



Mosjon mot depresjon*

Mosjon motvirker depresjon. Dette er slått fast i flere vitenskapelige studier. Derfor anbefaler helsemyndighetene regelmessig fysisk aktivitet for å redusere depressive plager. Det anbefales at du gjennomfører en halv times fysisk aktivitet daglig. Intensiteten må minst tilsvare en rask spasertur. Ytterligere helseeffekt kan oppnås om du øker den daglige mengden og intensiteten utover dette. Regelmessig fysisk aktivitet kan også redusere risikoen for tilbakefall av depresjon etter behandling.

Den som begynner å trene får et bedre forhold til egen kropp, noe som styrker selvfølelsen. Regelmessig trening gir bedre søvn, og mange opplever at de for en stund får dempet tunge, negative tanker. De tenker mer kreativt og kanskje mer optimistisk. De føler seg bedre i stand til å møte problemene. Etter å ha trent blir det lettere å ta vanskelige avgjørelser.

Det er nettopp når vi er trette, uopplagte og slappe at mosjon kan gi ny kraft. Når vi føler at alt er et ork, at vi ikke har initiativ og krefter, da kan fysisk aktivitet gi energien vi trenger. Muskelspenninger, stresshodepine og konsentrasjonsproblemer reduseres ved fornuftig bruk av kroppen. Depresjon er ofte forbundet med frustrasjon og irritasjon. Gjennom fysisk aktivitet kan man få utløp for slike følelser på en positiv måte.

Det er det samme hvordan du mosjonerer. Poenget er å være fysisk aktiv. Ulike former for fysisk aktivitet, som gange, jogging eller trening med vekter, ser ut til å ha likeverdig effekt. Det viktigste er altså ikke hvordan du trener, men at du er i aktivitet og bruker kroppen regelmessig. Fysisk aktivitet stimulerer kroppen, gir opplevelse av mestring og distraksjon fra depressive tanker og følelser, og bidrar gjerne til økt sosial kontakt.

For å gjøre dette systematisk, skriver helsemyndighetene i sine anbefalinger at du kan følge et treningsprogram, hvis mulig med egen trener, med opptil tre treningsøkter per uke med moderat intensitet og lengde (45 minutter til 1 time) i 10 til 14 uker. «Aktiv på dagtid» tilbyr mange steder i landet organisert fysisk aktivitet for mennesker som mottar trygdeytelser. Ved frisklivssentraler kan du få trening på resept fra helsepersonell eller ansatte ved NAV. Kommunale treningskontakter kan også være til god hjelp. På www.helsedirektoratet.no/fysiskaktivitet finner du mer informasjon.

Rådene om fysisk aktivitet, både for å motvirke og forebygge depresjon, er altså i tråd med de vanlige anbefalingene for å holde seg i form, en halv times aktivitet med moderat intensitet,

* Fra *Lykketyvene. Hvordan overkomme depresjon*, Torkil Berge og Arne Repål, Aschehoug 2013.

tilsvarende en rask spasertur, de fleste av ukens dager. Legg gjerne aktiviteten inn som en del av hverdagens gjøremål. Gå av bussen to stopp før du må, ta trappene i stedet for heisen, sykle til butikken eller ta beina fatt når du skal på jobb. Trenger du mental hjelp for å overvinne dørstokkmilen, så tenk «aktivitet» og ikke «trening». Fokuser på at bevegelse er en mulighet for å tenke annerledes, at du får en tenkepause. Når vi er i aktivitet, blir tankene gjerne annerledes, og ofte mer konstruktive og positive, enn når vi sitter.