



تأثیر ورزش بر کاهش افسردگی

مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می کنند بلکه مهم آنست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند. این حققت برای عموم مردم روشن است که ورزش کردن برای مقابله با بیماری های جسمی یک روش بسیار مناسب و سودمند است. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که تمرینات بدنی باعث افزایش توانایی های مغز شده و به انسان در معالجه بیماری های روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز یاری می رساند. البته به بیماری هایی که از افسردگی شدید رنج می برند توصیه نمی شود که استفاده از داروهای خود را متوقف کرده و تنها ورزش کنند اما تأثیر ورزش بر آنها بسیار زیاد خواهد بود و اگر این بیماری ها در هر روز تمرینات بدنی انجام دهند شانس بهبودی برای آنان قابل ملاحظه است. در مقاله ای که در وب سایت انجمن روانشناسی آمریکا درج آمده اشاره شده است که تمرینات بدنی مداوم و روزمره تأثیر بسیاری در معالجه افسردگی افراد دارد. در حقیقت به پزشکان روانشناس توصیه شده که ورزش را در برنامه معالجات بیماری ها قرار دهند و برای آن ارزش ویژه ای قائل شوند. در یکی از جالب ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار مؤثر است بلکه نقش بسزایی در جلوگیری از بازگشت آن بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم اضطراب و افسردگی افزایش چشمگیری خواهد داشت. به گفته یکی از روانشناسان مرکز روانشناسی آمریکا که مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می کنند بلکه مهم آنست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند.

ورزش چگونه در معالجه افسردگی و اضطراب موثر است؟

به عقیده محققان ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می‌گردد زیرا افراد افسرده با اعتماد به نفس ندارند و این زمان آن در آنان بسیار پائین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می‌کند که به موفقیت‌های دست یافته است.

نکته با اهمیت دیگر این است که به دلایل اینکه افراد افسرده با انرژی کافی برای مقابله با علائم افسردگی داشته باشند بنابراین در انجام فعالیت های ورزشی نباله زاده روی کرده و حد اعتدال را رعایت کنند. برای موفقیت در این زمینه به ما زمان با قدمهای آهسته بردارند و برای گرفتن نتیجه بهتر با کمک متخصص ورزشی مشورت کنند. زیرا ورزش در صورتی برای سلامت روان موثر است که به طریق صحیح بکار برده شود.

فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه می شود :

احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه

افزایش اعتماد به نفس

۱. جاد احساس موفقیت

افزایش خلاقیت های فردی

اگر در نظر بگیریم که 20 درصد از مردم دنیا دارای درجات مختلفی از افسردگی باشند و از این بهمانی رنج می‌برند و 50 درصد از مردم اساساً ورزش نمی‌کنند بنابراین اغلب افراد افسرده یکی از موثرترین روشهای مقابله با افسردگی را از دست می‌دهند.

قابل ذکر است که ورزش یکی از ارزانه‌ترین روشهای درمان افسردگی نیز می‌باشد.