telesna aktivnost. Ta lahko izjemno pripomore k dobremu zdravju in je neprecenljivega pomena, saj zmanjšuje tveganje za nastanek in razvoj številnih zdravstvenih težav:

- stresa,
- srčne bolezni in možganske kapi,
- sladkorne bolezni tipa II,
- raka, predvsem na debelem črevesu in dojkah,
- povišanega krvnega tlaka,
- prekomerne telesne teže,
- nekoristnega holesterola in zvišuje količino koristnega holesterola,
- osteoporoze,
- bolezni v križu in kolenih.

ZGODOVINA

Priznani svetovni avtorji o pomenu telesne aktivnosti za zdrav način življenja

Že skozi zgodovino so znani avtorji poudarjali pomen telesne aktivnosti za zdrav način življenja:

- **Hipokrat (460–377 p.n.št.):** Priporočal je intenzivno gimnastično aktivnost (zlasti v mesecih, ko ni hude vročine), hojo in tekanje. Dejal je, naj se sprehod začne jutraj v počasnem teku in naj se počasi stopnjuje. Trdil je, da je **treba teči tako, da se človek prepoti**.
- **Juvenal (60–140):** Je rimski satirik in avtor gesla "**Zdrav duh v zdravem telesu**". Izvirno besedilo v latinščini se glasi: "Ornadum est ut sit mens sana in corpore sano" ("Moliti je treba, da bi bil zdrav duh v zdravem telesu"). V geslu je izražena težnja po duševnem in telesnem zdravju, ki postaja tudi v našem času vse bolj aktualna.
- **Klavdij Galen (131–201):** Grški zdravnik, ki je človeško življenje razdelil na tri obdobja: mladost, zrelost in starost (iuventus, virilitas, senium). **Mladini je zlasti priporočal igre in gimnastične vaje**.
- **J.J. Rousseau (1712–1778):** **Menil je, da naj bo mladost radostna, da je treba upoštevati tudi biološke potrebe po gibanju, po razvedrilu v igrah in utrjevanju**. Napisal je roman o mladeniču Emilu (Emile ou sur l'éducation). Ta roman je bil za Goetheja evangelij naravne vzgoje, saj je v njem opisoval Emila kako potuje iz kraja v kraj, se uri v tekanju, Rousseau je dal tudi zanimivo oceno hoje – "Samo en način potovanja poznam, ki je prijetnejši od jahanja, to je pešačenje. Ustaviš se, čim se ti zljubi in počivaš. Gledaš na vse strani in ko zagledaš reko, hodiš ob obrežju, zagledaš gozd, kreneš v senco..." Poznan pa je tudi po geslu "**Nazaj k naravi**".

- **Pierre de Coubertin (1863–1937):** Francoski pedagog, velik humanist in obnovitelj olimpijskih iger. *Njegov prvotni življenjski smoter je bil prevzgoja preveč pomehkužene francoske mladine.* Napisal pa je tudi zelo lepo vzvišeno odo športu.
- **Georges Demeny (1850–1917):** Francoski profesor fiziologije. Menil je, da je treba mladini dati svobodo, da se spontano prepusti svoji veseli razigranosti v naravi.
- **Dr. Kenneth H. Cooper:** Ameriški zdravnik za pilote in astronaute. Priporočal je predvsem tekanje, pa tudi druge aerobne vaje (živahno hojo, kolesarjenje in plavanje).

Priporočila slovenskih zdravnikov skozi zgodovino

Med slovenskimi zdravniki je bilo in je veliko takih, ki priporočajo starosti primerne gibalne aktivnosti v vseh letnih časih.

Naj podamo nekaj najbolj zanimivih avtorjev priporočil:

- **Dr. Anton Brecelj** je leta 1930 v knjigi "O zdravju in bolezni" priporočal razen športa tudi delo - "Napravljal si drva sam, žagaj, cepi jih, da jih boš imel vedno na zalogi. Za vrt ne najemaj nikogar, kar je moškega dela, opravljaj sam. A nog ne pozabi, vsaj dvakrat na teden napravi daljši sprehod, najrajši na kako strmino. Z gibanjem na svežem zraku zadevaš več muh hkrati. *Prvič – giblješ se, kar je nujno potrebno za ohranjanje in osveževanje mišic, torej delovne moči; drugič – napajaš se s svežim zrakom, ki je izmed vseh potrebščin najbolj potreben; tretjič – oplajaš si duha z najlepšimi užutki, ki jih nudi mati priroda, povesod, posebej na gorskih vrhovih.*"
- **Prof. dr. Marjan Jerše** in **dr. Dražigost Pokorn** sta napisala knjigo "Srce in ožilje", v kateri so podani koristni nasveti tako za športno prakso, kakor tudi za zdravo prehrano in sploh za zdrav način življenja.

