

به نام خدا

اهمیت پیاده روی را در پیشگیری و کنترل افسردگی، جدی بگیرید! پیاده روی، جادوی شگفت انگیز کاهش افسردگی

فواید پیاده روی برای کمک به افسردگی



مقدمه:

همان طور که انسان سر تا پا شاد می شود، دچار آندوه همه جانبه هم می گردد. تغییرات زندگی، مانند از دست دادن عزیزی، غصه و غم، نگرانی در مورد مسائل مالی و بسیاری، گرفتاری های فردی (طلاق یا بیکار شدن)، بخشی از زندگی انسان است. (ص ۶۸۱)²

اضطراب و افسردگی، در شمار شایع ترین اختلالات روانی انسان امروز به شمار می روند.¹

افسردگی، نوعی غم و آندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساسات شدیدی مانند ناامیدی، آندوه و پوچی شناسایی می کنند.²

✚ افسردگی، واژه ای است که این روزها بسیار به گوش می رسد. چنانچه خود شما به این بیماری مبتلا نباشید، حتماً یکی از بستگان، نزدیکان و یا دوستان از این بیماری رنج می برند. افسردگی، می تواند برای هر کسی به وجود آید. (صص ۶۸۲-۶۸۱)^۲

✚ 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 می کنند. (ص ۱۶۳)^۱

اگر چه افسردگی می تواند 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.^۱

✚ افسردگی یکی از رایج ترین و نیز جدی ترین اختلالات مرتبط با سلامت روان است که انسان امروز با آن دست به گریبان است. غالباً "افسردگی پس از وقوع چند مسائل ناراحت کننده که بعد از یکدیگر رخ می دهند ظاهر می شود. این مسائل، در نهایت به جایی می انجامد که منابع کنار آمدن فرد را تحلیل می برند و سرانجام یک تجربه ناامید کننده یا آسیب زا، می تواند باعث بروز افسردگی شود. (ص ۱۶۴)^۱

✚ احساس افسردگی چیزی است که اکثر ما در برهه‌ای از زندگی تجربه می کنیم. با این حال، وقتی خلقِ پایین، زندگی روزمره را مختل می کند و باعث احساس ناامیدی شدید می شود، ممکن است نشانه چیزی باشد که از نظر بالینی اهمیت بیشتری دارد. دانستن تفاوت بین افسردگی و غم، و

همچنین علائم افسردگی می‌تواند به شما در تعیین زمان مراجعه به متخصص کمک کند.^{۱۱}

افسردگی، بیماری است که اگر درست درمان شود، قابل کنترل است. برای درمان افسردگی باید از نیروی خود، اطرافیان و اعضای خانواده و نیز پزشکان و روانشناسان کمک بگیرید. در حدود ۹۰ درصد بیماران افسرده وقتی که از کمک بهره مند شوند، در طی سه الی شش هفته بهبود حاصل می‌کنند.^۱

با استفاده از روش‌های ساده و طبیعی می‌توان نتایج مطلوبی در پیشگیری از بروز افسردگی به دست آورد.^۱

روانشناسان، با استفاده از تجربیات خود می‌دانند که همه نوع افسردگی را می‌توان از بین برد، حتی چنانچه خیلی شدید باشد.^۱
بسیاری از مسائل جسمانی یا کمبودهای مواد غذایی و ویتامین می‌توانند علت بروز افسردگی باشند.^۱

برای درمان صحیح و موثر بیماری‌های روانی و جسمی، به ویژه افسردگی باید به جای توجه به نشانه‌های بیماری، علت بروز بیماری را مورد توجه قرار داد. (ص ۱۶۵)^۱

براساس آکادمی جراحان ارتوپد در آمریکا، پیاده‌روی به شما برای داشتن یک دیدگاه مثبت به زندگی کمک کرده و باعث می‌شود جوان‌تر به نظر برسید.

کارشناسان انستیتو بهداشت روانی "مایند"، چندی پیش تایید کردند که گذراندن زمانی از روز در بیرون از منزل، به بهبود سلامت روانی افراد کمک می‌کند.

