**Jak stawić czoło jesienno-zimowej obniżce nastroju? Pomoże nam regularny ruch**

**Krótki dzień, niewiele światła słonecznego, niskie temperatury jesienią i zimą mogą wywierać negatywny wpływ na nasze samopoczucie. Receptą może być regularna aktywność fizyczna, która poprawia kondycję, zwiększa odporność  i pomaga  radzić sobie ze stresem. Jak przełamać się i zacząć uprawiać sport? Jak wypracować nawyk regularnego ruchu? Na te pytania odpowiada Franciszek Ostaszewski, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

Zarówno codzienny lekki ruch, jak i regularne uprawianie sportu są bardzo ważne dla zachowania dobrego zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Utrzymanie dyscypliny w tej dziedzinie to inwestycja, która przynosi długofalowe korzyści. Dzięki temu możemy nie tylko cieszyć się lepszą kondycją i odpornością, ale również lepiej radzić sobie ze stresem. Włączenie aktywności fizycznej do codziennej rutyny wymaga początkowego wysiłku, ale z czasem staje się naturalną częścią naszego życia, przynoszącą radość i satysfakcję.

W społeczeństwie, w którym siedzący tryb życia staje się normą, a stres oraz przewlekłe choroby są powszechne, wypracowanie nawyku regularnego ruchu jest wręcz niezbędne. Badania wskazują, że gdyby społeczeństwo było bardziej aktywne fizycznie, co roku na świecie można by uniknąć od czterech do pięciu milionów zgonów, spowodowanych m.in. chorobami serca.

**Jak się przełamać i wreszcie zacząć?**

Co zrobić, aby regularne ćwiczenia stały się integralną częścią naszego życia?

Trzeba zdefiniować jasne i wykonalne cele - czy chodzi o poprawę kondycji, redukcję tkanki tłuszczowej, czy może po prostu chcemy poczuć się lepiej?

Aby przełamać “barierę wejścia” warto ustalić konkretny plan, kiedy podejmiemy aktywność. Zamiast czekać na "odpowiedni moment", lepiej ustalić konkretną datę i się jej trzymać, traktując to jako umówione spotkanie z samym sobą. Wpisanie aktywności do kalendarza jako nieodwoływalnego punktu dnia zwiększa prawdopodobieństwo realizacji zadania. Wsparcie ze strony znajomych lub członków rodziny również jest nieocenione; aktywność fizyczna w grupie często okazuje się bardziej motywująca.

Zdyscyplinowanie się do regularnych ćwiczeń może być wyzwaniem. Często początkowy entuzjazm ustępuje miejsca rutynie, a w końcu zniechęceniu. Jak temu przeciwdziałać? Warto zastosować strategię małych kroków. Wprowadzajmy zmiany stopniowo, pozwólmy ciału na adaptację. Warto rozpocząć od łagodniejszych form aktywności, zbudować bazę kondycyjną i pozytywne skojarzenia z ruchem. Jeśli perspektywa godziny na siłowni jest zniechęcająca, wystarczy postawić sobie za cel szybki 15-minutowy spacer. Z czasem, gdy pozytywne efekty staną się odczuwalne, chęć na większą ilość ruchu może przyjść sama. Często słomiany zapałwynika ze zbyt wysoko postawionych celów na samym początku. Dla większości osób wprowadzenie regularnych spacerów oraz jednej sesji treningowej w tygodniu już będzie miało bardzo pozytywny wpływ na zdrowie.

**Monitorujmy postępy, pamiętajmy o różnorodności**

Traktujmy ruch jak każdy inny stały punkt dnia, na równi z jedzeniem czy pracą. Ustalenie, że w pewne konkretne dni, np. po pracy, odwiedzamy basen lub idziemy na dłuższy spacer, może z czasem sprawić, że ta aktywność stanie się dla nas oczywista.

