



Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI



Il benessere dello sport



A partire dagli anni ottanta una serie di studi ha dimostrato come lo sport abbia un impatto importante sul benessere psicologico della persona, e come lo stesso praticato in maniera regolare possa avere degli effetti benefici per il trattamento di disturbi ansioso-depressivi.

Una psicologa della Clinica Mayo del Minnesota ha sintetizzato quali siano i numerosi benefici che l'esercizio fisico regolare ha sulla psiche e in che modo costituisca una strategia per gestire gli effetti dell'ansia e

della depressione.

Quando si è depressi ci si sente incapaci di prendersi cura di noi stessi e di assumersi responsabilità. Praticare sport implica il porsi un obiettivo che per quanto minimo aiuta, una volta compiuto, a infondere fiducia nelle nostre capacità di raggiungere delle mete e gestire i nostri sintomi depressivi. Quando ci sentiamo depressi o ansiosi non riusciamo a concentrarci su niente di diverso da noi, questa attenzione ossessiva su di noi ci immobilizza impedendoci di affrontare le nostre difficoltà. L'attività fisica ci aiuta a focalizzare pensieri e progetti positivi.

Quando ci sentiamo ansiosi o depressi la nostra autostima è molto bassa. Fare dell'esercizio fisico ci fa sentire più meritevoli, se facciamo qualcosa per noi vuol dire che ci consideriamo abbastanza importanti da concedercelo.

I mutamenti che avvengono nel nostro organismo mentre svolgiamo un'attività fisica (respiro, sudorazione, aumento delle pulsazioni) sono simili a quelli che avvertiamo in caso di ansia o addirittura di attacchi di panico. Nel caso dell'attività fisica questi cambiamenti non vengono associati più ad una situazione di sofferenza emotiva. Questo con il tempo da luogo ad una sorta di decondizionamento, alcuni segnali fisici che prima suscitavano paura e venivano associati ad una situazione di pericolo adesso vengono associati a situazioni piacevoli o neutre, e di conseguenza non spaventano più.

Spesso quando siamo depressi tendiamo ad isolarci. Fare dell'attività fisica all'aria aperta o in palestra ci permette di entrare in contatto con altre persone o con la natura e sperimentare le sensazioni buone che provengono da questi contatti.

Di solito si cerca di affrontare i propri stati di ansia e depressione mettendo in atto comportamenti dannosi per la nostra salute. Fare qualcosa di attivo per stare meglio rinforza la fiducia nella nostra capacità di affrontare le difficoltà in maniera efficace.

Il più delle volte le persone ansiose sono troppo spaventate e preoccupate per intraprendere uno sport, mentre chi è affetto da depressione tende a sentirsi privo di energia, demotivato. In questi casi è utile mettere in atto una serie di piccole strategie per superare l'inerzia iniziale e mantenere l'impegno nel tempo. L'esercizio fisico non deve diventare un altro dei doveri della nostra vita, non dobbiamo farlo per forza, ma sarebbe fondamentale farlo diventare uno di quei momenti che ci possano aiutare a stare meglio. Pertanto è necessario diventare consapevoli che il processo di cambiamento e di guarigione non è affatto facile, ma possibile.

Psicologa Psicoterapeuta
Dr.ssa Roberta MORICONI
Studio: Via Sant'Anna 13 – 00024 Castel Madama (RM)
Cell. +39 349.5559062
e-mail: info@robertamoriconi.it
Sito web: www.robertamoriconi.it