UVAJANJE TELESNIH AKTIVNOSTI, NJIHOV POMEN IN NALOGE

Slehernemu človeku, mlademu ali staremu, pomeni telesno gibanje nekaj, kaj sodi med življenjske potrebe. Brez dela, psihofizičnega udejstvovanja, človek peša, hira in propada. Gibalne aktivnosti pravilno vplivajo na telesni razvoj, utrjevanje zdravja, povečano odpornost proti boleznim in splošno navajanje na zdrav način življenja, dela in razvedrila. K temu sodi tudi odklonilen odnos do vsega, kar je zdravju škodljivo (alkohol, nikotin, droge,).

Pomen telesnih aktivnosti

Psihiatrični bolnik se med boleznijo, poleg slabega duševnega zdravja, sooči še z drugimi težavami. Ena izmed najbolj pogostih je prekomerna telesna teža, ki je lahko posledica nekontroliranega hranjenja, stranskih učinkov zdravil in seveda pomanjkanja telesnih aktivnosti. Ko se odločimo pomagati duševnemu bolniku glede telesnih aktivnosti, moramo upoštevati:

- terapevtske dejavnike,
- preventivne dejavnike.

Terapevtski dejavniki se uporabljajo v vseh tistih primerih, kjer je bolnik že zaradi samega poteka bolezni opustil določene aktivnosti, na katere ga nato ponovno poskušamo navajati.

Preventivni dejavniki se uporabljajo v vseh tistih primerih, ko je bolnik kljub bolezni v svoji aktivnosti še relativno ohranjen, vendar bi te svoje sposobnosti zaradi neaktivnosti lahko izgubil.

Pomembno dejstvo pri psihiatričnih bolnikih je tudi to, da hitreje izgubljajo svoje osebne in delovne navade kot drugi bolniki. Vedno moramo imeti pred očmi dejstvo, da pričakovanja in navade v zvezi z zdravljenjem (uvajanjem telesnih aktivnosti) v bolnici bolnika večkrat navajajo na pasivnost. Bolnik namreč pričakuje, da bo za vse aktivnosti dobival navodila, da o vsem odločajo drugi.

Naloge telesnih aktivnosti

Pri uvajanju telesnih aktivnosti pri bolnikih je dobro upoštevati naslednje naloge:

a.) Biološko-zdravstvene naloge: Zadostiti je treba naravni potrebi po vsakdanji aktivnosti, skrbeti za pravilno telesno rast in vsestranski razvoj organov, utrjevati zdravje in krepiti odpornost. V smislu biološko-zdravstvenih nalog je dobro upoštevati osnovno načelo zdravstvene usmerjenosti.

b.) Izobraževalne naloge: V mladosti je treba naučiti človeka vseh tistih telesnih spretnosti, ki so potrebne za uspešno delo in zdravo športno razvedrilo. Mlad človek si mora pravočasno pridobiti čim več gibalnih izkušenj, kakor tudi ekonomično tehniko gibanja.

c.) Vzgojne naloge: Navajajo na pravilen odnos do dela, spodbujajo prizadevnost, požrtvovalnost, samostojnost, disciplino, zaupanje v lastno moč, pogum, odločnost, pobude, iznajdljivost, ustvarjalnost, razvoj smisla zdravega načina življenja, smisla za gibanje, lepoto narave in varstvo okolja.

d.) Razvedrilne naloge: Razvedrilo, sprostitvev in dobra volja so zelo pomembni dejavniki. Bolnike je potrebno navajati na rekreacijo, bogatenje prostega časa s športnimi igrami, izlete v naravo, itd. V smislu razvedrilnih nalog telesne vzgoje in športa je potrebno v praksi upoštevati načelo radosti in zadovoljstva.

Namen telesne aktivnosti (rekreacije) je predvsem psihofizična sprostitvev in motivacija bolnika za čim bolj aktivno preživljanje prostega časa.