فواید شگفت‌انگیز پیاده روی منظم و مرتب، در

پیشگیری و کنترل افسردگی در زندگی روزمره

بسیاری از ما ورزش را به عنوان یک فعالیت دشوار یا شدید که باعث عرق کردن و افزایش ضربان قلب می‌شود، در نظر می‌گیریم، اما ورزش همیشه به معنای دویدن با سرعت بالا یا بلند کردن وزنه‌های سنگین نیست.^{۱۲}

ورزش‌های کم‌فشار، مانند پیاده‌روی برای بدن ما (به تقویت عضلات اطراف مفاصل ما کمک می‌کند) و ذهن ما عالی هستند. این یک راه رایگان و در دسترس، برای تحرک است که تقریباً در هر مکانی می‌توانید انجام دهید.^{۱۲}

پیاده‌روی، راهی رایگان و راحت برای لذت بردن از فضای باز و تقویت روحیه شما در این فرآیند است. همچنین روشی اثبات شده برای درمان علائم و مشکلات سلامت روان مانند استرس، اضطراب، افسردگی و عزت نفس پایین است.^{۱۲}

پیاده روی، یکی از بهترین روش‌هایی است که برای ورزش کردن وجود دارد. پیاده روی، از انواع ایده آل ورزش‌های هوازی است که به فعالیت زیادی نیاز ندارد، تحرک خوبی در شما ایجاد می‌کند، با نحوه انجام آن کاملاً آشنا هستید،

می توانید آن را در هر جایی انجام دهید و تمام ابزاری که برای این کار نیاز دارید یک جفت کفش راحت است؛ بنابراین هیچ گونه بهانه ای برای عدم انجام آن وجود ندارد!^۶

❖ پیاده‌روی، یک نوع ورزش در دسترس برای افرادی است که شرایط جدی‌تری از سلامت روان دارند، جایی که حرکت منظم، یک جزء مهم درمانی است.^{۱۲}

❖ گنجاندن پیاده‌روی در برنامه روزانه‌تان، می‌تواند از سلامت روان شما پشتیبانی کند. این ترفند سلامتی رایگان و ساده، آن را به یک تمرین در دسترس و مکمل بین جلسات تبدیل می‌کند.^{۱۱}

پیاده‌روی در فضای باز، ما را در معرض نور طبیعی قرار می‌دهد که می‌تواند خلق و خوی ما را بیشتر بهبود بخشد. ثابت شده است که پیاده‌روی در زیر نور خورشید، خلق و خوی ما را حتی بیشتر بهبود می‌بخشد.^{۱۲}

❖ برای بسیاری از افراد، پیاده‌روی یک نوع ورزش در دسترس است که می‌تواند سلامت کلی را بهبود بخشد و به کاهش طیف وسیعی از علائم سلامت روان کمک کند.^{۱۲}

❖ پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز یا بیشتر در روزهای هفته، یک راه عالی برای بهبود یا حفظ سلامت کلی شما است. اگر نمی‌توانید ۳۰ دقیقه در روز را مدیریت کنید، به یاد داشته باشید که حتی پیاده روی کوتاه مدت، بیشتر می‌تواند مفید باشد.^۷

❖ **قدم زدن و پیاده روی، ساده و لذت بخش است.** پیاده روی در یک روز خوب و با یک همراه خوب، برای رسیدن به مقصدی که ۶ تا ۷ کیلومتر با شما فاصله دارد، بسیار لذت بخش خواهد بود.^۸

❖ **وقتی پیاده روی می کنید، بدن شما اندورفین آزاد می کند، هورمون های "احساس خوب" که می توانند خلق و خوی شما را بهبود بخشیده و استرس را کاهش دهند.** اندورفین ها، با گیرنده های مغز شما تعامل می کنند تا درک درد را کاهش دهند. این آزادسازی اندورفین، یکی از دلایل اصلی است که پیاده روی می تواند به مبارزه با افسردگی کمک کند.^{۱۱}

❖ **پیاده روی ، می تواند فرآیندهای بیوشیمیایی متعددی را در مغز شما تحریک کند و منجر به افزایش تولید انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین شود که برای تنظیم خلق و خُ و مهم هستند.**^{۱۱}

پیاده روی، می تواند ابزاری مفید در درمان افسردگی باشد. یک مطالعه بزرگ در استرالیا نشان می دهد ، ورزش با شدت متوسط ، یا حتی فقط راه رفتن ، می تواند کیفیت زندگی زنان میانسال افسرده را بهبود بخشد.^{۱۰}

❖ **پیاده روی، باعث آزاد شدن اندورفین های مسکن طبیعی در بدن می شود که یکی از فواید احساسی ورزش است .** یک مطالعه دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لانگ بیچ، نشان داد که هرچه افراد در طول روز قدم های بیشتری بردارند، خلق و خوی آن ها بهتر می شود.^۹

