

انجام فعالیت بدنی منظم، راه خوبی برای کمک به پیشگیری یا مدیریت افسردگی خفیف است. دیدگاه های زیادی در مورد اینکه چگونه ورزش به افراد مبتلا به افسردگی کمک می کند وجود دارد، اگرچه دلایل دقیق آن مشخص نیست. همچنین هنوز مشخص نیست که کدام نوع یا چه مقدار ورزش بهتر است یا اینکه در صورت توقف ورزش فواید آن از بین می رود.^{۱۲}

در حدود ۹۰ درصد از بیماران افسرده وقتی که از کمک بهره‌مند شوند، در طی سه الی شش هفته بهبود حاصل می‌کنند. (ص ۱۳)^۲

به طور کلی، فعال نگه داشتن بدن، می تواند: کمک به بهبود خلق و خوی از طریق بهبود تناسب اندام، کمک به بهبود الگوهای خواب، افزایش سطح انرژی، به جلوگیری از افکار منفی یا دور کردن حواس افراد از نگرانی های روزانه کمک کند. به افراد کمک می کند اگر با دیگران ورزش نمایند کمتر احساس تنهایی کنند. همچنین ورزش ممکن است سطح مواد شیمیایی در مغز مانند سروتونین، اندورفین و هورمون های استرس را تغییر دهد.^{۱۲}

پژوهش های اخیر به طور روز افزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان سفارش فراوان می کنند.^۵ فعالیت ورزشی مناسب همراه با تغذیه صحیح، به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشید و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بهره‌مند شوید.^۵

تحرک تمام اندام های بدن در هنگام ورزش، حیات بخش بوده و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد. چه خوب است زمانی را برای این کار در نظر بگیرید.^۵

برخی مطالعات دریافته اند که ورزش می تواند یک درمان متوسط مفید برای افسردگی خفیف تا متوسط در بزرگسالان باشد؛ بنابراین ورزش باید به عنوان

یک تغییر مهم در سبک زندگی در نظر گرفته شود که علاوه بر درمان های دیگر برای افسردگی استفاده می شود.^{۱۲}

ورزش، عاملی است که می تواند جلوی بسیاری از بیماری های روحی و جسمی را بگیرد. با تحرک و فعالیت بدنی، جسمی سالم و روحی شاد خواهیم داشت و مشکلات روزمره نیز کمتر می توانند بر جسم و روان ما چیره گردند.^۶

ورزش، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی، [افسردگی] و اضطراب مقاوم می کند.^۵ به طور کلی ورزش یک راهبرد مناسب و کار آمد، برای تامین سلامت جسمانی و روانی افراد است.^۶

اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی تان کاهش می یابد. پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می تواند جلوی عدم تحرک و سستی را بگیرد و نهال نشاط و شادمانی را در محیط پرسروصدای ماشین، درون دل انسان بکارد، ورزش است.^۵

داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی تان دارد. عدم توجه به ورزش و سهل انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد.^۵

ورزش، به خصوص ورزش های هوازی (مانند کوه نوردی، کوه پیمایی، پیاده روی و قدم زدن در طبیعت)، که به طور مستمر و مداوم انجام می گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری های روحی-روانی پیشگیری و مقابله کرده و بسیاری از عوارض ناشی از آن ها را درمان و یا کاهش می دهد؛ بنابراین ورزش، یکی از جدیدترین رویکردها به درمان مشکلات روانی، به خصوص اضطراب و افسردگی است.^۵

ورزش کردن، باعث می شود که مغز هوشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجهه با استرس (فشار روحی) [و افسردگی] کمک نماید.^۶

پژوهشگران در دانشگاه ایالت کالیفرنیا دریافته اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، شادابی و نشاط و نیز ایجاد چشم انداز و دیدگاهی مثبت به مدت ۲ ساعت برای زندگی معمولی کافی است.^۵ در هنگام فعالیت های ورزشی، هورمون هایی مانند آندورفین ها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود، قادرند در نشاط و نیرو ایجاد کنند.

۵

یکی از مهمترین راه های از بین بردن افسردگی و یا پیشگیری از بروز آن، فعالیت ورزشی و حرکت درمانی است. فعالیت های ورزشی برای دستیابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است. تأثیر ورزش بر بیماری ها، به ویژه افسردگی بسیار چشمگیر است. (صص ۱۹-۱۸)^۳

امروزه نقش ورزش در مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید. سی دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل سه روز در هفته، می تواند در عرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد. (ص ۱۳۸)^۱

تأثیر ورزش، بر افسردگی بسیار چشمگیر است. فعالیت های ورزشی در پیشگیری و کنترل افسردگی نقش به سزایی دارد. به طور کلی فعالیت های بدنی منظم و پیوسته، قوی ترین عاملی طبیعی است که می تواند افسردگی را برطرف سازد. آزمایش های گوناگون روان پزشکی، نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آرام، انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند.^۷