IZ TEORIJE V PRAKSO

Dolgoletne izkušnje v uvajanju in izvajanju telesnih aktivnosti na odprtem in zaprtem ženskem oddelku Psihiatrične bolnice Begunje ter v ambulantni skupini "Pot k dobremu počutju" so pokazale, da je pomembno predvsem individualno delo z bolniki. Bolniki so si v mnogih pogledih zelo različni (starost, spol, telesna teža, različne navade, okolje, vrste in stanja bolezni, uporabljenih zdravil itd), tako, da ne moremo imeti enotnega poteka izvajanja telesnih aktivnosti in njihovega cilja. Prilagajati se moramo bolniku, čeprav izvajamo skupinsko telesno aktivnost. Zato je še toliko bolj pomembno, da poznamo vrste telesnih aktivnosti in pomen le-teh. Priporočljivo je upoštevati tudi določene smernice in vrsti red vaj, da ne pride do poškodb. Pozabiti ne smemo tudi na pravilno dihanje, ogrevanje in ohlajanje mišic, predvsem pri vodeni terapevtski rekreaciji.

Vrste telesnih aktivnosti

Telesne aktivnosti razvrstimo v tri glavne skupine:

- kardiovaskularne aktivnosti,
- vaje za prožnost,
- vaje za moč.

Kardiovaskularne aktivnosti

Ta vrsta aktivnosti spodbuja srce in pljuča ter krepi vzdržljivost (sposobnost, da določeno aktivnost izvajamo dlje). Znana je tudi kot "aerobna vadba" s sledečimi lastnostmi:

- zaposluje velike mišične skupine (npr.: noge), kar prisili srce in pljuča k več dela;
- dvigne srčni utrip zaradi intenzivnosti vadbe do ciljne vrednosti napora (od 60 do 80% za starost predvidenega utripa),
- priporočljiva je redna vadba,

Med kardiovaskularne aktivnosti štejemo: tek, hojo, ples, ...

Vaje za prožnost

Ta vrsta aktivnosti razteguje in krči mišice, krepi ravnovesje in usklajenost gibov. Te vaje izvajamo:

- v času ogrevanja,
- po končani intenzivni vadbi,
- kot jutranjo telovadbo,
- kadarkoli, z namenom, da nas poživi.

Med vaje za prožnost štejemo: lahko jutranjo vadbo, vaj za ogrevanje, jogo, ...

Vaje za moč

Ta vrsta aktivnost veča mišično moč in vzdržljivost, povečuje mišično maso ter zmanjšuje telesno maščevje.

Med vaje za moč štejemo: dvigovanje uteži, vadba na fitnes napravah, ...

Hoja

Kot najbolj primerna telesna aktivnost pri psihiatričnem bolniku se je pokazala hoja. Je popolna telesna aktivnost saj je varna, preprosta in, kar je najbolj pomembno, brezplačna, koristi pa celemu telesu.

Koristi hoje za bolnika

Z redno hojo lahko pri bolniku:

- zmanjšamo prekomerno težo,
- okrepimo srce in imunski sistem,
- pridobimo na moči, vzdržljivosti in gibčnosti,
- izboljšamo pretok krvi, zaradi česar ima koža bolj svež in zdrav videz,
- pridobimo čas za pogostejša srečanja s prijatelji, klepet in druženje,
- preprečimo in ublažimo nastanek različnih obolenj (diabetes, težave s srcem, osteoporoza, bolezni v križu, ...),
- izboljšamo spanje, kar pripomore k boljšemu počutju.

Seveda pa pri hoji ne smemo pozabiti tudi na:

- čustvene koristi,
- družbene koristi.

Čustvene koristi hoje

Hoja lahko bolnika odvrne od skrbi, saj med njo lahko preusmeri svoje misli. Čim več hodi, tem bolje. Že po petminutnem sprehodu začne telo sproščati endorfine, ki so naravno sredstvo proti depresiji. Hoja je lahko tudi pot za doseganje osebnih ciljev, kar pomaga pri graditvi bolnikove samozavesti.

Družbene koristi hoje

Sodoben način življenja vse bolj znižuje raven družabnih stikov. Te lahko ponovno vzpostavimo s hojo, kot enim najboljših načinov prijetnega druženja. Hoja v skupini je lahko bolj zabavna in varna, kar bolnika vzpodbudi k nadaljevanju te aktivnosti.

"Pravi čar pešačenja ni v hoji ali okolju, ampak v pogovoru."

Mark Twain

Splošna navodila za pravilno hojo

Pri hoji moramo upoštevati naslednja pravila:

- telo naj bo vzravnano,
- premikanje nog naj bo naravnost naprej,
- stopala polagamo na tla v zaporedju peta-prsti (ko hodimo po ravnem),
- stopala naj bi postavljali skoraj vzporedno,
- pozibavanje telesa naj bo čim manjše,
- spremljava rok naj bi bila smotrna, ustrezna tempu in dolžini koraka,
- roke naj bodo pod kotom 90°,
- vdih in izdih naj bosta zavestna,
- pogled naj bo usmerjen 4-5 metrov pred seboj,
- obutev naj bo primerna,
- oblačila naj bodo lahka in večplastna.