ورزش های هوازی از جمله کوه پیمایی، پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی، از جمله ورزش های بسیار موثر در درمان طبیعی افسردگی به شمار می آیند. هنگامی که فرد فعالیت های ورزشی و از جمله پیاده روی را با پشتکار و علاقه انجام می دهند این امر، موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می شود.^{۱۰}

یکی از مهم ترین عوامل موثر که در از بین بردن افسردگی نقش مفید دارد، ورزش است. به عبارت دیگر، ورزش و به ویژه پیاده روی در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به سزایی دارد. (ص ۱۶۵)^۱ تحقیقات نشان می دهد که پیاده روی در طبیعت، می تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند.^{۱۲}

امروزه نقش فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی، در مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین هرگز انجام فعالیت های ورزشی را فراموش نکنید.^{۱۰}

آزمایش های متعدد 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.^{۱۰}

ورزش و از جمله پیاده روی، در کاهش اضطراب، نقش به سزایی دارد.^{۱۰}

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.^{۱۰}

پیاده‌روی به کاهش سطح کورتیزول، هورمون مرتبط با استرس، کمک می‌کند. یک برنامه منظم پیاده‌روی، می‌تواند به شما در مدیریت سطح استرس کمک کند و حالت ذهنی آرام‌تر و متعادل‌تری را ایجاد کند.^{۱۱}

روانشناسان در یک مطالعه جدید ادعا کرده‌اند که پیاده‌روی، 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 تاثیر سودمند فوق‌العاده‌ای روی افسردگی دارد. این متخصصان می‌گویند پیش از این می‌دانستیم که ورزش شدید، برای از بین بردن علائم افسردگی مفید است.^{۱۰}

افسردگی از نظر فیزیکی با ایجاد اختلال در خواب، کاهش انرژی، تغییرات اشتها، درد بدن و افزایش درد بروز می‌کند که همه اینها می‌تواند منجر به کاهش انگیزه برای ورزش شود. شکستن این چرخه دشوار است، اما بلند شدن و کمی حرکت کردن کمک کننده خواهد بود. با پنج دقیقه پیاده‌روی در روز یا هر فعالیتی که از آن لذت می‌برید، شروع کنید. به زودی، پنج دقیقه فعالیت، به ۱۰ دقیقه و ۱۰ دقیقه به ۱۵ دقیقه تبدیل می‌شود.^۵

پیاده روی، موجب افزایش نشاط و شادابی، کاهش علائم افسردگی و توانمندی در مقابله با استرس‌ها می‌شود.^{۱۰}

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. (ص ۱۰۶)

تحقیقاتی اشاره می‌کنند که هر چه به طور منظم بیشتر پیاده‌روی کنید، احتمال افسردگی شما کمتر می‌شود. این مطالعه سال گذشته در JAMA Network Open، یک مجله پزشکی داوری شده توسط انجمن پزشکی آمریکا، منتشر شد. این مطالعه توسط پژوهشگران در دانشگاه‌های اسپانیا، شیلی و اروگوئه انجام شد. طبق یافته‌ها، فواید پیاده‌روی برای سلامت روان زمانی آشکار شد که شرکت‌کنندگان در مطالعه روزانه حداقل ۱۰۰۰ قدم برمی‌داشتند. این با کاهش ۱۰ درصدی افسردگی مرتبط بود. آن‌ها در بین شرکت‌کنندگانی که بیش از ۷۵۰۰ قدم در روز برمی‌داشتند، به اوج تأثیر رسیدند که ۴۲ درصد کمتر احتمال داشت علائم افسردگی را تجربه کنند.^۴

روان‌پزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند پیاده‌روی سریع و روزانه راهکاری موثر برای مقابله با افسردگی و افکار غم‌انگیز و ناامیدی است. این روان‌پزشکان می‌گویند: "اگر به افسردگی مبتلا هستید مطمئن باشید که پیاده‌روی سریع و روزانه، مثل ورزش‌های دیگری می‌تواند علائم این افت خلق را به میزان قابل توجهی کاهش دهد." (ص ۱۰۷)^۳

فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب، قوی‌ترین عامل طبیعی است که می‌تواند افسردگی را برطرف سازد. تحقیقات فراوانی در طی سال‌ها، تأثیرات مثبت روانی پیاده‌روی را ثابت کرده‌اند. به همین دلیل روان‌پزشکان و روان‌شناسان، انتخاب یک برنامه ورزشی منظم و مرتب را به بیماران مبتلا به افسردگی، حتی چنانچه این برنامه شامل یک پیاده‌روی روزانه باشد، توصیه می‌کنند. (ص ۱۶۶)^۱

امروزه نقش ورزش و از جمله پیاده روی در مقابله با افسردگی اثبات شده است. بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید.

