



Inbjudan till idrottslunch:

Fysisk aktivitet för psykisk ohälsa

- En genomgång av dagens forskningsläge, vad funkar och vad funkar inte.

Det är idag vida erkänt att fysisk aktivitet har både preventiva och behandlande egenskaper när det gäller psykisk ohälsa. Olika vårdinstanser i samhället har börjat ordinera fysisk aktivitet som behandling vid en rad olika psykiska besvär och diagnoser. Men vad säger forskningen mer konkret? Finns det specifika typer av fysisk aktivitet som är särskilt effektiva vid bestämda tillstånd? Ska fokus ligga på kvantitet, "ju mer ju bättre"? Finns det någon faktisk intensitets nivå som är mer effektiv vid förebyggande och behandling av psykisk ohälsa? Som ni märker så finns det en uppsjö frågor kring hur och på vilket sätt som fysisk aktivitet kan anpassas vid prevention och behandling av psykisk ohälsa. Dagens föreläsning kommer att försöka besvara några av dessa samt, förhoppningsvis förtydliga hur vi kan effektivisera fysisk aktivitet som behandlingsform vid psykisk ohälsa.



Markus Nyström, institutionen för psykologi

Föreläsare: Markus Nyström, legitimerad psykolog och lektor i psykologi.

Hans huvudsakliga intresseområden är: kliniskpsykologi, idrottspsykologi (både ur ett hälso- och prestations perspektiv) samt affekter.

Datum: Onsdag den 3 april 2019

Tid: 11:30 – 12:15 (därefter gemensam, subventionerad lunch på restaurang Hansson & Hammar)

Lokal: IKSU Sport, Luxemburg



Kostnad: 50 kr för föreläsning och lunch, betalas via swish* alt via kontant betalning i anslutning till föreläsningen (ta gärna med jämna pengar). Kom i tid!

Anmälan senast den 1/4-19 på mail till pernilla.eriksson@umu.se

VARMT VÄLKOMNA!