**Як ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ**

*Війна змусила багатьох із нас пережити стрес, спричинений психічними травмами, зіткнутися з депресією або посттравматичним стресовим розладом, відчути травматичний досвід переїздів та довготривалих поїздок у чужі міста та країни. Подібні ситуації мають негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я.*

**Навіщо мені фізична активність?**

Через переживання та труднощі, вплив фізичної активності на стан здоров’я часто може бути недооцінений.  Однак дослідження показують, що в умовах стресу саме адекватна фізична активність може запобігти або відстрочити початок багатьох захворювань, а також може надати терапевтичну допомогу людям з хронічними захворюваннями, які отримують лікування. Фізична активність значно покращує самопочуття, підвищує задоволеність життям, дозволяє покращити сон і впоратися зі стресами. Наявні наукові дані свідчать про те, що фізична активність від [помірної до високої інтенсивності](https://phc.org.ua/news/oberi-intensivnist-svoei-fizichnoi-aktivnosti%22%20%5Ct%20%22_blank) покращують якість сну в дорослих, адже час для засинання зменшується, а збільшується час глибокого сну та знижується денна сонливість.

**Чи багато ми рухаємося?**

В Україні, як показало дослідження [STEPS](https://www.phc.org.ua/naukova-diyalnist/doslidzhennya/doslidzhennya-z-neinfekciynikh-zakhvoryuvan/nacionalne-doslidzhennya-steps-v-ukraini), основна частина фізичного навантаження припадає на час, проведений на роботі чи транспорті. Показник години, витраченої на фізичну активність у вільний час, був найбільшим серед людей віком 18–29 років і складав 50,2 хв на день. **Приблизно 73,3%  населення не займалися інтенсивною фізичною активністю.** У воєнний час зменшилася кількість людей, для яких фізична активність була пов'язана з роботою, і тому зросла кількість тих, хто не приділяє фізичної активності достатньо часу. А це, разом зі стресом, негативно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я.

**Що робити?**

* Для зміцнення та підтримки здоров'я всім здоровим дорослим віком від 18 до 65 років необхідна аеробна фізична активність.
* Варто пам'ятати про активність помірної інтенсивності (на витривалість) протягом не менше 30 хвилин п'ять днів на тиждень або робити аеробні вправи високої інтенсивності мінімум 20 хвилин протягом трьох днів щотижня.
* Можливі комбінації помірної та високої інтенсивності. Наприклад, людина може виконати рекомендацію, якщо буде швидко ходити протягом 30 хвилин двічі на тиждень, а потім бігати протягом 20 хвилин інші 2 дні.
* Кожен дорослий повинен виконувати дії, які підтримують або збільшують м'язову силу та витривалість щонайменше два дні на тиждень.
* Існує взаємозв'язок доза-реакція між фізичною активністю та здоров'ям людини, яка бажає ще  більше покращити свою фізичну форму, знизити ризик хронічних захворювань та інвалідності. Тому, можна отримати користь, перевищивши мінімальні рекомендовані дози фізичної активності.
* Важливо не забувати про здорове харчування – це дуже важливий крок на шляху до здоров’я.

Навіть якщо ви зараз опинилися в умовах, які не дозволяють бігати на свіжому повітрі або ходити в улюблений спортзал, ви можете [підібрати для себе](https://www.facebook.com/phc.org.ua/photos/a.353782784746456/3751437948314239/%22%20%5Ct%20%22_blank) вправи помірної та високої інтенсивності, які можна виконувати вдома та навіть в укритті.

Рухайтеся, імпровізуйте та бережіть своє здоров’я!