ثابت شده است که فعالیت های ورزشی، مانند پیاده روی موجب افزایش میزان ماده ای به نام اندورفین (Endorphin) در مغز می شود. این ماده، ماده ای قوی است که به طور طبیعی باعث تقویت و بهتر شدن روحیه فرد می گردد. این ماده، اثری مانند مادهٔ مخدر مُرفین (Morphine) دارد. (ص ۱۶۸-۱۶۷)^۱

به طور کلی ورزش، می تواند سطح شادمانی را افزایش دهد و از بروز افسردگی و گوشه گیری جلوگیری می کند و بسیاری از ناراحتی ها و غم ها را مرتفع سازد. پس از یک پیاده روی خوب، احساس خوشحالی و نشاط بیشتری خواهید کرد.^۱

آیا تا به حال شنیده اید که گاهی دوندگان، چنان سرخوش می شوند که انگار نشسته اند. این احساس شَعف و سرخوشی ناشی از افزایش میزان اندورفین در مغز است که در اثر فعالیت و تمرین ورزشی تولید می شود. هنگامی که میزان اندورفین پایین است، فرد افسرده شده و برعکس هنگامی که میزان این ماده افزایش پیدا می کند، فرد سرحال و شاد می شود. (ص ۱۶۸)^۱

تحقیقات بالینی و جامعه شناسی، نشان می دهد که فعالیت ورزشی، اثرات ضد افسردگی بسیار موثری دارند. این تحقیقات ثابت کرده اند که افزایش شرکت در تمرینات ورزشی، بازی های ورزشی و فعالیت جسمانی، به ویژه پیاده روی نشانه های اضطراب (نا آرامی، فشار روحی و غیره) را کاهش می دهد. علاوه

بر این، افرادی که پیاده روی منظم و مرتب را انجام می دهند، احساس بهتری داشته، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. (ص ۱۶۸)^۱

➤ روان پزشکان دیاگوی کالیفرنیا، پیاده روی و دویدن نرم، را به عنوان یکی از راه های درمانی برای بیمارانی که به افسردگی بالینی مبتلا هستند، می دانند و در انتخاب این مورد، به نتایج مفیدی دست یافته اند.^۱

➤ تحقیقات نشان می دهد که انواع مشخصی از ورزش ها و فعالیت های ورزشی و از جمله پیاده روی منظم و مرتب، می تواند هم تاثیر فوری و هم طولانی مدت بر فعل و انفعالات شیمیایی مغز و کل سلامتی فرد، داشته باشند.^۱

چنانچه حال و حسی برای ورزش در خود نمی بینید، یا سن و سال شما اقتضای پرداختن به ورزش نمی کند، به پیاده روی پردازید. (ص ۱۶۹)^۱

➤ هنگامی که برنامه ورزشی مورد علاقه تان را به طور منظم و مرتب انجام می دهید فعل و انفعالات شیمیایی مغزتان ارتقاء می یابد. پژوهش ها نشان می دهد که پیاده روی، موجب می شود مغز مستقیماً "مواد شیمیایی را تولید کند که برای درمان افسردگی مفید است."^۱

➤ بالا بردن آگاهی خود در باره ورزش و فواید آن، جهت پیشگیری از بروز افسردگی باعث خواهد شد که از آن حداکثر استفاده را نموده و از بروز بسیاری از عوارض افسردگی پیشگیری کرد.^۱

➤ تأثیر ورزش بر بیماری ها، به ویژه افسردگی بسیار چشمگیر است. ورزش در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به سزایی دارد. 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 کرده اند.^۳

پژوهش‌ها نشان داده است که مردان مبتلا به افسردگی که از درمان های 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 را بسیار بهبود بخشد.

چه بهتر، چنانچه که بتوانید به ورزش های نشاط بخش مانند شنا، پیاده روی، کوه نوردی، دوچرخه سواری، تنیس و بپردازید.^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 کرده اند.^{۱۰}

متخصصان معتقدند پیاده روی منظم و مرتب در افراد سالمند، مانند داروی ضد افسردگی عمل می‌کند. تحقیقات نشان داده، سالمندان افسرده ای که به جای درمان دارویی، از ورزش و پیاده روی برای درمان استفاده کرده اند، در مقایسه با افرادی که تنها با دارو درمان شده اند، زودتر بهبود یافته اند و عود بیماری شان ، کمتر بوده است.^۱

بسیاری از روان پزشکان، ورزش را به عنوان درمان موثر و قوی و بدون دارو برای بیماران افسرده تجویز می نمایند. تحقیقات نشان می دهند که فعالیت ورزشی، مانند پیاده روی به اندازه داروهای ضد افسردگی و روانکاوی، در درمان افسردگی موثر است. (ص ۶۸۷)^۲

تحقیقات نشان می دهد که ورزش، یک درمان مؤثر افسردگی است. دکتر مایکل کریگ میلر، استادیار روانپزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد، می گوید: "برای برخی افراد، ورزش به خوبی داروهای ضد افسردگی، عمل می کند، اگرچه، ورزش به تنهایی برای کسی که افسردگی شدید دارد، کافی نیست."^۵

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

نشان داده شده است که پیاده روی عملکرد شناختی، از جمله حافظه و توجه را بهبود می بخشد. یک مطالعه از دانشگاه بریتیش کلمبیا، نشان داد که ورزش هوازی، از جمله پیاده روی، اندازه هیپوکامپ، ناحیه ای از مغز که در یادگیری و حافظه نقش دارد، را افزایش می دهد.^{۱۱}

پیاده روی منظم، می تواند منجر به الگوهای خواب بهتری شود که اغلب در افراد مبتلا به افسردگی مختل می شود. طبق مطالعه ای در Sleep Health، افرادی که مرتباً پیاده روی می کنند، کیفیت خواب بهتری را تجربه می کنند، سریع تر به خواب می روند و کمتر در طول شب، از خواب بیدار می شوند.^{۱۱}

پیاده روی، راهی عالی برای ایجاد اعتماد به نفس و توسعه رابطه بین سلامت جسمی و روانی شما است. پیاده روی، سطح ویتامین D تان را بالا

می برد و حس موفقیت و کنترل را تقویت می کند که همه اینها به بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس کمک می کند.^{۱۲}

فعالیت های ساده ای مانند پیاده روی دسته جمعی، نه تنها موجب تقویت احساسات مثبت می شود، بلکه یک رویکرد غیر دارویی برای افسردگی نیز به شمار می رود.^{۱۰}

✚ **تعیین و دستیابی به اهداف پیاده روی، می تواند عزت نفس شما را افزایش داده و حس موفقیت را در شما ایجاد کند.** پیگیری پیشرفت شما، با یک برنامه تناسب اندام، یا گام شمار، می تواند به حفظ انگیزه و نشان دادن نتایج ملموس کمک کند و تلاش های شما را برای بهبود سلامت روان تقویت کند.^{۱۱}

✚ **پیاده روی، می تواند یک فعالیت اجتماعی باشد.** پیوستن به یک گروه پیاده روی یا دعوت از دوستان یا خانواده برای پیوستن به شما، می تواند تعامل و حمایت اجتماعی را فراهم کند که توجه به این امر، می تواند به مبارزه با احساس تنهایی و انزوا که در افسردگی رایج است، کمک کند.^{۱۱}

✚ **میزان پیاده روی مورد نیاز برای مشاهده فواید سلامت روان، می تواند متفاوت باشد، اما انجمن روانشناسی آمریکا پیشنهاد می کند که ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته، نقطه شروع خوبی است.** حتی پیاده روی های کوتاه تر و مکررتر، نیز می توانند مفید باشند.^{۱۱}

✚ **نکته کلیدی، تداوم است.** تبدیل پیاده روی به بخشی منظم از برنامه روزانه تان، بهترین نتایج را به همراه خواهد داشت. افسردگی از نظر فیزیکی،

خود را نشان می‌دهد که می‌تواند انگیزه شروع کار را دشوارتر کند. در حالی که ترک دوچرخه‌سواری دشوار است، حرکت حتی به میزان کم می‌تواند کمک کند.^{۱۱}

پیاده روی باعث انگیزه میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در گُل خوش بینی به آینده، در انسان می‌شود.^{۱۰}

توصیه های مهم:

✚ برای پیاده روی باید برنامه منظم طراحی کنید.

