

 ~%25 *risk azalması*

Egzersiz depresyonu önler. Peki neden sporcular bağışık değil?

Genel nüfusta hareket koruyor — ama elit sporcularda tablo daha karmaşık. Kanıtın ne dediğine bakalım.



Kaydır → 13 Slayt

"Spor yapan herkes ruhen sağlamdır" sandık.

Egzersizin beyni koruduğu doğru. Ama dünyanın en çok antrenman yapan insanları olan elit sporcularda depresyon ve anksiyete oranı genel nüfustan düşük değil — bazı gruplarda daha yüksek.



Bu çelişki artık ölçülebiliyor. Hem önleme, hem sporcu çalışmaları aynı tabloyu gösteriyor: egzersiz güçlü bir koruyucu — ama bir kalkan değil.

Egzersiz, depresyonu gerçekten önler

%18

Önerilen dozun YARISINDA bile depresyon riski düşüyor

%25

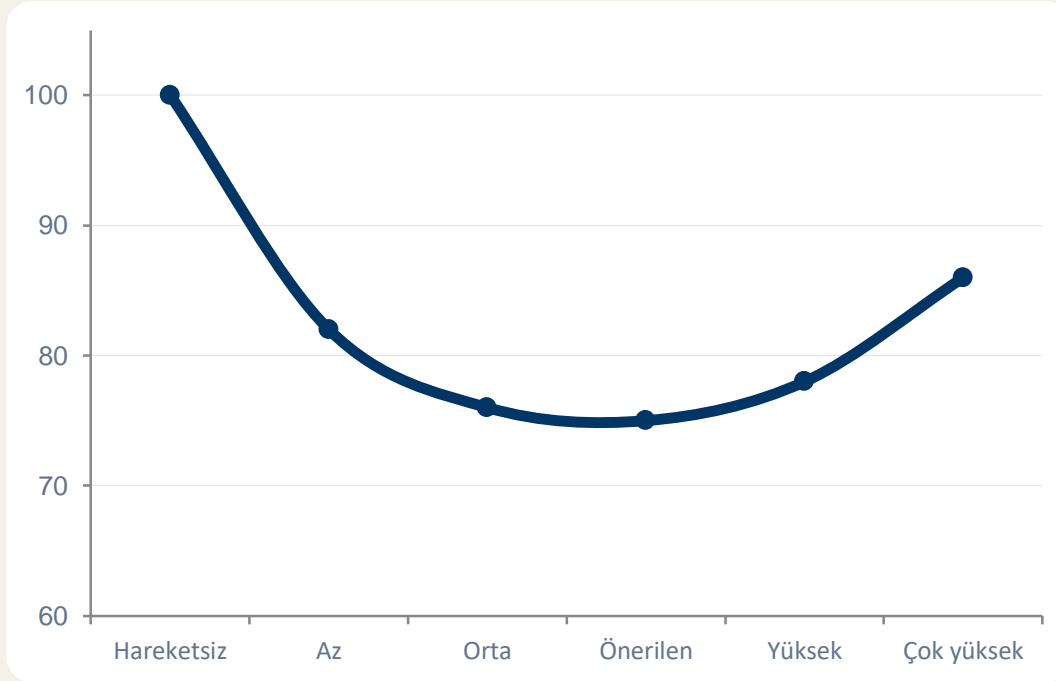
Haftalık önerilen düzeyde risk azalması (8.8 mMET-sa)

%26

Yüksek aktivitede anksiyete bozukluğu odds düşüşü

Doz-yanıt eğrisi: En büyük kazanç **düşük–orta** dozda. Önerilen düzeyin üstünde ek fayda hızla azalır — yani "daha fazla" otomatik olarak "daha iyi" değildir.

"Daha fazla" her zaman daha iyi değil



← Risk endeksi (hareketsiz = 100)



Eğrinin kuyruğu

Bir analizde haftada **25 MET-saat** üzerine çıkıldığında, her ek aktivitenin depresyon riskini **tekrar yükselttiği** görüldü (her +5 MET-sa için ~%4).

Çıkarım: İlişki **U / J biçimli**; aşırı uçta biyolojik koruma azalır. Bu, sporcu paradoksunun ilk parçası.



