

Cikkismertetés: Mozgással a mentális egészségért!

Article review: Motion for your mental health!

Ismertető:	Horváth Balázs ¹ ✉
Ismertetett cikk:	World Health Organization Regional Office for Europe: Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care. 2019, Copenhagen. Elérés: https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0018/403182/WHO-Motion-for-your-mind-ENG.pdf
Beküldve:	2020. 12. 01.
Doi:	10.24365/ef.v62i2.5909
Kulcsszavak:	fizikai aktivitás; egészség; WHO; mentális állapot
Keywords:	physical activity; health; WHO; mental state

HÁTTÉR

Az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organization, WHO*) jelenlegi globális akciótervében célként szerepel, hogy 2025-re 25%-kal csökkenjen a korai halálozás a nem fertőző betegségek esetében, beleértve a mentális zavarokat is. 2025-re a WHO Európai Régiójában 10%-ra, míg világviszonylatban 2030-ra 15%-ra szeretnék redukálni a fizikai inaktivitás mértékét. Ez felnőtteknél — beleértve az időseket is — heti 150 perc közepes aktivitású aerob tevékenységet jelent, bár a kisebb intenzitású vagy rövidebb idejű fizikai aktivitásnak is van némi pozitív hatása. Ugyanakkor gyermekeknél és fiataloknál napi minimum 60 perc közepes vagy intenzív mozgás a kívánatos. Ez az Európai Unió tagállamaiban életmódbeli, együttműködési és terápiás programokat jelent, egészen az alapellátás szintjéig. A mentális zavarban szenvedők fizikai aktivitása állapotuk miatt csökkent az átlagpopulációhoz viszonyítva, ami súlyos depresszióban akár 50%-os is lehet. Hasonló tendencia észlelhető a hangulati zavarok és demencia esetében is. A fizikai aktivitás jótékony hatását a mentális egészségre számos tanulmány alátámasztotta. A szerzők a depresszió, a skizofrénia és a

demencia, valamint a fizikai aktivitás kapcsolatát vizsgálták.

A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS A MENTÁLIS BETEGSÉGEK KAPCSOLATA

Ezen zavarok népegészségügyi jelentősége nagy gyakoriságuk miatt kiemelkedő a WHO Európai Régiójában, ráadásul ezek a kórképek számos egyéb nem fertőző megbetegedéssel társulnak. A depresszió az európai populáció 4,3%-át érinti, mely 5%-os rokkantsági gyakoriságot okoz. A depresszióban szenvedők között 37%-kal nagyobb a cukorbetegség előfordulása, a szív- és érrendszeri megbetegedés kialakulásának rizikója pedig, 6–1,8-szorosa az átlagpopulációhoz viszonyítva. A skizofrénia tipikusan késő kamaszkorban, illetve fiatal felnőttkorban kezdődő betegség, előfordulási gyakorisága 1% körül alakul világszerte. Az átlagpopulációhoz viszonyítva a skizofréniaiban szenvedők várható élettartama 15–20 évvel kevesebb, egészségi állapotuk rosszabb, különösen a szív- és érrendszeri állapotuk rosszabb, a kettes típusú cukorbetegség előfordulása esetükben kétszer gyakoribb és az elhízásé pedig 50%-kal magasabb, mint az

¹ Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar, Debrecen

átlagpopulációban. A demencia közel 10 millió embert érint Európában. Gyakori formája az Alzheimer-kór, mely az esetek 60–70%-át teszi ki.

