

ورزش، به خصوص ورزش‌های هوایی، که به طور مستمر و مداوم انجام

گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطلفی کمک می‌نماید و از بروز بیماری از اختلالات و بیماری‌های روانی پیشگیری کرده و عوارض آنها را کاهش می‌دهد.

آمار جهانی نشان داده که حدود ۷۲۵ مورد از افسردگی و اضطراب و دیگر اختلالات روحی به درجات ضعیف تا متوسط رفع می‌برند و ورزش یکی از جدیدترین رویکردها به درمان مشکلات روانی مخصوص بیماری‌های روانی، همچوں و دیگرگنگی، بیماری‌های اعصاب و اضطراب و افسردگی است. ثابت شده است که ورزش و فعالیت بدنی موجب کاهش اضطراب و افسردگی و تنظیم و تعديل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی می‌شود.

سیموزر^۱ و همکاراش در سال ۱۹۸۵ در پژوهش میان افراد میان‌سال نشان دادند، افرادی که ورزش می‌کردند کمتر دچار اضطراب، فشار عصبی، افسردگی و خستگی می‌شدند و نیز روی بیشتری نسبت به افراد

گروه کنترل داشتند. همچنین به این نتیجه رسیدند که نش عصبی، افسردگی، عصبانیت، خستگی و آشفتگی، همگی پس از فعالیت‌های بدنی کاهش می‌یابند و پرورش نیرو و توانمندی‌های ذهنی افزایش یافته و

سبب پیدا شی دید مثبت نسبت به زنده‌گی می‌شود. (مورگن^۲، ۱۹۸۰)

الجمنین بین‌المللی روانشناسی و ورزش (ISSP) در بیانیه‌ای اعلام کرده است. هر چند ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش ممکن است برای کاهش استرس کافی باشد، اما ۶۰ دقیقه ورزش فواید روانی بیشتری را ایجاد می‌کند. مطابق با نظریات محققین کالج آمریکایی طب و روشی (ACSM) ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

ورزش و حداقل ۳ بار در هفته و باشد ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب، فواید روانی بیشتری را به دنبال دارد.^۳

ستیز با استرس

در موقعیت فشارهای روانی و هیجانی، تمام سیستم‌های بدن اعم از سیستم عصبی خودکار، سیستم هورمونی درون‌ریز، سیستم قلبی - عروقی و ... برای عکس‌العمل مناسب بینج می‌شوند و در اثر آن هورمون‌های

استرس از جمله آدرنالین در خون آزاد شده و میزان فشار خون و کلسترول خون افزایش می‌یابد و قلب و ریهها تندتر انجام وظیفه می‌کنند.

در این شرایط اگر فعالیت بدنی و به خصوص ورزش هوای انجام گیرد، مادر بیماری‌ها است. اثر تخریبی هیجان به گونه‌ای است که بینانیان

پستان غیبده داشته‌اند که به وقت بروز یک هیجان، روح به نوعی موتفاً از بدن خارج می‌شود، جسم کنترل خود را از دست می‌دهد، هیجان‌های

عنک‌العمل و سیز آنها با عامل استرس را تسهیل و اصلاح می‌شود و هیچ عارضه جانبی برای بدن به وجود نمی‌آید.

آدرنالین و هورمون‌های دیگر استرس، باعث می‌شوند تا بیش از حد هشیار باشیم؛ به معنی علت، گاهی حتی پس از بین رفتن عامل استرس زد، بازگشت به حالت طبیعی دشوار می‌شود. این هورمون‌ها هنوز بدن را در

هیجانات آئی است. طبق آمار^۴ ۶۰ درصد از حمله‌های عصبی در اثر

غضبانیت و هیجان ناگهانی است. دکتر الکسیس کارل^۵ می‌گوید: «عدم

تعادل دستگاه عصبی احتسابی، بیماری‌های معده و روده را سبب می‌شود»

