

БЪДЕТЕ НАЙ-ДОБРАТА ВЕРСИЯ НА СЕБЕ СИ: КЛЮЧОВИ ПОДХОДИ ЗА ГРИЖА ЗА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО ВИ

Т Е М А

07

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ И ВРЕМЕ, ПРЕКАРАНО СРЕД ПРИРОДАТА

Открийте как съчетаването на физическа активност с времето, прекарано сред природата, може да революционизира вашето благосъстояние. Научете как интегрирането на ежедневни упражнения и моменти на открито в рутината ви може да подобри здравето, да повдигне настроението и да победи стреса, проправяйки пътя към по-балансиран живот.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Въздействието на физическата активност

Да разберете как физическите дейности влияят на човешкото тяло на физиологично ниво, включително сърдечно-съдовото здраве, мускулната сила и дихателната функция. Научете се да разпознавате ролята на физическата активност за подобряване на управлението на енергията и цялостното физическо благополучие.

02

Ползите за психичното здраве

Да научите как физическата активност и времето сред природата влияят върху психичното здраве, като подобряват настроението, намаляват симптомите на тревожност и депресия и подобряват цялостното емоционално благополучие. Да разберете връзката между невротрансмитерите, отделяни по време на физическа активност, и подобряването на настроението.

03

Ефективни стратегии за облекчаване на стреса

Да придобиете практически умения за интегриране на физическите дейности и природата в ежедневието, включително упражнения на бюрото, почивки за движение и потапяне в природата.

04

Използване на природата за облекчаване на стреса

Да разберете как прекарването на време в естествена среда може да намали стреса, да отклони вниманието от негативните мисли и да подпомогне релаксацията. Да се научите да използвате природата като инструмент за подобряване на вниманието и емоционалния баланс.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

05

Развиване на дългосрочни уелнес навици

Да развиете способността да създавате и поддържате навици, които включват физическа активност и време сред природата за предотвратяване и управление на свързания с работата стрес и прегаряне. Да се научите да адаптирате навиците, за да поддържате ангажираност и ефективност във времето.

06

Овластяване на техники за саморегулиране

Да се научите да използвате физическите дейности и природата, за да регулирате емоционалните реакции и да управлявате стреса ефективно. Да придобиете умения за поддържане на самодисциплина и последователност в поведението, подпомагащо здравето.

07

Подобряване на уменията за управление на енергията

Да разберете как физическата активност и природата влияят на енергийните нива и да научите техники за оптимизиране на личната енергия през целия ден. Да разработите стратегии за интегриране на практики за управление на енергията в ежедневието.

08

Проучване и интегриране на интереси

Да развиете способността да изследвате и включвате различни физически дейности и изживявания сред природата, за да поддържате рутините ангажиращи и ефективни. Да се научите да адаптирате дейностите към личните предпочитания и интереси, за да поддържате дългосрочна мотивация и ползи.

КОМПЕТЕНЦИИ

ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Управление на енергията:** Способност да подходите към работния си ден с нагласата, че управлявате енергията си, а не само времето си.
- 02 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 03 **Широка гама от интереси:** Умението да покажете широка гама от лични и професионални интереси. Да покажете интерес и мотивация към много различни аспекти от личния и професионалния живот и културни, социални, научни, артистични, технически знания и др.

ВЪВЕДЕНИЕ ВЪВ ФИЗИЧЕСКИТЕ ДЕЙНОСТИ И ВРЕМЕТО СРЕД ПРИРОДАТА

Основите

Добре дошли в нашето изследване на трансформиращата сила на физическите дейности и времето, прекарано сред природата!

Поглеждайки назад в човешката история, през около 99,9% от нашето съществуване сме живели в такава естествена среда. Лесно е да пренебрегнем и забравим този важен факт в днешния забързан свят. Да намерим баланс и да поддържаме благополучие може да бъде трудно. И все пак отговорът за справяне със стреса и подобряване на цялостното ни здраве може да е по-прост, отколкото си мислим. Представете си, че излизате навън в тучен зелен парк, усещате как свежият въздух изпълва дробовете ви и чувате нежното шумолене на листата. Сега съчетайте тази спокойна обстановка с ободряващия прилив на ендорфини от бързо ходене или джогинг. Тази комбинация от физическа активност и природа може да повлияе дълбоко както на тялото, така и на ума ви. Съвременният ни начин на живот

често ни ограничава до бюра и екрани, което води до физическа и умствена умора. Натискът от работата може да се натрупа, проявявайки се като стрес, прегаряне и влошаване на психичното здраве. Но включването на редовна физическа активност и потапянето в природата могат да бъдат мощни противоотрови. Физическите дейности не само укрепват тялото ни, но също така предизвикват освобождаването на невротрансмитери като ендорфини, които естествено повдигат настроението. Едновременно с това времето, прекарано сред природата, предлага отдых от ежедневните грижи, пренасочвайки фокуса ни към естествената красота около нас и води състояние на релаксация и спокойствие.



Докато навигираме през тази тема, ще научите как дори малки промени могат да доведат до различен резултат. Помислете за простотата на сутрешен джогинг из местен парк или поход през уикенда с приятели. Тези дейности не само подобряват физическото здраве чрез подобряване на сърдечно-съдовата функция и изграждане на мускулна сила, но също така осигуряват умствен тласък като намаляват симптомите на тревожност и депресия. Връзката между физическото движение и умствената яснота е дълбока - всяка стъпка, която предприемате, помага да изчистите ума си и ви позволява по-добър фокус и креативност в ежедневните ви задачи.

Нещо повече, времето сред природата може да нулира обхвата на вниманието ви, като ви помага да се освободите от цикъла на постоянно безпокойство и негативни мисли.

В това обучение ще се задълбочим в това как тези елементи – физическата активност и времето сред природата – ви влияят на физиологично ниво – от сърдечно-съдовото ни здраве до когнитивните ни функции. Ще изследваме науката зад това как упражненията повишават енергийните ни нива и изострят

ума ни и как природата предоставя убежище, което успокоява нервите ни и подмладява духа ни. Чрез примери от реалния живот, научни открития и практически упражнения, ще ви предоставим знанията и инструментите, за да превърнете физическата активност и времето в природата в неразделна част от вашата рутина, проправяйки пътя към по-жизнен и пълноценен живот. Надяваме се, че до края на тази тема ще имате по-задълбочено разбиране за това как да използвате тези естествени инструменти, за да подобрите благосъстоянието си, да управлявате стреса и да предотвратите прегарянето.

Независимо дали сте опитен фитнес ентузиаст или някой, който иска да включи повече активност в живота си и дали сте запален любител на природата или тепърва започвате да я изследвате, това обучение предлага ценни насоки и практически стратегии за всеки.

Нека да се впуснем в това пътуване заедно и да открием как физическите дейности и лечебната сила на природата може да доведат до по-здравословен, по-щастлив и по-балансиран живот.

ФИЗИЧЕСКИ ДЕЙНОСТИ: ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ЧОВЕШКОТО ТЯЛО И ПСИХИЧЕСКОТО ЗДРАВЕ

Разбиране на залога

Човешкото тяло просто не е създадено за заседнал начин на живот. От нашата скелетна структура - до нашите мускули, стави, кръв и дихателна система, хората очевидно са били "проектирани" да се движат.

Продължителното седене се е превърнало в обичаен аспект на съвременния живот, особено за работещите в офис среда, но то може да има вредно въздействие както върху физическото, така и върху психичното здраве. Седенето за продължителни периоди може да доведе до лоша стойка, болки в гърба и скованост на мускулите. По-критично е, че се свързва с повишен риск от развитие на хронични заболявания като затлъстяване, сърдечни заболявания, диабет и дори някои видове рак. Липсата на движение забавя метаболизма, намалява кръвообращението и може да допринесе за образуването на кръвни съсиреци, което прави редовното движение от решаващо значение за поддържане на цялостното здраве.

