# تاثیر ورزش بر افسردگی

یکی دیگر از تأثیرات مثبت ورزش تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت نابهنجاری های روانی است.

افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و لطمه زننده به روح و روان آدمی است که از مشخصات آشکار آن احساس پوچ بودن و ناراحتی؛احساس نا امیدی وبی ارزش بودن و تفکرات منفی است.

فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتار کند و آهسته است. محققان علوم رفتاری میگویند که افسردگی های پیشرفته نشانه ها و علائمی هستند که می توانند فعالیتهای روزمره ، مطالعه ، خواب ، خوراک وشرکت در فعالیت های خوشایند و سرگرم کننده را تحت تاثیرقرار دهند.
چنین حالتی ممکن است به دفعات در زندگی انسان روی دهد. به نظر محققان در نوع دیگر افسردگی ، اختلال روانی دارای نشانه هایی از طولانی مدت است . و براساس آن شخص از انجام فعالیت های روزانه یا برخورداری از احساساتی خوب و دلپذیرمحروم می شود ودوره های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه های زندگی طی میکند.

یک نوع دیگر افسردگی در واقع یک اختلال روحی شیدا گونه است که نام بیماری افسردگی دو قطبی را گرفته است. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع،تفکر؛قدرت تشخیص وحتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار میدهد،که به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می شود.

**علائم افسردگی:**

خلق فرد افسرده می‌شود، یعنی غمگینی طولانی مدت دارد.

علاقه مندی وی نسبت به علایق گذشته‌اش از دست می‌رود و غالبا بی‌حوصله است.

کم اشتهایی او را می‌آزارد و غذا نمی‌خورد ، البته در برخی انواع آن پرخوری شیوع دارد.

خواب فرد مبتلا غالبا دچار مشکل می‌شود معمولا نیمه شب بیدار می‌شود و تا صبح نمی‌تواند بخوابد و کسل است در جوانان مبتلا، پر خوابی شیوع دارد.

افسردگی معمولاً با اضطراب همراه و بی خوابی و بی قراری در فرد شیوع دارد

**غلبه بر افسردگی و افزایش نگرش مثبت:**

ازعلت افسردگی خود آگاه بوده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید، افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید. بر تجارب مثبت تمرکز کنید.

فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

از نظر اجتماعی فعال باشید.

جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های اجتماعی را فراموش نکنید.

تفریحاتی برای خود پیدا کنید.

هرگاه احساس تنش می کنید، از روشهای خود آرام بخشی استفاده کنید. به عنوان مثال، برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش در کل بدنتان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.

اهداف واقع گرایانه ای انتخاب کنید.

برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.

بپذیرید که هرکسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

به هنگام بیان مطالب ، جرأتمند باشید.

سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.

روزانه ورزش کنید و فعالیت بدنی مستمر داشته باشید.

**ورزش راهی برای درمان:**

زمینه ایجاد بیماریهای روانی، بحث پیرامون انتقال دهنده های عصبی و عدم کارکرد صحیح آن (کاهش یا افزایش دوپامین و سروتونین و...) در بروز بیماریهای روانی انکارناپذیر است و یکی دیگر از تأثیرات مثبت ورزش تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت نابهنجاری های روانی است.

در مطالعه دکتر وایلس ۱۱۵۰ مرد انگلیسی میانسال طی ۱۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند و نتیجه تحقیق حاکی از آن بود مردانی که ورزش منظم دارند یک چهارم کمتر از سایرین به حالت افسردگی یا بیماری های اضطراری دچار می شوند.

مدت ها است که فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری ها هواداران خود را دارد. تحقیقات در حال گسترش نشان می دهد که فعالیت جسمی می تواند سبب تخفیف نشانه های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود.

ورزش منظم سلامت جسمی و روحی راحفظ می کند به این صورت که با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن امید به زندگی را افزایش می دهد و باعث ایجاد شور و نشاط (رفع افسردگی ) جهت انجام فعالیت های روزانه می گردد.

ورزش صحیح به بدن کمک می کند تا در کنترل سیستم عصبی به دست آوردن اعتماد به نفس ، کارکردن و تصمیم گیری صحیح در شرایط بحرانی موفق تر عمل کند . افسردگی و فشار روحی به غیر از آن که با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط می باشد با شرایط جسمانی نیز مرتبط است.

انجام تمرینات ورزشی باعث می شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم های عصبی در مواقع خاصی عکس العمل بهتر نشان دهند . به این ترتیب بدن می تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد . از سویی قدرتمند شدن عضلات باعث می شود شخص از نظر تیپ بدنی بتواند اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

انجام هر نوع ورزشی به طور مستمر و از روی برنامه قابلیت غلبه بر افسردگی را افزایش می دهد اما می توان گفت هرچه ورزش دارای حالت استقامتی باشد نقش بیشتری د رکاهش افسردگی ایفا می کند.

ورزش مستمر به طوریکه بدن شروع به تعرق کند و،به طور کلی ورزش توام با تعریق و افزایش ضربان قلب ،کاهش اضطراب و افسردگی را سبب می شود همچنین باعث افزایش ترشح آنزیم های اندورفین، دانپورفین و انکفالین شده که اثر تسکین دهنده و آرامش بخش دارند.

**منابع:**

اینترنت، بخش مقالات
افسردگی و ورزش " مقاله‌ای به قلم دکتر "علیرضا غفاری نژاد"
مقاله : تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی (مجید علیلو)
درمان افسردگی با ورزش (کیومرث جباری)
دکتر حسین نجمی، استاد دانشکده علوم توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران
(برگرفته از سازمان تربیت بدنی)