

**Ekki gefast upp**  
**Helgaðu þig heilbrigðum lífstíl**  
**Æfingasálfræði**

Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur

# Efni kvöldsins

- Hreyfing og vellíðan.
- Að halda áfram eftir átakið
- Markmiðssetning

# Hreyfing og geðheilbrigði

Streita og auknar kröfur eru hluti af okkar daglega lífi, fleiri en nokkurn tíma áður eru að finna fyrir vanlíðan vegna þessara þátta. Skynsamleg þjálfun eykur vellíðunartilfinningu og dregur úr streitu, kvíða og depurðareinkennum.

# Hreyfing og vellíðan

- Streita og kvíði minnka í allt að 24 klst eftir að æfing hefur farið fram
- Hreyfing dregur jafnmikið úr streitu og kerfisbundin slökun en áhrifin af hreyfingunni vara lengur
- Hreyfing hefur jákvæð áhrif á þunglyndis og depurðareinkenni
- Hreyfing hefur jákvæð áhrif á skap
- Þeir sem hreyfa sig telja lífsgæði sín betri en þeir sem hreyfa sig ekki.

# Hvernig hefur hreyfingu áhrif á vellíðan?

## Lífeðlislegar skýringar

- Aukið blóðflæði.
- Breytingar á boðefnum í heila(norepinephrine, endorphins, serotonin).
- Hámarkssúrefnisupptaka verður meiri.
- Minni vöðvaspenna.
- Strúktúrbreytingar í heila.

