

A photograph of a golf course green. A yellow flagstick is planted in the center of the green. In the foreground, a white golf ball with a signature is on the grass. The background shows a lush green landscape with trees, a lake, and mountains under a blue sky.

**Viljar Aasan**  
Fagsjef hjelpemidler  
Beitostølen Helsesportsenter

# FYSISK AKTIVITET

## - MEDISIN TIL BEDRE HELSE

DINE 30

Aktivitetspyramide



# FYSISK AKTIVITET

## - MEDISIN TIL BEDRE HELSE

- Hva er helse?
  - Fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære
  - Ikke bare fravær av sykdom og lyter
  - Alt henger sammen



# NØKKELEN TIL BEDRE HELSE



- Fysisk aktivitet
  - Nordmenn blant de minst fysisk aktive i Europa
  - Inaktivitet er det største globale folkehelseproblemet
    - Vi er i ferd med å korte ned vår levealder
    - Inaktivitet er farligere enn å røyke
      - 1 person per time...
  - Teknologi
    - Mindre fysiske jobber
    - Passiv skole
  - Passiv transport
  - Komfortabel fritid

# NØKKELEN TIL BEDRE HELSE



# NØKKELEN TIL BEDRE HELSE



# MINSTE MOTSTANDS VEI



- Samfunnet
  - Passiv tilrettelegging



# MINSTE MOTSTANDS VEI

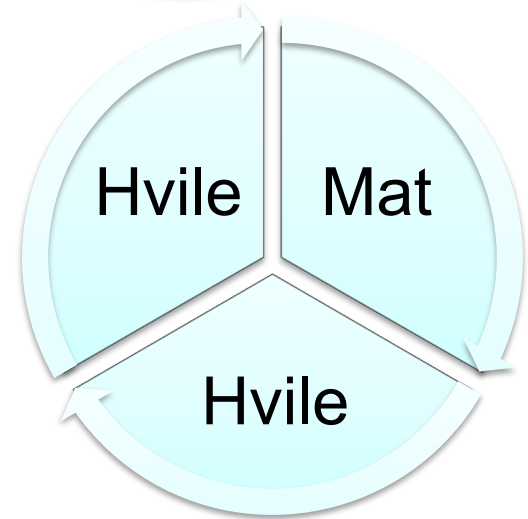
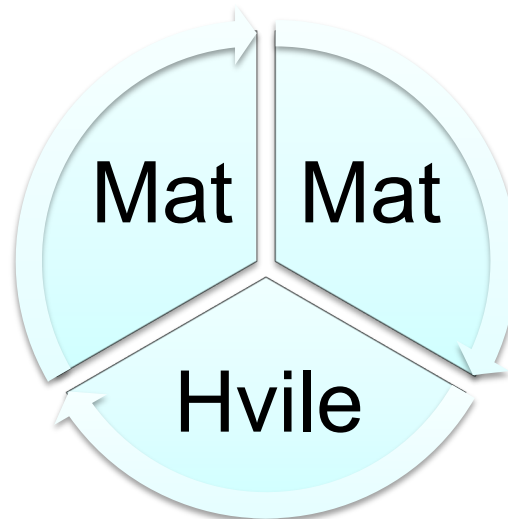
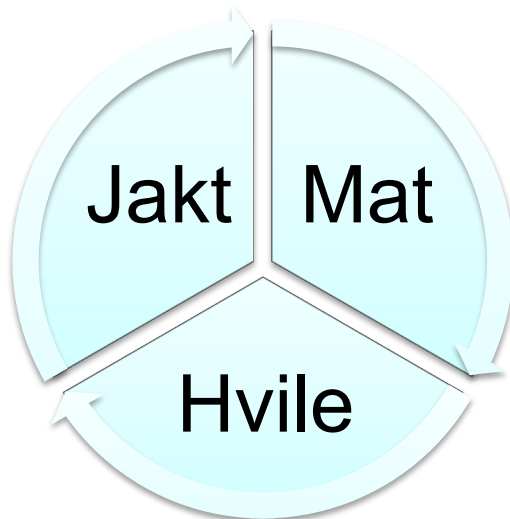
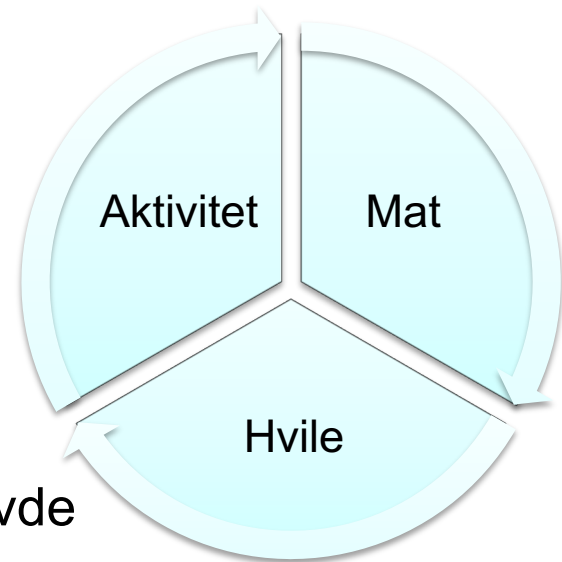