Dünyanın en çok hareket eden insanları neden korunmuyor?

Yaşam boyu yoğun egzersiz, doz-yanıt mantığıyla elit sporculara güçlü bir "biyolojik koruma" sağlamalıydı. Sezgi bunu söylüyor.



Veriler farklı bir hikâye anlatıyor. Şimdi sayılara bakalım.

Koruma "iptal" oluyor

~%34

aktif elit sporcuda anksiyete/depresyon belirtisi (9 çalışma, 2.895 sporcu)

~%20

genel nüfusta 12 aylık herhangi bir ruhsal bozukluk oranı (referans)



Karşılaştırmalı meta-analizler: Yüksek performanslı sporcular, sporcu olmayanlardan daha fazla depresif belirti bildirmiyor (OR 1.15, anlamsız). Yani beklenen koruma görünmüyor — risk en iyi ihtimalle **eşit**.

Sakatlık, kariyer memnuniyetsizliği, antrenman yükü ve yaşam stresi — sporcularda riski yukarı çeken en güçlü etkenler.

Kariyer sonrası risk bazı branşlarda 2 kata çıkıyor

2.08x

eski elit sporcuda ANKSİYETE prevalansı
(genel nüfusa kıyasla)

2.58x

eski elit sporcuda DEPRESYON prevalansı
(genel nüfusa kıyasla)

Branşa göre değişiyor: En yüksek risk Amerikan futbolu ve jokeylerde (2.24–2.88x); eski rugby oyuncularında ise fark anlamlı değil (1.13–1.30x).

Temkin notu: Bu meta-analizdeki örneklemin %98'i erkek ve çoğu kesitsel — sonuç tüm sporculara doğrudan genellenemez.

Egzersizin yararını gölgeleyen üç yük



Sakatlık ve kronik ağrı

Ciddi sakatlık, tekrarlayan ameliyat ve süregelen ağrı, sporcularda depresif belirtilerin en güçlü tetikleyicilerinden. Ağrı, anksiyete riskini iki katına çıkarabiliyor.



Aşırı antrenman (OTS)

Yetersiz dinlenmeyle biriken yük, sistemik bir tablo yaratır: yorgunluk, performans düşüşü ve duygudurum bozulması. Bu hâli klinik depresyondan ayırmak zordur.



Kimlik ve kariyer sonu

"Ben sadece sporcuyum" diyen dar kimlik; sakatlık veya emeklilikle çöktüğünde kırılabilirlik yaratır. Geçiş dönemi, kariyer sonrası riskin merkezinde.

Aynı konu, iki okuma

"RİSK EŞİT"

Gorczyński 2017 meta: sporcular \approx sporcu olmayanlar (OR 1.15, anlamsız).

Rice 2016 derleme: yüksek-prevalanslı bozukluklarda risk genel nüfusla benzer.

"RİSK YÜKSEK"

Runacres 2024: emekli sporcularda anksiyete 2.08x, depresyon 2.58x.

Goutteborge 2019: aktif sporcuda mutlak oran %34 — genel nüfus referansının üstünde.



Neden bu fark? Çoğu, **ölçüm yöntemine** bağlı. Anonim taramada elit sporcularda depresif belirti %22 çıkarken, kimlik açık olduğunda %11'e düşüyor — damgalanma korkusu yarısını gizliyor olabilir.



Egzersiz koruyucu bir faktördür — bağışıklık zırhı değil.

