

با ورزش تیشه به ریشه استرس بزنید!

فواید ورزش در پیشگیری و کاهش فشار روحی

فشار روحی (استرس)، یک واکنش جسمانی غیر ارادی نسبت به خطر یا یک خواسته می باشد. تعریف انجمن پزشکی آمریکا از فشار روحی عبارت است از هر نوع مداخله که مزاحم سلامت روانی و جسمانی باشد. فشار روحی ریشه بسیاری از مشکلات روانی، پزشکی و اجتماعی می باشد. فشارهای روحی همان طور که می تواند خشنودی روحی را کاهش دهد، به همان ترتیب قادر است سلامت جسمانی را نیز زایل کند.

تحقیقات نشان داده است کسانی که در شرایط پر استرس و اضطراب زندگی می کنند، چهار و نیم برابر بیشتر از دیگران در معرض بروز سکتته های قلبی و یا مغزی هستند. آیا می دانید که ورزش کردن باعث می شود که مغز هوشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجهه با استرس می تواند کمک نماید. ورزش باعث جریان سریع خون در مغز می شود و مواد سمی را که در آن جمع شده اند، دفع می نماید.

یکی از راه های موثر کاهش استرس و ناراحتی های روحی، ورزش است. ورزش و تمرین های ورزشی در کاهش و رفع استرس و فشارهای عصبی موثرند. کارشناسان می گویند کسانی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند در هنگام فشارهای عصبی، راحت تر خود را کنترل می کنند و تصمیم های 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.

ورزش مداوم و منظم، نشانه های استرس را کاهش می دهد. انجام هر نوع ورزش و تمرین به طو 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 پیشامد ها و محرک های استرس زای مزمن روزانه شود.

فعالیت های ورزشی مناسب به طور قابل توجهی در مقابله با استرس نقش دارند. ورزش و تمرین های ورزشی در کاهش و رفع استرس و فشارهای عصبی بسیار موثرند. 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 ، کوهنوردی ، 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. پژوهشگران معتقدند ورزش مداوم منجر به کاهش هورمون کورتیزول در بدن می شود. اگر ورزش به صورت لحظه ای و بدون برنامه انجام شود نه تنها هورمون کورتیزول را کاهش نمی دهد ، بلکه در افزایش سطح آن نیز تاثیر دارد. چنانچه ورزش 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 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 می گیرد. انجام تمرین های ورزشی، 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

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 موجب افزایش سطح هوشیاری و رفع خستگی ذهنی و بدنی می گردد. فعالیت ورزشی به ویژه پیاده روی، 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.

اجرای منظم و مرتب یک تمرین بدنی از بهترین راه های 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. بدینگونه 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.

توصیه های مهم:

- با پزشک مشورت کنید. لازم است پیش از اقدام به اجرای هر گونه برنامه ورزشی جدید، به ویژه اگر سن شما بالای ۴۰ سال است، یا نگران سلامت خود هستید، با پزشک خود مشورت کنید.

- اگر در هنگام ورزش احساس درد یا تنگی نفس و یا هر نشانه غیر عادی دیگر کردید ورزش را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.
- پیش از شروع ورزش، برای مدتی بدن خود را با نرمش های مناسب گرم کنید و پس از ورزش 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.
- از انجام دادن فعالیت های ورزشی لذت ببرید. میلیون ها نفر از مردم جهان برای مقابله با ناراحتی ها و فشارهای روحی روزمره ، بعد از کار روزانه خود به فعالیت های جسمانی مانند نرمش کردن ، دویدن در پارک ، دوچرخه سواری با دوستان ، پیاده روی و غیره می پردازند و از این فعالیت ها 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 را انتخاب کنید و از فواید آن بهره ببرید.
- فعالیت های ورزشی را به نحو مطلوب و منظم انجام دهید . بهتر است راه هایی را انتخاب کنید که به شما انگیزه بدهند و خود را تشویق نمایند. 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 بیاندازید ، حتی قدم زدن هم می تواند برای شما مفید باشد. قدم زدن بدون ایجاد هیچ گونه فشار ، قلب و ریه را به بهترین وجهی ورزشی می دهد و با انجام آن شما احساس آرامش و شادمانی خواهید کرد.

- بهتر است زمان خاصی را برای انجام فعالیت ورزشی انتخاب کنید. چنانچه شما بعد از ظهر، ملاقات های پی در پی دارید و بیشتر شب ها گرفتاری های شغلی دارید ، پس صبح زود را برای ورزش کردن انتخاب کنید . زمانی که احتمالاً همیشه فرصت ورزش را به شما می دهد.
- بیشتر پزشکان توصیه می کنند هر هفته ۳ بار تا ۵ بار ، هر بار به مدت ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید.
- ورزش را آهسته شروع کنید و در جلسات بعدی به تدریج بر مدت و شدت تمرین اضافه کنید. انجام ورزش های شدید مانند 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. انجام ورزش های سنگین می تواند باعث بروز ناراحتی بیشتر شود، بنابراین به آرامی شروع به انجام این فعالیت کنید . زمانی را که هر روز پیاده روی می کنید به تدریج افزایش دهید.
- یکی از ورزش ها یا فعالیت های بدنی 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. هدفبرای 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.
- توانایی های بدنی خود را بسنجید . پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید ، مانند پیاده روی 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.

- ورزش را به طور کامل رها نکنید. به یاد داشته باشید ورزش کم ، بهتر از ورزش نکردن است . چنانچه نمی توانید ۳ روز در هفته برنامه ورزشی داشته باشید هرگز سعی نکنید ورزش را به طور کامل رها کنید.

منابع مورد استفاده:

۱. -با ورزش، فشار روانی را از خود دور کنید! ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، هفته نامه علمی، ورزشی " دانش ورزش " سال پانزدهم، شماره ۱۴۶.
 ۲. -جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
 ۳. -عمر طولانی با پیاده روی ، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات راشدین
 ۴. -فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۵-۲۱
 ۵. -کوه نوردی، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین
 ۶. -ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین
- Corbin, Kind Say: **Concepts of Fitness and Wellness**. McGraw-Hill.2000
- The women's Health Care Centre Canada.(1998).**Coping Better With Stress**
- Robin Raven. **How Hiking Relieves Stress** (<http://healthyliving.azcentral.com>)
- National Health Education Department. (1999). **Mange Stress**
- National Health Education Departments. (1999). **Manage Stress What Is Stress?**

=====

=====

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir