

Nejlepší praktické postupy v oblasti bezpečnosti cyklistu - informační list o zlepšeních

Psychické zdraví



Základní informace

Definice duševního zdraví, stanovená Světovou zdravotnickou organizací, klade důraz na pozitivní rozměr: „Duševní zdraví je stav duševní pohody, v němž si je jedinec vědom vlastních schopností, je schopen zvládat běžné životní stresy, může produktivně pracovat a přispívat vlastnímu společenství“ (1). Série zpráv Stručný pohled na zdraví obyvatel Evropy (Health at Glance: Europe), vydaná v roce 2020, zdůrazňuje skutečnost, že duševní zdraví je podmínkou pro naši schopnost vést zdravý a produktivní život. Každý problém v oblasti duševního zdraví má značný dopad na každodenní život člověka, zhoršuje výsledky v oblasti vzdělávání, zvyšuje riziko nezaměstnanosti a má podíl i na horším fyzickém zdraví jedince. Nová výzva pro duševní zdraví společnosti se objevila s pandemií nemoci Covid-19, která se rovněž negativně podepsala na psychické pohodě především mladých lidí a lidí s nižším socioekonomickým statusem [2].

Podle Institutu pro měření a hodnocení zdraví se v roce 2016 ve 28 zemích EU víc než jeden člověk ze šesti (17,3 % obyvatel) musel potýkat s určitým psychickým problémem, jako jsou deprese, úzkostné poruchy nebo alkoholová či drogová závislost. Kromě negativního dopadu na životní pohodu lidí jsou zde i náklady spojené se špatným psychickým zdravím obyvatel, odhadované na více než 600 miliard euro nebo 4 % HDP 28 zemí EU. (1) Bez účinné péče a podpory mohou mít psychické problémy zničující dopad na lidské životy a výrazně zvyšovat riziko sebevraždy. V roce 2017 ve 27 zemích EU došlo k 11 úmrtím v důsledku sebevraždy na 100 tisíc obyvatel [2].

Jednou z účinných metod, které pomáhají lépe zvládat nejrůznější psychické problémy, je fyzická aktivita, která dává životu strukturovanost, účel, energii a motivaci. (3) Cenově dostupnou a bezpečnou fyzickou aktivitou je i jízda na kole.



Danube Transnational Programme
SABRINA

SABRINA – Safer Bicycle Routes in the Danube Area
www.interreg-danube.eu/SABRINA

Pozitivní účinky cyklistiky

Světová zdravotnická organizace doporučuje dospělým osobám nad 18 let pro dosažení významných zdravotních přínosů týdně alespoň 150 – 300 minut středně intenzivní aerobní fyzické aktivity nebo 75 – 150 minut intenzivní aerobní fyzické aktivity, případně odpovídající kombinace obou. Fyzická aktivita má řadu zdravotních přínosů i pro psychické zdraví člověka – zmenšuje symptomy úzkostných stavů a depresí. (4) Kromě toho také účinně mění způsob, jakým zpracováváme a reagujeme na své emoce, pomáhá snižovat naše tendence k nadměrnému přemýšlení a budovat emoční odolnost vůči stresu. V důsledku pak snadněji jednáme a chováme se jinak, více si věříme a méně se potýkáme s pocity osamělosti. (3)

» Fyzická aktivita jako jízda na kole pomáhá snižovat hladinu stresu:

- Při jízdě na kole klesá hladina stresového hormonu kortizolu [5].
- Průzkumy dokazují, že lidé dojíždějící do práce na kole se potýkají s výrazně menším rizikem stresu než ti, kdo na kole nejezdí [6].

» Fyzická aktivita jako jízda na kole pomáhá redukovat úzkostné stavy:

- Jízda na kole posiluje produkci endorfinů, rovněž nazývaných hormony štěstí, které kromě jiného fungují jako spouštěč pozitivních pocitů v lidském těle – ty mohou být doprovázeny pozitivním a energizujícím pohledem na život [7].