*(framhald)*

# Hvernig ýtir hreyfing undir vellíðan?

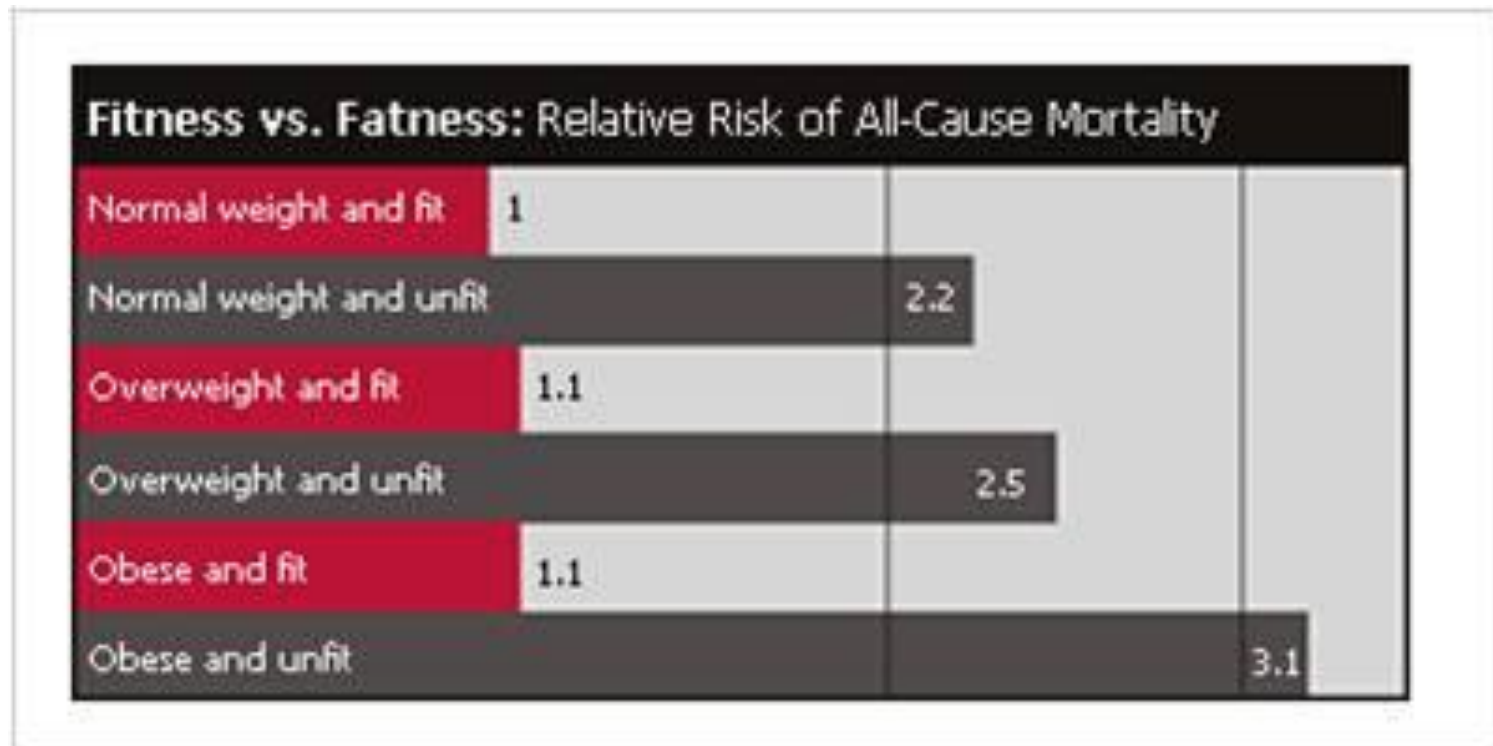
## Sálfræðilegar skýringar

- Tilfinning fyrir stjórn.
- Tilfinning fyrir getu og trú á eigin hæfni eykst
- Jákvæð félagstengsl.
- Aukið sjálfsmat.
- Tækifæri fyrir skemmtun og ánægju.

# Pæling: Áherslur í átaki

- Fókus í átaki er oft heldur þröngur?
  - Kíló
  - Fituprósentu
  - CM
- Eru aðrir þættir sem skipta a.m.k. jafnmiklu máli, jafnvel meira máli?
- Hver ætti fókusinn (markmiðin) að vera?
  - Veltið því aðeins fyrir ykkur og við komum betur að því á eftir

# Hversu miklu máli skipta kíló og fituprósentu?





# Af hverju eru ekki allir á fullu?

Jafnvel þótt að það sé félagslegur þrýstingur á að hreyfing sé stunduð er aðeins lítill hluti fólks sem stundar reglulega hreyfingu.

# Hversu hátt hlutfall af Bretum...

- Myndi **ekki** æfa jafnvel þótt að líf þeirra myndi standa og falla með því að æfa reglulega?
- Finnst gaman að æfa?

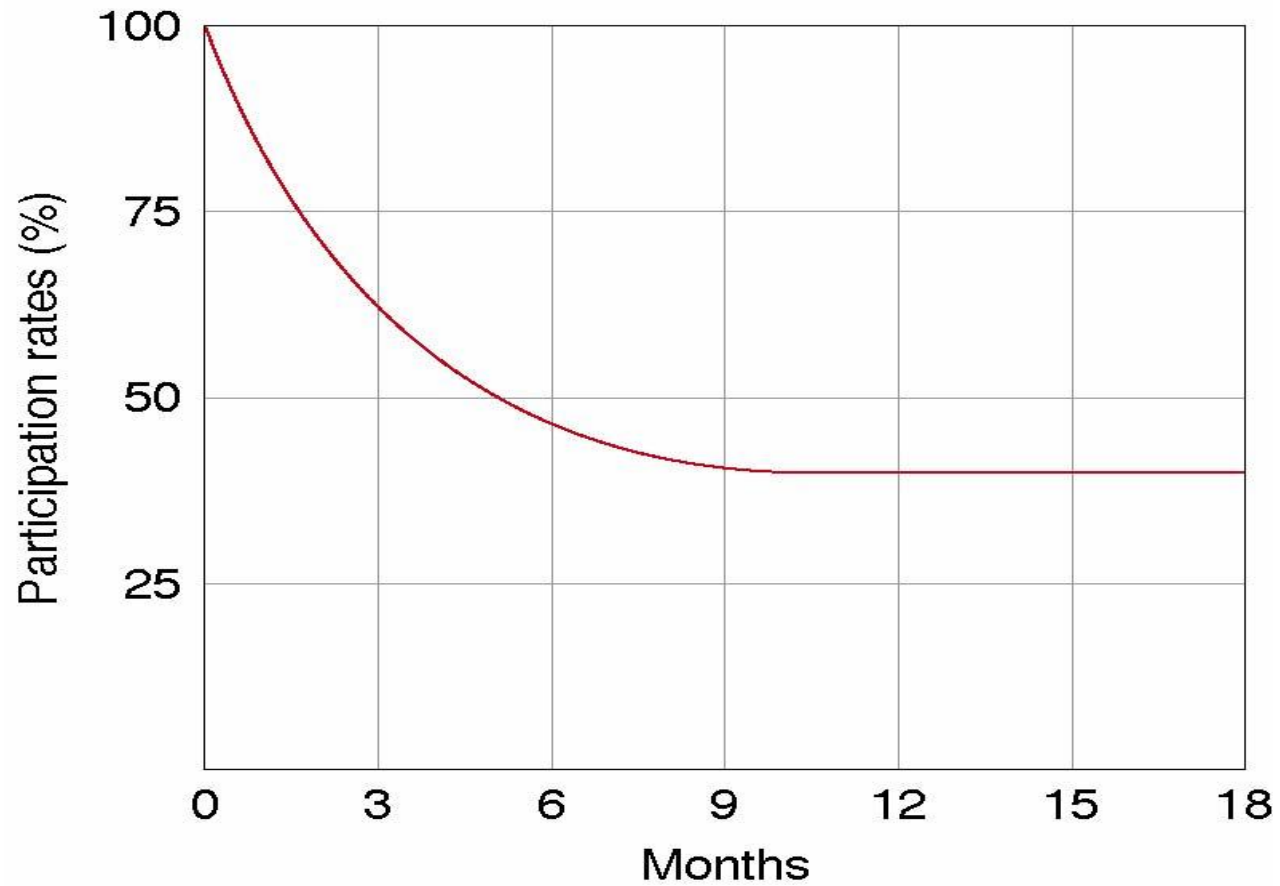
# Norðurlönd

- 67% fullorðina á norðurlöndum ná viðmiðum fyrir lágmarkshreyfingu (3,5 klst af miðlungserfiðri hreyfingu á viku)
  - 13% ná viðmiðum um ákjósanlega hreyfingu (viðbætt 1,25 klst af erfiðri hreyfingu)
- 65% Íslendinga ná viðmiðum um lágmarkshreyfingu en 11% ná viðmiðum um ákjósanlega hreyfingu.
- 5% Breta ná viðmiðum fyrir ákjósanlega hreyfingu
- 14% Íslendinga stunda enga hreyfingu

# Hreyfing og viðhald hennar

- Af þeim sem byrja að hreyfa sig hættir helmingur eftir 6 mánuði.
- Og ef maður hættir að hreyfa sig og gerist kyrrstumaður er maður ekki líklegur til að byrja aftur...
- ... Aðeins 10% af kyrrsetufólki er líklegt til þess að hefja hreyfingu innan árs.

# Brottfall



# Hvernig getum við dregið úr líkum á því að hætta hreyfingu?

- Þekkja ástæður þess að þið eruð að hreyfa ykkur
- Þekkja ástæður þess að þið mynduð mögulega ekki hreyfa ykkur
- Fyrirbyggja hrösun
  - Koma auga á mögulegar hindranir og finna út hvernig skuli “stökkva” yfir þær.
  - Auka á styðjandi þætti
- Gera kosta og galla greiningu
- MARKMIÐSSETNING.

# Góðar ástæður til að hreyfa sig

- Þyngdarstjórn
- Dregur úr áhættu á hjarta og æðasjúkdómum
- Dregur úr streitu, kvíða og depurð
- Ánægjulegt
- Aukið sjálfstraust
- Félagslíf
- Hverjar eru ykkar ástæður. Skrifðu þær niður!

# Ástæður fyrir því að hreyfa sig ekki

- Skynjaður tímaskortur
    - Forgangsröðun
  - Orkuleysi
  - Áhugaleysi
- 
- Hverjar gætu verið ykkar ástæður? Skrifið þær niður!



# Hindranir einstaklinga

- Heilsuvandi (líkamlegar hindranir, meiðsli, léleg heilsa, verkir og særindi, andlegur vandi)
- Óþægindi (aðstöðuleysi, of margir að nota aðstöðu, erfiðleikar með samgöngur, aðrar skuldbindingar)
- Skortur á áhuga og orku (leti, áhugaleysi eða finnast of mikið mál að fara í ræktina)

# Hindranir einstaklinga

- Skortur á félagslegum stuðningi (engin æfingafélagi, skortur á stuðningi frá maka)
- Tímaskortur
- Hverjar gætu verið ykkar hindranir? Skrifnið þær niður!

# Að fyrirbyggja hrösun

## Planaðu

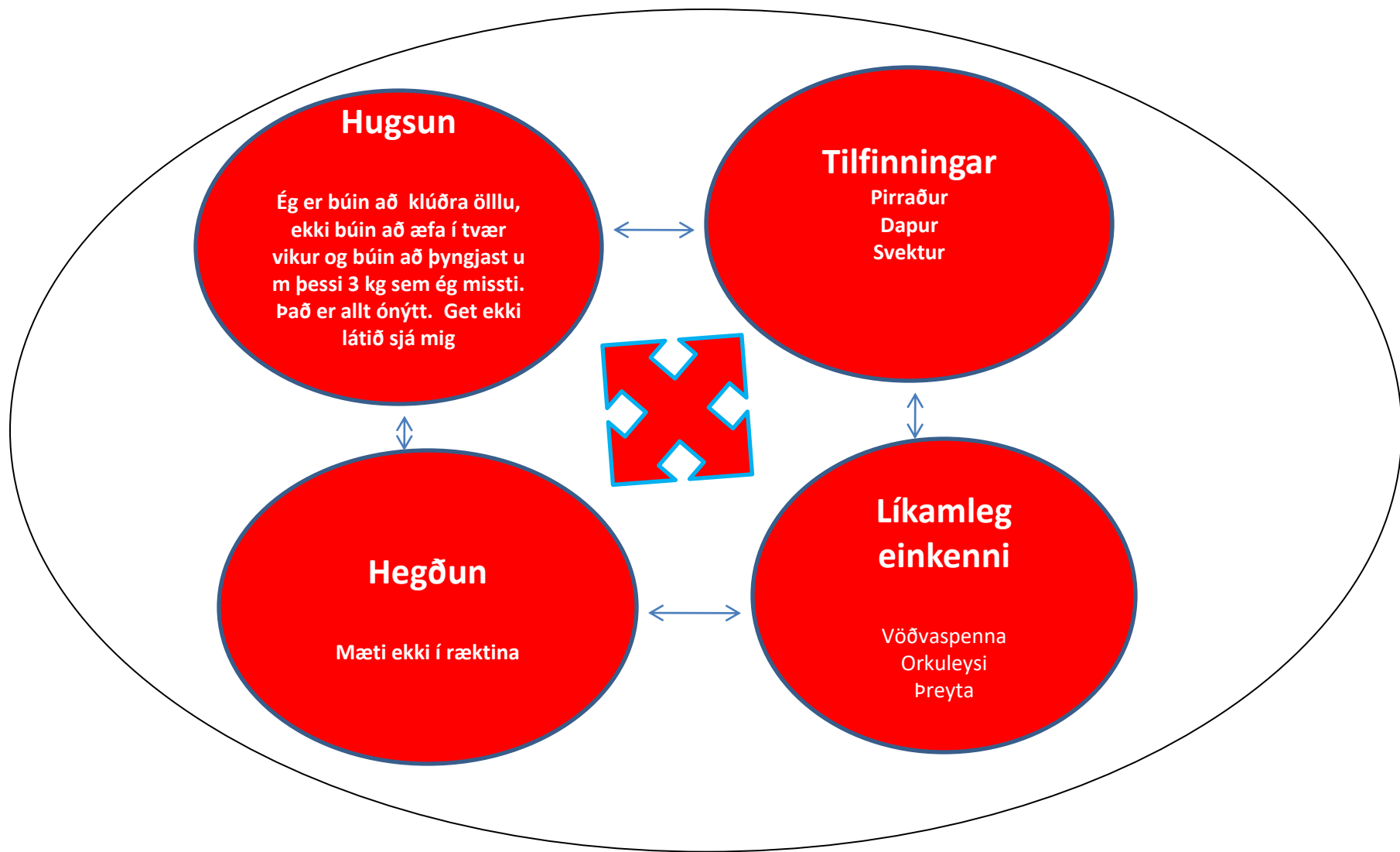
- Gerðu ráð fyrir hrösun og planaðu hvernig á að takast á við það
  - Hvað ætla ég að gera ef ég nenni ekki í ræktina?
  - Hvað ætla ég að gera ef ég hef ekki æft í viku?
  - Hvað ætla ég að gera þegar ég fer í frí?
  - Hvað ætla ég að gera þegar er mikið álag í vinnunni?
  - Hvað ætla ég að gera þegar hindrun (sem ég er búin að skilgreina hver gæti verið) er framundan
- Skipta skal út “ætti”, “verð” og “skal” staðæfingum.
  - Það þarf engin að æfa 4x í viku
  - Það verður nánast engin að missa 5 kg.

