

اهمیت پیاده روی را در پیشگیری و کنترل افسردگی جدی بگیرید! پیروزی بر افسردگی، با پیاده روی منظم و مرتب

افسردگی، نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساساتی شدید، مانند ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می‌کنند. افسردگی می‌تواند برای هر کسی به وجود آید. تقریباً ۱۵ درصد از مردم، حداقل یک دوره افسردگی شدید را در زندگی تجربه می‌کنند که نیاز به مراقبت پزشکی داشته باشد. اگر چه افسردگی می‌تواند یک واکنش احساسی طبیعی باشد، ولی اگر طولانی و شدید باشد، بیماری است؛ بنابراین لازم است که فرد قبل از هر چیز چنانچه حالاتش بیش از دو هفته به طول انجامد، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

یکی از مهمترین راه‌های از بین بردن افسردگی و یابیشگیری از بروز آن، فعالیت ورزشی و حرکت درمانی است. فعالیت‌های ورزشی و از جمله پیاده روی، برای دستیابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است. پیاده روی می‌تواند ابزاری مفید در درمان افسردگی باشد. یک مطالعه بزرگ در استرالیا نشان می‌دهد، ورزش با شدت متوسط، یا حتی فقط راه رفتن، می‌تواند کیفیت زندگی زنان میانسال افسرده را بهبود بخشد.

آزمایش‌های متعدد روانپزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی، کوهنوردی، دویدن آرام، انجام می‌دهند کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. ورزش‌های هوازی از جمله کوه‌پیمایی، پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی، از جمله ورزش‌های بسیار موثر در درمان طبیعی افسردگی به شمار می‌آیند. هنگامی که فرد فعالیت‌های ورزشی و از جمله پیاده روی را با پشتکار و علاقه انجام می‌دهند این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دل‌سردی می‌شود.

تأثیر ورزش بر بیماری‌ها، به ویژه افسردگی بسیار چشمگیر است. ورزش در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به‌سزایی دارد. به‌طور کلی فعالیت بدنی منظم و پیوسته، قوی‌ترین عامل طبیعی است که می‌تواند افسردگی را برطرف سازد. تحقیقات فراوان در طی سال‌ها تأثیرات مثبت روانی

ورزش را ثابت کرده‌اند. امروزه نقش فعالیت‌های ورزشی، از جمله پیاده روی، در مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین هرگز انجام فعالیت‌های ورزشی را فراموش نکنید.

پیاده روی سبب افزایش نشاط و شادابی و کاهش علائم افسردگی و توانمندی در مقابله با استرس‌ها می‌شود. روانشناسان در یک مطالعه جدید ادعا کرده‌اند که پیاده روی، می‌تواند نقش حیاتی در زمینه مقابله با بیماری افسردگی ایفا کند. این مطالعه که در مجله «سلامت روان و فعالیت جسمی» منتشر شده نشان داد پیاده روی تأثیر سودمند فوق‌العاده‌ای روی افسردگی دارد. این متخصصان می‌گویند پیش از این می‌دانستیم که ورزش شدید برای از بین بردن علائم افسردگی مفید است.

پژوهش‌ها نشان داده است که مردان مبتلا به افسردگی که از درمان‌های استاندارد دارویی و درمانی نتیجه نگرفته بودند، با انجام برنامه‌های ورزشی به موفقیت دست یافته‌اند. از آنجا که این مردان، صبح‌ها بدترین احساس را داشتند، ورزش بلافاصله پس از برخاستن از خواب آغاز می‌شود. ۳۰ دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل سه روز در هفته می‌تواند در عرض چند هفته حال شما بسیار بهبود بخشد. مطالعات انجام شده در افراد میانسال نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی منظم و مداوم را شیوه زندگی خود قرار داده‌اند کمتر دچار اضطراب، فشارهای روحی، افسردگی و خستگی می‌شوند.

افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به افسردگی و ناراحتی‌های روحی و نگرانی می‌گذرانند. بهتر است اگر می‌توانید به ورزش‌های نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، دوچرخه سواری کوهنوردی، بپر دازید. پیاده روی باعث انگیزه میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی به آینده در انسان می‌شود.

کارشناسان انستیتو بهداشت روانی «مایند» چندی پیش در همین رابطه تایید کردند که گذراندن زمانی از روز در بیرون از منزل به بهبود سلامت روانی افراد کمک می‌کند. بر اساس آکادمی جراحان ارتوپد در آمریکا، پیاده روی به شما برای داشتن یک دیدگاه مثبت به زندگی کمک کرده و باعث می‌شود جوان تر به نظر برسید. کلینیک مایو (Mayo Clinic) شواهدی دارد که نشان می‌دهد، ورزش پیاده روی تاثیر مثبتی بر سطح برخی انتقال دهنده‌های عصبی که تقویت کننده روحیه در مغز هستند، دارد.

