

PLES IN DUŠEVNO ZDRAVJE

(pripravlila: Vesna Navotnik, mag. psih., spec. klin. psih.)

Za telesno vadbo je znano, da pomaga pri izboljšanju duševnega zdravja, pozitivno vpliva na počutje ter tudi na posameznikove kognitivne sposobnosti.

- Učenje plesa je lahko miselni izziv
- ples v paru ali pa v skupini pa lahko koristi večinam socialne interakcije
- umetniški vidik plesa lahko izboljša posameznikovo psihološko blagostanje
- ples lahko vpliva na naše čustvovanje in razpoloženje
- ples in njegove raznolike značilnosti krepijo strategije spoprijemanja, gradijo odpornost na stres in v splošnem zmanjšujejo stres

Ples je edinstvena oblika gibanja in je, za izboljšanje telesne zdravja, enako učinkovita oblika telesne, kot pa druge, strukturirane aktivnosti. Ples lahko opišemo kot univerzalno obliko človeškega izražanja, ki ponuja skupni prostor za povezovanje, zdravljenje in kolektivne strategije spoprijemanja. Ples združuje več značilnosti, za katere je znano, da imajo pozitivne učinke na regulacijo stresa. Poleg samega gibanja, ples združuje poslušanje glasbe, sinhronizacijo, socialni dotik in samoizražanje.

V raziskavah (Klaperski-van der Wal idr., 2025, Delattre, Applewhite, Buckman, Harmer, & Murphy, 2024, Kellogg, in Smith, 2024) je navedeno, da raznolike značilnosti plesa:

- Krepijo strategije spoprijemanja s stresom
- Gradijo odpornost
- V splošnem zmanjšujejo stres
- Vplivajo na bolj pozitivno zaznavo kvalitete življenja
- Zmanjšujejo anksioznost in doživljanje stresa
- Ples vpliva tudi na izboljšanje razpoloženja in motenj razpoloženja (npr. depresije) (preko povečevanja občutka vključenosti v skupino ali zmanjšanega doživljanja tesnobe)

Avtorji navajajo, da je v ozadju pozitivnih učinkov plesa na duševno zdravje posameznikov, nevrobiološka osnova podobna druženju. Glasba, socialni kontakt in gibanje imajo med drugim, vplivajo na delovanje (modulacijo) nevrottransmiterjev (dopamina, oksitocina, in β -endorfina in posledično na delovanje stresnega sistema.

Viri:

- Klaperski-van der Wal, S., Skinner, J., Opacka-Juffry, J., & Pfeffer, K. (2025). *Dance and stress regulation: A multidisciplinary narrative review. Psychology of Sport and Exercise*, 78, Article 102823. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102823>
- Delattre, B., Applewhite, B., Buckman, J. E. J., Harmer, C. J., & Murphy, S. E. (2024). *Social dance and movement for mental health: A narrative review. Mental Health Science*, 2, Article e62. <https://doi.org/10.1002/mhs2.62>
- Kellogg, M., & Smith, J. (2024). *Social dance and movement for mental health: A narrative review. Mental Health Science*, 2, Article 62. <https://doi.org/10.1002/mhs2.62>