Почивките за изправяне, разтягане или ходене може значително да противодействат на отрицателните въздействия от продължителното седене.



Тези дейности помагат за подобряване на кръвообращението, намаляване на мускулното напрежение и подобряване на умствената яснота и фокус. Дори кратките, чести почивки могат да помогнат за поддържане на енергийните нива и да предотвратят физическия дискомфорт, свързан с дългите периоди на бездействие. Включването на редовното движение в ежедневието ви е лесен, но ефективен начин да подпомогнете както тялото, така и мозъка си, което води до подобро благосъстояние и продуктивност, следователно - управление на стреса.

Постигането на тези насоки може да бъде предизвикателство, тъй като по-голямата част от нашите будни часове прекарваме на работа, седнали на бюро или наведени над компютър. Всъщност изследванията показват, че само 21% от възрастните отговарят на указанията за 150 минути седмична активност. Все още мислите, че това не е вашето нещо? Може би имате нужда от малко повече убеждаване? Нека да проверим науката зад това.

Сърдечно-съдово здраве

Участието в редовна физическа активност значително подобрява сърдечно-съдовото здраве.

Сърдечно-съдовата система, която включва сърцето и кръвоносните съдове, е отговорна за доставянето на кислород и хранителни вещества до тъканите в цялото тяло и за отстраняването на отпадъчните продукти. Когато тренирате, пулсът ви се ускорява, за да изпомпвате повече кръв и в резултат на това до мускулите ви се транспортира повече кислород.



Сърдечен ритъм и ударен обем

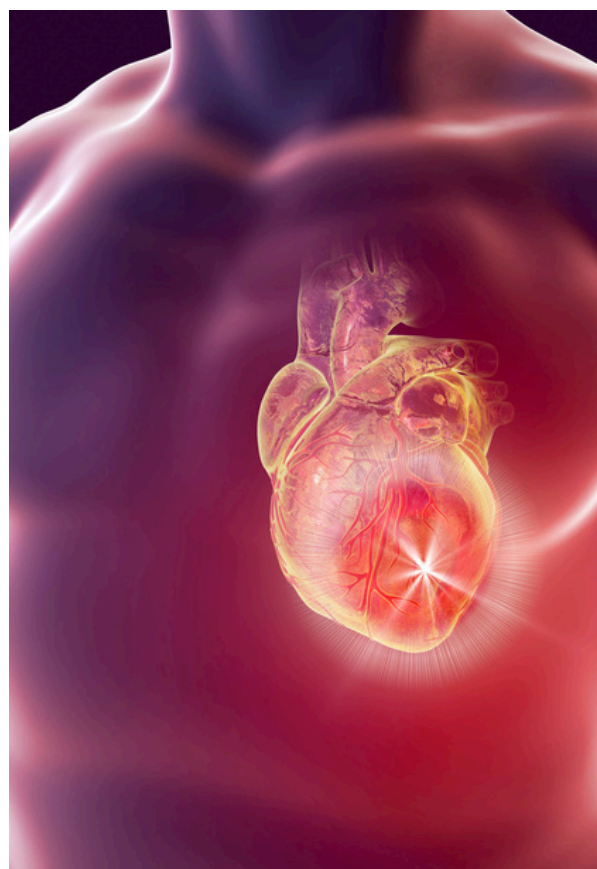
Упражненията увеличават сърдечната честота (броя на ударите в минута) и ударния обем (количеството кръв, изпомпвано с всеки удар). С течение на времето тези адаптации подобряват сърдечния дебит (общия обем кръв, който сърцето изпомпва за минута), което прави сърцето по-ефективно при доставянето на кислород и хранителни вещества до тъканите. Повишеното търсене на кислород по време на тренировка води до физиологични промени, като увеличена маса на сърдечния мускул (хипертрофия) и подобрена контрактилност, което позволява на сърцето да изпомпва по-ефективно.

Възпалителни маркери

Физическата активност намалява нивата на възпалителни маркери като С-реактивен протеин (CRP), и така намалява риска от хронични сърдечно-съдови заболявания. Хроничното възпаление е ключов фактор за развитието на сърдечно-съдови заболявания, а редовните упражнения помагат за модулиране на имунния отговор, подпомагайки противовъзпалително състояние.

Холестерол и липиден профил

Редовните упражнения помагат за регулиране на липидния профил чрез понижаване на лошия холестерол (LDL) и повишаване на добрия холестерол (HDL). Този баланс намалява риска от атеросклероза (натрупване на плаки по стените на артериите), което може да доведе до инфаркти и инсулти. Упражненията също така подобряват метаболизма на триглицеридите, намалявайки нивата им в кръвта, което допълнително намалява сърдечно-съдовия риск.



Мускулна сила и издръжливост

Мускулната сила и издръжливост са основни компоненти на физическата годност. Силата се отнася до максималната сила, която мускулът може да произведе с едно усилие, докато издръжливостта се отнася до способността на мускула да поддържа повтарящи се контракции с течение на времето.

Видове мускулни влакна

Има два основни вида мускулни влакна:

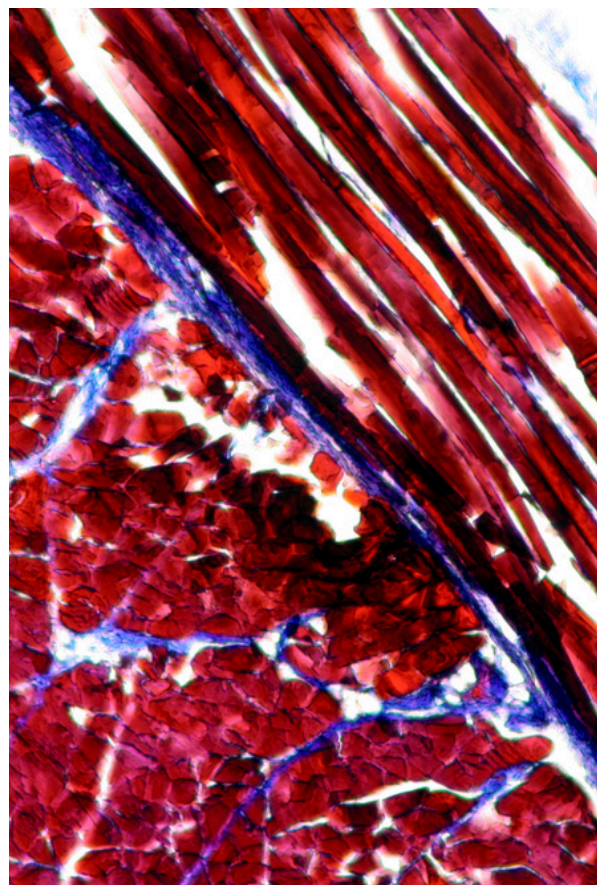
- Тип I (бавни) и
- Тип II (бързи).
- **Влакната тип I** са по-ефективни при използването на кислород за генериране на гориво за продължителни мускулни контракции за дълго време. Те са жизненоважни за дейности за издръжливост като бягане на дълги разстояния.
- **Влакната тип II**, от друга страна, са по-подходящи за кратки изблици на сила или скорост, като спринт или вдигане на тежести.

Хипертрофия

Силовите тренировки предизвикват хипертрофия, увеличаване на размера на

мускулите поради разширяването на отделните мускулни влакна. Този процес се задвижва от механично напрежение, увреждане на мускулите и метаболитен стрес по време на упражнения за съпротива.

