

„Środa z Profilaktyką” w temacie radzenia sobie ze stresem



„Środa z Profilaktyką” w temacie radzenia sobie ze stresem

Data publikacji

23.12.2020 11:15

Dzisiejsza „Środa z Profilaktyką” organizowana przez NFZ poświęcona jest aktywności fizycznej jako profilaktyce przeciwstresowej.

- Główną przyczyną nerwowych sytuacji dla 37% Polaków jest praca, dla 27% sytuacje w życiu prywatnym.
- Według 41% Polaków skutecznym sposobem na walkę ze stresem jest sport.
- Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres psychiczny. Ćwiczenia ruchowe osłabiają reakcję stresową organizmu i poprawiają nastrój. Regularna aktywność fizyczna przeciwdziała efektom nagłego oraz przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych i wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych.
- Jakże zalecane są aktywności na stres:
 - bieganie, aerobik, crossfit, taniec, nordic walking, pilates, joga, pływanie, sporty walki, jazda rowerem, gry zespołowe, ćwiczenia na siłowni;
 - już po 20 minutach wysiłku pojawiają się dobroczynne endorfiny.

[Ulotka informacyjna.](#)

[Film informacyjny.](#)

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/profilaktyka-stresu.pdf> oraz

<https://www.facebook.com/akademianfz/photos/a.1598976530164096/3719894274738967/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)