افرادی که ورزش می‌کنند، چه ورزش‌های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می‌کنند؛ همچنین شور و نشاط آنان بیشتر است و از زندگی بهتر لذت می‌برند.^۵

مشارکت در ورزش ساختار یافته در کاهش علائم افسردگی بالینی نویدبخش است. از اوایل دهه ۱۹۰۰، پژوهشگران به ارتباط بین ورزش و افسردگی علاقه مند بودند. مطالعات موردی اولیه به این نتیجه رسیدند که حداقل برای برخی، ورزش با شدت متوسط باید برای افسردگی مفید باشد و منجر به خلق و خوی شادتر شود. اما ماهیت جهت دار این رابطه از طریق مطالعات موردی و مقطعی قابل بررسی نیست. با این حال، پژوهشگران همچنان به اثرات ضد افسردگی ورزش علاقه مند هستند و اخیراً از طرح‌های تجربی برای مطالعه این ارتباط استفاده کرده‌اند.^۴

به گزارش روزنامه دیلی میل، پژوهشگران سه آزمایش مختلف انجام داده‌اند که نشان می‌دهند ورزش روزانه به تنهایی و بدون به کار بستن هیچ روش دیگری می‌تواند به اندازه مصرف داروهای ضد افسردگی برای مقابله با این اختلال حتی در وضعیت شدید، مفید و موثر باشد. این متخصصان با مطالعه روی بیش از ۵۰۰ شرکت کننده از دو گروه در کشورهای پرتغال و برزیل، به نتایج فوق دست یافته‌اند. این کارشناسان می‌گویند: ورزش می‌تواند کیفیت زندگی برخی از انسان‌ها را تا اندازه باور نکردنی تغییر داده و بهبود بخشد. (ص ۱۵۷)^۱

افسردگی اصولاً با ورزش کردن بهتر می‌شود. در باره 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 تمرین‌های 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.^۳

بسیاری از مطالعات، اثربخشی ورزش را برای کاهش علائم افسردگی مورد بررسی قرار داده‌اند و اکثریت قریب به اتفاق این مطالعات، فواید مثبت مرتبط با درگیری ورزش را توصیف کرده‌اند.^۴

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. (ص ۱۸)^۳

ورزش موجب تخلیه احساسات منفی مانند عصبانیت، ناامیدی و کج‌خلق 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 فعالیت‌های ورزشی را فراموش نکنید. 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.

تحقیقات انجام شده در دانشگاه فلوریدا، نشان داده است که ورزش می‌تواند به افرادی که ویژگی‌های ژنتیکی خاصی دارند کمک کند تا افسردگی خود را درمان کنند. 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 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 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. آزمایش‌های متعدد روان

پزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند کمتر به افسردگی دچار می‌شوند.

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. (ص ۱۹) ^۳

هنگامی که فرد تمرین‌های ورزشی را با پشتکار و علاقه انجام می‌دهد، این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می‌شود.

فوایدی که می‌توان از ورزش به دست آورد به میزان تمرینی که انجام می‌شود بستگی دارد. اکثر مطالعات نشان می‌دهند که ورزش مفید است؛ از ورزش هوازی (مانند دویدن یا پیاده‌روی)، حداقل به مدت ۳۰ دقیقه، سه بار در هفته، حداقل به مدت هشت هفته استفاده می‌شود. ^۱

ورزش‌های هوازی، از جمله ورزش‌های بسیار مؤثر در درمان افسردگی به شمار می‌آیند. در ورزش‌های هوازی، تمرین‌ها به صورت آرام و کم‌شدت و طولانی انجام می‌گیرند. بهترین ورزش‌های هوازی شامل راه رفتن تند و سریع، شنا، دوچرخه سواری و کوه‌نوردی است.

افرادى که به طور منظم و پیوسته در فعالیت‌های جسمانی شرکت می‌کنند، احساس آرامش و سلامتی بیشتر می‌کنند. (ص ۲۲) ^۳

پیاده روی می‌تواند به آرامش شما کمک کند. پس از یک پیاده روی خوب، احساس خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد. ^۱

بر اساس آکادمی جراحان ارتوپد در امریکا، پیاده‌روی به شما برای داشتن یک دیدگاه مثبت به زندگی کمک کرده و باعث می‌شود جوان‌تر به نظر برسید. ^۱

کلینیک مایو (Mayo Clinic) شواهدی دارد که نشان می‌دهد، پیاده روی، تاثیر مثبتی بر سطح برخی انتقال‌دهنده‌های عصبی که تقویت‌کننده روحیه در مغز هستند، دارد. ^۱

پژوهشگران آمریکایی در یک مطالعه جدید متوجه شدند: افرادی که اضطراب داشتند تنها با راه رفتن و بدون مصرف داروهای ضد افسردگی بر این وضعیت خود غلبه کردند. (ص ۱۵۶)^۱

