

Fiziskās aktivitātes trauksmes mazināšanai

Psihiskās saslimšanas paliek aizvien vairāk sastopamas. Laika posmā no 1990. līdz 2013. gadam cilvēku skaits, kuri cieš no depresijas un/vai trauksmes traucējumiem palielinājās gandrīz par 50%, no 416 miljoniem līdz 615 miljoniem. Gandrīz 10% no pasaules populācijas cieš no šiem traucējumiem (WHO, 2018).

Ikviens šad tad jūtas satraukts un noraizējies. Tās ir normālas izjūtas. Piemēram, saskaroties ar problēmām darbā, pirms eksāmena vai nonākot svarīgas izvēles priekšā. Taču ja cilvēks bieži izjūt šāda veida satraukumu, bez pamatota iemesla, un tas negatīvi ietekmē ikdienas aktivitātes, tad var runāt par trauksmes traucējumiem (American Psychiatric Association, 2013).

Trauksmes traucējumi pieder pie psihisko saslimšanu grupas, kura sīkāk tiek iedalīta ģeneralizētā trauksmē, panikas traucējumos un sociālā trauksmē. Atšķirībā no bailēm, kas ir atbildes reakcija uz īstiem draudiem, trauksme izpaužas kā uztraukums par potenciāliem nākotnes draudiem (American Psychiatric Association, 2013).

Ar šo problēmu saskaras apmēram 15% no kopējās populācijas, un tās radītais distress var ietekmēt normālu indivīda funkcionēšanu ikdienā. Cilvēki, kas cieš no trauksmes traucējumiem izjūt pastāvīgu un nepatīkamu satraukumu un bailes, kas rada nelabvēlīgu ietekmi uz tādām ikdienas aktivitātēm, kā darbs, skola un savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem (Gordon, 2017, Jayakody, Gunadasa & Hosker, 2013).

Pie trauksmes simptomiem pieder:

- muskuļu saspringums, sausums mutē, paātrināta sirdsdarbība, svīšana;
- uztraukums, kuru grūti kontrolēt;
- nemiers;
- bailes;
- miega traucējumi (grūtības iemigt, pamošanās naktīs, nemierīgs miegs);
- paaugstinātā uzbudināmība;
- nogurums;
- grūtības koncentrēties (American Psychiatric Association, 2013).

Spēka vingrojumu ietekme uz trauksmes simptomu mazināšanu

2017. gadā publicētā pētījumā pierādīts, ka vidējas līdz augstas intensitātes spēka vingrojumi ir efektīvi trauksmes simptomu mazināšanā veseliem pieaugušajiem un pieaugušajiem ar fizisku vai psihisku saslimšanu. Pētnieki uzskata, ka pat īslaicīgu spēka vingrojumu un aerobo vingrojumu pielietošanai var būt efekts simptomu mazināšanā pieaugušajiem ar ģeneralizētu trauksmi. Turklāt vingrojumu efektivitāte būtiski neatšķiras, analizējot to pēc dalībnieku raksturojuma, vingrojumu specifikas, tādā veidā atbalstot dažādu spēka vingrojumu iekļaušanu trauksmes simptomu mazināšanā gan veseliem pieaugušajiem, gan ar psihiskām saslimšanām.

Spēka vingrojumi tiek ieteikti kā potenciāla zema riska alternatīva vai kā papildus terapija trauksmes simptomu mazināšanai (Gordon, 2017).

Arī citā sistēmātiskā pārskatā tiek aprakstīta spēka vingrojumu ietekme uz trauksmes simptomu mazināšanu. Apkopojot astoņus zemas un vidējas kvalitātes randomizēti kontrolētus pētījumus, pierādīts, ka standarta terapijas efektivitāte trauksmes simptomu mazināšanā palielinās to kombinējot ar fiziskajām aktivitātēm (gan aerobu slodzi, gan spēka vingrojumiem) (Jayakody, Gunadasa & Hosker, 2013).

Tai Či, Cigun un jogas ietekme uz trauksmes simptomu mazināšanu

2014. gadā autoru kolektīvs veica sistemātisko pārskatu un meta-analīzi par Tai Či un Cigun ietekmi uz trauksmes un depresijas simptomiem. Pārskatā iekļauto pētījumu dalībnieki slimoja ar hroniskām saslimšanām (onkoloģiskām saslimšanām, kardiovaskulāriem traucējumiem, hroniski obstruktīvu plaušu slimību, fibromialģiju, sāpēm, psiholoģiskiem traucējumiem, diabētu, neiroloģiskiem traucējumiem, osteoartrītu, smadzeņu apasiņošanas traucējumiem, abstinenci, citām fiziskām saslimšanām, aptaukošanos, reimatoīdo artrītu, ankilozējošo spondilītu). Jāatzīmē, ka šajā pārskatā vidējais dalībnieku vecums bija 67.70 ± 11.16 gadi pētījumos par Tai Či un 53.51 ± 25.1 pētījumos par Cigun.

