

Bewegen. Voel je je wel goed?

Prof Frank Snoek



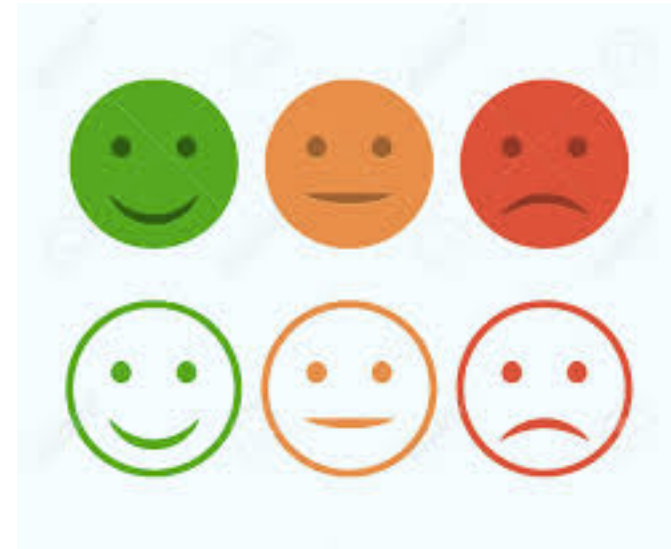


Bewegen en stemming ?



Bewegen en stemming ?

- . Vrolijk: actiever
- . Sombor: minder actief
- . Gestresst: minder of juist hyper-actief





Kip of Ei?





Onderzoek

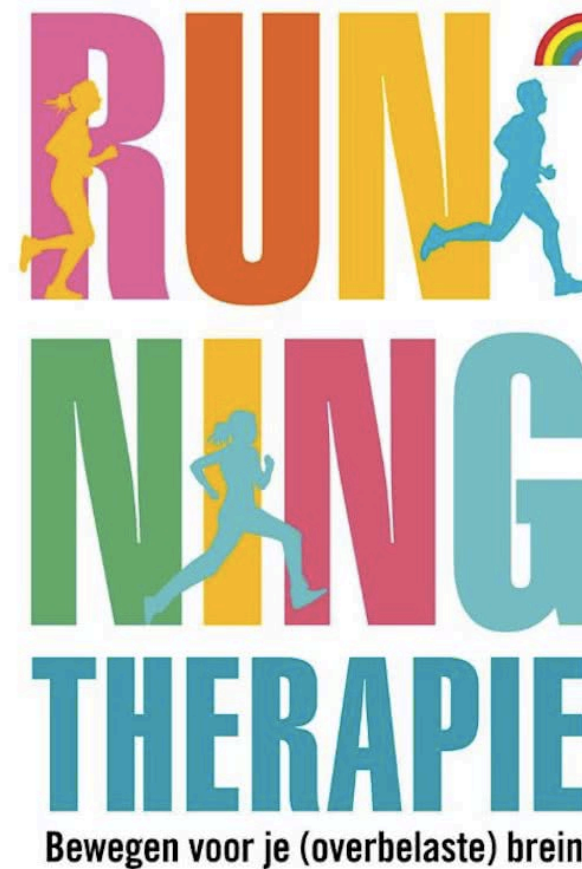
- Regelmatig sporten geeft 1,5x kleinere kans op psychische problemen (somberheid, angst, stress)
- Regelmatig sporten helpt om bij psychische problemen sneller te herstellen