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. (ص ۱۹)^۳

ورزش، به ویژه هنگامی که در محیطی اجتماعی انجام شود، به رهایی از افسردگی بالینی کمک می‌کند. (ص ۲۲)^۳

پیاده روی می تواند فعالیت 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.^۱

روان پزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند پیاده‌روی سریع و روزانه، راهکاری موثر برای مقابله با افسردگی و افکار غم انگیز و نا امیدی است. این روان پزشکان می‌گویند اگر به افسردگی مبتلا هستید، مطمئن باشید که پیاده‌روی سریع و روزانه، مانند ورزش‌های دیگری می‌تواند علائم این اُفت خُلق را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. (صص ۱۵۷-۱۵۶)^۱

روانشناسان را عقیده بر این است که قدم زدن روزانه در هوای آزاد، به ویژه برای افراد افسرده می‌تواند 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.

تمرین‌های ورزشی همان قدر که فعالیت رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشند، به بهتر شدن روحیه نیز کمک می‌کنند. (ص ۱۹)^۳

به طور کلی چنانچه بی تحرک باشید و از ورزش غفلت کنید، کیفیت زندگی تان کاهش می‌یابد و تمام تلاش‌تان جهت درمان افسردگی نقش برآب می‌شود!^۳

توصیه های مهم:

آگاهی خود را در باره 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 تمرین های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از طرفی، از بروز عوارض افسردگی جلوگیری نمایید. (ص ۱۵)^۲

بهتر است پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی با یک متخصص و یا مربی ورزش در مورد ورزشی که انجام می‌دهید، گفتگو کنید. یادتان باشد که با افزایش آگاهی درباره ورزش و فواید آن، می‌توانید از فعالیت های ورزشی حداکثر استفاده را نموده و از بروز بسیاری از بیماری ها و آسیب ها در هنگام ورزش پیشگیری کنید. (ص ۱۳۸)^۱

توصیه فعلی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در بیشتر و ترجیحاً تمام روزهای هفته است.^{۱۲}

افراد مبتلا به بیماری های قلبی یا تنفسی، باید قبل از شروع برنامه ورزش به دنبال مشاوره پزشکی باشند.^{۱۲}

اگر قبلاً ورزش کرده‌اید، آن طور که احساس می‌کنید آن را ادامه دهید، به بدن خود گوش دهید و زمانی که بدن تان درخواست می‌کند اجازه استراحت بدهید.^۹

توانایی های بدن خود را بسنجید. پیش از انجام یک برنامه ورزشی جدید، باید توانایی های بدن خود را در نظر بگیرید. به طور کلی فعالیت ورزشی منظمی برای خود تنظیم کنید که متناسب با توانایی بدن تان باشد.^۸

ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و بدانید که کیفیت زندگی تان بهتر خواهد شد. فعالیت بدنی 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. (ص ۱۳۹)^۱

یک برنامه ورزشی برای خود انتخاب کنید. روان پزشکان و روان شناسان، انتخاب یک برنامه ورزشی را به بیماران مبتلا به افسردگی، حتی اگر این برنامه فقط شامل یک پیاده روی تند روزانه باشد، توصیه می کنند.

پیش از شروع ورزش، بدن خود را به مدت ۵ دقیقه گرم کنید. به طور کلی پیش از هر جلسه ورزش، خود را گرم کنید. به این شکل که ابتدا به آرامی عضلات بازو، پا و تنه را بکشید. هرگز بدون گرم کردن، ورزش نکنید. پیش از توقف ورزش، آرام آرام بدن خود را سرد نمایید. بعد از ورزش، بدن خود را با کمک آهسته راه رفتن و دوباره کشیدن عضلات، خنک کنید. (ص ۱۳۸)^۱

فعالیتی را انتخاب کنید که برای تان لذت بخش است. تمرین ورزشی باید نشاط آور و شادی بخش باشد. از لحظه هایی که ورزش می کنید لذت ببرید. تلاش کنید که لحظه لحظه ساعت های ورزشی شما خاطره انگیز باشد.

بلافاصله پس از خوردن غذا، ورزش نکنید. بهتر است دو تا سه ساعت پس از خوردن یک غذای سنگین، ورزش کنید.^۸

برنامه ورزشی تان باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا دويدن نرم و آرام ادامه پیدا کند. تمام فعالیت های ورزشی جدید را به تدریج آغاز کنید. اگر به ورزش سنگین پردازید، ممکن است وضع افسردگی تان بدتر شود و ناراحتی شما تشدید یابد. (ص ۲۰)^۳

اگر برنامه ورزشی شما قرار است در ساعت های اولیه صبح باشد، حداقل یک ونیم 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.