Tika noskaidrots, ka Tai Či nodarbībām ir zema efektivitāte depresijas simptomu mazināšanā, un simptomi vairāk samazinājās dalībniekiem, kuriem tie bija sākotnēji augstāki. Attiecībā uz trauksmes simptomiem Tai Či nodarbības arī ir mazefektīvas. Nodarbību efektivitāte bija saistīta ar vecumu un rasi - aziātu rases pārstāvjiem simptomi samazinājās vairāk, vecākiem dalībniekiem mazāk.

Savukārt Cigun nodarbības bija mazefektīvas depresijas simptomu mazināšanā, bet vidēji efektīvas trauksmes simptomu mazināšanā. Trauksmes samazināšanās pozitīvi korelēja ar nodarbības ilgumu un biežumu nedēļā (lielāks efekts tika novērots, ja sesijas ilgums bija 90 vai vairāk minūtes, ka arī, pie sešām nodarbībām nedēļā), un sākotnējo trauksmes līmeni, un negatīvi korelēja ar vecumu un pētījuma ilgumu. Slimības veids neietekmēja metodes efektivitāti.

Kopumā Tai Či un Cigun nodarbības ir maz līdz vidēji efektīvas trauksmes un depresijas simptomu mazināšanā (Yin, Rodney and Dishman, 2014).

2015. gadā veiktā sistēmātiskā pārskatā aprakstīta jogas ietekme uz grūtnieču psihisko veselību. Svarīgi atzīmēt to, ka dalībnieku sākotnējais trauksmes vai depresijas līmenis bija atšķirīgs - daļai dalībnieču nebija klīniski nozīmīgu simptomu, savukārt citām bija psihiskie traucējumi.

Kopumā pārskata rezultāti, norāda uz to, ka joga var tikt pielietota kā terapijas metode, lai uzlabotu psihisko veselību grūtniecēm, jo tā ir efektīva trauksmes un depresijas mazināšanā. Pētījumos tika pielietoti pieci dažādi jogas veidi, taču rezultāti bija nozīmīgi neatkarīgi no jogas veida. Svarīgi atzīmēt, ka joga ir droša un nekaitīga metode grūtniecēm, jo netika ziņots par nelabvēlīgo ietekmi uz mātes vai augļa veselību (Sheffield, Woods-Giscombe, 2015).

Lai gan diezgan plaši apskata Tai Či, jogas, Cigun ietekmi uz trauksmes un depresijas simptomu mazināšanu, šo pētījumu kvalitāte ir apšaubāma. Sheffield, Woods-Giscombe savā pētījumā runā par jogas pozitīvu ietekmi uz trauksmes un depresijas simptomu mazināšanu grūtniecības laikā, taču pētāmajā populācijā ir atšķirīgs sākotnējo simptomu līmenis - daļai dalībnieču nebija klīniski nozīmīgu simptomu, daļai - psihiskā diagnoze. Līdz ar to, pētījumā tika salīdzināti dati, kuri būtībā nav salīdzināmi.

Attiecībā uz plašu pētījumu par Tai Či un Cigun (Yin, Rodney and Dishman, 2014), nevar neuzsvērt dalībnieku vecumu - 67.70 ± 11.16 gadi pētījumos par Tai Či un 53.51 ± 25.1 pētījumos par Cigun. Tātad tika pētīti vecāka gājuma cilvēki, kuri apmeklēja grupu nodarbības. Grupu nodarbības nenoliedzami veicina arī socializēšanos, kas šajā vecuma grupā (ņemot vērā arī to, dalībniekiem bija gan trauksmes un depresijas simptomi, gan hroniskās saslimšanas) ir ārkārtīgi svarīga dzīves kvalitātes uzturēšanā un uzlabošanā. Līdz ar to, var domāt, ka arī šie faktori varēja ietekmēt rezultātus, taču tie netika analizēti pētījumā.

