

UDK 616.89-008.454:613.71/.73
COBISS.SR-ID 117549577

POVEZANOST FIZIČKE AKTIVNOSTI I DEPRESIJE

Aleksandar Zejak

MEDICINSKI FAKULTET, NOVI SAD,

Sažetak: Uvod: Fizička aktivnost su pokreti skeletnih mišića za koji se koristi energija. Najraniji zapisi o ciljanoj fizičkoj aktivnosti datiraju čak iz 2500. godine p.n.e iz Kine, što nam govori da su ljudi još tada znali da je ona bitna za očuvanje zdravlja. Međutim, danas čovek zbog tempa života i velikih obaveza uglavnom provodi vreme na radnom mestu, kao i kod kuće u sedećem položaju i nema vremena za fizičku aktivnost. Sve to se odražava na mentalno zdravlje. Depresija kao jedan od glavnih problema današnjice može se ublažiti fizičkom aktivnošću. Cilj rada: objasniti kako fizička aktivnost utiče na poboljšanje simptoma depresije. Depresija: Depresija je psihički poremećaj koji se karakteriše osećajem tuge i gubitkom volje i interesovanja za većinu stvari. Ona se klasifikuje u pet različitih entiteta. Na pojavu depresivnog poremećaja utiče genetska predispozicija i faktori sredine. Fizička aktivnost i depresija: Pozitivan uticaj vežbanja na mentalno zdravlje je sve češći predmet istraživanja i zanimanja opšte populacije. Postoji više načina na koje redovna fizička aktivnost može da poboljša raspoloženje i ublaži simptome depresije. Međutim, neki vidovi fizičke aktivnosti mogu imati i negativan uticaj na psihu. Zaključak: Kako bi fizička aktivnost imala pozitivan uticaj na zdravlje bitno je da se sprovodi redovno i pravilno. Osoba sa depresijom treba da izabere onu aktivnost koja njoj odgovara i poželjno je da ona bude u prirodi. Takođe je bitno da se osoba pridržava zdravog načina života.

Ključne reči: depresija, fizička aktivnost, mentalno zdravlje,

Uvod
Pod fizičkom aktivnošću podrazumevamo pokrete skeletnih mišića za koji je potrebna energija. Takođe, to je i pokret tela koji je omogućen mišićno-skeletnim sistemom i za posledicu ima potrošnju energije koja je veća nego ona koju telo troši dok miruje. Fizička aktivnost može da bude aerobna :obavljanje kućnih poslova, rekreativne aktivnosti poput vožnje bicikla, brzog hodanja i trčanja, ili anerobna kao što je dizanje tegova [1]. Fizička aktivnost je bila uslov za preživljavanje, opstanak pojedinca i cele zajednice.(Stevo Popović 3). Najraniji zapisi o ciljanom i organizovanom vežbanju potiču iz drevne Kine (2500. godine p.n.e). Tada su ljudi podsticani da rade vežbe po uzoru na kretanje životinja [2].

Danas čovek ima sve manje vremena za fizičke aktivnosti jer je modernizacija dovela do takvih uslova da je čoveku sve olakšano. Kupovina i plaćanje su preko interneta, posao se radi od kuće, uglavnom u sedećem položaju, a šetnja i fizička aktivnost su minimalizovane [3].

Centar za kontrolu i prevenciju bolesti, kao i mnoge druge ustanove, preporučuju da opšta populacija, kao i osobe sa određenim medicinskim stanjima, redovno sprovede fizičku