Ważne są też różnorodność i przyjemność. Budowanie nawyku regularnego ruchu wymaga czasu i cierpliwości, ale sport nie musi być monotonny i nudny. Warto odkrywać różne formy aktywności i odnaleźć coś, co sprawia przyjemność, a co za tym idzie - będzie wykonywane z chęcią. Zróżnicowanie nie tylko zapobiega nudzie, ale również pozwala rozwijać różnorodne umiejętności motoryczne i grupy mięśniowe.

Niezwykle motywujące może być też monitorowanie własnych osiągnięć. Używanie aplikacji do śledzenia postępów, prowadzenie dziennika treningowego lub odhaczanie treningów w kalendarzu – wszystko co pozwoli nam śledzić własne sukcesy będzie dla nas wartościowe.

Człowiek jest istotą społeczną i często lepiej motywuje się do działania w grupie. Ćwiczenia z partnerem, koleżanką, ze znajomymi lub pod okiem trenera – wszystko to może pomóc nam zwiększyć zaangażowanie i odpowiedzialność za regularne trenowanie.

**Jak radzić sobie ze zniechęceniem?**

Kiedy pojawia się zniechęcenie, warto zwrócić uwagę na przyczyny. Czy to zmęczenie, brak czasu, czy może monotonia? Zrozumienie tego pozwala na dostosowanie strategii. Może trzeba wprowadzić więcej odpoczynku między sesjami treningowymi, znaleźć sposób na oszczędzenie czasu (na przykład ćwiczenia w domu) lub urozmaicić trening nowymi formami aktywności. Warto przypomnieć sobie, dlaczego zaczęło się aktywność. Powrót do wyjściowych celów i motywacji może ożywić chęć do działania. Przydatne może być też zwizualizowanie korzyści płynących z regularnego ruchu, jak lepsze zdrowie, lepszy nastrój czy więcej energii do codziennych zajęć.

Ruch i sport nie mogą być traktowane jako kara. Przełamywanie lenistwa i zniechęcenia wymaga czasem silnej woli, ale odpowiednie strategie i techniki mogą to znacznie ułatwić, a regularny ruch szybko może stać się tak naturalny jak poranna kawa, czy wieczorne  czytanie książki. Najważniejsze, aby wybierać takie aktywności i formy ruchu, które będą sprawiały nam frajdę. Dzięki temu szanse na wyrobienie i podtrzymanie zdrowych nawyków oraz na niewystąpienie zniechęcenia - będą znacznie większe.

**Dlaczego ruch pomaga stawić czoło jesienno-zimowej obniżce nastroju?**

Jesień i zima to okresy, w których naturalne warunki, takie jak krótszy dzień, niższe temperatury i ograniczona ekspozycja na słońce mogą wywierać negatywny wpływ na nasze samopoczucie i kondycję psychiczną. W tych miesiącach często doświadczamy obniżenia nastroju, mniejszej ilości energii czy chęci do działania. Na szczęście, regularny ruch i sport mogą być niezwykle skuteczne w przeciwdziałaniu tym zjawiskom. Podjęcie decyzji o byciu aktywnym w okresie jesienno-zimowym wymaga często przełamania wewnętrznych barier, ale korzyści płynące z takiego działania znacząco poprawiają jakość życia.

Aktywność fizyczna stymuluje produkcję endorfin oraz innych neuroprzekaźników odpowiedzialnych m.in za regulację nastroju czy niwelowanie bólu.

Ruch, szczególnie ten na świeżym powietrzu, pomaga regulować nasz wewnętrzny zegar biologiczny. Naturalne światło, nawet słabe zimowe słońce, jest sygnałem dla mózgu do regulacji produkcji melatoniny, hormonu wspomagającego zasypianie oraz jakość snu.

Sport może również wzmacniać układ odpornościowy. Poprzez poprawę cyrkulacji krwi, komórki układu odpornościowego mogą być efektywniej transportowane po organizmie, co zwiększa zdolność do zwalczania infekcji. Również sam wzrost temperatury ciała, towarzyszący pracy mięśni, działa hamująco na rozwój bakterii. Ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych u osób aktywnych może być niższe nawet o 30 proc.