Rennen verbetert de stemming



Bram Bakker & Simon van Woerkom





YOU CAN'T
RUN AWAY FROM
YOUR PROBLEMS,
BUT YOU
CAN **RUN**
YOUR PROBLEMS
AWAY



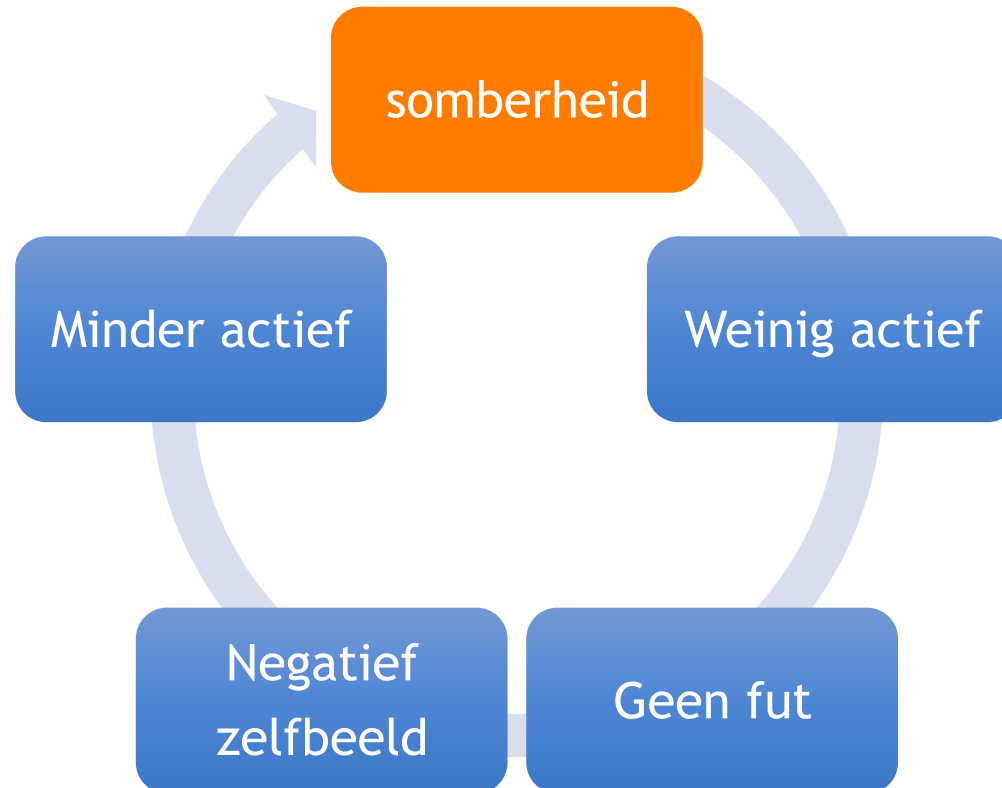


Verklaringen?

- Doelgericht bezig zijn: betere zelfwaardering
- “Neurogenese” (toename witte en grijze stof hersenen)
- Brein werkt beter, m.n. “executieve functies” (Uitvoerende aandacht: activiteiten plannen en sturen)
- Hormonale veranderingen (endorfine, beter bestand tegen stress)



Negatieve spiraal





Positieve spiraal





Wat zijn 'drempels' om meer te bewegen ?

- Geen zin, zie het nut er niet van in
- Te weinig tijd
- Niemand om samen mee te doen
- Opzien tegen (extra) moeten nadenken over - en reageren op - het effect op bloedglucose (voor, tijdens en na afloop). **Extra 'werk'**
- Zorgen over **Hypoglykemie**
- Ben lichamelijk beperkt door **complicaties, pijn**



Hypoglykemie

- Plotselinge, onvoorspelbare dalingen kunnen angstgevoelens opwekken
- Hypo-angst kan ‘fobie’ worden: je zo min mogelijk inspannen
- **Staat hypo-angst in de weg? Bespreek het en vraag hulp!**
- **Metingen: wat gebeurt er? Hoe kan ik voorkomen dat ik te laag kom te zitten**
- **Cursus HypoBewust**



Tips

- Herken je eigen 'drempel' (s) om (meer) te gaan bewegen
- Bedenk mogelijke oplossingen en kies de beste/meest kansrijke
- Probeer het uit
- Zet een stap naar de positieve spiraal
- Maak een plan voor terugval
- Doe het met anderen!