



14. Tydzień MÓZGU w Poznaniu

13-17 marca 2023

godz. 16.30-18.30 **WSTĘP WOLNY**

Oddział PAN w Poznaniu
Sala Turkusowa (2. piętro)
Pałac Działyńskich, Stary Rynek 78/79

Organizatorzy:



Polska Akademia Nauk Oddział w Poznaniu
Instytut Genetyki Człowieka PAN
Instytut Chemii Bioorganicznej PAN

Prof. dr hab. n. med. Filip Rybakowski

Klinika Psychiatrii Dorosłych

Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

CZWARTEK – 16 marca 2023 r., g. 17.30

TERAPEUTYCZNE DZIAŁANIE WYSIŁKU FIZYCZNEGO W ZABURZENIACH PSYCHICZNYCH

Zmiany cywilizacyjne powodujące coraz bierniejszy tryb życia spowodowały, że traktujemy wysiłek fizyczny jako interwencję medyczną, która ma poprawiać stan zdrowia fizycznego i psychicznego. W istocie, skuteczność aktywności fizycznej (AF) w leczeniu depresji jest zbliżona do farmakoterapii, a coraz więcej danych potwierdza efektywność ćwiczeń fizycznych w schizofrenii i innych chorobach psychicznych. Korzystny wpływ AF może wyjaśniać wiele mechanizmów neurobiologicznych. Stymulowana przez ćwiczenia produkcja neuronalnych i naczyniowych czynników wzrostu poprawia plastyczność mózgu, m.in. poprzez zmiany i tworzenie nowych połączeń synaptycznych, rozgałęzianie się dendrytów oraz neurogenezę. Mózg może również sam nagradzać się za AF, o czym świadczy zjawisko tzw. euforii biegacza wynikające z oddziaływania endogennych opioidów i kannabinoidów. Utrzymywanie regularnej AF wpływa także na układ odpornościowy i oś stresową, co poprawia nie tylko objawy zaburzeń psychicznych, ale działa korzystnie na inne aspekty stanu zdrowia. Zmotywowanie pacjentów z zaburzeniami psychicznymi do ćwiczeń stanowi wyzwanie, jednak korzyści wynikające z AF zachęcają, aby je podjąć.