Pravilno dihanje med hojo

Pri hoji ne smemo zanemariti pravilnega dihanja. Hoja je aerobna vadba, pri kateri je pravilno dihanje najpomembnejše za zagotavljanje zadostne količine kisika mišicam in možganom za izpolnjevanje njihovih potreb. Pri hoji je pomembno, da dihamo v ritmu s koraki. Tako dihanje mogoča človeku zajeti dovolj kisika za izvajanje aktivnosti, pri čemer se telo prekomerno ne utruja. Dihanje v ritmu je tudi način za umirjanje duha in lahko deluje zelo terapevtsko.

Ogrevanje in ohlajanje mišic

Kadar se odločimo za intenzivnejšo hojo, imata zelo pomembno vlogo v delovanju telesa ogrevanje in ohlajanje mišic:

- **Med ogrevanjem** se izloča v sklepih sinovialna tekočina, ki omogoča lažje gibanje sklepov. Med ogrevanjem se sprostijo hormoni, ki širijo krvne žile in omogočajo, da pride več krvi do mišic. Hormoni delujejo tudi na naravni srčni spodbujevalec, da zviša število in moč srčnih utripov, s čimer pride v mišice več s kisikom obogatene krvi.
- **Ohlajanje telesa** vključuje postopno zniževanje srčnega utripa in dihanja ter raztezanje mišic. Med ohlajanjem se kri preusmeri iz delujočih mišic nazaj v notranje organe, telesna temperatura se zniža, dihanje pa upočasni. Bolnika poučimo o pomenu pravilnega ogrevanja telesa pred telesno aktivnostjo in ohlajanja po njej. Poučimo jih tudi o pravilni prehrani, obutvi in oblačilih.

Nadgradnja hoje

Pri nekaterih bolnikih naletimo na dober odziv pri izvajanju telesnih aktivnosti, kar lahko s pridom uporabimo za njihovo nadgradnjo. Bolnika vzpodbujamo, z njim načrtujemo dodatne telesne aktivnosti in spremljamo izvajanje le-teh. Zelo dobra nadgradnja hoje sta lahko tek ali hoja z nordijskimi palicami.

POMEN IZKUŠENJ ZDRAVSTVENIH DELAVCEV PRI OBRAVNAVI BOLNIKOV

Dobro je, če so lahko zdravstveni delavci glede telesnih aktivnosti vzor bolnikom, saj ti velikokrat zastavijo vprašanja: "Ali ste vi kaj aktivni?", "Kateri šport je pa vam najljubši?".

Če se sami radi ukvarjamo s telesnimi aktivnostmi, je uvajanje teh pri bolnikih veliko bolj pristno, prijetno in zanimivo. Lažje razumemo bolnika pri težavah, ki se pojavijo med telesnimi aktivnostmi, boljše jih motiviramo in sodelujemo z njimi.

ZAKLJUČEK

Pri obravnavi psihiatričnega bolnika je pomembno, da smo ustrezno teoretično in praktično podkovani. Ob uvajanju telesnih aktivnosti pri bolnikih moramo upoštevati več faktorjev: starost, spol, telesno težo, boleznin in uporabljena zdravila in bolnikove navade, tehnične zmožnosti, čas in izkušnje iz mladosti.

Izkušnje pri delu z bolniki so me privedle do zaključka, da je najbolj pomembna individualna obravnava bolnika, saj le takrat lahko upoštevamo zgoraj navedene faktorje. Tudi ko delamo s skupino, ne smemo nikoli pozabiti na posameznika.

Pomembno je, da smo pri obravnavi bolnikov njihov vzor s čim več lastnih izkušenj pri telesnih aktivnostih.

Literatura:

Uлага D. Šport, ti si kakor zdravje. Celje: Mohorjeva družba, 1996.

Priručnik psihiatrične zdravstvene nege in psihiatrije, Ljubljana: Psihiatrična klinika, 1999.

Dr. Bird W., Reynolds V. Hoja za zdravje. Tržič: Učila International, 2002.

Sowers C., Peabody C.D., Jerič A. Pot k dobremu počutju. Ljubljana: Eli Lilly, 2005.

Kušej M. Psihijatrija, priručnik. Ljubljana: Višja šola za zdravstvene delavce, 1980.

Mag. Kraševc Ravnik E. Gibaj se veliko in opazil boš razliko, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2005.