

Konferencja (NIE)zauważeni - 6 listopada 2024

Ruch i oddychanie w terapii depresji

mgr Dariusz Straszewski
fizjoterapeuta, coach zdrowia



1

Wstęp



Przyczyny depresji



CZNNIKI BIOLOGICZNE

Depresja wynikająca z zaburzeń neurochemicznych lub dziedziczenia genetycznego



CZNNIKI PSYCHOLOGICZNE

Depresja wywołana stresującymi wydarzeniami życiowymi lub traumą



Człowiek jako istota biologiczno- psychospołeczna



Psychobiologia



Psychobiologia wpisuje się w tzw. **nauki niematerialistyczne**, przyjmując wyniki wielu najnowszych badań naukowych, dowodzących **prymatu emocji nad czynnikami środowiskowymi** w procesie zapadania na różnego rodzaju choroby.

Co więcej, wyraża się **skutecznością w zapobieganiu chorobom oraz w ich leczeniu, poprzez pracę z emocjami**

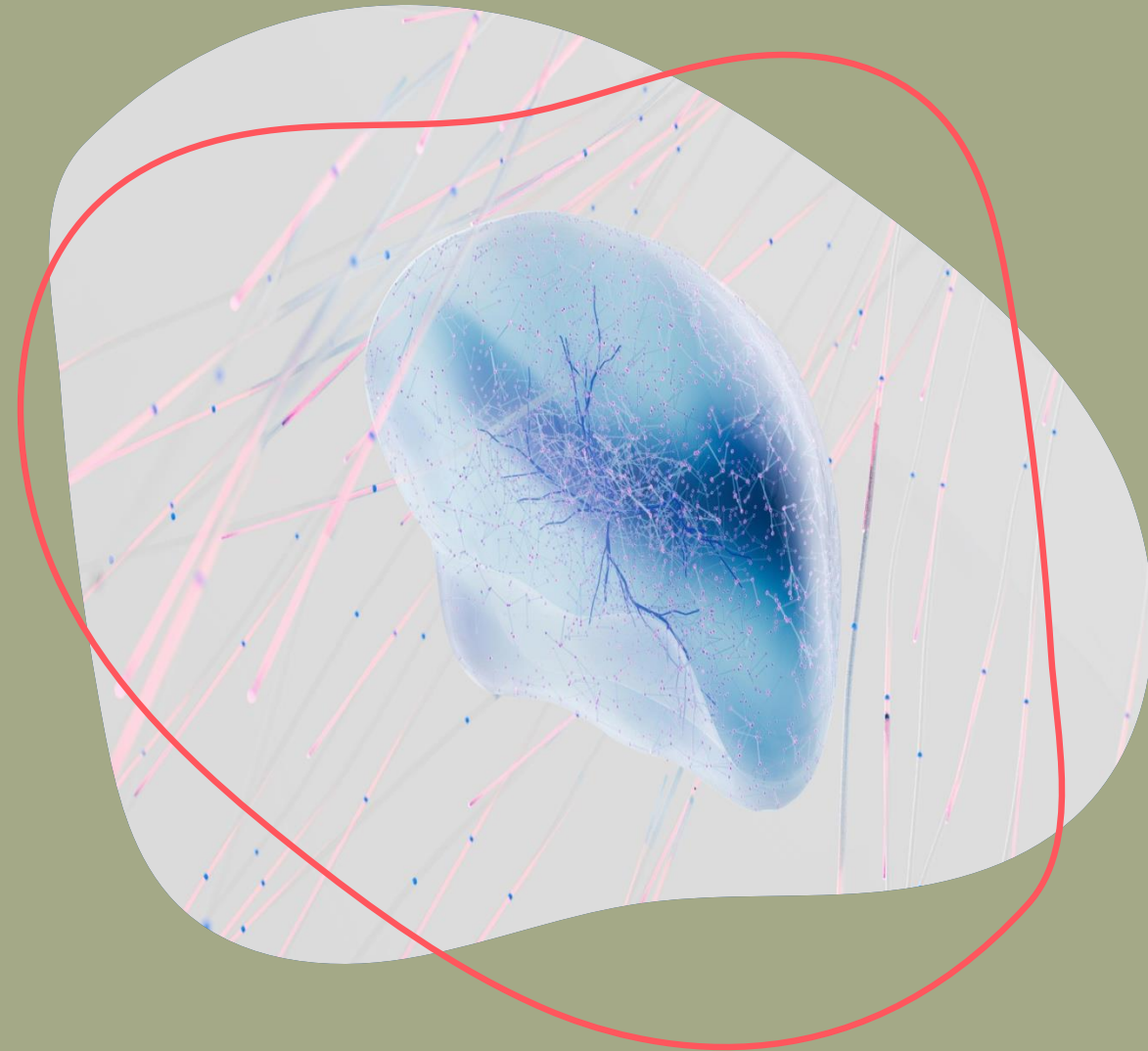
Psychosomatyka

Psychosomatyka zajmuje się **badaniem wpływu czynników psychicznych i emocji** przeżywanych przez człowieka na jego **objawy somatyczne (cielesne)**.

