



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

# Aktywność fizyczna jako ważny czynnik procesu zdrowienia

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca  
wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



**25<sup>lat</sup>** SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne  
Centrum Zdrowia  
ul. prof. Józefa Mazowieckiego



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA  
ArteMis



fundacja edukacji  
i przedsiębiorczości

Tytuł: Aktywność fizyczna jako ważny czynnik procesu zdrowienia

Autor: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

**COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie**

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

**Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:**

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego  
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

**Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych  
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

## Aktywność fizyczna jako ważny czynnik procesu zdrowienia

Każdy człowiek, niezależnie od stanu psychicznego, czerpie korzyści z aktywności fizycznej. Zazwyczaj nasze złe samopoczucie przekłada się na utratę motywacji do robienia wielu rzeczy, w tym do uprawiania sportu. Natomiast nawet wiele zdrowych osób i bez problemów życiowych ma trudności w utrzymaniu regularności ćwiczeń. Nietrudno zatem wywnioskować, że człowiekowi, który zmaga się z problemami psychicznymi lub zdrowotnymi, będzie tym ciężiej być aktywnym fizycznie.

Tymczasem w procesie zdrowienia i poprawy jakości życia ważne jest, aby pacjent powrócił do wykonywania czynności sprzed choroby. Należą do nich też ćwiczenia fizyczne, które poprawiają nasze samopoczucie - również na płaszczyźnie psychicznej, a także korzystnie wpływają na nasze życie społeczne. Należy pamiętać, że nie zastąpią one leczenia farmakologicznego. Dlatego należy konsultować ze swoim zespołem terapeutycznym (lekarzem, psychologiem), w jaki sposób ćwiczenia fizyczne mogą poprawić wyniki obecnego leczenia.

### Regularne uprawianie sportu wpływa na:

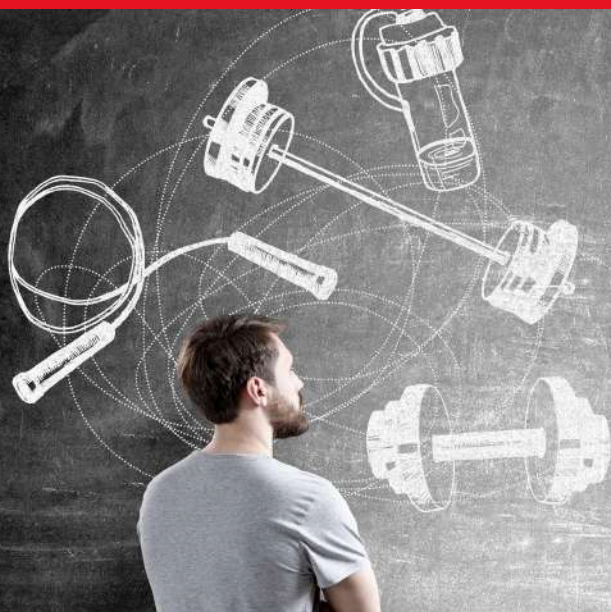
- poprawę zdrowia i zmniejszenie ryzyka ciężkich chorób serca,
- utrzymanie prawidłowej masy ciała i ograniczenie jej przyrostu,
- poprawę funkcji mięśni, siły i wytrzymałości,
- zmniejszenie ryzyka cukrzycy,
- wytrzymałość i zdrowe kości,
- zmniejszenie ryzyka niektórych rodzajów raka,
- zwiększenie sprawności fizycznej,
- społeczne korzyści z aktywności fizycznej - wielu ludzi uprawia aktywność fizyczną ze względów towarzyskich - wspólna aktywność otwiera przed nami możliwości do rozmowy o wielu rzeczach czy poznania nowych ludzi,
- zwiększenie skuteczności terapii depresji - w tym także przyjmowania leków (o ile objawy nie są zbyt nasilone),

- zmniejszenie ryzyka depresji,
- zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości,
- poprawę psychicznego samopoczucia - ma pozytywny wpływ na obraz naszego ciała, poprawia nastrój i pomaga uporać się ze stresem.

Każdy człowiek doświadcza innego wpływu aktywności fizycznej na stan swojego umysłu, dlatego powinniśmy dobrać odpowiednie dla nas formy aktywności.

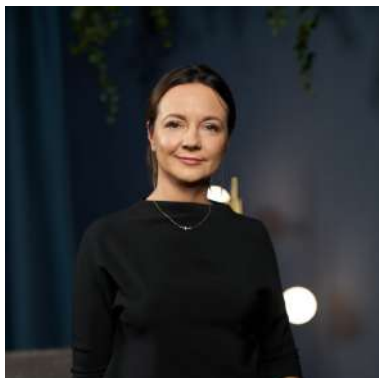
Jest ona czymś więcej aniżeli uprawianie sportu, chodzenie na siłownię, czy uczestniczenie w zajęciach fitness. Możemy do niej zaliczyć: spacer po mieście, noszenie zakupów, mycie samochodu lub sprzątanie w domu. Ogólnie rzecz biorąc, aktywność fizyczna to każda czynność, która wymaga ruchu mięśni i spożytkowania energii.

Stopień i dobór ćwiczeń zależy od: **samopoczucia, stanu zdrowia, intensywności czy częstotliwości.**



## Bibliografia

1. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
2. Cierpiałkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
3. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
4. Gatecki, P., Szulc, A. „Psychiatria”. Edra, Wrocław, 2023.
5. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
6. Łuszczynska, A. „Psychologia sportu i aktywności fizycznej”. GWP, Gdańsk 2017.
- 7.2. formy pomocy w środowisku: wsparcie psychologiczne, psychoterapia, terapia zajęciowa
8. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
9. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
10. Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960. sek H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.



### **Joanna Kamer**

Doktor nauk społecznych, Specjalista Psycholog Kliniczny,  
Certyfikowany Psychoterapeuta

Ukończyła studia psychologiczne magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim, tytuł doktora nauk społecznych zdobyła na Uniwersytecie Wrocławskim. Zawodowo związana jest z Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie gdzie pracuje na oddziale ogólnopsychiatrycznym i zajmują się diagnozą kliniczną i wsparciem psychologicznym pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Pracuje również jako psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię indywidualną, par w nurcie integratywnym. Głównie pomaga osobom dorosłym i młodzieży. Swoje kompetencje psychoterapeutyczne zdobyła w studium psychoterapii integratywnej w SPCH, uzyskując certyfikat psychoterapeuty. Pracuje pod stałą superwizją.

Prywatnie jest żoną i matką. Swój wolny czas spędza aktywnie na bieganiu, wspinaczce, nartach, rowerze lub słuchając dobrej muzyki.

## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

**25** lat  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO