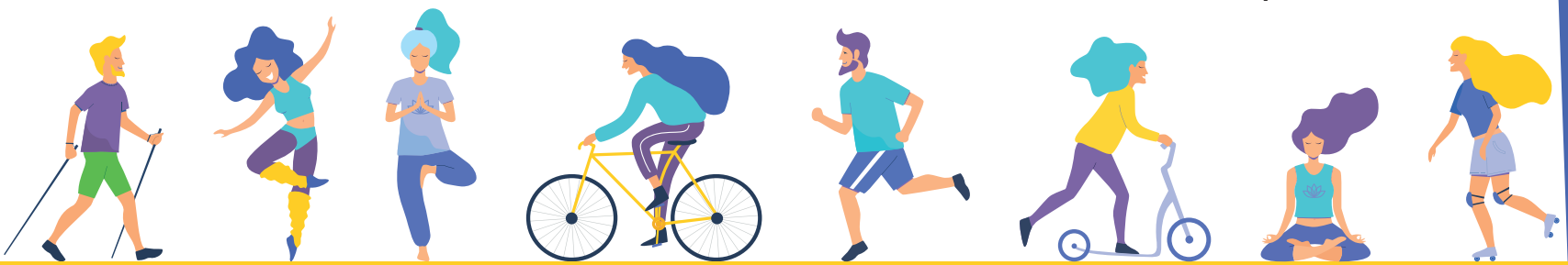
Mappa della Salute

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

WWW.MAPPADELLASALUTE.IT

L'ATTIVITÀ MOTORIA NELLE PATOLOGIE PSICHIATRICHE: NESSUN EFFETTO COLLATERALE!

L'attività fisica ha un ruolo importante nel trattamento integrato dei disturbi psichiatrici, indipendentemente dalla gravità del problema. I pazienti psichiatrici hanno un'aspettativa di vita media del 20% più bassa della norma e il divario è in aumento. La combinazione di sedentarietà, astenia e assunzione di psicofarmaci porta spesso all'aumento di peso e ad una serie di disturbi metabolici, cardiovascolari, tumorali, respiratori.

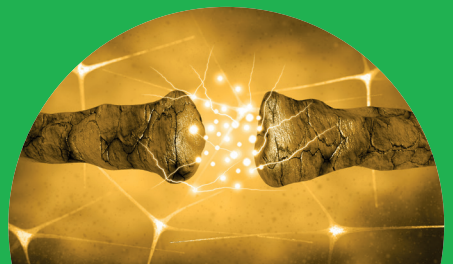


COMPORTAMENTI PER LA TUTELA DELLA SALUTE DI TUTTI

- *Tieni sempre la mascherina, coprendo naso e bocca*
- *Igienizza spesso le mani, anche all'ingresso e all'uscita di stanze, ambulatori e uffici*
- *Rispetta il distanziamento fisico*
  Tieni uno spazio di almeno un metro tra te e le altre persone

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ MOTORIA

Effetti sulla sintesi dei neurotrasmettitori come la dopamina e la serotonina



Inserimento sociale

Autonomia, cura di sé, equilibrio psicofisico, armonia dei movimenti, consapevolezza e controllo delle emozioni

Maggiore adesione al trattamento e migliore relazione con i curanti, consente di mettersi in gioco come persona con risorse e abilità