ورزش و از جمله پیاده روی تولید اندورفین را افزایش داده، فشار داخل عضلات را کم کرده، برای خوابی بهتر به شما کمک کرده و سطح کورتیزول هورمون استرس را نیز کاهش می‌دهد. پیاده روی جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد. در هنگام پیاده روی هورمون‌هایی مانند آندروفین هاوسروتونین، در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود قادرند در فرد نشاط و نیرو ایجاد کنند.

پیاده روی منظم و مرتب آندورفین‌ها را که باعث احساسات مثبت درمانی می‌شود در خون وارد می‌شود. این ماده خاصیت آرام بخشی دارد. پیاده روی‌های طولانی مدت و مداوم، موجب تحریک مغز برای تولید هورمون‌هایی به نام آندورفین می‌شود و موجب قطع درد و ایجاد حالت شادابی در افراد می‌گردند و به او کمک می‌کند تا خود را از تنش‌های و نگرانی‌ها، افسردگی و اضطراب‌ها رها سازد.

در تحقیق که در سال ۱۹۹۹ روی افراد بالاتر از ۶۰ سال انجام گرفت، مشخص شد که ۴۵ دقیقه پیاده روی می‌تواند به سلامت جسمی و تناسب اندام کمک کند. پیاده روی ورزشی مناسب برای شواهد بی شماری در دست است که پیاده روی بهترین نوع ورزش بدنی است. محققان آمریکایی در یک مطالعه جدید متوجه شدند افرادی که اضطراب داشتند تنها باره رفتن و بدون مصرف داروهای ضد افسردگی بر این وضعیت خود غلبه کرده‌اند.

پیاده روی، می تواند فعالیتی اجتماعی باشد. فعالیت های ساده ای مانند پیاده روی دسته جمعی نه تنها موجب تقویت احساسات مثبت می شود، بلکه یک رویکرد غیردارویی برای افسردگی نیز به شمار می رود. روانپزشکان در یک مطالعه جدید دریافته اند پیاده روی سریع و روزانه راهکاری موثر برای مقابله با افسردگی و افکار غم انگیز و ناامیدی است. این روانپزشکان می گویند اگر به افسردگی مبتلا هستید مطمئن باشید که پیاده روی سریع و روزانه مثل ورزش های دیگری می تواند علائم این افت خلق را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

توصیه های مهم:

- برای پیاده روی باید برنامه منظم طراحی کنید.
- با پیاده روی منظم و مرتب، طراوت، تازگی و شادبودن را تجربه کنید. با انجام پیاده روی، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت، بنا براین، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید.
- پیاده روی و قدم زدن را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد. پیاده روی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببرید. چنانچه قرار است که ورزش بخشی از زندگی تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد. به طور کلی فعالیت پیاده روی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش تان آن، بیشتر لذت ببرید.
- پا از خانه بیرون بگذارید و ساعتی پیاده روی نمایید. بیرون رفتن از فضایی که زندگی می کنید و قدری پیاده روی در طبیعت و کوه پیمایی زیر نور آفتاب می تواند شما را از افسردگی و فشار روحی خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد
- پیاده روی به هنگام صبح مناسب است، زیرا اگر شما بعد از پیاده روی به منزل تان بگردید، می توانید دوش بگیرید و این کار به از بین رفتن چربی های تان کمک شایانی می کند.
- پیش از پیاده روی از ورزش های کششی استفاده نمایید و خود را گرم کنید.
- پیاده روی را با علاقه انجام دهید.
- سعی نکنید در طول مسیر پیاده روی، مضطرب و پریشان باشید! شما پیاده روی می کنید تا فواید سلامتی آن لذت ببرید.
- با آرامش و سنجیده پیاده روی را انجام دهید؛ بنابراین در هنگام ورزش از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.