aktivnost. Ovo je najbolji način za unapređenje javnog zdravlja i prevenciju bolesti. Preporuka je: 30 minuta fizičke aktivnosti umerenog intenziteta, najmanje 4 dana u nedelji, a idealno svakog dana, pozitivno utiče na prevenciju i kontrolu hipertenzije, dijabetes mellitus-a (insulin zavisni), osteoporoze i sličnih stanja. Ali šta kada je u pitanju mentalno zdravlje, odnosno depresija? Smatra se da fizička aktivnost može da bude veoma efikasna za prevenciju i kontrolu psihijatrijskih bolesti [4]. Naravno, osim fizičke aktivnosti bitno je kakav vazduh udišemo, kakvu hranu jedemo i kakvu vodu pijemo, kao i u kojoj količini. Čini se da se ovim poslednjim aspektima pridaje poseban značaj, a retko čujemo da je fizička aktivnost podjednako bitna [5]. Depresija se definiše kao poremećaj raspoloženja i karakteriše je uporni osećaj tuge i gubitak interesovanja [6]. Kada osoba pati od depresije često se čini da poslednja stvar koju želi da radi je bilo kakav vid fizičke aktivnosti, međutim, ovo može biti od prevelike pomoći. Upravo time se naš rad i bavi.

Cilj rada

Cilj našeg rada je da objasnimo šta je to fizička aktivnost i kako ona pozitivno deluje na mentalno zdravlje, a konkretno na depresiju i ko se sve treba baviti fizičkom aktivnošću i u kojoj meri. Takođe, navešćemo i negativne strane upornog treniranja.

Depresija

Depresija je po definiciji poremećaj raspoloženja koji osobu čini tužnom i sklonom ka gubitku interesovanja i češće pogađa žene. Većina ljudi neće tražiti medicinsku pomoć, 60% zbog lažnih percepcija, a ostali zbog stigme i predrasuda iz okoline. Depresivni poremećaji se klasifikuju na pet kategorija i svaku od njih karakteriše tuga, praznina, razdražljivo raspoloženje koje može da bude praćeno somatskim ili kognitivnim promenama. Kategorija depresije su sledeće:

- Poremećaj regulacije raspoloženja,
- Veliki depresivni poremećaj,
- Perzistentni depresivni poremećaj (distimija),
- Predmenstrualni disforični poremećaj,
- Depresivni poremećaj zbog drugog zdravstvenog stanja [6].

Svetska zdravstvena organizacija procenjuje da je udeo stanovništva u svetu koje ima depresiju oko 4,4%. Ovo su podaci iz 2015. godine i to bi značilo da je tada bilo 322 miliona ljudi sa depresijom. Danas su te brojke mnogo veće, čak je i broj iz 2015. godine porastao za 18,4% u odnosu na 2005. godinu [7]. U 2022. se udeo depresije uvećao za 25%, a glavni razlog je bila pandemija COVID-19 [8]. Kao što možemo da zaključimo, depresija nije nimalo naivan problem i izuzetno je bitno razumeti zašto se javlja i kako se manifestuje, da bi mogli da je kontrolišemo pravilno. Etiologija depresivnog poremećaja je multifaktorska, odnosno, na njegovu pojavu utiču i genetski i faktori sredine. Depresija se može javiti i kod osoba koje nemaju pozitivnu porodičnu anamnezu, ali su šanse tri puta veće kod onih jedan od roditelja pati od depresije. Većina ljudi reaguje loše na gubitak bliske osobe ili neke nepovoljne situacije u životu, tako da i ovo može da bude razlog za nastanak reaktivne depresije [6].

Uobičajeni simptomi depresije uključuju:

- Stalno tužno, uznemireno ili „prazno“ raspoloženje,
- Osećaj beznada ili pesimizma,
- Osećaj razdražljivosti, frustracije ili nemira,

- Osećaj krivice, bezvrednosti ili bespomoćnosti,
- Gubitak interesovanja ili zadovoljstva za hobije ili aktivnosti,
- Smanjena energija (umor),
- Poteškoće u koncentraciji, pamćenju ili donošenju odluka,
- Poteškoće sa spavanjem, rano jutarnje buđenje ili preterano spavanje,
- Promene u apetitu ili neplanirane promene težine,
- Bolovi, glavobolje, grčevi ili problemi sa varenjem bez jasnog fizičkog uzroka i koji se ne olakšavaju čak ni lečenjem,
- Pokušaji samoubistva ili misli o smrti ili samoubistvu.

