

با کوهنوردی تیشه به ریشه استرس بزنید!

فواید کوه نوردی در کنترل و پیشگیری از بروز فشارهای روحی

آیا می دانید که ورزش کردن واز جمله کوه نوردی ، باعث می شود که مغزهوشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجهه با استرس(فشار روحی) کمک نماید. ورزش باعث جریان سریع خون در مغز می شود و مواد سمی را که در آن جمع شده اند ، دفع می نماید . ورزش یک راهبرد مناسب و کارآمد برای تامین سلامت جسمانی و روانی افراد است . ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد، فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می گذارد. ورزش و از جمله کوه نوردی در درمان بیماری های نظیر افسردگی و نیز بر استرس تاثیر می گذارد.

ورزش کردن یکی از روش هایی است که همه متخصصان و صاحب نظران در مورد آن در خصوص کاهش استرس هم عقیده هستند . یکی از راه های موثر کاهش استرس و ناراحتی های روحی ، کوهنوردی است. اگر از زندگی شهری خسته شده اید، کوه پیمایی به شما کمک می کند از همه ی آن سر و صداها و استرس های دور و ورتان دور شوید استراحتی کنید. آن جای خلوتی در طبیعت بروید، جایی که هیچ چیز به جز شما و حیات وحش نباشد. چه شما کوه پیمایی کنید، چه به قله ی آن صعود کنید و یا چه در جنگلی پیاده روی کنید، متوجه خواهید شد که این کار بسیار استرس شما را کاهش داده و خیلی آرام تان می کند.

به طور کلی ورزش و تمرینات ورزشی در کاهش و رفع استرس و فشارهای عصبی موثرند. کارشناسان می گویند کسانی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند فشارهای عصبی خود را راحت تر کنترل می کنند و تصمیمات بهتری می گیرند. همان طور که تمرینات ورزشی می تواند سلامت جسمی را تامین کند، انجام برخی حالات و حرکات ورزشی می توانند سلامت روحی شما را فراهم نماید . تمرین ورزشی می تواند داروی واقعی جهت مبارزه با استرس در نظر گرفته شود، به خصوص در این مورد ورزش های سبک مفیدترند (راه رفتن سریع، شنا ، اسکی ، کوه نوردی ، پیاده روی) . این ورزش ها موجب پیشرفت توانایی بدن در استفاده مستقیم از اکسیژن می شود .

ورزش مداوم و منظم نشانه های استرس را کاهش می دهد. انجام هر نوع ورزش و تمرین به طور مستمر و از روی برنامه قابلیت غلبه بر استرس را ارائه می کند . متخصصان بر این باورند که ورزش منظم و مداوم احتمالاً یکی از بهترین شیوه های کاهش دهنده استرس است . اجرای یک ورزش مطلوب می تواند موجب حفظ آمادگی و سلامتی فرد در برابر پیشامدها و محرک های استرس زای مزمن روزانه شود.

کوه پیمایی، هورمون آدرنالینی که از یک هفته ی کاری پر استرس در بدن تان تولید شده است را

آزاد می کند، که باعث کاهش استرس و اضطراب در شما می شود. پژوهشگران معتقدند ورزش مداوم منجر به کاهش هورمون کورتیزول در بدن می شود. چنانچه کوه نوردی به طور منظم در درازمدت انجام شود و به صورت مداوم باشد این امر در کاهش سطح هورمون کورتیزول یا کاهش استرس تاثیر چشمگیری دارد و باعث می شود نشانه های استرس در فرد کاهش یابد.

هورمون کورتیزول از غدد فوق کلیوی ترشح می شود و ترشح آن نیز در پاسخ به هر نوع استرس داخلی و خارجی است . افرادی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب دارند اعضاء بدن آنها در شرایط بهینه فعالیت می کنند. از این رو چنانچه این افراد دچار استرس شوند توان بدن آنها از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ روانی بهینه است . بنابراین در ابتلا به بیماری ، بهبود سریع تر صورت میگیرد . انجام فعالیت های کوهنوردی ، باعث می شود تا بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم های عصبی ، استقامت بیشتری کسب کنند . پس بدین صورت بدن می تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روانی داشته باشد.

ورزشی انجام دهید که برای شما لذت بخش است. سعی کنید به صورت گروهی کوه نوردی کنید. در حد توان بدن خود ، ورزش کنید. ورزش کوه نوردی را آهسته شروع کنید و در جلسات بعدی به تدریج بر مدت و شدت آن اضافه نمایید. طبق نظر کارشناسان فیزیولوژی ، یک برنامه منظم ورزشی به شیوه های زیر می تواند با استرس مقابله کند:

- فشار خون را کاهش می دهد.
- چربی خون (کلسترول) را پایین می آورد.
- ظرفیت ریه ها را افزایش می دهد.
- باعث افزایش پمپاژ خون در سرخرگ ها می شود.