- حرکات پیاده روی را به آهستگی شروع کنید. برنامه پیاده روی تان باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا حرکت نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت‌های جدید پیاده روی تان را به تدریج آغاز کنید. اگر به پیاده روی سنگین بپردازید، ممکن است وضع افسردگی تان بدتر شود و ناراحتی شما تشدید یابد. برای اجتناب از بروز آسیب عضلات و مفاصل، ورزش و پیاده روی را به تدریج افزایش دهید.
- برنامه پیاده روی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید. هنگامی که فرد تمرین‌های ورزشی و از جمله پیاده روی را با پشتکار و علاقه انجام می‌دهد، این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دل‌سردی می‌شود؛ بنابراین پیاده روی منظم و مرتب را به صورت عادت انجام دهید.
- نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می‌شود، یعنی یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود.
- میزان قند خون را در طول ورزش و پیاده روی و بعد از آن کنترل کنید. همیشه مواد قندی مانند آب نبات همراه خود داشته باشید. همراه داشتن یک ماده قندی به هنگام نرمش و پیاده روی برای بیمارانی که انسولین تزریق می‌کنند به منظور جلوگیری از افت قند خون ضروری است.
- شما می‌توانید اوقاتی از زمان تفریح، یا گذران وقت با خانواده تان را به انجام پیاده روی گروهی سبک با آنان اختصاص دهید. چنانچه فرزندتان کوچک است او را در داخل کوله پشتی یا کالسکه مخصوص کودکان، گذاشته و همراه خود به طبیعت و کوهستان ببرید.
- بهتر است به جای سطح آسفالت و سنگ فرش، زمین‌های نرم و خاکی را برای پیاده روی انتخاب کرد
- اگر شما شاغل هستید تلاش کنید مسیری را تا سر کار خود پیاده راه بروید، حتی می‌توانید ماشین خود را در جایی دورتر پارک کرده و تا اداره پیاده بروید. این امر به شادابی روحیه شما کمک می‌کند
- برای پیاده روی روزانه خود، جای خاصی مانند یک پارک یا یک منطقه خاص را در نظر بگیرید، در صورتی که خود را محدود کنید آنگاه پس از مدتی، پیاده روی برای تان تبدیل به امری تکراری و کسل‌کننده خواهد شد و شما در اندک زمانی این عادت مثبت را کنار خواهید گذاشت؛ بنابراین برای روزمره نشدن پیاده روی، مسیرهای متنوعی را انتخاب سعی کنید با گام‌های سریع پیاده روی کنید تا قلب تان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود.
- در محل مناسب و با نور کافی پیاده روی کنید و مواظب اطراف خود باشید.

- هنگام پیاده روی جوراب کتانی و کفش مناسب بپوشید. قبل از بیرون رفتن از منزل به قصد پیاده روی باید مناسب ترین و راحت ترین کفش تان را پا کنید.
- هنگام پیاده روی لباس مناسب با فصل بپوشید و از پوشیدن لباس های پلاستیکی خودداری کنید، چون این لباس ها جلوی تنفس بدن را می گیرد.
- اگر بخواهید بهره ممکن را از پیاده روی حاصل کنیم، باید ۳ یا ۴ روز در هفته، بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین کنید؛ یعنی با سرعتی بیشتر از ریتم پیاده روی معمولی راه بروید؛ به این ترتیب علاوه بر مزیت های فوق، می توانید میزان کلسترول خون تان (چربی خون تان) را نیز کاهش دهید.
- با یک دوست یا یک گروه از افراد پیاده روی کنید. در فعالیت های پیاپی روی به صورت گروهی شرکت کنید. ورزش و از جمله پیاده روی، به ویژه هنگامی که به صورت گروهی و در محیطی اجتماعی انجام شود، به رهایی از افسردگی بالینی کمک می کند. افرادی که به طور منظم و پیوسته در فعالیت های جسمانی شرکت می کنند، احساس آرامش و سلامتی می کنند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- افسردگی آخر دنیا نیست!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، شماره ۲۲۰، فروردین ۱۳۸۱، ص ۳۸
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات
- ۳- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال
- ۴- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات راشدین
- ۵- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین
- ۶- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

7-A beginner's guide to the art of hiking, Lonely Planet, 2020,
(<https://www.lonelyplanet.com>)

8-Depression, from the National mental Institute of Health, 1999

9- Everyday Ways to Ease Depression, WebMD, LLC, 2017

10-Health benefits of climbing and hill walking, Tina Gardner , 2017
The British Mountaineering Council

11-Regular Walking Can Help Ease Depression, Janice Neumann, Scientific American, 2015, (<https://www.scientificamerican.com>)

12-Walking could be a useful tool in treating depression, **James Gallagher**, BBC News, 2020, (<https://www.bbc.com>)

13-Paugh, Hamrick, Rosate: wellness, fourth edition, MC Graw-wil Companies, 2000.

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com