» Fyzická aktivita jako jízda na kole zahání depresivní pocity:

- Pravidelná jízda na kole může zlepšit naši náladu, je tedy užitečná především pro lidi, kteří se potýkají s mírnou či středně závažnou depresí [5].

» Fyzická aktivita jako jízda na kole může zvýšit kvalitu spánku a posílit naše sebevědomí:


- Jízda na kole pomáhá rychleji usnout a lépe v noci spát, což se může projevit na lepší náladě během dne.
- Díky jízdě na kole zažíváme řadu pozitivních pocitů v souvislosti se sebou samými, zejména když se zlepšujeme a plníme své cíle, což posiluje naši sebedůvěru [5].

» Fyzická aktivita jako jízda na kole nám pomáhá se socializací:




- Jízda na kole je skvělou aktivitou, když chce člověk být někde sám, ale i pro ty, kdo chtějí svůj aktivně trávený čas sdílet s druhými.
- Socializace pomáhá bojovat s pocity osamělosti a úzkosti [5].

Jízda na kole bývá většinou venkovní aktivita, a pobyt venku také přispívá k duševní pohodě člověka. Jak ukazují studie, ve srovnání s fyzickou aktivitou uvnitř aktivita v přírodě přináší větší množství energie, člověk je odpočatější a víc angažovaný do aktivity, kterou provádí, a současně lépe odbourává napětí, pocity zmatku, vzteku či smutku [8].

Přínosy

	Jízda na kole snižuje množství stresu, se kterým se musíme potýkat
	Zmenšuje pocity úzkosti a zlepšuje náladu
	Zvyšuje kvalitu spánku a posiluje naši sebedůvěru
	Prospívá našemu fyzickému i duševnímu zdraví

Problémy

	Nutnost zajistit vhodnou infrastrukturu pro cyklisty
	Náklady na plánování, budování a údržbu bezpečných cyklistických sítí
	Nutnost adekvátně a efektivně propagovat cyklistiku v souvislosti se zdravotními benefity

Reference a odkazy

1. OECD/EU (2018). *Health at a Glance: Europe 2018*. In: https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018_health_glance_eur-2018-en
2. OECD/EU (2020). *Health at a Glance: Europe 2020*. In: https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2020_82129230-en?_ga=2.196882922.771583794.1638133190-107785599.1638133190
3. Perry, J. (2021). Five mental health benefits of exercise. *Life Science* (29 September 2021). In: <https://www.livescience.com/five-mental-health-benefits-of-exercise>
4. World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour* (25 November 2020). In: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
5. Sustrans (2020). *Why cycling and walking are great for your mental health* (5 November 2020). In: <https://www.sustrans.org.uk/our-blog/get-active/2020/everyday-walking-and-cycling/why-cycling-and-walking-are-great-for-your-mental-health>
6. Avila-Palencia, I., de Nazelle, A., Cole-Hunter, T., Donaire-Gonzalez, D., Jerrett, M., Rodriguez, D. A., Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). *The relationship between bicycle commuting and perceived stress: a cross-sectional study*. *BMJ open*, 7(6), e013542. In: <https://bmjopen.bmj.com/content/7/6/e013542>
7. Bruce, D. F. (2020). *Exercise and Depression*. WebMD. In: <https://www.webmd.com/depression/guide/exercise-depression>
8. Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M. H. (2011). *Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review*. *Environmental science & technology*, 45(5), pp. 1761-1772. In: <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110204130607.htm>

Publisher & Media Owner: SABRINA Project Partners

Contact: Olivera Rozi, Project Director, European Institute of Road Assessment – EuroRAP | olivera.rozi@eurorap.org | www.eira-si.eu

Graphic Design: Identum Communications GmbH, Vienna | www.identum.at

Image credits: iStock, SABRINA Project Partners



**SABRINA: No fears
about safety on
two wheels.**

Copyright ©2022

The SABRINA Project has been co-funded by European Union Funds (ERDF, ENI).
The information and views set out in this document are those of the SABRINA Project Partners and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union/Danube Transnational Programme.



#safetyon2wheels