

۱۰

استفاده
از فناوری

اگر پول کافی برای هزینه باشگاه را ندارید، از فناوری استفاده کنید. صفحات مختلف در رسانه‌های اجتماعی برنامه‌های ورزشی را از شرایط مبتدی تا پیشرفته آموزش می‌دهند. برخی از کارشناسان هم که صفحات رسمی دارند، درباره ورزش نکاتی را بیان می‌کنند که به کار بردن آنها می‌تواند انجام ورزش را تسهیل کند.



۱۱

از سفر
لذت
ببرید!

برای اینکه ورزش در شما عادت همیشگی شود، آن را تجربه مثبت و سفری لذتبخش در نظر بگیرید. این تصویر می‌تواند یک علاقه‌انداز از ورزش در شما ایجاد کند. بسیاری از افراد که ورزش را برای سال‌های متمادی با هدف تناسب اندام و سلامتی انجام می‌دهند، به دلیل همین عادت، در زمان‌هایی که قادر به انجامش نیستند، احساس رنج دارند.

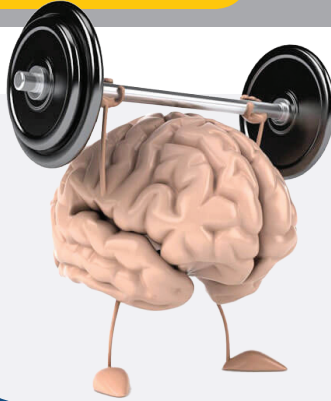


همیشه‌ای تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۰ آبان ۱۴۰۳ + شماره ۲۵ + دوره جدید

داروی قدرتمند برای مشکلات روانی

ورزش با پیشگیری از ابتلا به انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب ارتباط مستقیم دارد و عامل جلوگیری از تشدید آنهاست



توصیه +

موانع احساسی ورزش کردن

ورزش می‌تواند به بهبود حال جسمی و روحی شما کمک کند. این در حالی است که نیاز چندانی هم به تلاش فراوان ندارد. البته گاهی اوقات افراد تمایل به ورزش کردن دارند اما مشکلاتی که درباره سلامت روانی آنها رخ داده باعث ایجاد موانعی برای شروع یک فعالیت ورزشی است؛ هر چند که راهکارهایی برای عبور از آنها وجود دارد.

احساس خستگی

هنگامی که خسته‌اید یا استرس دارید، احساس می‌کنید که ورزش کردن باعث بدتر شدن آن می‌شود. اما حقیقت این است که فعالیت بدنی یک انرژی‌دهنده قدرتمند است. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند خستگی را به‌طور چشمگیری کاهش و سطح انرژی شما را افزایش دهد. اگر واقعا احساس خستگی می‌کنید به خودتان بگویید که فقط ۵ دقیقه پیاده‌روی می‌کنم؛ این احتمال هم وجود دارد که شما بتوانید ۵ دقیقه دیگر هم بروید.

احساس درماندگی

شاید آنقدر مشغله فکری و کاری داشته باشید که تصور کنید اضافه کردن یک عادت دیگر شما را از پای در آورد. به یاد داشته باشید که فعالیت بدنی کمک می‌کند تا همه چیز را بهتر انجام دهید. اگر به شروع فعالیت بدنی به‌عنوان یک اولویت فکر کنید به‌زودی روش‌هایی را برای فرار دادن مقادیر کم آن در یک برنامه شلوغ پیدا خواهید کرد.

احساس بد بودن در مورد خودتان

مهم نیست که وزن، سن یا سطح آمادگی جسمی شما چقدر باشد؛ افراد دیگری نیز مانند شما وجود دارند که همان هدف را برای متناسب بودن دارند. سعی کنید با افرادی که شما را درک می‌کنند ارتباط بگیرید. با افرادی که در سطوح مختلف تناسب اندام هستند کلاس بروید. رسیدن به حتی کوچک‌ترین اهداف تناسب اندام به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس بدنی‌تان را به‌دست آورید.

احساس درد

اگر ناتوانی، مشکل شدید وزن، آرتروز یا هرگونه آسیب جسمی دیگری دارید که تحرک شما را محدود می‌کند در مورد راه‌های ایمن ورزش با پزشک خود صحبت کنید. ورزش را نباید نادیده گرفت و کاری را که در توان‌تان است باید انجام دهید.

ورزش و هورمون عزت نفس

یکی از مواردی هم که رشد جسمی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند روان را به هم بریزد، «عزت نفس» است. تحقیقات مختلف، ارتباط مثبتی بین ورزش و عزت نفس بالا گزارش داده‌اند؛ چون عزت نفس کمک می‌کند خودپنداری ما بهتر شود؛ یعنی احساس ما به خودمان را بهتر می‌کند. ورزش باعث می‌شود که هورمون اندروژین در بدن ترشح شود؛ هورمونی که مرتبط با عزت نفس و خودپنداری بهتر در افراد است.

آمار صعودی افسردگی

در طول دو دهه اخیر تغییرات عمده‌ای در وضعیت اپیدمیولوژی بیماری‌ها اتفاق افتاده است، به طوری که آمارهای بیماری‌های عفونی با بیماری‌های روانی جابه‌جا شده است. یعنی قبلاً بیماری‌های عفونی رتبه اول بیماری‌ها در دنیا را داشتند، اما در حال حاضر اختلالات روانی - به خصوص افسردگی - جای آن را گرفته است. آمارها می‌گویند ۳۰۰ میلیون نفر در دنیا فقط دچار اختلال افسردگی هستند و این بیماری به‌شدت با تحرک بدنی و فعالیت فیزیکی رابطه دارد. اختلالات روانی به خصوص افسردگی به قدری در کل دنیا شایع شده که سازمان جهانی بهداشت هم در سال ۲۰۱۷ ۲۰ شعاع خود را اینطور تعیین کرد: «افسردگی؛ بیا در موردش صحبت کنیم (Depression: let's talk)». به‌طور کلی اختلالات روانی الان در سال ۲۰۲۴ به‌عنوان دومین اختلال مطرح و فراگیر در جهان شناخته می‌شود و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۳۰ نخستین و شایع‌ترین اختلال در جهان باشد.

کم‌تحرکی و تشدید اختلالات روانی

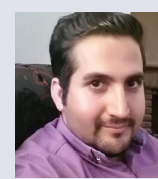
تحقیقات داخلی و خارجی نشان می‌دهند که کم‌تحرکی ارتباط عمیقی با تشدید اختلالات روانی در افراد دارد. در میان این اختلالات، افسردگی بیشترین رابطه را با ورزش دارد و بعد هم اختلال پارانوئید یا افکار بدبینانه؛ یعنی کم‌تحرکی می‌تواند اختلالی مثل پارانوئید را تشدید کند. اختلالات اضطرابی و خودبیمارانگاری و دیگر بیماری‌های روانی هم تحت تأثیر ورزش قرار دارند اما آمارها در دو اختلال اول معنادار بوده است.

دلیل اصلی افسردگی فصلی

یکی از دلایل افسردگی فصلی کاهش تحرکات فیزیکی است، نه نور خورشید. البته نور خورشید فقط یکی از فاکتورهای بروز افسردگی فصلی است که بیشتر در پاییز و زمستان شیوع پیدا می‌کند؛ چون تحرک افراد در این دو فصل کم می‌شود. به همین دلیل در روزهای سرد سال برای اینکه دچار اختلال روان نشویم، باید فعالیت فیزیکی جدی گرفته شود؛ چون ورزش، بیشتر برای پیشگیری از ابتلا به افسردگی مدنظر است. وقتی افسرده شدیم، دیگر ورزش به تنهایی جواب نمی‌دهد و اول باید تریابی انجام شود. پس لازم است که ورزش را در برنامه‌های خود برنامه‌ریزی کنید. خود من دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی را همیشه به‌طور منظم انجام می‌دهم. همه جامعه باید به این باور برسند که افراد با فعالیت فیزیکی بیشتر، نسبت به افرادی که تحرک کمی دارند یا اصلاً فعالیت فیزیکی ندارند از سلامت روان بهتری برخوردارند.

مطالعات نشان

پروانه‌بندی داده، افرادی که به شکل منظم ورزش را برای ایجاد حس تندرستی انجام می‌دهند، در طول روز انرژی بیشتری دارند، شب‌ها بهتر می‌خوابند و نسبت به خود و زندگی شان احساس آرامش و خوش‌بینی بیشتری دارند. ورزش به نوعی دارویی قدرتمند برای بسیاری از مشکلات روانی رایج است. روانشناسان هم می‌گویند ورزش، ارتباط مثبت و مستقیمی با پیشگیری از ابتلا به انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی و اضطراب، همچنین جلوگیری از تشدید آنها دارد و البته به تقویت عزت نفس هم کمک می‌کند. دکتر محمد گراوندنیا، روانشناس و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با همشهری



تندرستی، درباره ارتباط ورزش و سلامت روان به نکات بسیار کاربردی و جالبی اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.



افرادی که فعالیت فیزیکی بیشتری دارند، سلامت روان بهتری دارند، عکسش هم صادق است. حتی مطالعات داخلی هم نشان می‌دهد که ۸۶ درصد افرادی که دچار اختلالات روان هستند (همه اینها به کلینیک‌های روانشناسی مراجعه کرده بودند) هیچ‌گونه فعالیت بدنی صبحگاهی نداشته‌اند. تحقیق دیگری نشان می‌دهد که اوقات فراغت ۹۲ درصد از این افراد در حالت نشسته، درازکش و خوابیده گزارش شده است. همچنین پژوهش دیگری در ایران نشان می‌دهد که ۹۷ درصد از این افراد فعالیت بدنی نداشته‌اند.