Тялото реагира чрез възстановяване на увредените мускулни влакна чрез клетъчен процес, при който мускулните влакна се сливат, увеличавайки масата и площта на напречното сечение на мускула. Сателитните клетки (мускулни стволови клетки) играят решаваща роля във възстановяването и растежа на мускулите, като допринасят за увеличаване на размера на мускулните влакна.



Нервно-мускулни адаптации

Редовните тренировки със съпротивление подобряват комуникацията между нервната система и мускулите. Подобрената невромускулна ефективност позволява по-добра координация и активиране на мускулните влакна по време на физическа активност, което води до повишена сила и издръжливост. Следователно набирането на двигателната единица (активирането на допълнителни мускулни влакна) става по-ефективно, позволявайки по-голямо производство на сила и устойчива мускулна активност.



Метаболитни адаптации

Упражнението насърчава митохондриалната биогенеза (образуването на нови митохондрии в клетките). Митохондриите са електростанциите на клетките, генериращи АТФ (аденозин трифосфат), енергийната валута на клетката. Увеличаването на митохондриалната плътност повишава капацитета на мускула да произвежда енергия аеробно, като по този начин подобрява издръжливостта. Подобреният оксидативен капацитет позволява на мускулите да използват кислорода по-ефективно, забавяйки появата на умора по време на продължително натоварване.

Респираторни подобрения

Дихателната система, която включва белите дробове и дихателните пътища, играе решаваща роля в доставянето на кислород в кръвта и отстраняването на въглеродния диоксид от тялото. Редовната физическа активност повишава ефективността и капацитета на дихателната система. Как точно? Нека разберем.

Ефективност на вентилацията

Упражненията увеличават нуждата от кислород, което води до увеличаване на дихателния обем (количеството въздух, вдишван или издишван при едно вдишване) и дихателната честота (броя вдишвания, поети за минута). С течение на времето тези адаптации подобряват общата ефективност на вентилацията. Подобрената белодробна функция позволява по-голям прием на кислород и изхвърляне на въглероден диоксид, поддържайки продължителна физическа активност.



Ефективност на вентилацията

Алвеолите са малки въздушни торбички в белите дробове, където се извършва обмен на газ. Редовната физическа активност насърчава растежа на капилярите около алвеолите, увеличавайки повърхността за обмен на газ.

Това води до по-ефективно усвояване на кислорода и отстраняване на въглероден диоксид. Увеличената капилярна мрежа също така подобрява дифузионния капацитет на белите дробове, което позволява по-добро доставяне на кислород в кръвния поток.

Използване на кислород

Физическата активност подобрява способността на мускулите да извличат и използват кислород от кръвта, процес, известен като артериовенозна кислородна разлика.

Повишената $a-vO_2$ разлика означава, че повече кислород се използва от мускулите по време на тренировка, подобрявайки общия аеробен капацитет.

Тази адаптация е от решаващо значение за издръжливостта, тъй като позволява устойчиво производство на енергия по време на продължителна физическа активност.

Подобреното използване на кислород също така поддържа издръжливостта и представянето както при аеробни, така и при анаеробни дейности, което позволява на хората да поддържат по-високи нива на физическо натоварване за продължителни периоди.



Диафрагма и междуребрени мускули

Тези мускули играят жизненоважна роля в механиката на дишането. Упражненията укрепват диафрагмата и междуребрени мускули, като подобряват тяхната издръжливост и намаляват усилията, необходимо за дишане. Тази адаптация е особено полезна за хора с респираторни заболявания, като астма или хронична обструктивна белодробна болест. Подобрената мускулна сила и издръжливост улесняват по-дълбоките и по-ефективни вдишвания, повишавайки общата дихателна ефективност.

A man with a beard is lying on a light-colored sofa, wearing a white t-shirt. He is holding a clear glass bowl filled with yellow potato chips and is eating from it. The background is a plain, light-colored wall with a small green plant visible on the right side.

Липсата на физическа активност
представлява една от водещите
причини за смърт в световен мащаб,
свързана с над

5,3 милиона смъртни случаи

всяка година по света

Липсата на физическа активност е един от водещите рискови фактори, които могат да бъдат променени, за смъртността в световен мащаб. В световен мащаб е изчислено, че липсата на физическа активност е причина за 6 % от бремето на коронарната болест на сърцето. Световната здравна организация (СЗО) определя физическата активност като „всяко движение на тялото, предизвикано от скелетните мускули, което изисква разход на енергия“. За да се постигнат ползи за здравето, СЗО препоръчва здравите възрастни на възраст 18-64 години да извършват **поне 150 минути** аеробна физическа активност с умерена до силна интензивност всяка седмица.

ДВИЖЕТЕ СЕ!

Колко трябва да спортувам?

Глобални оценки показват, че 1 от 3 възрастни и 81% от юношите не извършват достатъчно физическа активност. Вие един от тях ли сте? Започнете с ограничаване на заседналото време.

150

минути на седмица

БРЕМЕННИ И РОДИЛКИ



150-300

минути на седмица

ВЪЗРАСТНИ ХОРА



60

минути на ден

ДЕЦА И ЮНОШИ



поне 2

дни в седмицата

ВЪЗРАСТНИ



поне 3

дни в седмицата

ВЪЗРАСТНИ ХОРА



300+

минути на седмица

ВСЕКИ КОЙТО МОЖЕ



Източник: Насоки на СЗО относно физическата активност и заседналият начин на живот.



УПРАЖНЕНИЯТА СА НАЙ-
МОЩНИЯТ И НЕДОСТАТЪЧНО
ИЗПОЛЗВАН АНТИДЕПРЕСАНТ.
И СА БЕЗПЛАТНИ.

д-р Джон Дж. Ратей

Професор от Харвардското медицинско училище и автор
на „Искра: Новата революционна наука за упражненията и
мозъка“

ВРЕМЕТО В ПРИРОДАТА: ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ЧОВЕШКОТО ТЯЛО И ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

Връзка, стара като времето

Хората имат присъща връзка с природата - връзка, изкована в продължение на хиляди години еволюция. През по-голямата част от човешката история нашите предци са живели в близък контакт с естествената среда, разчитайки на земята за храна, подслон и оцеляване. Тази дълбоко вкоренена връзка е вградена в нашата биология и психология, оказвайки влияние върху начина, по който реагираме на света около нас. Това не е нещо, което лесно може да се пренебрегне.

В наши дни откъсването ни от природата е по-дълбоко от всякога. Прекарваме по-голямата част от дните си на закрито, заобиколени от изкуствена среда, която може да повиши нивата на стрес и да намали чувството ни за благополучие. И все пак, решението на много от съвременните причинители на стрес се крие в нещо толкова просто и достъпно като повторното свързване с естествения свят.