# Að fyrirbyggja hrösun

## Hugsaðu

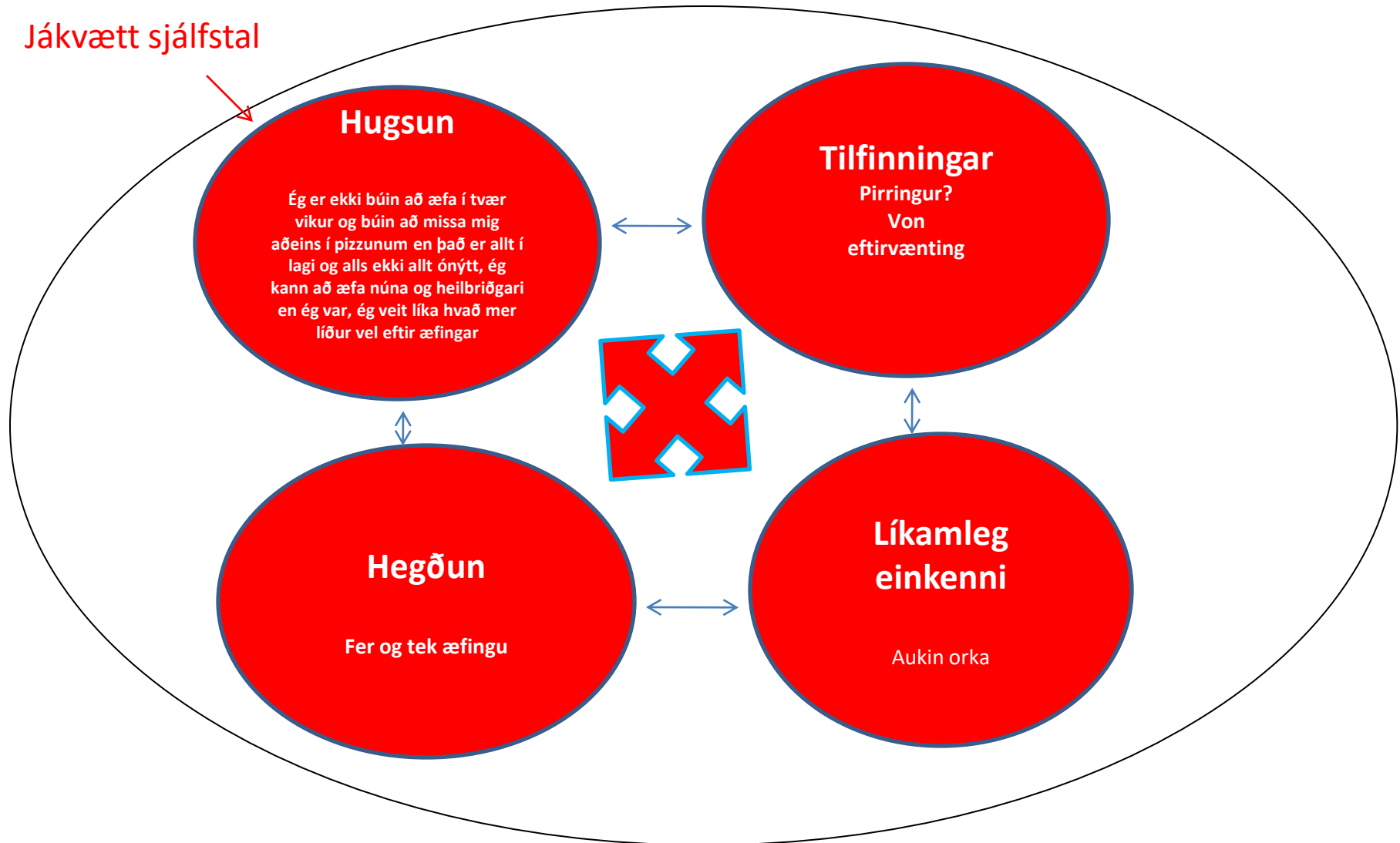
- Passa að túlka ekki hras sem katastrófu. Slíkt dregur úr sjálfstrausti og viljastyrk
  - Þú ert t.d. ekki búin að klúðra öllu og ert auli ef þú hefur ekki æft í viku – byrjar bara í næstu viku
  - Þú ert heldur ekki búin að klúðra öllu ef þú ert búin að bæta á þig því sem þú misstir í áttakinu
- Notaðu jákvætt sjálfstal til þess að berjast á móti “hrösunarhugsunum”
  - Vera búin að ákveða setningu sem maður segir við sig ítrekað

# Passaðu hugsanir þínar – veldu þær



# Passaðu hugsanir þínar – veldu þær

Jákvætt sjálfstal



# Fyrirbyggja hrösun

## Félagslegur stuðningur

- Stuðningur maka skiptir miklu máli, upplýstu makann og reyndu að fá hann með í einhv mynd
- Reyndu að fá æfingafélaga
  - Þeir sem æfa í hóp eru líklegri til að halda áfram heldur en þeir sem æfa einir
- Gerðu samninga við æfingafélaga, þjálfara, maka eða vin

# Fyrirbyggja hrösun

## Hitt og þetta

- Settu upp vísbendingar
  - *Blað á ísskáp*
  - *Hlaupaskó við rúmið*
- Skráðu mætingu og frammistöðu (æfingadagbók)
- Verðlaunaðu þig
- Hafðu skemmtanagildi æfingar sem mest
- “Dreptu” þig ekki á æfingum
- Fjölbreyttar æfingar
  - *Hlaupabrettið er ágætt en það er líka hægt að labba Esjuna eða fara í sund.*



# Kosta og gallagreining

Kostir hreyfingar

Gallar hreyfingar

Kostir hreyfingaleysis

Gallar hreyfingaleysis

Niðurstaða:

# Fyrirbyggja hrösun

- Settu þér vel skilgreind og útpæld

**MARKMIÐ!**

# Markmiðsetning

# Markmiðssetning

- Skýr markmiðssetning gerir það að verkum að athygli er beint forgangsattriðum, truflanir eru frekar útilokaðar og sá sjálfsagi sem er nauðsynlegur eflist.

# Afhverju hefur markmiðssetning áhrif?

- Athygli beint að því sem skiptir máli.
  - Sá sem setur sér markmið beinir athyglinni að því eða þeirri hegðun sem skiptir máli til þess að ná árangri.
- Meira lagt á sig.
  - Sá sem setur markmið leggur meira á sig og er staðfastari í að ná árangri en sá sem setur engin markmið.
- Þrautsegja
  - Markmið ýta undir þrautsegju.

# Afhverju hefur markmiðssetning áhrif?

- Vandamálalausn.
  - Markmiðsetning hjálpar til við að brjóta vandamál niður og þannig auðveldar markmiðsetning lausn vandamála.
- Sjálfstraust
  - Ef vel skilgreindum markmiðum er náð hefur það jákvæð áhrif á sjálfstraust sem hefur svo aftur áhrif á frammistöðu.

# Mikilvæg atriði

- Markmiðin þurfa að fela í sér breytingar hjá manni sjálfum en ekki öðrum
- Þurfa að vera raunsæ
- Viðkomandi þarf að geta haft stjórn á því sem þarf til að ná markmiðum
- Markmið geta tekið breytingum og þau þurfa að vera í sífelldri endurskoðun
- Lykilatriði er að nota pennann!

# SMART markmið

- S - specific (sértæk)
- M - measurable (mælanleg)
- A - attainable (fáanleg, hægt að ná)
- R - realistic (raunhæf)
- T - timeframed (tímabundin)



# Þrjár tegundir markmiða

- Niðurstöðumarkmið
- Frammistöðumarkmið
- Ferilsmarkmið

# Niðurstöðumarkmið

- Fókus á niðurstöðu.
- Slík markmið eru ekki eingöngu háð frammistöðu þess sem setur markmiðið heldur einnig þáttum sem maður hefur ekki fullkomna stjórn á
- Vandamál við niðurstöðumarkmið er að í þeim flest engin leiðbeining um hegðun
- Niðurstöðumarkmið eru ágæt en aðaláhersla á ekki að vera á slík markmið.
  
- Dæmi: Missa 15 kg.

# Frammistöðumarkmið

- Frammistöðumarkmið eru þess eðlis að þau eru ekki háð öðrum en þeim sem setja sér þau.
- Dæmi um frammistöðumarkmið væri mæta á æfingu, leggja sig alla fram við ákveðnar æfingar osfv
- Miða að því að bæta ákveðna frammistöðu
- Ef frammistöðumarkmið nánst er frammistaðan líklega ásættanleg
- Ef frammistöðumarkmið nánst eru allar líkur á að niðurstöðumarkmið náist.
- Skilgreinir leiðina í átt að niðurstöðumarkmiðinu
  - Dæmi: Mæta amk 3x í viku og vera klukkutíma í senn setja allt þúður sem ég get í æfinguna
    - (ef ég geri þetta aukast líkunarnar á því að ég missi 10 kg)