Zaburzenia psychosomatyczne zazwyczaj **zaczynają się** w okresie **wczesnej dorosłości**. Zaburzeniom tym towarzyszą **objawy lękowe i depresyjne**

„...komórki ciała dostosowują swój stan fizyczno-chemiczny do stanu emocjonalnego właściciela ciała.”

PSYCHO NEURO ENDOKRYNO IMMUNOLOGIA



NIE MOŻNA ODDZIELIĆ CIAŁA, UMYŚŁU I
DUCHA ZALEŻNOŚĆ CZYNNIKÓW
IMMUNOLOGICZNYCH, EMOCJONALNYCH,
ENDOKRYNNYCH I
MIĘŚNIOWOSZKIELETOWYCH

2

Ruch



Wyniki badania:

„Wpływ ćwiczeń fizycznych na depresję: przegląd systematyczny i meta-analiza sieci badań kontrolowanych randomizowanych”

British Medical Journal 2024



218 publikacji potwierdza:

- **Wszystkie aktywności fizyczne są skuteczną metodą leczenia**
- **Przynoszą lepsze rezultaty, gdy są bardziej intensywne i regularne**
- **W szczególności spacerowanie, jogging, joga, taniec, trening siłowy**
- **Połączenie ćwiczeń aerobowych i siłowych jest najbardziej skuteczne**



CZYNNIKI

INTERAKCJE SPOŁECZNE

UWAŻNOŚĆ

ZWIĘKSZONE POCZUCIE
WŁASNEJ WARTOŚCI,
SKUTECZNOŚCI

SPRAWCZOŚĆ

MECHANIZMY
NEUROBIOLOGICZNE -
ENDORFINY

WSPÓŁPRACA POMIĘDZY PSYCHOTERAPIĄ A
FIZJOTERAPIĄ

ZROZUMIENIE TYCH
MECHANIZMÓW DZIAŁANIA
JEST WARUNKIEM DLA
PERSONALIZACJI
PLANOWANIA
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Ile aktywności fizycznej?

45 MINUT

**MIN. 3 RAZY W
TYGODNIU**

według WHO

3

Oddech





**Czasem naprawdę
trudno jest
cokolwiek zrobić i
znaleźć
motywację**



Jedna rzecz, którą
robimy każdego dnia
może pomóc

ODDYCHANIE

ODDYCHANIE

UWAŻNE ODDYCHANIE –
**ZMNIJSZA AKTYWNOŚĆ W
CIELE MIGDAŁOWATYM
MÓZGU**, GDZIE
PRZETWARZANE SĄ **EMOCJE**

JEDNOCZEŚNIE **ZWIĘKSZA
AKTYWNOŚĆ W PŁACIE
CZOŁOWYM**, GDZIE
UZYSKUJEMY DOSTĘP DO
LOGIKI

POMAGA **REGULOWAĆ
AKTYWNOŚĆ HORMONÓW
ZWIĄZANYCH Z LĘKIEM,
STRESEM I SNEM**

WYBRANIE ODPOWIEDNIEJ PRZESTRZENI

BODŹCE SENSORYCZNE

- OŚWIETLENIE
- ZAPACH
- MUZYKA





EFEKTY

ZMNIĘSZENIE
NEGATYWNYCH MYŚLI
AUTOMATYCZNYCH

ZACHOWANIE
RÓWNOWAGI W
TERAŻNIEJSZOŚCI

ZWIĘKSZENIE
KONCENTRACJI

POPRAWA POŁĄCZENIA
CIAŁA I UMYŚŁU

4

Terapia cranio- sacralna (czaszkowo- krzyżowa)



TERAPIA CRANIO-SACRALNA

SKUTECZNA NA **STRES I
DEPRESJĘ** – PRZYWRACA
HOMEOSTAZĘ ORGANIZMU

TERAPIA MAŁOINWAZYJNA

Dziękuję!



Dariusz Straszewski

Dyrektor ds. Fizjoterapii

dstraszewski@galileomedical.pl

+48 602 235 419