A FIZIKAI AKTIVITÁS HATÁSA

Depresszió esetében a fizikai aktivitás minden életkorban védőfaktor, a testmozgás növelése 45%-kal csökkenti a kialakulás rizikóját. Mindössze heti 60 perces fizikai aktivitás 12%-kal csökkenti az új esetek kialakulásának számát. Gyógyszeres kezelés esetében a fizikai aktivitás a terápia jó kiegészítője lehet. Finn betegeknel a fizikai aktivitás fokozása a betegség tüneteit enyhítette és az életminőséget is javította. A gyógyszeresen nem támadott tünetekre is jó hatással van a fizikai aktivitás, mivel kontrolálhatóbbá teszi a gyógyszer és a betegséggel járó inaktivitás következtében kialakuló elhízást és kettes típusú cukorbetegséget. A demencia kialakulását a fizikai aktivitás 10%-kal csökkenti, valamint jó hatással van az izomzatra és a csontokra, így sokkal önállóbbá teszi a betegségben szenvedőket. A fizikai aktivitás demencia estén is csökkenti is a kognitív képességek további hanyatlását, javítja a mobilitást, az egyensúlyt és a járás képességét. A fizikai inaktivitás 25%-os csökkentése globálisan egymillióval csökkenti az Alzheimer-kórban szenvedő betegek számát.

A FIZIKAI AKTIVITÁS NÖVELÉSÉNEK NEHÉZSÉGEI

A WHO Európai Régiójának itt bemutatott ajánlása útmutatást tartalmaz a 2016–2025 közötti

időszakra a politikai szereplők, az egészségügyi szakdolgozók és egyéb segítők részére. Több tényező akadályozza azt, hogy az egyének fizikai aktivitása pozitív hatással bírjon mentális állapotokra. Ilyen az alacsony motiváció, a korlátozott ágazatközi együttműködés, a társadalom, a nem megfelelő tudatosság a kialakított környezeti tényezőket illetően, a jövedelem, az oktatás és a hozzáférés lehetősége. Mindezek közül az alacsony motiváltság a fő tényező. Ezt a problémát legfőképp megfelelő társadalmi segítséggel lehet leküzdeni, azonban lényeges faktor a rokonok és a barátok támogatása is. A motiváció és tudatosság növelése az alapellátásban is kialakítandó feladat. Ez a pozitív irányba mutató kezdeményezőképeség függ az egészségügyi szakdolgozók tudatosságától, ismereteitől, kommunikációs képességeitől, valamint pozitív hozzáállásától. Szükséges a képzés, mely számos elemet foglal magába: ezek a preventív konzultáció beillesztése az alapellátásba, a résztvevők célirányos oktatása, az egészségműveltség javítása a nemzeti fizikai aktivitási útmutató segítségével, mely egy bizonyítékon alapuló programra támaszkodik. A változás akkor valósítható meg, ha az egészségügyi szakdolgozókon kívül további szakembereket is bevonnak a megvalósításba. Így az ő jelenlétükkel, tanácsaikkal, ellenőrzésükkel elősegíthetik a fizikai aktivitás mértékének a WHO ajánlásának megfelelő társadalmi növelését, szükségszerűségének megismertetését. Bár a megfelelő létesítményekhez való hozzáférés lehetősége gyakran korlátozott, a probléma áthidalása segíthető a földrajzi közelség növelésével, a hozzáférés anyagi segítségével és a preventív viselkedésformálás nemzeti programokba való beépítésével.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A mentális egészség és jóllét megőrzésében és javításában a fizikai aktivitás jelentős szereppel bír és már önmagában költséghatékony. A célok eléréséhez a WHO fizikai aktivitást növelni kívánó európai mentálhigiéniai cselekvési terve útmutatást nyújt a kihívások megvalósításához, valamint az egészségügyi rendszerek megfelelő átalakításához. A cselekvési terv hangsúlyozza, hogy fontos a politikai akarat és az egyes ágazatok, mint az oktatás és egészségügy szerepvállalása, valamint szükséges a sportágak és az egyéb résztvevők tevékenységének összehangolása is. A társadalmi tudatosság és a fizikai aktivitás fokozásával elérhető, hogy a számottevő népegészségügyi terhet jelentő depresszió, skizofrénia és demencia költséghatékonyabban és jobban kezelhetővé váljék.