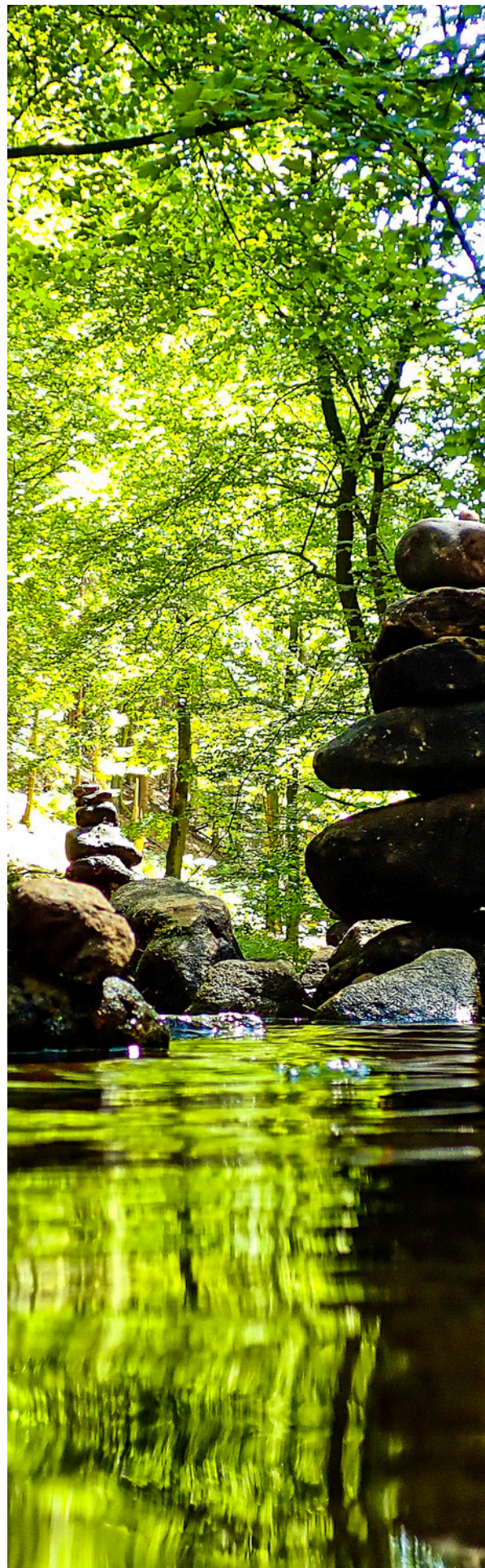
Изследванията все повече подкрепят идеята, че природата не е просто лукс, а необходимост за психическо и физическо здраве. Ако можем да включим времето в естествени условия в нашето ежедневие, можем да противодействаме на отрицателните въздействия от нашия забързан начин на живот,

намиране на утеха, подмладяване и усещане за покой, което само природата може да осигури. В тази част ще проучим как връзката с природата може да се използва за ефективно управление на свързания с работата стрес, подобряване на цялостното благосъстояние и възстановяване на баланса.

Хипотезата за биофилията и намаляването на стреса чрез контакт с природата

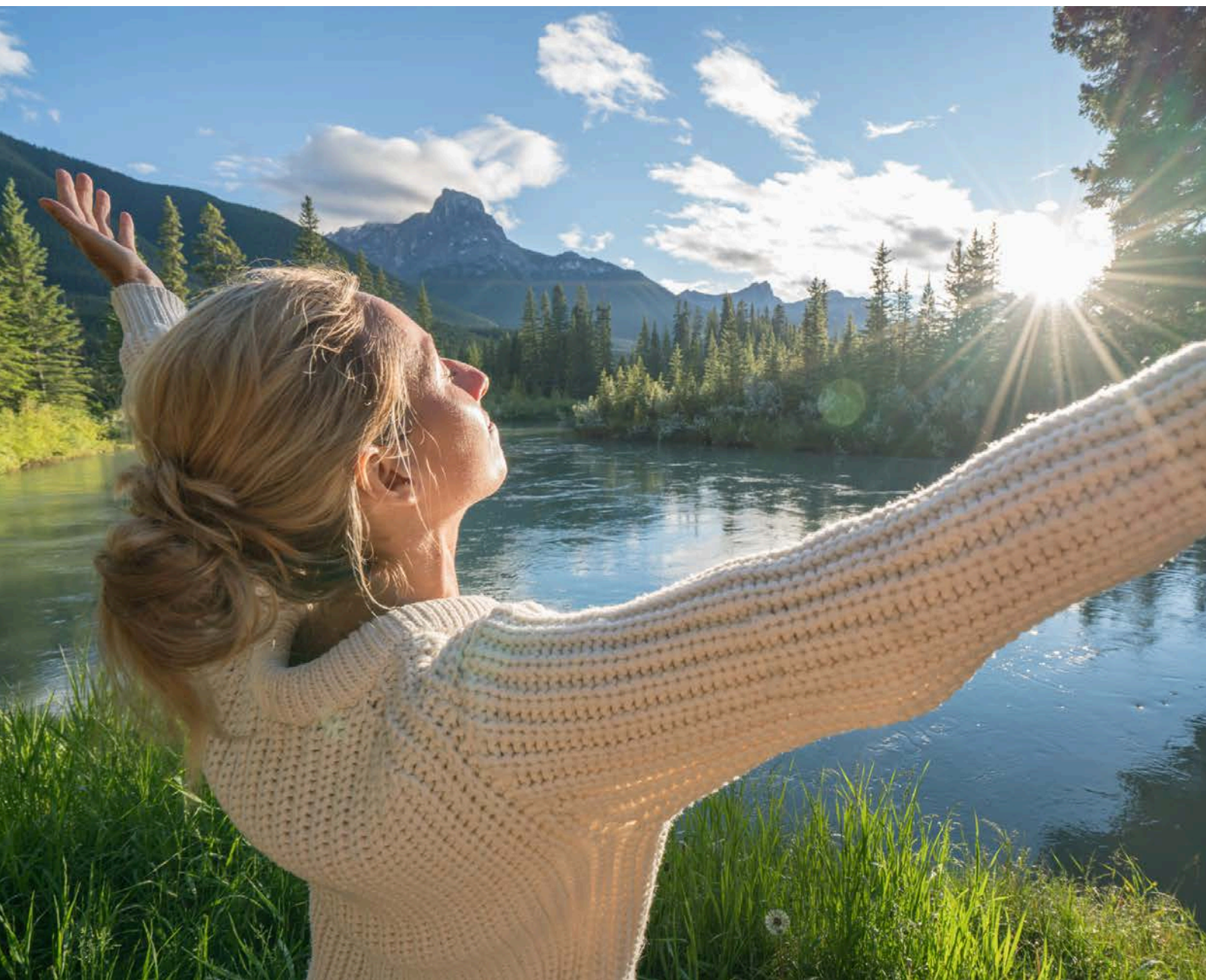
През 80-те години на миналия век известният биолог Е.О. Уилсън излиза с тази брилянтна хипотеза: че хората имат вроден, биологично обусловен афинитет към природата и живите организми.

Самият термин „биофилия“ идва от гръцките думи „bios“, което означава живот, и „philia“, което означава любов или обич, което по същество се превежда като „любов към живота или живите системи“. Тази връзка не е само културна или естетическа, това е фундаментална част от нашата биология, която е предоставила на ранните хора всичко необходимо, за да оцелеят, и в резултат на това нашите мозъци са се развили така, че да реагират положително на околната среда. Често изпитваме чувство на спокойствие и благополучие, когато сме сред природата – това е в нашата ДНК.



Изследванията показват, че контактът с природата може да намали стреса, кръвното налягане и да подобри настроението. Може също така да подобри когнитивната функция и възстановяването на вниманието. Хипотезата предоставя рамка за разбиране защо природата е толкова ефективна за подобряване на психическото и физическото здраве и защо прекъсването на връзката с природата в съвременната градска среда може да допринесе за нарастването на здравословните проблеми, свързани със стреса.

Когато прекарваме време сред природата, ние се потапяме в среда, с която нашите тела и умове са предназначени да взаимодействат. Доказано е, че естествените настройки намаляват нивата на кортизол, основният хормон на стреса в тялото. Контактът със зелени площи също може да намали кръвното налягане, да забави сърдечната честота и да облекчи мускулното напрежение.