Da bi se nekoj osobi postavila dijagnoza depresije, ona mora da ima pet simptoma svaki dan, skoro ceo dan, najmanje 2 nedelje. Jedan od simptoma koji mora da se javi je depresivno raspoloženje ili gubitak interesovanja za sve aktivnosti. Bitno je razlikovati razdražljivost od depresije [9].

Fizička aktivnost i depresija

Depresija se obično leči lekovima, psihoterapijom ili kombinacijom oba. Kakva će terapija biti zavisi isključivo od težine simptoma i same depresije [9]. Međutim, nekada lekovi nemaju željeni efekat, već kontraefekat i pacijent zapada u još veće mentalne probleme. Čak i lekarima je nedovoljno poznato koliki je uticaj redovne fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje i kako fizička aktivnost može povoljno uticati na depresiju. Redovna fizička aktivnost može poboljšati raspoloženje, a posebno je korisno za blagu do umerenu depresiju. Pozitivan uticaj fizičke aktivnosti na prevenciju i kontrolu fizičkih oboljenja je jasna, a danas je sve veće interesovanje za uticaj na mentalno zdravlje i depresiju [5]. Čak je i veliki broj studija dokazao pozitivne efekte vežbanja na mentalno zdravlje, a jedna je čak pokazala da redovna fizička aktivnost značajno smanjuje rizik od pojave depresije. Takođe je dokazano da čak i jednokratno vežbanje poboljšava raspoloženje i smanjuje simptome depresije [1].

Fizička aktivnost je jeftino i efikasno rešenje za sve osobe koje pate od depresije ili jednostavno žele da očuvaju svoje mentalno zdravlje a žele da smanje doze antidepressiva. Jedna studija je pokazala da osobe koje vežbaju u kontinuitetu od par godina imaju 22% manji rizik od nastanka mentalnih bolesti. Jako je bitno

razumeti da se treba baviti fizičkom aktivnošću I kod rizika od nastanka depresije i kod već postavljene dijagnoze. Fizička aktivnost može da doprinese boljem raspoloženju i ublažavanju osećaja tuge ili samoće, a istovremeno omogućava bolji san [5].

Mehanizam dejstva i preporučena doza vežbe

Mehanizam povoljnog delovanja redovne fizičke aktivnosti na depresiju:

- Distrakcija,
- Samoefikasnost.
- Društveni kontakt

Dejstvo distrakcije se objašnjava tako što osoba skreće pažnju sa nepovoljnih stimulusa u toku i nakon vežbanja i direktno dolazi do poboljšanja raspoloženja. Dejstvo samoefikasnosti se ogleda u tome da je sama fizička aktivnost izazov za pojedinca i sposobnost da je uspešno izvrši dovodi do poboljšanja raspoloženja i povećanja osećaja samopouzdanja. Društvena interakcija je možda i najočiglednija, s obzirom da su osobe sa depresijom često izolovane i nemaju želju za interakcijama ili bilo kakvim aktivnostima. Interakcija sa drugima im pomaže u poboljšanju komunikacije i pruža im podršku. Osim ova tri mehanizma, dejstvo fizičke aktivnosti na depresiju se ogleda i u lučenju hormona. U toku vežbanja se luči neurotransmiter monoamin, i povećava se njegov sinaptički prenos i funkcioniše kao antidepresiv. Hormon endorfin (enogeni opioid) koji se luči tokom vežbanja, izaziva osećaj smirenosti i poboljšava raspoloženje [4].

Većina studija je došla do zaključka da treba trenirati pet puta nedeljno [10]. Preporučeno vreme trajanje vežbanja se razlikovalo, neke su predložile 150 minuta nedeljno, a neke više od 240 minuta [10]. Trajanje fizičke aktivnosti je po našem mišljenju manje važno -bitno je da se osoba maksimalno

fokusira na fizičku aktivnost i da je primenjuje redovno. Pozitivni fizički i mentalni uticaji će nakon nekog vremena biti očigledni, ali je takođe podjednako važno da se osoba pridržava zdravog načina života. Treba izbegavati alkohol, nikotin i lekove koji nisu propisani od strane lekara.

Preterano vežbanje i uticaj na mentalno zdravlje

Za neke ljude fizička aktivnost prelazi u opsesiju, odnosno oni postaju preokupirani treningom što može da utiče na psihu i lične i profesionalne odnose. Kao posledica ove opsesije osoba može razviti: poremećaje u ishrani, dismorfiju mišića (nezadovoljstvo izgledom), zloupotrebu anaboličkih steroida, opsesiju intenzivnim treningom, poremećaj raspoloženja, poremećaj menstrualnog ciklusa kod žena i fizičko preopterećenje [4]. Bitno je „slušati svoje telo“ i raditi samo ono što osobi prija i čini da se oseća bolje.

ZAKLJUČAK

Iz svega prethodno navedenog može se zaključiti da redovna i pravilna fizička aktivnost može pomoći u prevenciji mnogih bolesti, kao i depresije. Treba birati fizičke aktivnosti koje izazivaju osećaj zadovoljstva, odgovaraju načinu života i savetuje se da one budu u prirodnom ambijentu. Depresija nije naivno stanje i bitno je imati dovoljno pravih informacija kako bi je mogli prepoznati na vreme. Za sve osobe koje pate od depresije ili imaju neki drugi psihički problem se savetuje da pored fizičke aktivnosti upražnjavaju zdrav način života. FIZIČKA aktivnost može biti štetna ako se preteruje i ne sprovodi pravilno. Redovna fizička aktivnost može poboljšati raspoloženje, a posebno je korisno za blagu do umerenu depresiju. Svaki vid aktivnosti je koristan, ali samo kada se radi u kontinuitetu i ako se ne preteruje. Ovo zvuči kao težak proces, ali je potrebno pronaći motivaciju i pokrenuti sebe.

LITERATURA

1. Lazarević U, et al. "Influence of Physical Activity on Degree of Depression, Anxiety and Stress in Students of University of Belgrade - Faculty of Medicine." *Sport - Nauka i Praksa*, 2021;11(2): 57-66. doi:10.5937/snp21020571
2. MacAuley D. "A History of Physical Activity, Health and Medicine." *Journal of the Royal Society of Medicine*, 1994;87(1):32-35. doi:10.1177/014107689408700114.
3. Krivokapic D, Popovic S.. Uticaj rekreativnih aktivnosti na psihičko zdravlje.2011. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/318723266_Uticaj_rekreativnih_aktivnosti_na_psihicko_zdravlje
4. Aurélio M., et al. "Physical Activity and Mental Health: The Association between Exercise and Mood. *Scieb. Br*, 2005;60(1):61-70. Dostupno na: <https://www.scieb.br/j/clin/a/nJtsYg7cXYppsF7VZ7h hHXw/?format=pdf&lang=en>.
5. Ostojic S. Stojanovic M. Veljović D, Medjedovic B.at al. FIZIČKA AKTIVNOST I ZDRAVLJE: Definicija problema, savremena zapažanja i preporuke. 2009;3:1-13.
6. Chand S.P., Hasan A. Depression. StatPearls Publishing, 2022.

7. Depression and Other Common Mental Disorders. (WHO) Dostupno na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
8. "COVID-19 Pandemic Triggers 25% Increase in Prevalence of Anxiety and Depression Worldwide." Who.int, Dostupno na: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Accessed 19 Feb. 2023.
9. National Institute of Mental Health. Depression. Dostupno na: <https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/depression.pdf>
10. Mammen G, Faulkner G. Physical Activity and the Prevention of Depression A Systematic Review of Prospective Studies. American journal of preventive medicine. 2013;45(5):649-57. DOI: 10.1016/j.amepre.2013.08.001.