هرگز خود را با تمرین‌های ورزشی، بیش از اندازه خسته نکنید. در همه شرایط به وضع سلامتی خود توجه داشته باشید. هرگاه احساس کردید حال خوشی ندارید، از ورزش بپرهیزید.^{۱۰}

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. هرگز اهمیت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کردن را فراموش نکنید.

لباس و کفش مناسب بپوشید. پوشاک گشاد که امکان بیشتری برای نفس کشیدن دارد، مناسب تر است.^{۱۰}

از انجام فعالیت ورزشی در ساعت‌های بسیار گرم روز خودداری شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است، از ورزش کردن در هوای آزاد بپرهیزید.^{۱۰}

اگر نمی‌توانید به طور منظم در تمرین‌ها یا فعالیت‌های 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 تمرین‌های ورزشی تان، تنوع به وجود آورید تا احساس خستگی و بی‌حوصلگی را از خود دور کنید.

از انجام ورزش‌های تنفسی گوناگون، لذت ببرید.^۸ حداقل ۶ بار در روز تمرین‌های تنفس عمیق (با استفاده از دیافراگم) را انجام دهید. به پشت دراز بکشید و یک نفس آرام و عمیق بکشید. در حالی که سعی می‌کنید قفسه سینه و شکم خود را باز کنید (دکمه ناف خود را از ستون فقرات دور کنید) تا جایی که می‌توانید هوا را

تنفس کنید؛ استراحت کنید و نفس خود را بیرون دهید. این کار را ۴ یا ۵ بار تکرار کنید. این تمرین به حفظ حرکت طبیعی قفسه سینه، کمک می کند و کار ریه ها را آسان تر می کند. تمرین های تنفس عمیق را اغلب انجام دهید.^{۱۱}

در فعالیت های ورزشی، به صورت گروهی شرکت کنید. (ص ۲۲)^۳ افرادی که از نظر جسمانی فعال هستند، روزهای کمتری از هفته را به بیهودگی می گذرانند. رو آوردن به فعالیت ورزشی گروهی با خانواده، علاقه ورزشی تان را زیاد می کند.^۸ شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح یا گذران وقت با خانواده تان، را به انجام ورزش گروهی با آنان اختصاص دهید.^۸

در هنگام انجام تمرین ها و فعالیت های ورزشی ، از آسیب رساندن به بدن تان پرهیز کنید . لازم است از انجام حرکات و تمرین های ورزشی شدید و دردناک اجتناب نمایید.^{۱۰}

بهتر است اگر می توانید به ورزش های نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، کوه نوردی، دوچرخه سواری، تنیس و ... پردازید.

پیاده روی کنید. به طور کلی در پیاده روی، ابتدا آهسته بروید و کم کم سرعت و مسافت را زیاد کنید. هرگز خود را خسته نکنید. کفش های مناسب و راحت به پا کنید. (ص ۱۵۶)^۱

روان شناسان را عقیده بر این است که حتی ۱۰ دقیقه قدم زدن روزانه در هوای آزاد، به ویژه برای افراد افسرده می تواند نتایج مثبت به بار آورد. (ص ۱۳۸)^۱

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 کسل کننده خواهد شد و شما در اندک زمانی این عادت مثبت را کنار خواهید گذاشت؛ بنابراین برای روزمره نشدن پیاده روی، مسیرهای گوناگونی را انتخاب و سعی کنید با گام های سریع، پیاده روی کنید تا قلب تان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود. (ص ۱۵۷)^۲

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. (ص ۱۵۸)^۱

منابع:

۱- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! اقدامات موثر در کنترل و پیشگیری از بروز افسردگی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۳۹۶، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

۲- پیروز بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان

۳- ورزش جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

4-The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed, National Library of Medicine, (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>)

۵- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶- باکوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید! وحید (vahiderfani.ir) عرفانی،

۷- سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۸- با ورزش شاداب و بانشاط شوید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

9- Exercise and Breast Cancer, The Johns Hopkins University, the Johns Hopkins Hospital and the Johns

Hopkins Health System Corporation, 2022,
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

۱۰- ورزش، حقایق قوی و تازه نفس در مقابل سرطان سینه، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

11-Exercises After Breast Cancer Surgery, American
Cancer Society, 2022, (<https://www.cancer.org>)

12-Depression and Exercise, State of Victoria 2024,
(<https://www.betterhealth.vic.gov.au/>)

برای مطالعه بیشتر:

- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات
آسیم

- پیروزی بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان

- شور نشاط آری، افسردگی هرگز! وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره
۱۴، دی ۱۳۸۰

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

-Depression and Anxiety: Exercise Eases Symptoms,
Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation, 2018

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

**-Exercise is An All-Natural Treatment to Fight
Depression**, Harvard University, 2018,
(<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood>)

-- **Simple way to reduce stress**, Cabrillo Student
Health Services, 2003

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

-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

vahiderfani.ir