“

**Във всяка разходка
в природата човек
получава много
повече, отколкото
търси.**

-
Джон Мюър

Психологически ползи

На психологическо ниво природата има силата да възстанови нашето внимание и умствена яснота. Градската среда често е изпълнена със стимули, които изискват нашето внимание, което води до когнитивно претоварване и стрес. И обратно - естествената среда осигурява това, което психолозите наричат „меко очарование“ – сцени, които нежно ангажират вниманието ни, без да ни претоварват. Така позволяваме на умовете ни да си починат и да се възстановят. А това е от съществено значение за ефективното управление на стреса.

Да бъдеш сред природата помага за осъзнаването, практиката да бъдеш напълно присъстващ в момента. Сетивните преживявания на природата – да чуваш песента на птиците, да усещаш вятъра върху кожата си или миризмата на свеж бор - ни въвличат в настоящето, помагайки да успокоим ума и да намалим постоянното умствено бърборене, което често съпътства стреса. Това повишено усещане за присъствие и осъзнаване помага за прекъсване на цикъла от негативни мисли и тревоги, като допълнително намалява нивата на стрес. Как се чувствате сега дори само като четете за това?

От друга страна, в културно отношение хората отдавна са използвали природата като място за размисъл, лечение и събиране на общността. Независимо дали става въпрос за разходка в парка, поход в планината или просто седене до водна площ, тези дейности не само намаляват стреса, но и ни свързват отново с нашата вродена човешка природа и един с друг. Социалните връзки, насърчавани в естествени условия, са от решаващо значение за емоционалната подкрепа и облекчаването на стреса.

Всички тези физиологични реакции са показателни за преминаване от режима „борба или бягство“, който се задейства от стрес, към режима „почивка и смилане“, който е свързан с релаксация и възстановяване.

Времето сред природата предлага уникална възможност да се откъснете от стресовите фактори на ежедневието и да се свържете отново с околната среда. Разгледайте списъка по-долу, за да откриете някои от основните предимства.



01

Понижаване на кръвното налягане и сърдечната честота

Доказано е, че прекарването на време в естествена среда понижава кръвното налягане и сърдечния ритъм, които са ключови показатели за релаксация и намален стрес. Успокояващите гледки, звуци и миризми на природата задействат парасимпатиковата нервна система, която е отговорна за почивката и храносмилането на тялото. Тази система противодейства на предизвиканите от стрес реакции на симпатиковата нервна система, което води до намаляване на кръвното налягане и сърдечната честота.



02

Намаляване на мускулното напрежение

Природата подпомага

физическата релаксация, което води до намаляване на мускулното напрежение. Контактът с естествена среда може да намали физическите прояви на стрес, като стягане на мускулите и напрежение и да доведе до спокойно състояние на ума и тялото. Естествената среда, свободна от шума и изискванията на градската среда, позволява на тялото да освобождава напрежението по-ефективно.



03

Намаляване на симптомите на тревожност и депресия

Редовният контакт с природата намалява симптомите на тревожност и депресия, стимулира производството на серотонин и ендорфини, невротрансмитери, които са от решаващо значение за регулиране на настроението и борбата с чувството на тревожност и депресия. Времето в зелените площи намалява активността

в областите на мозъка, свързани с руминацията, което често изостря проблемите с психичното здраве.

04

Подобрено настроение и емоционално благосъстояние

Престоят сред природата може да доведе до незабавни и трайни подобрения в настроението и общото емоционално благосъстояние. Успокояващият ефект на природата, съчетан с физическа активност, засилва производството на подобряващи настроението химикали като допамин и серотонин.

Тази комбинация не само повдига настроението, но и повишава устойчивостта на стрес, което улеснява поддържането на емоционален баланс в работна среда под високо напрежение.



05

Преминаване от негативни мисли към естествена красота

Природата осигурява умствена почивка от мисли, предизвикващи стрес, което позволява изместване на фокуса към положителни и спокойни стимули. Естествената среда предлага разнообразие от нежни, ангажиращи стимули, които безпроблемно привличат вниманието и помагат за отклоняване на ума от негативните мисловни модели и стреса. Тази промяна позволява на ума да си почине и да се възстанови от когнитивната умора, причинена от постоянния стрес.

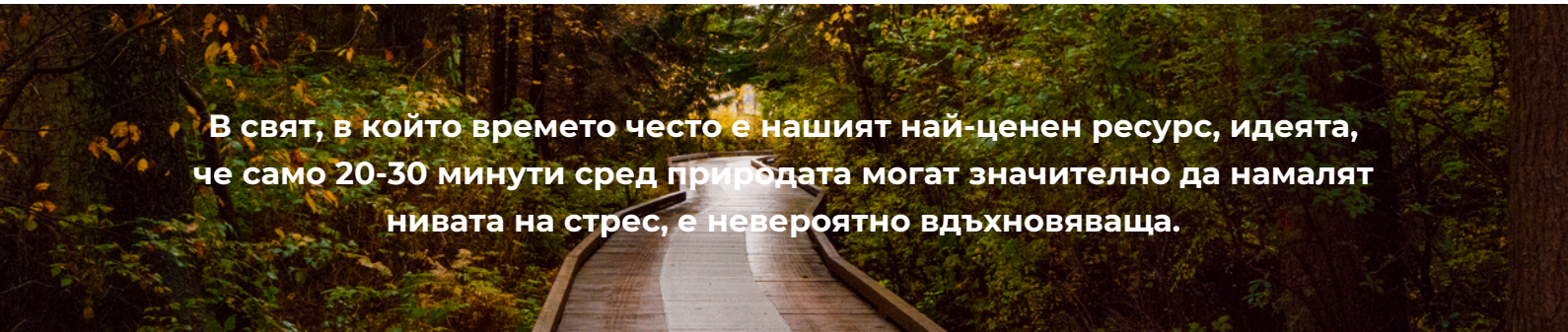
Природата - антидот на стреса

Революционно проучване, публикувано в Journal of Environmental Psychology през 2019 г., предлага убедителни доказателства, че природата може да е противоотровата, от която се нуждаем. Изследването дава ценна представа за това как дори кратките взаимодействия с природата могат значително да намалят нивата на стрес, особено чрез намаляване на кортизола, или както го познаваме - хормона на стреса.

Проучването набира разнообразна група от участници и ги инструктира да приемат „природни хапчета“ - тоест да прекарват 20-30 минути на открито в естествена среда поне три пъти седмично. Важно е, че участниците били помолени да правят тези почивки без разсейване като упражнения, четене или използване на електронни устройства. Целта била да се потопят напълно в естествената среда, позволявайки им да изживеят природата в нейната най-чиста форма.

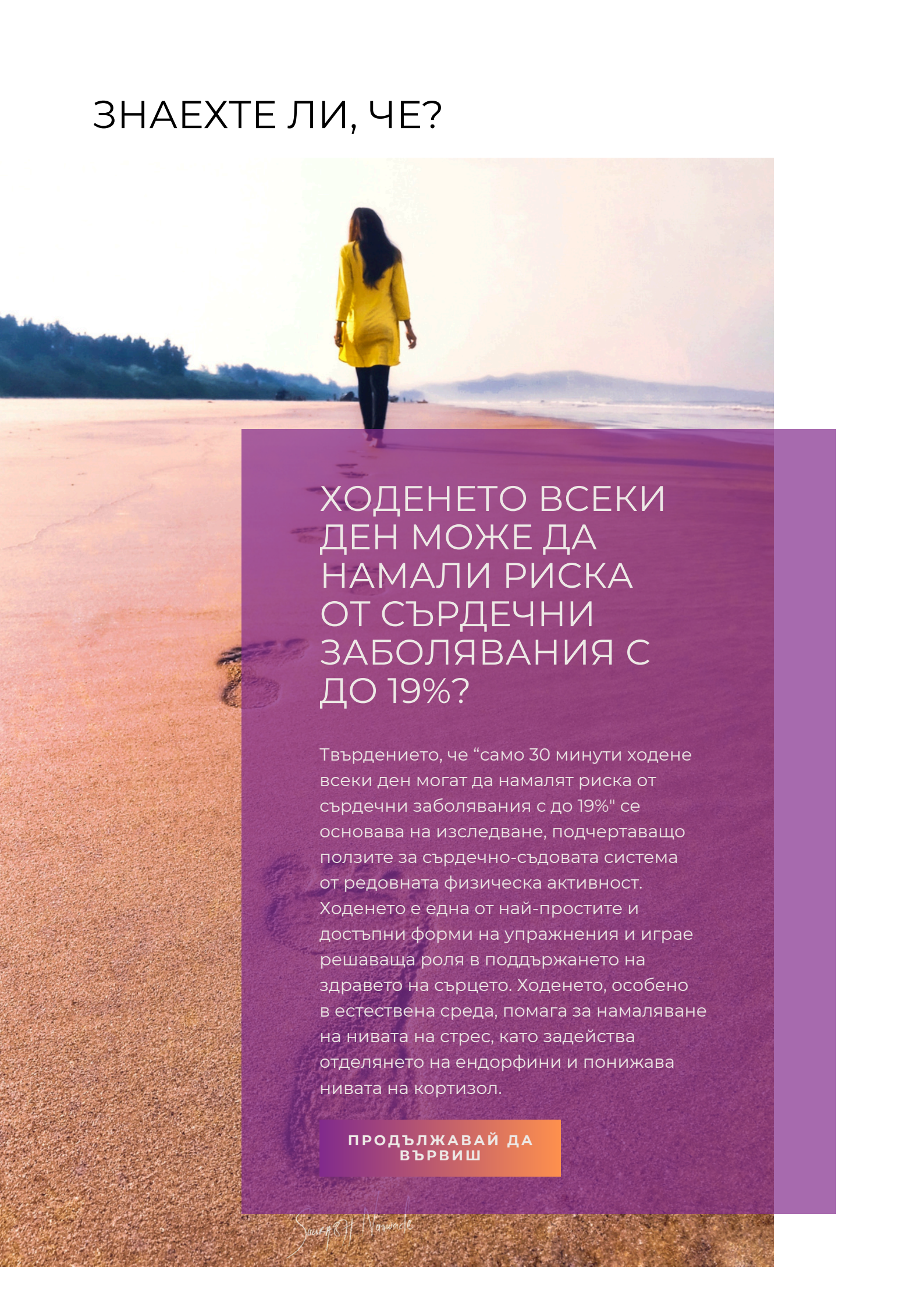
Резултатите били поразителни. Изследователите установяват, че само 20-30 минути сред природата водят до значително намаляване на нивата на кортизол, като най-същественото намаление се случва в този период от време. След 30 минути ползите продължават, но с по-бавна скорост, което показва, че дори кратък период, прекаран сред природата, може да има мощно въздействие върху реакцията на тялото на стрес. Данните показват, че нивата на кортизол са спаднали средно с приблизително 21% по време на тези почивки сред природата, което подчертава потенциала на тези кратки прекъсвания за смекчаване на ефектите от стреса.

Един от най-завладяващите аспекти на изследването са неговите открития за универсалния ефект на природата. Участниците избрали разнообразни природни условия за своите почивки – вариращи от тучни паркове и градини до по-скромни зелени пространства и дори райони само с няколко природни елемента. Въпреки разликите в средата, ползите от намаляването на стреса били постоянни навсякъде. Това предполага, че присъствието на самата природа, а не някакъв специфичен тип околна среда, е критичният фактор за облекчаване на стреса.



В свят, в който времето често е нашият най-ценен ресурс, идеята, че само 20-30 минути сред природата могат значително да намалят нивата на стрес, е невероятно вдъхновяваща.

ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

A woman with long dark hair, wearing a bright yellow coat and dark pants, is walking away from the camera on a wide, sandy beach. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. In the background, there are dark silhouettes of trees on the left and distant mountains or hills on the right. The sky is a mix of soft pinks, oranges, and blues.

ХОДЕНЕТО ВСЕКИ ДЕН МОЖЕ ДА НАМАЛИ РИСКА ОТ СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ С ДО 19%?

Твърдението, че "само 30 минути ходене всеки ден могат да намалят риска от сърдечни заболявания с до 19%" се основава на изследване, подчертаващо ползите за сърдечно-съдовата система от редовната физическа активност. Ходенето е една от най-простите и достъпни форми на упражнения и играе решаваща роля в поддържането на здравето на сърцето. Ходенето, особено в естествена среда, помага за намаляване на нивата на стрес, като задейства отделянето на ендорфини и понижава нивата на кортизол.

**ПРОДЪЛЖАВАЙ ДА
ВЪРВИШ**

Stavros H. Ntzouras

КАЗУС

Влиянието на начина на живот върху сърцето от д-р Дийн Орниш

Д-р Дийн Орниш провел Lifestyle Heart Trial, което било новаторско проучване, публикувано в Lancet през 1990 г. Проучването изследва ефектите от промените в начина на живот, включително физическата активност, върху пациенти с коронарна артериална болест.

Група от 48 пациенти с умерена до тежка коронарна артериална болест били наети за проучването. Участниците били разделени на две групи:

1. Експерименталната група следва цялостна програма за промяна на начина на живот, която включва:

- Диета с ниско съдържание на мазнини, цели храни и растителна основа.
- Умерени аеробни упражнения (напр. ходене в продължение на 30 минути на ден).
- Техники за управление на стреса (например йога, медитация).
- Отказ от тютюнопушене.
- Социална подкрепа.

2. Контролната група получила стандартна медицинска помощ, включително съвети да следва насоките на Американската сърдечна асоциация.

Какво станало? Резултатите били доста интересни:

- **Сърдечно-съдово здраве:** След една година участниците в експерименталната група показали значително намаляване на запушванията на коронарните артерии. Средно е имало 37,2% намаление на честотата на ангина (болка в гърдите), а тежестта на блокадите е намалена с 4,5%. Обратно, при контролната група се наблюдава влошаване на запушванията на коронарните артерии.

- **Мускулна сила и издръжливост:** Участниците, които се придържали към режима на упражнения, изпитали подобрения във физическата форма и издръжливост, измерени чрез тестове за поносимост към упражнения.
- **Респираторни подобрения:** Подобрената сърдечно-съдова ефективност индиректно подобрила дихателната функция. Подобрената физическа подготовка на участниците вероятно е допринесла за по-добра цялостна белодробна функция, въпреки че специфичните дихателни измервания не са основният фокус на изследването.
- **Психично здраве и цялостно благосъстояние:** Експерименталната група съобщила за значителни подобрения в психологическото благосъстояние, включително намаляване на стреса, тревожността и депресията. Тези промени се дължат на комбинираните ефекти от упражнения, диета, управление на стреса и социална подкрепа.

Ключово послание

Проучването Lifestyle Heart Trial предоставя убедителни доказателства, че цялостните промени в начина на живот, включително редовната физическа активност, са отличен начин за справяне със стреса и могат значително да подобрят сърдечно-съдовото здраве и цялостното благосъстояние. Проучването на д-р Орниш показва, че промяната в начина на живот може не само да спре, но потенциално да обърне прогресията на коронарната артериална болест.



Пробвайте:



карайте колело и плувайте
30 минути



излезте и ходете
30 минути



ДЕЙСТВИЕ

С малки и прости неща

Включването на кратки разходки и почивки за раздвижване в ежедневната ви работна рутина не означава само малко упражнения; става въпрос за повишаване на вашата цялостна продуктивност, креативност и благосъстояние. Участието в редовни, кратки упражнения през целия ден може да прекъсне цикъла на натрупване на стрес, предотвратявайки натрупването на напрежение, което често води до прегаряне. Тези упражнения също предлагат умствена почивка, като ви дават шанс да се отдръпнете от бюрото си, да изчистите ума си и да се върнете към задачите с нов фокус и креативност.

ОПИТАЙТЕ ТОВА:

- **Пешеходни срещи:** Вместо да седите в конферентна зала, провеждайте срещите си в движение или навън. Изправете се и просто се разходете по време на телефонни разговори, вместо да седите на стола си.
- **Качване по стълби:** Използвайте стълбите вместо асансьора. Изкачването на стълби е чудесно сърдечно-съдово упражнение и помага за укрепване на мускулите на краката.
- **Цели за брой стъпки:** Задайте цел за дневен брой стъпки, например 10 000 стъпки, и намерете възможности за ходене през целия ден. Това може да включва ходене до бюрото на колега вместо изпращане на имейли, кратки разходки по време на почивки или крачки по време на телефонни разговори.

ПОВДИГАНЕ НА КРАКАТА В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ

- Седнете изправени на стола си.
- Изпълнете единия крак изправен и задръжте за няколко секунди.
- Спуснете го обратно надолу, без да го оставяте да докосне пода.
- Повторете с другия крак.
- Изпълнете 10-15 повторения на крак

1

ПЛЪЗГАНЕ НА СТОЛА

- Седнете на ръба на стола си с ръце, хващайки ръба.
- Плъзнете таза си от стола и спуснете тялото си, като огънете лактите.
- Върнете се обратно до изходна позиция.
- Изпълнете 10-12 повторения

2

СЕДЯЩ МАРШ

- Седнете високо на стола си.
- Повдигнете едното коляно възможно най-високо, след това го спуснете и повдигнете другото коляно.
- Редувайте краката, имитирайки маршируващо движение.
- Продължете 1-2 минути.

3

ПРОСТИ ОФИС

ТРЕНИРОВКИ

4

ПОВДИГАНЕ НА ПЕТИ

- Застанете зад стола си и се дръжте за облегалката за опора.
- Повдигнете петите си от земята и се повдигнете на пръстите на краката.
- Задръжте за няколко секунди, след което се спуснете надолу.
- Изпълнете 15-20 повторения.

5

ЛИЦЕВИ ОПОРИ НА СТЕНА

- Застанете на няколко фута от стената и поставете ръцете си на стената на височината на раменете.
- Свийте лактите и наведете тялото си към стената.
- Натиснете обратно в изходна позиция.
- Изпълнете 10-15 повторения.

6

КЛЕКОВЕ

- Застанете с крака на ширината на раменете.
- Спуснете тялото си, сякаш седате обратно на стол, като държите гърба изправен.
- Върнете се в изправено положение.
- Изпълнете 10-15 повторения.

РАЗТЯГАНЕ НА ШИЯТА

- Седнете или стойте изправени.
- Внимателно наклонете главата си на една страна, привеждайки ухото си към рамото.
- Задръжте за 15-20 секунди и повторете на другата страна.
- Изпълнете 2-3 повторения на страна.

7

УСУКВАНЕ НА ГРЪБНАКА В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ

- Седнете изправени на стола си с крака на пода.
- Поставете дясната си ръка на облегалката на стола, а лявата ръка на дясното бедро.
- Внимателно завъртете горната част на тялото си надясно, гледайки през рамото.
- Задръжте за 15-20 секунди и повторете на другата страна.
- Изпълнете 2-3 повторения на страна.

8

РОЛКИ ОТ РАМЕНЕ

- Седнете или стойте изправени.
- Завъртете раменете си напред с кръгово движение 10 пъти.
- Обърнете посоката и завъртете раменете си назад 10 пъти.

9

ПРОСТИ ОФИС

ТРЕНИРОВКИ

10

РАЗТЯГАНЕ В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ КОТКА-КРАВА

- Седнете на ръба на стола с крака на пода.
- Поставете ръцете си на коленете.
- Вдишайте, докато извивате гърба си и гледате нагоре (поза на крава).
- Издишайте, докато закръгляте гърба си и прибирате брадичката си към гърдите (поза на котка).
- Повторете за 1-2 минути.

11

НАВЕЖДАНЕ НАПРЕД В СЕДНАЛО ПОЛОЖЕНИЕ

- Седнете на ръба на стола с крака на пода и коленете на ширината на бедрата.
- Вдишайте дълбоко, след това бавно издишайте, докато се движите в бедрата си, протягайки ръцете си към пода или ги опрете на краката си.
- Позволете на главата и шията си да се отпуснат, оставяйки гърдите да се приблизят до бедрата.
- Задръжте разтягането за 15-30 секунди. Бавно се върнете в изправено положение.
- Повторете 2-3 пъти.

5-ДНЕВНО ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Какво ще кажете за едно предизвикателство? Графикът по-долу се основава на прости примери за офис тренировки, представени по-горе. Можете да започнете леко, като правите само едно упражнение (напр. сутрин) и започнете да добавяте останалите постепенно. Те са предназначени да бъдат кратки. Комбинирайте ги или добавете други упражнения според вашата работна среда и график.

ПОНЕДЕЛНИК

Сутрин: Повдигане на краката в седнало положение. 10-15 на крак.

Следобед: Плъзгане на стола. 10-15 повторения.

Край на деня: Седящ марш. 1-2 минути.

ВТОРНИК

Сутрин: Повдигане на пети. 15-20 повторения.

Следобед: Лицеви опори на стена. 10-15 повторения.

Край на деня: Клекове. 10-15 повторения.

СРЯДА

Сутрин: Разтягане на шията. 2-3 повторения на страна.

Следобед: Ролки от раменете. 10 повторения на посока.

Край на деня: Навеждане напред в седнало положение. 2-3 повторения на страна.

ЧЕТВЪРТЪК

Сутрин: Навеждане напред в седнало положение. 2-3 пъти.

Следобед: Разтягане в седнало положение котка-крава. 1-2 мин.

Край на деня: Извиване на гръбнака в седнало положение. 2-3 повторения.

ПЕТЪК

Сутрин: Лицеви опори на стена. 10-15 повторения.

Следобед: Повдигане на пети. 15-20 повторения.

Край на деня: Плъзгане на стола. 10-12 повторения

ГОРСКО КЪПАНЕ

Горското къпане или Shinrin-yoku е мощна практика, която включва потапяне в горска среда, за да се извлекат ползите за психическото и физическото здраве от природата. Произхождаща от Япония, тази практика е получила международно признание за способността си да намалява стреса и да подобрява цялостното благосъстояние. Тя включва повече от просто разходка в гората; става въпрос за пълно ангажиране с естествената среда чрез всичките ви сетива. Прекарайте 30-60 минути в гора или гориста местност, като се фокусирате върху гледките, звуците, миризмите и текстурите на околната среда. Практиката изисква бавен, съзнателен подход, който ви позволява да се потопите в естествения свят и да изпитате неговите успокояващи ефекти.

ЗАПОЧНЕТЕ ОТ:

1. Намерете подходяща гора: Намерете близка гориста местност или природен резерват, където можете да прекарвате времето си без разсейване. Районът трябва да е относително тих и без градски шум.

2. Оставете устройствата настрана: За да се ангажирате напълно с природата, оставете телефона и другите електронни устройства настрана или ги поставете на безшумен режим.