✚ پا از خانه بیرون بگذارید و ساعتی پیاده روی نمایید. بیرون رفتن از فضایی که زندگی می‌کنید و قدری پیاده روی در طبیعت و کوه پیمایی زیر نور آفتاب، می‌تواند شما را از افسردگی و فشار روحی خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد.

✚ چنانچه در ابتدای برنامه، پیاده روی سنگین انجام می‌دهید توصیه می‌شود آن را به پیاده روی سبک تر تغییر دهید؛ به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید، زیرا اینگونه فعالیت‌ها، ممکن است به اندام‌های بدن تان آسیب وارد کند (فشار خون بالا، ناراحتی قلبی).^۱

✚ بهتر است پیاده روی را به تدریج آرام آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن را تا دست‌یابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر افزایش دهید. (ص ۱۹۵)^۱

✚ برنامه پیاده روی تان باید سبک باشد و از راه رفتن کوتاه شروع شود، تا حرکت نرم و آرام ادامه پیدا کند.

✚ اگر به پیاده روی سنگین پردازید، 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.

چنانچه قرار است که ورزش، بخشی از زندگی تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.

✚ با پیاده روی منظم و مرتب، شادابی، تازگی و شاد بودن 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.

✚ خیابان‌های خلوت و سرسبز شهر، پارک‌ها، جاده‌های جنگلی، با قدم زنی پیایی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان‌های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است.^۸

✚ 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 به هنگام صبح، مناسب است، زیرا اگر شما بعد از پیاده روی به منزل تان بگردید، می‌توانید دوش بگیرید و این کار به از بین رفتن چربی‌های تان کمک شایانی می‌کند.

✚ پیش از پیاده روی، از ورزش‌های کششی استفاده نمایید و خود را گرم کنید.

❖ سعی نکنید در طول مسیر پیاده روی، مضطرب و پَریشان باشید! شما پیاده روی می کنید تا از 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.

به طور کلی فعالیت پیاده روی را با زندگی روزمره خود گره بزنید تا قادر شوید از فواید و آرامش آن، بیشتر لذت ببرید.

❖ برنامه پیاده روی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید. هنگامی که فرد تمرین های ورزشی و از جمله پیاده روی را با پشتکار و علاقه انجام می دهد، این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می شود؛ بنابراین پیاده روی منظم و مرتب را به صورت عادت انجام دهید.

❖ با [پیاده روی] خود را شدیداً "خسته نکنید، به گونه ای که از پا بیافتید؛ البته باید کمی به نفس نفس بیافتید، نه آن که نفس تان را بُرد و احساس کنید که از تشنگی هلاک می شوید." ۱۳

❖ برای تنظیم برنامه ورزشی خود به عبارات زیر توجه داشته باشید: "در هر سنی که هستید با اجرای برنامه پیاده روی و عادات بهداشتی خوب می توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره مند شوید." ۱۳

❖ نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می شود، 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 می کنند به منظور جلوگیری از افت قند خون، ضروری است.

بهبتر است به جای سطح آسفالت و سنگ فرش، زمین های نرم و خاکی را برای پیاده روی انتخاب کرد.

✚ شما می توانید اوقاتی از زمان تفریح، یا گذران وقت با خانواده تان را به انجام پیاده روی گروهی سبک با آنان، اختصاص دهید. چنانچه فرزندان کوچک است، او را در داخل کوله پشتی یا کالسکه مخصوص کودکان، گذاشته و همراه خود به طبیعت و کوهستان ببرید.

✚ اگر شما شاغل هستید تلاش کنید مسیری را تا سر کار خود پیاده راه بروید، حتی می توانید ماشین خود را در جایی دورتر پارک کرده و تا اداره پیاده بروید. این امر به شادابی روحیه شما، کمک می کند.

✚ اگر برنامه [پیاده روی] شما قرار است در ساعت های 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.^{۱۴}

✚ برای پیاده روی روزانه خود، جای خاصی مانند یک پارک یا یک منطقه خاص را در نظر نگیرید، 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 پیاده‌روی، مسیرهای متنوعی را انتخاب و سعی کنید باگام‌های 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 مناسب‌ترین و راحت‌ترین کفش تان را پا کنید.

➤ **هنگام پیاده روی لباس مناسب با فصل بپوشید و از پوشیدن لباس‌های**

پلاستیکی خودداری کنید، چون این لباس‌ها، جلوی تنفس بدن را می‌گیرد.