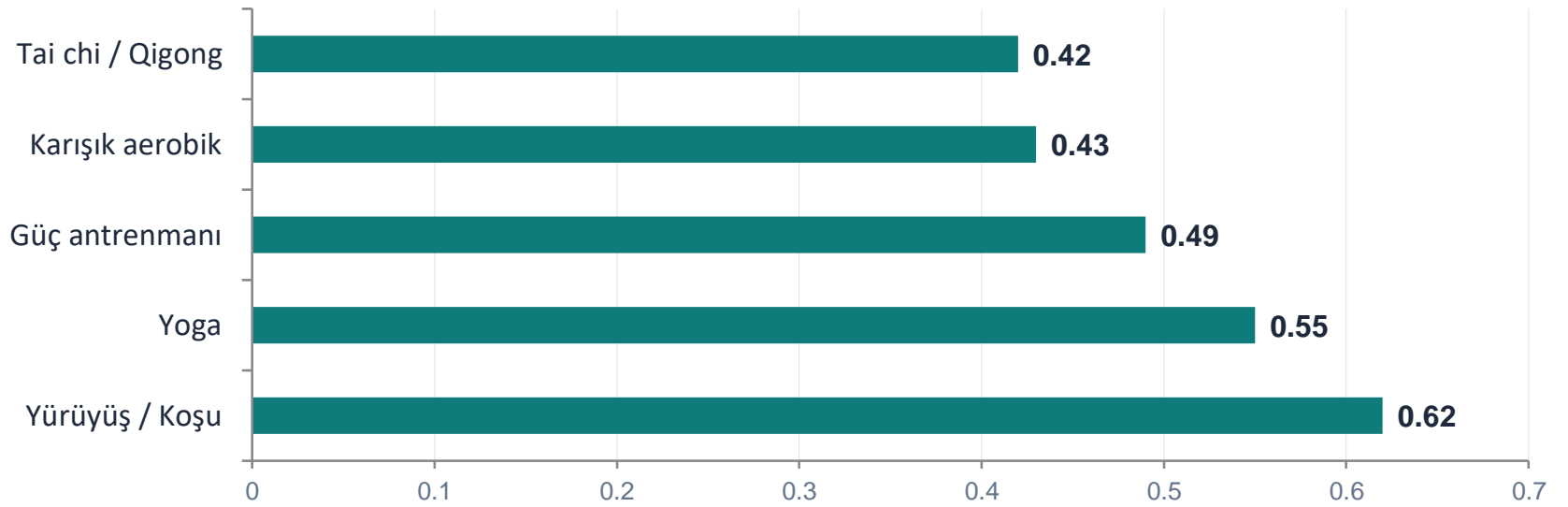
"Çok spor yapmak" tek başına sağlık demek değildir. Belirleyici olan **sporla kurulan ilişki**: dinlenme, çeşitlilik ve baskı düzeyi.



İyi haber: aynı egzersiz, doğru dozda hem güçlü bir önleme hem de kanıtlanmış bir tedavi aracı.

Doğru dozda egzersiz, bir tedavidir

BMJ ağ meta-analizi · 218 RCT · 14.170 katılımcı · etki büyüklüğü (Hedges' g):



Etki yoğunlukla orantılı; **yoga ve güç antrenmanı** en iyi tolere edilenler. Hafif-orta depresyonda egzersizin etkisi **antidepresanlarla benzer** bulundu.

Kendi için hareket et

1

Düzenliliği hedefle, rekoru değil

Haftada ~150 dk orta tempo zaten koruyucu. Eşik düşük; süreklilik dozdan önemli.

2

"Daha fazla" tuzakına düşme

Aşırı yük duygudurumu bozar. Dinlenme ve toparlanma, antrenmanın bir parçasıdır.

3

Bedenini dinle

Sürekli yorgunluk + isteksizlik + performans düşüşü; aşırı antrenmanın (OTS) işareti olabilir.

4

Kimliğini çeşitlendir

"Sadece sporcuym" demek kırılganlık yaratır; sosyal bağlar ve ilgi alanları koruyucudur.

5

Belirti varsa destek al

Egzersiz tedaviyi tamamlar, yerini tutmaz. Sürekli belirtide bir uzmana başvur.

“

Hareket et — kendine karşı değil, kendin için.

Egzersiz güçlü bir koruyucudur ve hafif-orta depresyonda kanıtlanmış bir tedavidir — ama sihirli bir kalkan değildir. En çok hareket edenlerde bile ruh sağlığı, bütüncül bakım gerektirir.

Makalenin tam özeti ve tüm referanslar: alisanburak.com · ücretsiz indirilebilir

#Egzersiz #Psikiyatri #DepresyonÖnleme #SporcuRuhSağlığı #MentalHealth #ExerciselsMedicine