



Daudzi novembri uzskata par drūmāko gada mēnesi. Dienas isas, un vakaros agri satumst. Sniega, kas padarītu pasauli gaišāku, vēl nav. Pat līdz pirmajai adventei, kad svecītes liešmiņa ienes sirdi prieku un pozitīvas emocijas, jo sācies Ziemassvētku gaidīšanas laiks, kādu brīdi vēl jāpaciešas. Tāpēc nav nekāds brīnumis, ka šādā laikā rodas nomākts garastāvoklis vai pat depresīvs noskaņojums.

Protams, ir vairāki veidi, kā to kliedēt. Šoreiz par vienu no tādiem – fiziskajām aktivitā-



Nomākta garastāvokļa novēršanai – fiziskās aktivitātes

Tēm. Par to saruna ar veselības centra «Vivendi» fizioterapeiti ZANI ROŽKALNI.

Ir sācies rudens, laiks kļūst arvien drēgnāks un nepatīkamāks, dienas tumšākas. Tas nomāc cilvēku ne tikai fiziski, bet arī garīgi, rodas dažādas veselības problēmas. Ko darīt?

Veselības sarežģījumus, kas rodas, iestājoties rudenim, varētu iedalīt divas lielās grupas. Vieni ir vairāk saistīti ar mentāliem stāvokliem. Tumšais laiks var likt cilvēkiem justies nomāktiem, mēdz parādīties depresīvās epizodes. Turklat mēs mazāk laika pavadām ārā – gan slikti laika apstākļi, gan personīgu iemeslus dēļ, piemēram, daudz strādājam vai mācāmies. Protams, zināms mazkustīgums rudenī un ziemā arī ieteikmē garastāvokli. Ir zinātniski pierādīts, ka fiziskās aktivitātes, iedarbinot dažādus mehānismus organizmā, uzlabo arī garastāvokli. Otrs faktors ir imūnsistēmas funkciju pavaijnāšanās, jo cilvēki biežāk saukstējas. Regulāras fiziskās aktivitātes ne tikai uzlabo noskaņojumu, bet arī stiprina imūnsistēmu.

Ko jūs šādā situācijā lesakāt darīt?

Var, protams, dot kādus visap-terošus ieteikumus, piemēram,

Pasaules Veselības organizācija pieaugašam cilvēkam iesaka katru dienu vismaz 30 minūtes mērenu fizisku slodzi. Tomēr jāsaprot, ka cilvēki ir atšķirīgi, arī iespējas dažādas. Vislabāk dot individuālus ieteikumus. Runājot vispārīgi, par spīti nepatīkamajiem laika apstākļiem un tumšajam laikam, arī rudenī un ziemā tomēr jāsaglabā fiziskā aktivitāte, ja, iespējams, pavadot laiku svāgā gaisā, plēnācīgi saģērbjoties. Var gan solot ātrā tempā, gan lēni skriet, gan braukt ar velosipēdu. Tajā pašā laikā ieteicamas arī nodarbības lielākā vai mazākā grupā. Gada beigās bieži vien ātri jāpabeidz agrāk iesāktie darbi, kas daudzīm izraisīs stresu, nereti arī trauksmainību. Šādos gadījumos labāk palīdz tādas apzinātas mierīgas prakses kā joga, tai-či, apzinātā vingrošana.

Loti bieži cilvēki visu vainu par savām veselības problēmām novej uz pilnmēnesi vai nelabvēligiem meteoroloģiskajiem apstākļiem. Kā viņus motivēt padomāt par sevi, savu fizisko ķermenī?

Galvenais ir sporti pirmo soli, pēc tam ir daudz viegлāk, nekā sākumā šķītis. Svarīgi vispirms atrast to sportisko aktivitāti, kas visvairāk patik, motivē kustēties,

rada pozitīvas emocijas. Ja tas izdodas, rodas vēlēšanās darboties regulāri, un tad jau ir viegлāk sevi pierunāt. Vajadzētu atcerēties, ka slodze jāpalielina pākēpeniski. Kustoties regulāri, ātri vien saprotam, ka ķermenis jūtas labāk, garastāvoklis ir uzlabojies. Tā gūstam pozitīvo pieredzi, un mums kļūst pilnīgi skaidrs, kāpēc tas vajadzīgs. Tad pēc kādiem trim nepārtrauktu nodarbību mēnešiem pēkšņi piefiksējam, ka, piemēram, kādu laiku nav sāpejusi mugura un pašsājuta ir labāka. Tā veidojas pozitīva atkarība, labs ieradums, fiziskajai aktivitātei kļūstot par neatņemamu un ļoti svarīgu mūsu dzīves daļu.

