**Trening mózgu, a nie tylko ciała. Dlaczego tak trudno nam wytrwać w aktywności fizycznej?**

**„Od jutra zacznę biegać”. „Od poniedziałku siłownia”. „Od nowego roku zmiana nawyków”. Większość z nas zna te obietnice aż za dobrze – i równie dobrze zna poczucie rozczarowania, kiedy po kilku dniach czy tygodniach rezygnujemy. Dlaczego tak trudno nam wprowadzić ruch do codziennego życia? I czemu nawet kolejna próba często kończy się fiaskiem?**

Psycholożki podkreślają: problem wcale nie tkwi w braku silnej woli. Częściej wynika z presji, perfekcjonizmu i źle dobranych celów. – *Przede wszystkim zaczęłabym od szczerej rozmowy z samą sobą i zadania sobie pytania, jaka aktywność fizyczna w ogóle jest w zakresie mojego zainteresowania. Bo to nie musi być tylko bieganie. Tych rodzajów ruchu mamy naprawdę sporo i możemy dopasować aktywność do siebie, a nie odwrotnie* – mówi **Katarzyna Skwarek, psycholog sportu z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED**.

**Już jeden trening zmienia mózg**

Często oczekujemy spektakularnych efektów, a tymczasem ciało i psychika reagują szybciej, niż nam się wydaje. Badania pokazują, że już jednorazowa aktywność – spacer, trening czy taniec – poprawia pamięć, koncentrację i nastrój. – *Kiedy się ruszamy, w naszym mózgu zachodzą procesy, które wspierają m.in. uczenie się i kreatywne myślenie. Nawet w późnym wieku aktywność może wpływać na budowę nowych komórek nerwowych. To najlepsza inwestycja w siebie* – podkreśla ekspertka.

**Dlaczego się zniechęcamy?**

Jedną z przyczyn jest perfekcjonizm. Chcemy od razu biegać kilka razy w tygodniu, w idealnym stroju i bez zadyszki. Tymczasem taka strategia niemal zawsze kończy się frustracją. – *Wyznaczamy sobie cele wynikowe, zamiast zacząć od najmniejszego możliwego kroku. A to właśnie małe, realne działania pozwalają budować trwały nawyk* – tłumaczy psycholożka.

Drugi problem to myślenie o ruchu jak o karze. „Muszę iść na siłownię”, „muszę pobiegać” – to wewnętrzny dialog, który zamiast motywować, tylko nas obciąża. Jeśli nie znajdziemy w aktywności przyjemności, szybko z niej zrezygnujemy. – *Akcentowanie tych pozytywnych emocji, jakie daje ruch – radości, relaksu, poczucia siły – jest tym, co pozwala nam zostać w aktywności na dłużej* – dodaje ekspertka.

**Mit 21 dni**

Przez lata powtarzano, że na wyrobienie nawyku wystarczą trzy tygodnie. Niestety, to tylko chwyt marketingowy. Badania obejmujące dziesiątki tysięcy osób pokazują, że taki proces zajmuje średnio… pół roku. – *Budowanie nawyku chodzenia na siłownię zajmuje od 122 do nawet 226 dni. To nie 21 dni, a raczej proces zależny w pewnym stopniu od naszego charakteru, stopnia trudności założonego celu. Wykształcenie nawyku wymaga regularności i powtarzalności* – zauważa **psycholożka Ewa Niewola z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, prowadząca wideopodcast „Harmonia – Twoja bezpieczna przystań”.**

**Stres, który pomaga**

Nie każdy wie, że pocenie się, przyspieszony oddech czy zadyszka nie są oznaką porażki. To dowód, że organizm uruchamia mechanizmy potrzebne do rozwoju. – *Właściwie to my jesteśmy w stanie stresu, tylko pozytywnego. Po wysiłku wyrzut endorfin i serotoniny sprawia, że czujemy przyjemność i relaks. To naturalny doping naszego organizmu* – tłumaczy KatarzynaSkwarek.

**Wsparcie czy przeszkoda?**

Dodatkową trudnością bywa brak zrozumienia ze strony bliskich. Zdarza się, że partner, rodzina czy znajomi krytykują czas poświęcany na trening, traktując go jako fanaberię albo stratę czasu. – *Kiedy nie mamy wsparcia, musimy być sami dla siebie sprzymierzeńcami. Myślenie o aktywności jako o regeneracji emocjonalnej pomaga wytrwać, bo dzięki niej łatwiej realizujemy inne życiowe role* – zaznacza psycholożka.

**Proces, nie wynik**

Ekspertki zgodnie podkreślają: najważniejsze to przestawić myślenie z efektów końcowych na sam proces. – *Umiejętność koncentracji na procesie, a nie na wyniku, pozwala wytrwać i zbudować nawyk ruchu. Nawet jeśli pojawi się przerwa czy kryzys, nadal jesteśmy w drodze – i możemy do niej wrócić* – podsumowuje Katarzyna Skwarek.

**Więcej o wideopodcaście „Harmonia – Twoja bezpieczna przystań”:**

„Harmonia – Twoja bezpieczna przystań” to wideopodcast realizowany przez Grupę LUX MED we współpracy z ekspertami Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia. Jego celem jest popularyzacja rzetelnej wiedzy o zdrowiu psychicznym i dostarczanie praktycznych wskazówek wspierających dobrostan psychiczny. Eksperci – lekarze, psycholodzy i psychoterapeuci – poruszają tematy związane z emocjami, stresem, relacjami i sposobami radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Poznaj wideopodcast „Harmonia – Twoja bezpieczna przystań” na [YouTube](https://www.youtube.com/playlist?list=PLxzhhvnJNTD3aWO28FUa6FRiACRN_Ywz-) oraz [Spotify](https://open.spotify.com/show/760CPVlUv9XGVspjhIH5b0?si=xIpm8rW9Qiy0VVKIC74JCA&nd=1&dlsi=ad64686f784e4794" \t "_blank).

**Więcej o Grupie LUX MED:**

Grupa LUX MED jest liderem rynku prywatnych usług zdrowotnych w Polsce i częścią Bupa, która działa jako ubezpieczyciel i świadczeniodawca usług medycznych na całym świecie. Firma świadczy swoje usługi w Polsce od ponad 30 lat i zapewnia pełną opiekę: ambulatoryjną, szpitalną, diagnostyczną, rehabilitacyjną, stomatologiczną, psychologiczną i długoterminową dla ponad 3 000 000 pacjentów. Do ich dyspozycji jest ponad 300 ogólnodostępnych i przyzakładowych centrów medycznych, w tym 17 szpitali oraz ok. 3 000 poradni partnerskich. Grupa LUX MED zatrudnia prawie 29 000 osób, w tym ponad 11 000 lekarzy i 8 000 profesjonalistów medycznych innych zawodów, a w codziennej działalności, kieruje się zasadami zrównoważonego rozwoju, podejmując liczne inicjatywy z obszarów zaangażowania społecznego i środowiska. Grupa LUX MED jest Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Paralimpijskiego.

Więcej informacji: [www.luxmed.pl](http://www.luxmed.pl/)