



Vidensvitamin – mental sundhed og fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet har positiv indvirkning på både det fysiske og det psykiske velvære i form af øget livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer.
- For mennesker med psykiske problemer eller sygdomme kan det virke uoverkommeligt at efterleve de officielle anbefalinger for daglig fysisk aktivitet. Men motion er godt for sjælen. Fysisk træning har vist sig at have positiv effekt på psykiske sygdomme enten som tillæg til eller erstatning for den medicinske behandling.
- Fysisk aktivitet medtænkes også i psykiatrien, da fysisk aktivitet mindsker anspændthed og vurderes at halvere risikoen for at udvikle depression. Forskningsresultater viser, at specielt løbetræning og træning med høj puls forebygger stress, depression og angst.
- Læs mere her: **VI TRÆNER DE MENTALE MUSKLER MED DE FYSISKE**
<http://www.psykiatrifonden.dk/media/486163/psykiatriinformation-nr-3-2015.pdf>