- Evolusjon

- «Lat hjerne»

- Fysisk aktive når vi måtte

- Finne/fange mat
      - Flykte
      - De raskeste/sprekeste overlevde





# MINSTE MOTSTANDS VEI



- Hjernen vår er fortsatt lik
- Samfunnet har utviklet seg
  - Vi «trenger» ikke være fysisk aktive
  - Hjernen vår «tror» vi er det...
- Sliten etter jobb/skole/gjøremål
  - Hvile på sofaen eller fysisk aktivitet?
    - Hva vil hjernen?
      - Vondt før godt?
      - Behagelig nå?

# MENTAL HELSE

- Opplevelse av å ha det bra
- Mulighet til å virkeliggjøre sine talenter
- Mestre vanlige belastninger i livet
- Finne glede i arbeid og aktivitet
- Delta og bidra i samfunnet

«Til enhver tid opplevelse av trivsel»

# MENTAL HELSE

- Hjernen er det organet som påvirkes mest av fysisk aktivitet
  - Dopamin
    - Påvirker belønningssenteret i hjernen
    - Økt oppmerksomhet
    - Bedre hukommelse
    - Lystfølelse (rus)
    - Forsterker atferd og øker sjansene for repetisjon
      - Påvirker hjernen til gode valg

# MENTAL HELSE

- Sex og sjokolade har samme effekt
  - Reproduksjon (artens overlevelse)
  - Kaloririk og søt mat (artens overlevelse)
    - Dopamin = belønning = avhengighet
- Kjemisk avhengighet av fysisk aktivitet

# MENTAL HELSE

- Vi er fortsatt enkle pattedyr
  - Hjernen «belønner» fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet forbedrer hjernefunksjonen vår
  - Økning av kjemiske utskillelser i hjernen
    - Beskytter nerveceller
    - Stimulerer til nydannelse av nerveceller
    - Forsterker forbindelser mellom nerveceller
    - Dannes nye blodårer
      - Øker hukommelse og læringsevne

# MENTAL HELSE



- *«Tap for all del ikke lysten til å gå: jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag og går fra enhver sykdom; jeg har gått meg til mine beste tanker og jeg kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den.»*

*- Søren Kierkegaard 1813-1855*

# MENTAL HELSE

- Forskning viser god effekt av fysisk aktivitet ift ADHD
  - ADHD = Redusert mengde dopamin
    - Ritalin øker mengden dopamin
      - Økt oppmerksomhet og konsentrasjon
    - Spenning
    - Rusmidler
    - Fysisk aktivitet

# MENTAL HELSE



- Serotonin
  - Regulerer stemningsleie
  - ADHD redusert mengde serotonin
    - 70% angst og depresjon
  - Forstyrrelser i dopamin og serotonin er sentralt for utviklingen av ADHD
    - Kjemisk eller naturlig «medisin»?