➤ **اگر بخواهید بهره‌مکن را از پیاده روی حاصل کنید، باید ۳ یا ۴ روز در**

هفته، بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین کنید؛ یعنی با سرعتی بیشتر از ریتم

پیاده‌روی معمولی راه بروید؛ به این ترتیب علاوه بر فواید فوق، می‌توانید میزان

کلسترول خون تان (چربی خون تان) را نیز کاهش دهید.

➤ **از انجام فعالیت ورزشی [و از جمله پیاده روی] در ساعت‌های بسیار گرم**

روز، خودداری شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است، از

ورزش کردن در هوای آزاد بپرهیزید.^{۱۴}

➤ **با یک دوست یا یک گروه از افراد، پیاده روی کنید.** در فعالیت‌های پیاپی پیاده 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

می‌کند.

افرادى كه به طور منظم و پيوسته در فعاليت هاى جسمانى شركت مى كنند، احساس آرامش و سلامتى بيشتر مى كنند.

در هنگام پياده روى از سيگار كشيدن، خوددارى نماييد. كشيدن سيگار، نه تنها سلامت فرد سيگارى، بلكه سلامت خانواده و اطرافيانش را نيز به خطر مى اندازد و مهم ترين علت مرگ هاى زودرس و بيمارى هاى قابل پيشگيرى مى باشد.^۱

سخن پايانى:

اضطراب و افسردگى، در شمار شايع ترين اختلالات روانى انسان امروز به شمار مى روند. با استفاده از روش هاى ساده و طبيعى، مى توان نتايج مطلوبى در پيشگيرى از بروز افسردگى به دست آورد. پياده روى، راهى رايجان و راحت براى لذت بردن از فضاي باز و تقويت روحيه شما در اين فرايند است. همچنين روشى اثبات شده براى درمان علائم و مشكلات سلامت روان مانند استرس، اضطراب، افسردگى و عزت نفس پايين است.

پياده روى، موجب افزايش نشاط و شادابى، کاهش علائم افسردگى و توانمندى در مقابله با استرس ها مى شود. چنانچه حال و حسى براى ورزش در خود نمى بينيد، يا سن و سال شما اقتضاى پرداختن به ورزش نمى كند، به پياده روى بپردازيد. چه بهتر، چنانچه كه بتوانيد به ورزش هاى نشاط بخش مانند شنا، پياده روى، كوه نوردى، دوچرخه سوارى، تنيس و بپردازيد.

منابع:

۱- عمر طولانى با پياده روى، وحيد عرفانى، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات راشدين

۲- جاده سبز زندگى، وحيد عرفانى، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسيم

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

4-Increased Walking Can Lessen Depression, UCLA Health, 2025, (<https://www.uclahealth.org>)

5-Exercise is An All-Natural Treatment to Fight Depression, Harvard Health Publishing , 2025, (<https://www.health.harvard.edu>)

۶- پیاده روی، بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

7-Walking for Good Health, Better Health Channel Victoria, 2012,

۸- پیاده روی، آسان ترین راه برای رسیدن به آرامش، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

9-12 Benefits of Walking, Arthritis Foundation, (<https://www.arthritis.org/>)

۱۰- پیروزی بر افسردگی، با پیاده روی منظم و مرتب، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

11-The Benefits of Walking to Help Depression, Cerebral, 2025, (<https://cerebral.com>)

12-The Mental Health Benefits of Walking, 025 Nuffield Health, (<https://www.nuffieldhealth.com>)

۱۳- ورزش جادوی سلامتی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶،

نشر به آفرین

۱۴- با ورزش، افسردگی را از خود دور کنید : فواید شگفت انگیز
فَعَالِیَّت های ورزشی در پیشگیری و کنترل افسردگی، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

برای مطالعه بیشتر:

-افسردگی آخر دنیا نیست!، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت

نفت)، شماره ۲۲۰، فروردین ۱۳۸۱، ص ۳۸

-زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

-A Beginner's Guide to the Art of Hiking, Lonely Planet, 2020, (<https://www.lonelyplanet.com>)

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

-Health Benefits of Climbing and Hill Walking, Tina Gardner , 2017 The British Mountaineering Council

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

-Paugh, Hamrick, Roseate: wellness, Fourth Edition, MC Graw-wil Companies, 2000.



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

v. Erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان