**Тривожність та спорт**

Відсутність фізичної активності – це те, що напряму пов’язано з тривожністю та викликає занепокоєння. Якщо ви сидите цілий день і ніколи не займаєтеся спортом, ваше фізичне та психічне здоров’я, ймовірно, постраждає в результаті.

Наше тіло створене природою для руху, а певні функції організму залежать від фізіологічного руху.

Наприклад, лімфатична система потребує дихання та руху м’язів, щоб допомогти переміщувати рідину та видаляти відходи з вашого тіла. Якщо ви не маєте звички достатньо рухати тілом, ці процеси починають працювати неефективно. Надлишок токсинів у вашому організмі викликає занепокоєння.

Дослідження показали, що більш тривалий час сидіння (≥8 год) збільшує шанси на тривожність і депресію, а помірна та висока фізична активність знижує.

Бездіяльність також збільшує ризик діабету, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку товстої кишки, остеопорозу, порушення ліпідів і високого кров’яного тиску.

Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) стверджує, що відсутність фізичної активності є четвертою причиною смерті в усьому світі, що призвело до 3,2 мільйона смертей у всьому світі.

Навпаки, регулярна участь в аеробних вправах знижує напругу, підіймає та стабілізує настрій, покращує сон і підвищує самооцінку.

Одне наукове дослідження на тваринах показали, що фізичні вправи та регулярна активність позитивно впливають на патофізіологічні процеси тривоги. А численні дослідження та мета-аналізи показують, що фізичні вправи також асоціюються зі зниженням тривожності в клінічних умовах.

Що робити, якщо ви страждаєте від слабкості, низької енергії або нестачі мотивації?

Почніть з коротких прогулянок по вашому дому або околицях, спробуйте виконувати сидячу роботу стоячи.

Наприклад, ходьба 10 000 кроків протягом дня є хорошим способом забезпечити безперервний рух.

Якщо спочатку ви не можете ходити так багато, не хвилюйтеся, це нормально. Проходьте, скільки можете, і одного дня ви зможете досягти цю позначку. Тут в пригоді стане додаток на телефоні, який вимірює ваші кроки.

**Рекомендації:**

* Найкращими вправами для боротьби з тривогою є ходьба, йога, плавання та походи-трекінги на природу, хоча будь-яка фізична активність може допомогти вам зменшити симптоми тривоги.
* Виберіть той вид вправ, який вам подобається, і практикуйте принаймні 3 рази на тиждень.
* Заповніть решту тижня короткими й довгими прогулянками.
* У вихідні дні вирушайте на тривалі прогулянки або виконуйте інтенсивні вправи.