– سلامت قلب را تضمین می کند.

اجرای منظم و مرتب یک تمرین بدنی، از بهترین راههای مبارزه علیه زندگی استرس دار ، شوک های روحی ، هیجانی یا شغلی زندگی شهری می باشد. تحقیقات ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش را ثابت کرده است. بدین گونه که ورزش موجب کاهش شدت پاسخ به فشار روانی ، کاهش دوره نقاهت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب پذیری فرد نسبت به بیماری های ناشی از فشار روحی می شود. ورزش منظم، واکنش استرس را کاهش می دهد.

با انجام تمرین های ورزشی تدریجی و منظم ، تشنج رعشه و فشار در زندگی روزانه کاهش می یابد. کوه نوردی، یکی از بهترین راهها برای کنترل فشار روحی است. ورزش هایی مانند پیاده روی تا دویدن ملایم ، شنا ، دوچرخه سواری ، کوه نوردی ، و غیره در از بین بردن فشار روانی می توانند بسیار موثر باشند. فعالیت ورزشی که در حد اعتدال، ولی منظم و کافی انجام شود می تواند واقعاً همانند یک دوره درمانی بیماری های عضوی مربوط به استرس موثر باشد. در واقع تمامی بیماری هایی که فشار روحی عامل اصلی بروز آنها است. چنانچه شما سابقه بیماری روحی داشته باشید پزشک تان می تواند با راهنمایی ها ، در تنظیم برنامه مناسب برای ورزش تان به شما یاری رساند.

ورزش های هوازی به یک گروه طبقه بندی شده ، محدود نمی شود. چنانچه شما بسکتبال ، دوچرخه سواری ، اسکی روی یخ ، اسکی روی آب ، کوه نوردی ، شنا ، پیاده روی و دو ، انجام دهید در واقع خود را به یک ورزش هوازی مشغول کرده اید. برای موثر بودن ورزش کوه نوردی هفته ای یک بار در تمام طول زندگی کوه نوردی کنید و هم زمان بر شدت و مدت آن اضافه نمایید. به طور کلی فعالیت های ورزشی در مقابله با فشار روحی بسیار مهم است برای این که :

– هورمون ها و تولیدات جانبی دیگری را که هنگام شروع واکنش ناراحتی روحی در بدن می ماند، آزاد می سازد.

– فرد را در برابر فعالیت های بعدی ناراحتی روحی در آینده محافظت می کند.

– اندورفین ها را که باعث احساسات مثبت در ما می شود در خون وارد می کند.

تحقیقات نشان می دهد که ورزش در کنار بروز فشار روحی دو نقش اساسی ایفا می کند . ورزش ، خستگی جسمی ناشی از پیشامد های استرس زا و نیز خستگی عاطفی پدید آمده در زندگی فرد را کاهش می دهد. انجام تمرین های ورزشی و از جمله کوه نوردی موجب افزایش سطح هوشیاری و رفع خستگی ذهنی و بدنی می گردد. فعالیت ورزشی، به ویژه کوه نوردی باعث ایجاد اندورفین در خون می شود. این ماده خاصیت آرام بخش دارد .

فعالیت ورزشی به شما انرژی می دهد تا احساس آرامش کنید و از سر زندگی و شادابی خود لذت ببرید و با هر آنچه در زندگی به ویژه در محیط کارتان روی می دهد به آسانی برخورد نمایید.

توصیه های مهم:

- با پزشک مشورت کنید . لازم است پیش از اقدام به اجرای برنامه کوه نوردی ، به ویژه اگر سن شما بالای ۴۰ سال است ، یا نگران سلامت خود هستید ، با پزشک خود مشورت کنید.
- پیش از شروع کوه نوردی، برای مدتی بدن خود را با نرمش های مناسب گرم کنید و پس از پایان برنامه ، بدن خود را خنک کنید. اگر روش های گرم و سرد کردن را انجام داده باشید ، احتمالاً درد کمی خواهید داشت ، یا هرگز احساس درد نخواهید کرد.
- توانایی های بدنی خود را بسنجید . پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید ، مانند کوه نوردی باید توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور کلی ورزشی را انتخاب کنید که هم به آن علاقه داشته و هم توانایی انجام دادن را داشته باشید. انجام ورزش های شدید مانند کوه نوردی طولانی، دویدن و پیاده روی های تند و طولانی ، به خصوص برای افراد میانسال یا سالمندی که آمادگی بدنی لازم را ندارند ممکن است خطراتی به همراه داشته باشد ، بنابراین به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید.
- ورزش کوه نوردی را انتخاب کنید و از فواید آن بهره ببرید. به طور کلی انتخاب درست نوع ورزش و تداوم آن موجب می شود که شما از آن در بقیه لحظات زندگی لذت برده و احساس تندرستی و نشاط کنید. هدف برای بیرون راندن استرس ، توسط ورزش های سالم باشد ، نه اینکه فشار روحی خود را به وسیله انجام دادن بعضی فعالیت ها که باعث ناراحتی شما می شوند افزایش دهید.
- از انجام دادن فعالیت های کوه نوردی لذت ببرید. تعداد زیادی از مردم جهان برای مقابله با ناراحتی ها و فشارهای روحی روزمره ، در پایان هفته به کوه نوردی می پردازند و از این فعالیت لذت می برند. البته

بدون آنکه به خود فشار بیاورند. تحقیقات نشان می دهد از علت های موفقیت آمیز ادامه فعالیت های ورزشی در بین افراد ، علاقه آنان به ورزش ویژه بوده است. شما می توانید با توجه به علاقه خود ، یکی از ورزش ها واز جمله کوه نوردی را انتخاب کنید و از فواید آن بهره ببرید.

- فعالیت های کوه نوردی را به نحو مطلوب و منظم انجام دهید . بهتر است راه هایی را انتخاب کنید که به شما انگیزه بدهند و خود را تشویق نمایید. لزومی ندارد که شما یک متخصص ورزش باشید ، یا تمرین های ورزشی روزانه داشته باشید و اساساً ضرورتی هم ندارد که خود را خیلی به زحمت بیندازید ، حتی کمی کوه پیمایی و قدم زدن هم می تواند برای شما مفید باشد. قدم زدن و گردش در طبیعت بدون ایجاد هیچ گونه فشار ، قلب و ریه را به بهترین وجه ورزش می دهد و با انجام آن شما احساس آرامش و شادمانی خواهید کرد.

- بهتر است زمان خاصی را برای انجام فعالیت کوه نوردی انتخاب کنید. شما می توانید صبح زود را برای کوه نوردی انتخاب نمایید.

- سعی کنید کوه نوردی را با دیگران انجام دهید. کوه نوردی با کسانی که روابط صمیمانه ای با آنها دارید، باعث لذت بیشتر شما و اثربخشی بیشتر کوه نوردی خواهد شد.

- زمانی را که هر هفته کوه نوردی می کنید به تدریج افزایش دهید. فعالیت های کوه نوردی را به تدریج افزایش دهید. انجام برنامه های کوه نوردی سنگین می تواند باعث بروز ناراحتی بیشتر شود، بنابراین به آرامی شروع به انجام فعالیت های کوه نوردی کنید و به تدریج زمان و شدت تمرین های آن را افزایش دهید.

- اگر در هنگام کوه نوردی احساس درد یا تنگی نفس و یا هر نشانه غیر عادی دیگر در بدن تان کردید، فعالیت تان را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.

- ورزش کوه نوردی را به طور کامل رها نکنید. به یاد داشته باشید ورزش کم ، بهتر از ورزش نکردن است . چنانچه نمی توانید یک بار در هفته برنامه کوه نوردی داشته باشید هرگز سعی نکنید ورزش را به طور کامل رها کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1-Corbin, Kind Say: Concepts of fitness and wellness, McGraw-Hill, 2000
- 2-Health benefits of climbing and hill walking, Tina Gardner , 2017 The British Mountaineering Council
- 3-How Hiking Is Good for Body and Mind, By Kara Mayer Robinson, 2017 WebMD, and LLC.
- 4-How Hiking Relieves Stress, by Robin Raven, (<http://healthyliving.azcentral.com>)
- 5-The benefit of mountaineering, By Adee Miller, 2014(www.ehow.com)
- 7-The New York Times: Hiking Travel Guide American Hiking Society: Homepage
- 8-Top 10 Health Benefits of Rock Climbing, Health Fitness Revolution, [2017](http://www.healthfitnessrevolution.org), (<http://www.healthfitnessrevolution.org>)
- 9-Paugh, Hamrick, Rosate: wellness, fourth edition, McGraw-Hill Companies, 2000

۱۰- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
۱۱- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۵-۲۱
۱۲- کوه نوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین

۱۳- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات
به آفرین

=====

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com