# MENTAL HELSE

- God dokumentasjon på at aktiviteter som øker hjertefrekvens reduserer konsentrasjonsvansker, impulsivitet og hyperaktivitet.
- Barn med ADHD har ofte reduserte motoriske ferdigheter
  - Strukturelle endringer og nedsatt funksjon i deler av hjernen
    - Fysisk aktivitet

# MENTAL HELSE



- Medisinering...
  - Over 50 mulige bivirkninger (10%)
  - Daglig 20.000 under 19 år som bruker medisin mot ADHD
  - Forskning viser dårlig langtidseffekt av medisiner
    - Barn velger ikke selv
    - Er det problematisk atferd eller umodenhet?
  - Fysisk aktivitet viser god langtidseffekt – skaper vaner
  - Problembarn eller problemskole?

# MENTAL HELSE

- Forskning viser tydelig at fysisk aktivitet har en positiv effekt for å hindre depresjon og nedstemthet, samt behandling av dette.
  - Det viktigste verktøyet uten skadelige bivirkninger
  - Samme kjemiske reaksjon i hjernen som antidepressiva
  - Like effektivt som antidepressiva
  - Mindre risiko for tilbakefall
  - 12-15% depresjon unngått ved fysisk aktivitet
    - 3 x 30 min i uka, bedre effekt enn medisiner

# MENTAL HELSE



- Hva skjer ved fysisk aktivitet?
  - Mestring
    - Gjentatte positive opplevelser
      - Selvtillit
      - Selvilde
      - Selvtro
    - Fyll på med positive ting, i stedet for å ta bort negative ting...
    - Hva synes du om deg selv?

# MENTAL HELSE

- Motivasjon
  - Er du umotivert i dag, er du nok det i morgen også. Det handler om å begynne...
    - Ikke utsett, men gjør litt
    - Vær fornøyd med det du gjør, ikke misfornøyd med det du ikke gjør
    - Enkle grep i hverdagen
    - Realisme
    - Alene eller sammen med andre?
    - Hva du gjør, betyr ingenting

# KONGEMETODEN



- **K – Konkret mål**
  - Vite hva du vil få til
- **O – Oversikt**
  - Hvor er jeg? Hvor vil jeg? Hva må til?
- **N – Nøyaktig planlegging**
  - Bruk oversikten for å planlegge hvordan du kommer deg fra der du er, til dit du vil. Slipp å ta feil valg.
- **G – Gjennomføring**
  - Gjør det du har planlagt
- **E – Evaluering**
  - Går det som planlagt? Kommer du nærmere målet?

# KILDER

- Nordengen, K. *Hjernen er stjernen. Ditt eneste uerstattelige organ* (2017)
- Hansen, A. *Hjernesterk. Hvordan fysisk aktivitet styrker hjernen* (2017)
- Hjelle, O.P. *Sterk hjerne med aktiv kropp* (2018)
- Erickson K.I. m.fl. *Exercise training increases size of hippocampus and improves memory* (2011)
- Blumenthal, J.A. m.fl. *Effects of exercise training on older patients with major depression* (1999)
- Duhigg, C. *The power of habit – why we do what we do in life and in business* (2012)
- Lange K.W. m.fl. *The history of attention deficit hyperactivity disorder* (2018)
- Tidsskrift for Den norske legeforening *AD/HD-medisinerings – svakt vitenskapelig grunnlag* (2018)
- Pettersen, Ø. *Helt Konge! En dritenkel metode for alle som vil lykkes* (2021)

Takk for meg!

[viljar@bhss.no](mailto:viljar@bhss.no)

Tlf: 95962152