Fiziskās aktivitātes trauksmes un depresijas simptomu mazināšanai veseliem cilvēkiem

2015. gada publicētajā meta-meta analīzē tika iekļautas 6 kvalitatīvas metaanalīzes, kur noteikta fizisko aktivitāšu ietekme uz depresijas un trauksmes simptomu mazināšanu. Meta-metaanalīze sastāvēja no 306 pētījumiem (kopējais dalībnieku skaits = 10 755), kas pētīja tikai neklīniskas populācijas – veselus cilvēkus, kas ir vecāki par 18 gadiem, ar dažāda smaguma depresijas un trauksmes simptomiem. Pētījumi, kuros dalībniekiem bija specifiskas hroniskas saslimšanas (kardiovaskulārās, pulmonoloģiskas), kā arī diagnosticēta psihiska saslimšana, ieskaitot depresiju un trauksmi, tika izslēgti no meta-metaanalīzes (Rebar et al., 2015).

Apkopojot iegūtos rezultātus, tika pierādīts, ka aerobu un spēka vingrojumu, un Cigun elementu iekļaušanai terapijā ir vidēja efektivitāte depresijas simptomu mazināšanā un zema efektivitāte trauksmes simptomu mazināšanā (Rebar et al., 2015).

Būtu vērts pieminēt, ka, salīdzinot klīniskās un neklīniskās populācijas, klīniskajās populācijās fiziskai aktivitātei ir lielāka antidepresīvā ietekme. Tas tiek saistīts ar lielāku depresijas smaguma pakāpi. Balstoties uz iepriekš veiktajiem pētījumiem, fizisko aktivitāšu antidepresīvais efekts tiek vērtēts kā vidēji efektīvs un ļoti efektīvs (Rebar et al., 2015).

No tā var secināt, ka, palielinot šādu fizisko aktivitāšu līmeni gan neklīniskajā, gan klīniskajā populācijā, ir iespējams mazināt depresijas un trauksmes simptomus. Lielākais izaicinājums – šo populāciju zemais motivācijas līmenis, kas varētu apgrūtināt šo cilvēku iesaisti fiziskās aktivitātēs (Amireault, Godin and Vézina-Im, 2013).

Secinājumi

Fizisko aktivitāšu ietekme uz trauksmes simptomu mazināšanu tiek pētīta daudz, bet līdz šim ir pierādīts, ka tikai aerobi un spēka vingrojumi ir efektīvi šo simptomu mazināšanā.

Nemot vērā, ka apskatītajos pētījumos netiek minētas noteiktas vingrojumu slodzes trauksmes simptomu mazināšanā, var vadīties pēc Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām par ieteicamo fizisko slodzi pieaugušajiem. PVO iesaka pieaugušajiem no 18 gadu vecuma ar mērenu vai augstu aerobu fizisku slodzi nodarboties vismaz 150 minūtes nedēļā jeb 30 minūtes 5 reizes nedēļā, 2 reizes nedēļā iekļaujot arī spēka vingrojumus.

Fizisko vingrojumu efektivitātes uzturēšanai treniņiem jābūt individuāli pielāgotiem, tie jāveic regulāri un ilgtermiņā.

Izmantotā literatūra

1. Investing in treatment for depression and anxiety leads to fourfold return. No: World Health Organization. 2018. Iegūts no: <http://www.who.int/news-room/headlines/13-04-2016-investing-in-treatment-for-depression-and-anxiety-leads-to-fourfold-return> [sk. 29.08.2018]
2. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC, American Psychiatric Association, 2013.
3. Amireault S., Godin G., Vézina-Im L.-A. Determinants of physical activity maintenance: A systematic review and meta-analyses. *Health Psychology Review*. 2013, 7(1), 55–91. Iegūts no: doi:10.1080/17437199.2012.701060.
4. Gordon B.R., McDowell C.P., Lyons M., Herring M.P. The Effects of Resistance Exercise Training on Anxiety: A Meta- Analysis and Meta-Regression Analysis of Randomized Controlled Trials. *Sports Medicine*. 2017, 47, 12, 2521-2532. Iegūts no: doi:10.1007/s40279-017-0769-0.
5. Jayakody K., Gunadasa S., Hosker C. Exercise for anxiety disorders: systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2013, 48, 3, 187-196. Iegūts no: doi:10.1136/bjsports-2012-091287.
6. Rebar A., Stanton R., Geard D., Short C., Mitch J., Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*. 2015, 9:3, 366-378. Iegūts no: doi: 10.1080/17437199.2015.1022901.
7. Sheffield K., Woods-Giscombe C. Efficacy, Feasibility, and Acceptability of Perinatal Yoga on Women's Mental Health and Well-Being. *Journal of Holistic Nursing*. 2015, 34,1, 64-79. Iegūts no: doi:10.1177/0898010115577976.

8. Yin J., Dishman R.K. The effect of Tai Chi and Qigong practice on depression and anxiety symptoms: A systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *Mental Health and Physical Activity*. 2014, 7, 3, 135-146. Iegūts no: doi:10.1016/j.mhpa.2014.08.001.