Jā, bet līdz tam vēl jātiekt. Kamēr cilvēks vēl nav pieradis pie fiziskām aktivitātēm, viņam jāpānāk, lai, domājot vien par vingrošanu, nebojātos garastāvoklis.

Cilvēki ir dažādi. Ir tādi, kuriem iesaku pavingrot no rītiem, citiem lielāku prieku sagādās un labumu dos vingrošana vakaros. Savukārt, ja cilvēkam mājās ir ļoti daudz plienākumi, vislabāk sameklēt iespēju darboties kādā veselības veicināšanas centrā ārpus mājas individuāli vai grupā. Tad ir skaidrs, ka, piemēram, otrdienas vakarā vienmēr ir

rezervēts laiks, lai pievērstos tikai savas veselības uzlabošanai. Ja cilvēks apņēmies 20–30 minūtes veltīt vingrošanai mājās, kas ir apsvēcam, tad jāpadomā, kā to vislabāk izdarīt.

Ne visiem der vieni un tie paši vingrojumi. Lai kam vajadzētu konsultēties ar speciālistu, nevis pašam meklēt vingrojumus interneta.

Pat ja cilvēks jūtas labi un viņam nav nekādu ipašu sūdzību, ieteicams vismaz reizi konsultēties pie speciālista. Pēc konsultācijas cilvēks pats saprot, kam jāpievērš ļipaša uzmanība, un spēj tilt kāt ar galu. Piemēram, ja bieži sāp galva vai es asprinsti pleci, diez vai ieteicams nodarboties ar boksu, jo tā var palīelināt plecu joslas sasprindzinājumu un provocēt galvassāpes. Savukārt, ja cilvēks ir trauksmains, viņam, jau aizejot uz nodarbību, ir paastrināta elpošana, tāpēc vispirms ieteicami elpošanas vingrinājumi un provocēt galvassāpes. Savukārt, ja cilvēks ir trauksmains, viņam, jau aizejot uz nodarbību, ir paastrināta elpošana, tāpēc vispirms ieteicami elpošanas vingrinājumus un provocēt galvassāpes. Savukārt, ja cilvēks rodas iekšējs miers, apzinātība un fizisks spēks, un viņi pamazām aplaukst. Vēl jāpasa-ka, ka minētā sieviete vispirms tam bija atnākusi uz individuālu konsultāciju, mēs pārrunājām pāris nianšu un tagad turpinām vingrot grupā.

Ilona Noriete

tos var panemt līdzi, jo tie var palīdzēt radīt sākotnēju izpratni par to, kas ķermenī notiek. Dažkārt var rasties pamatotas un objektīvas aizdomas, ka veselība jāpārbauda ļipaši rūpīgi. Tad mēs lūdzam to izdarīt – konsultēties ar ārstu – un tad skatāties tālāk.

Pastāstiet kādu pozitīvu pierēmu no savas pieredzes, kad fizioterapija jūtami palīdzējusi un cilvēkam ir labāks noskaņojums un pašsajūta!

Uz grupas nodarbībām nāk sieviete pēc krūts vēža operācijas ar agrāk izteiktām sāpēm plecu joslā, kustību apjomā ierobejojumiem, nedrošības izjūtu un arī sazinātu izturību. Aptuveni pēc triju mēnešu darba, pašai varbūt pat tik ļoti ne pamano, sieviete kļuva drošāka, arī izturība pieauga, turklāt, nākot uz nodarbību, viņa dažreiz jau smaidīja, sajūtot to vien, ka tūdai varēs vingrot. Pamažām, pildot vingrinājumus, cilvēkos rodas iekšējs miers, apzinātība un fizisks spēks, un viņi pamazām aplaukst. Vēl jāpasa-ka, ka minētā sieviete vispirms tam bija atnākusi uz individuālu konsultāciju, mēs pārrunājām pāris nianšu un tagad turpinām vingrot grupā.