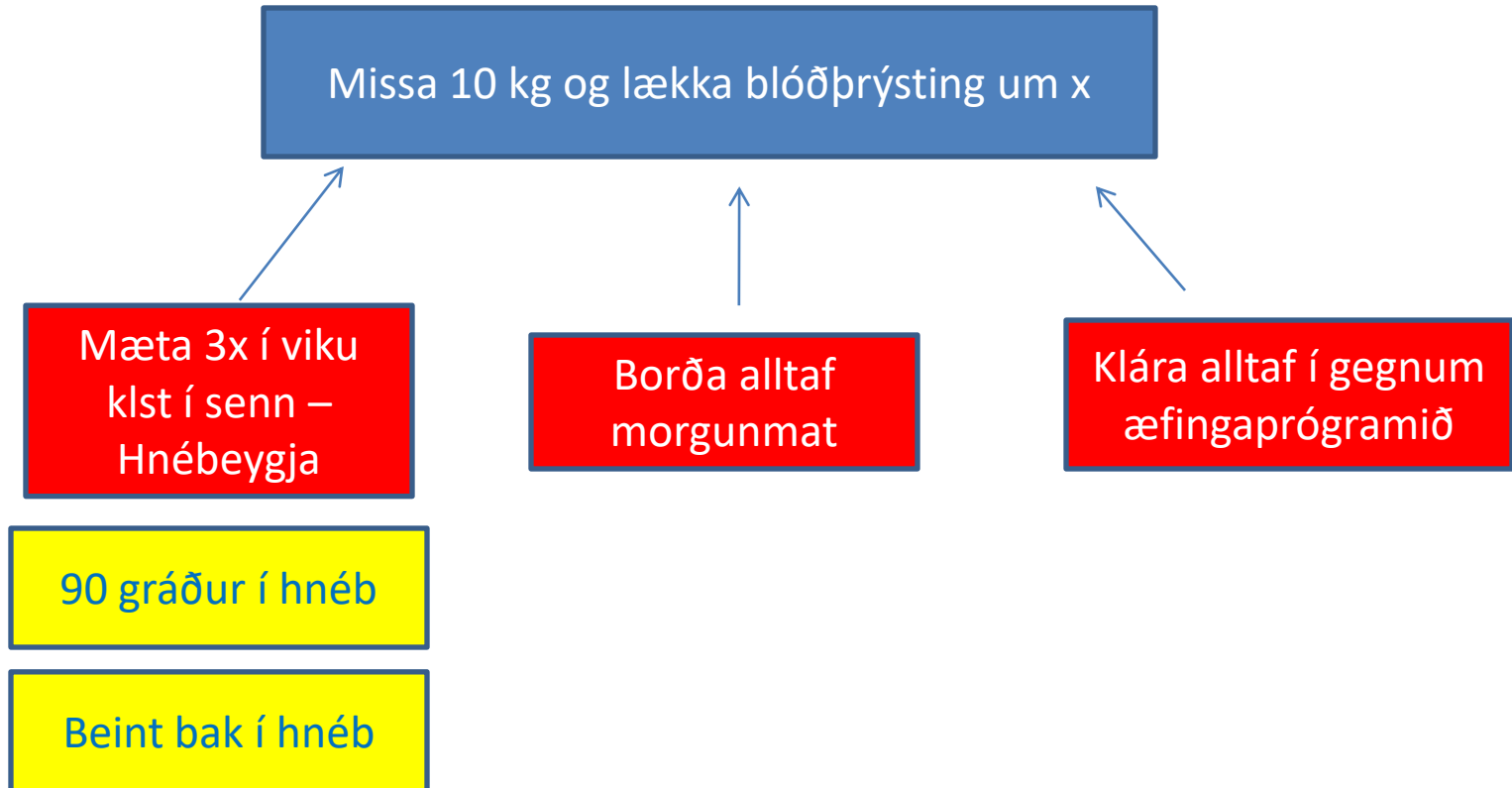
# Ferilsmarkmið

- Snúast um að bæta ákveðna tækni, færni eða aðferð
- Innihalda yfirleitt ákveðna tengund af einföldu atferli.
- Dæmi: Vera beinn í baki þegar ég geri hnébeygju og fara niður í 90 gráður.

# Hvað á að nota?

- Best er að nota allar tegundir af þessum markmiðum
- Fókusinn ætti samt alltaf að vera á frammistöðumarkmiðinu en ekki niðurstöðumarkmiðinu

# Dæmi



**SPURNINGAR?**