

با ورزش افسردگی را از خود دور کنید!

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 ما 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.

در حدود ۹۰ درصد از بیماران افسرده وقتی که از کمک بهره‌مند شوند، در طی سه الی شش هفته بهبود حاصل می‌کنند. یکی از مهمترین راه‌های از بین بردن افسردگی و یا پیشگیری از بروز آن، فعالیت ورزشی و حرکت درمانی است. فعالیت‌های ورزشی برای دستیابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است. تأثیر ورزش بر بیماری‌ها، به ویژه افسردگی بسیار چشمگیر است. افسردگی اصولاً با ورزش کردن بهتر می‌شود. درباره اثر ورزش در درمان افسردگی در سال‌های اخیر مطالعات متعددی انجام شده که بیشتر آنها نشان داده‌اند ورزش به بهبود افسردگی کمک می‌کند. مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که تمرینات ورزشی منظمی را دنبال می‌کنند، خلق و خوی شان به طرز قابل ملاحظه‌ای بهتر است و کمتر افسرده می‌شوند. این افراد اگر هم دچار افسردگی شوند، میزان افسردگی‌شان خفیف‌تر خواهد بود. ورزش در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به‌سزایی دارد. به‌طور کلی افرادی که به‌طور منظم ورزش و تمرین می‌کنند از روحیه بالاتر و افسردگی کمتر برخوردارند. ورزش موجب تخلیه احساسات منفی مانند عصبانیت، ناامیدی و کج‌خلقی می‌شود.

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 ورزش در

مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین هرگز انجام فعالیت های ورزشی را فراموش نکنید. پژوهش ها نشان داده است که مردان مبتلا به افسردگی که از درمان های استاندارد دارویی و درمانی نتیجه نگرفته بودند، با انجام برنامه های ورزشی به موفقیت دست یافته اند.

تحقیقات انجام شده در دانشگاه فلوریدا نشان داده است که ورزش می تواند به افرادی که ویژگی های ژنتیکی خاصی دارند کمک کند تا افسردگی خود را درمان کنند. از آنجا که این مردان، صبح ها بدترین احساس را داشتند، ورزش بلافاصله پس از برخاستن از خواب آغاز می شود. ۳۰ دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل سه روز در هفته می تواند در عرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد.

مطالعات انجام شده در افراد میانسال نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی منظم و مداوم را شیوه زندگی خود قرار داده اند کمتر دچار اضطراب، فشارهای روحی، افسردگی و خستگی می شوند. افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به افسردگی و ناراحتی های روحی و نگرانی می گذرانند. آزمایش های متعدد روانپزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند.

بهتر است اگر می توانید به ورزش های نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری، تنیس و ... بپردازید. ورزش های هوازی، از جمله ورزش های بسیار مؤثر در درمان افسردگی به شمار می آیند. در ورزش های هوازی، تمرین ها به صورت آرام و کم شدت و طولانی انجام می گیرند. بهترین ورزش های هوازی شامل راه رفتن تند و سریع، شنا، دوچرخه سواری و کوهنوردی است.

روان شناسان را عقیده بر این است که قدم زدن روزانه در هوای آزاد، به ویژه برای افراد افسرده می تواند نتایج مثبت به بار آورد. پیاده روی منظم و مداوم همگام با یک برنامه غذایی سالم، بهترین وسیله برای کمک به درمان بیماری افسردگی است. اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت کنید، کیفیت زندگی تان کاهش می یابد و تمام تلاش تان جهت درمان افسردگی نقش بر آب می شود.

ورزشکاران، عموماً افراد خوش رفتار و شاداب هستند، زیرا با انجام تمرین‌های ورزشی تمام سلول‌های بدن آنان با جریان سریع خون پر اکسیژن، شسته و شاداب می‌شوند؛ به علاوه این امر موجب رفع سستی و بیحالی از جسم و روح می‌گردد. تمرین‌های ورزشی همان قدر که فعالیت رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشند، به بهتر شدن روحیه نیز کمک می‌کنند. تحقیقات بالینی ثابت کرده است که تمرین‌های ورزشی مناسب، افسردگی بیشتر بیماران را درمان کرده و موجب افزایش اعتماد به نفس و فعالیت بیماران افسرده می‌شوند.

توصیه‌های مهم:

- آگاهی خود را درباره نقش ورزش در کاهش افسردگی افزایش دهید. به یاد داشته باشید که بالا بردن آگاهی درباره ورزش و فواید آن جهت پیشگیری از بروز افسردگی باعث خواهد شد که از تمرین‌های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از طرفی، از بروز عوارض افسردگی جلوگیری نمایید.
- فعالیت ورزشی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش‌تان لذت فراوان ببرید
- یک برنامه ورزشی برای خود انتخاب کنید. روان‌پزشکان و روان‌شناسان انتخاب یک برنامه ورزشی را به بیماران مبتلا به افسردگی، حتی اگر این برنامه فقط شامل یک پیاده روی تند روزانه باشد، توصیه می‌کنند.
- فعالیتی را انتخاب کنید که برای تان لذت‌بخش است. تمرین، ورزشی باید مفرح باشد. از لحظه‌هایی که ورزش می‌کنید لذت ببرید. تلاش کنید که لحظه‌ها ساعات ورزشی شما خاطره‌انگیز باشد.
- برنامه ورزشی‌تان باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دويدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت‌های ورزشی جدید را به تدریج آغاز کنید. اگر به ورزش سنگین بپردازید، ممکن است وضع افسردگی‌تان بدتر شود و ناراحتی شما تشدید یابد.
- اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعات اولیه صبح باشد حداقل یک و نیم ساعت زودتر از لحظه آغاز ورزش، از خواب بیدار شوید تا عضلات شما زمان کافی برای آماده شدن و بیدار شدن را داشته باشند.

- تمرین ورزشی را در برنامه روزانه خود جای دهید. اگر نیاز به یادآوری دارید، از علامت گذاشتن روی تقویم استفاده کنید. ورزش را رها نکنید. اگر به طور منظم تمرین کنید، به زودی ورزش بخشی از زندگی روزمره می‌شود و به کاهش افسردگی کمک می‌کند. حداقل سه بار در هفته و هر بار ۳۰-۴۵ دقیقه ورزش کنید. هنگامی که فرد تمرین های ورزشی را با پشتکار و علاقه انجام می‌دهد، این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می‌شود. هرگز اهمیت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کردن را فراموش نکنید.
- اگر نمی‌توانید به طور منظم در تمرین ها یا فعالیت های ورزش شرکت کنید، شما می‌توانید از ابزارهای دیگری نیز برای بالابردن روحیه خود استفاده کنید. طبق یافته‌های مطالعات انجام شده روی مدیتیشن و ماساژدرمانی، این تکنیک‌ها می‌توانند ترشح اندورفین را تحریک کرده، آرامش فرد را بیشتر کنند و در بهبود خلق و خو کمک کنند.
- حتماً در تمرین های ورزشی تان، تنوع به وجود آورید تا احساس ملالت و بی‌حوصلگی را از خود دور کنید
- در حد توان خود ورزش کنید.
- در فعالیت های ورزشی به صورت گروهی شرکت کنید. ورزش، به ویژه هنگامی که در محیطی اجتماعی انجام شود، به رهایی از افسردگی بالینی کمک می‌کند. افرادی که به طور منظم و پیوسته در فعالیت های جسمانی شرکت می‌کنند، احساس آرامش و سلامتی بیشتر می‌کنند.
- پیاده روی کنید. به طور کلی در پیاده روی، ابتدا آهسته بروید و کم‌کم سرعت و مسافت را زیاد کنید. هرگز خود را خسته نکنید. کفش های متناسب و راحت به پا کنید. پیاده روی می‌تواند به آرامش شما کمک کند. پس از یک پیاده روی خوب، احساس خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد.

منابع مورد استفاده :

۱- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره ۱۴، دی ۱۳۸۰.

۲- عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین

4-Depression and anxiety: Exercise eases symptoms, Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation, 2018

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

6-Exercise is an all-natural treatment to fight depression, Harvard University, 2018,(<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood>)

7- Simple way to reduce stress, by Kate Hartzell, FNP, Cabrillo Student Health Services, 2003

8-Stress Free Living, Dr. Trevor Powell, Dorling Kindersley, 2000, pp. 24-25.

9-Stress - ways To Manage, Don R. Powell, 2003

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com