3. Ангажирайте сетивата си: Докато вървите бавно през гората, фокусирайте се върху сетивните преживявания:

- **Зрение:** Наблюдавайте разнообразието от зелени нюанси, текстури на кората и шарки на листа.
- **Звук:** Слушайте шумоленето на листата, чуруликането на птиците и други природни звуци.
- **Мирис:** Вдишайте земните аромати на бор, почва и други горски аромати.
- **Докосване:** Усетете текстурата на листата, кората и почвата. Ходете боси, ако е удобно и безопасно.

4. Практикувайте осъзнатост: Отделете моменти, за да седнете или стоите неподвижно, позволявайки си да присъствате напълно в момента. Практикувайте техники за дълбоко дишане и осъзнатост, за да подобрите релаксацията.

5. Рефлектирайте и се отпуснете: След престоя си в гората отделете няколко минути, за да забележите как се чувствате. Забележете всякакви промени в настроението, нивата на стрес и общото чувство за благополучие.

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Коя е една от основните ползи от съчетаването на физическата активност с времето, прекарано сред природата?

- ☐ А- Увеличено време пред екрана
- ☐ Б- Подобро физическо и психическо здраве
- ☐ В- По-високи нива на стрес

02.

Кой невротрансмитер се споменава като естествен подобрител на настроението и се освобождава по време на физическа активност?

- ☐ А- Серотонин
- ☐ Б- Допамин
- ☐ В- Ендорфини

03.

Как физическата активност влияе на тялото ни според въведението?

- ☐ А- Намалява мускулната сила
- ☐ Б- Предизвиква освобождаването на невротрансмитери, подобряващи настроението
- ☐ В- Причинява сърдечно-съдов спад

04.

Какъв може да бъде резултатът от съвременния начин на живот, който ни ограничава до бюра и екрани?

- ☐ А- Повишена физическа сила
- ☐ Б- Подобрена умствена яснота
- ☐ В- Стрес, прегаряне и умствена умора

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

Какъв тип физически дейности се препоръчват за подобряване както на физическото здраве, така и на психическото благополучие?

- ☐ А- Заседнали дейности
- ☐ Б- Само упражнения на бюро
- ☐ В- Джогинг, бързо ходене и туризъм

06.

От какво ни помага да изместим фокуса си времето, прекарано сред природата?

- ☐ А- Физически дейности
- ☐ Б- Творчески задачи
- ☐ В- Ежедневни грижи и негативни мисли

07.

Как природата допринася за състояние на релаксация според въведението?

- ☐ А- Чрез увеличаване на психическия стрес
- ☐ Б- Като осигурява отдых от ежедневните грижи и насърчава спокойствието
- ☐ В- Чрез засилване на конкурентния стремеж

08.

Кои са двете ползи от физическите дейности, споменати в текста?

- ☐ А- Подобро сърдечно-съдово здраве и намалено подобряване на настроението
- ☐ Б- Повишена тревожност и намалена когнитивна функция
- ☐ В- Подобро сърдечно-съдова функция и мускулна сила

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

09.

Кой аспект от съвременния начин на живот се изтъква като причина за стрес и прегаряне?

- ☐ А- Чести дейности на открито
- ☐ Б- Заседнала работа на бюро и продължително време пред екрана
- ☐ В- Редовни физически упражнения

11.

Как физическата активност влияе върху енергийните нива и когнитивните функции според въведението?

- ☐ А- Намалява нивата на енергия и уврежда когнитивните функции.
- ☐ Б- Подобрява енергийните нива и изостря когнитивните функции.
- ☐ В- Засяга само физическото здраве, но не и когнитивните функции.

10.

Кои ползи за психичното здраве са свързани с прекарването на време сред природата, според текста?

- ☐ А- Повишено чувство на депресия и тревожност
- ☐ Б- Намаляване на симптомите на тревожност и депресия
- ☐ В- Намалена когнитивна яснота

12.

Как текстът предполага, че физическата активност допринася за умствената яснота и фокус?

- ☐ А- Като причинява умствена умора
- ☐ Б- Чрез изчистване на ума и подобряване на фокуса чрез упражнения
- ☐ В- Чрез намаляване на физическата издръжливост

ОТГОВОРЫ

1-Б

2-Б

3-Б

4-Б

5-Б

6-Б

7-Б

8-Б

9-Б

10-Б

11-Б

12-Б

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Редовната физическа активност укрепва тялото и повишава когнитивната функция. Прости дейности като джогинг или туризъм могат да имат значителни ползи за здравето.

02

Участието във физическа активност и прекарването на време на открито може да изчисти ума ви. Това води до подобрен фокус, креативност и умствена яснота.

03

Физическата активност освобождава ендорфини, които помагат за естествено повишаване на настроението. Комбинирането на упражнения с природата може да подобри както физическото, така и психическото здраве.

04

Времето сред природата осигурява психическа почивка от ежедневните грижи. Помага за изместване на фокуса от стреса и насърчава релаксацията.

05

През по-голямата част от човешката история сме процъфтявали в естествени условия. Повторното свързване с природата може да помогне за облекчаване на стреса и подобряване на общото благосъстояние.

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Ако трябва да научите нещо от това обучение, то е просто да излезете навън и да позволите на тялото си да ви покаже, че можете да се справяте със стреса по естествен начин. Намерихме и някои други интересни ресурси, които могат да ви помогнат да проучите допълнително темите за физическата активност и времето в природата.



СИНИ ЗОНИ

Това е документална поредица, която изследва начина на живот на хората в региони с най-висока продължителност на живота. Тя подчертава значението на диетата, общността и връзката с природата за дълголетие и благополучие.

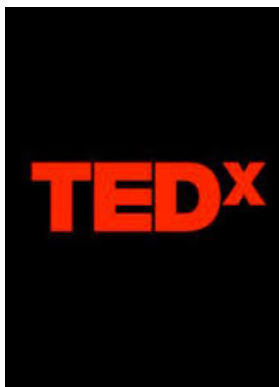
[ВРЪЗКА](#)



НАСОКИ НА СЗО ОТНОСНО ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ

Страницата с ресурси на Световната здравна организация относно физическата активност ще ви предостави достъп до подходящи данни, инициативи и действия, ценни както за отделни лица, така и за групи, включително работодатели.

[ВРЪЗКА](#)



ВЪЗСТАНОВЕТЕ МОЗЪКА СИ С ПРИРОДАТА

В тази TEDx лекция професор Дейвид Стрейър изследва базирани на мозъка мерки за когнитивно възстановяване. Той също така споделя откритията си как да позволи на мозъка да си почине и да се възстанови чрез природата.

[ВРЪЗКА](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

Bretland, R. J. (2015). Reducing workplace burnout: the relative benefits of cardiovascular and resistance exercise. [PMC]. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4393815/>

Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC Health Promotion Series. Journal of the American College of Cardiology, 72(14), 1622-1639. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109718381695>

Mayo Clinic Staff. (2020, March 10). Exercise and stress: Get moving to manage stress. Mayo Clinic. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>

Naczenski, L. M., de Vries, J. D., van Hooff, M. L. M., & Kompier, M. A. J. (2017). Systematic review of the association between physical activity and burnout. 1 Journal of Occupational Health, 59(1), 79-97. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5721270/>

Pickover, E. (2018, October 9). Substantial rates of death and disease linked to physical inactivity. Evening Standard. Retrieved from <https://www.standard.co.uk/news/uk/substantial-death-disease-linked-physical-inactivity-b926940.html>

Taylor, H. (2023, June 15). 50+ Burnout statistics that will shock you into action. Runn. Retrieved from <https://www.runn.io/blog/burnout-statistics>

World Health Organization, Implementation tools—ACTIVE toolkits and resources. Retrieved from <https://www.who.int/initiatives/gappa/resources>