و دکتر اورارد بودلسکی ثابت کرده است که «بیماری قلد مستقیماً از هیجانات عصبی حاصل می‌شود، که تعادل شیمیایی بدن را به هم

پس زنده».^۶

ورزش با مقاوم کردن اضطرابی داخلی و سیستم ایمنی بدن، از بروز

این گونه هیجان‌ها جلوگیری کرده و در صورت وجود هیجان آن را آرام

می‌کند. همچنین بوسیله تقویت می‌سیستم اعصاب و تسكین اسپاسم‌های استرس را به شیوه‌های مختلف کاهش می‌دهد.

درمان اضطراب

اعضالی کنترل کرد. ورزش با تقویت و نیرومندی بدن و با ارتاد فیزیولوژیکی قابل توجهی که دارد، علاوه بر آن که از ایجاد و علائم و عوارض فیزیکی و زیست اضطراب پیشگیری و مقابله می‌کند، با کاهش خربیان قلب و فشار خون، رفع تنش‌ها و انتباش‌های عضلانی و تسکین پارهای از دردهای عضلانی و سوتون مهربه‌ها و همچنین با تقلیل عوارض ناشی از اضطراب به کسب آرامش و تعادل بدنی کمک کرده و اضطراب را کنترل و یا کاهش می‌دهد.^۷

رفع تنش و کنتش عضلات به نوعی با کاهش اضطراب رابطه دارد. تنش زدایی و کنترل کنش عضلات، اساس روش آرام‌سازی را که نخستین بار به وسیله جیکوبسون^۸ ابداع گردید، تشکیل می‌دهد. کار جیکوبسون در اوایل قرن بیستم، و به دنبال این که متوجه شد، بی خوابی‌اش با شل کردن عضلات از بین رفت، شروع گردید. محظیان روش نش‌زدایی و آرام‌سازی، معتقدند که با وجود شل عمیق عضلات اضطراب نمی‌تواند وجود داشته باشد. تأثیر این روش در درمان اضطراب به خاطر این است که ظاهرآ یک حالت «ترفوتوپریک»^۹ (فیزیولوژیک) ایجاد می‌نماید و شل اضطراب حالتی است، که تعادل روانی و جسمانی فرد را به هم می‌ربزد و کردن عضلات بر روی مکانیزم‌های سلسه اعصاب مرکزی تأثیر دارد. قرآن زیادی وجود دارد، متنی بر این که شل شد عضلانی سبب تبدیل سلط سبایتی به پاراسیماییک می‌گردد. گزارش شده است که در ضمن شل کردن عضلات نورایی‌ترین پلاسما و قابلیت انتباشی عضله قلب، فشار خون، دیپامین بنا هیدروکسی‌لترات پلاسما (آنژرم مربوط به فعالیت سپایتیک) در گروهی بیماری هیرپاتیسیو، و تیز سطح موتوز آمن اکسیلاری باشیم آید(کلبربری)^{۱۰}. بروزش‌ها تأثیر کرده‌اند که عوارض خودکاری که با آرامش عضلانی ملازمند، مستقیماً متعارف با علایم جسمی ای هستند که مشخص کننده نشاند. (جیکوبسون، ۱۹۳۸، و لبه^{۱۱}، ۱۹۵۸). ثابت شده

مقابله و درمان اضطرابات عمدتاً متمرکر بر کاهش فیزیکی و عوامل روانی ناشی از آن می‌باشد. لذا اضطراب را می‌توان با کسب آرامش روانی و

که ترکیب «آرامش» و «مواجهه با موقعیت پراسترس» تکیک بسیار مؤثری برای کنترل اضطراب است. (راجمان^{۱۰}، ۱۹۹۶)

همگانی ورزش کردن و فعالیت‌های بدنساز مناسب، به خصوص در مکان‌های طبیعی و نشاطبخش، نقش مهمی در انتوجه‌گردانی^{۱۱} و دور کردن افکار پریشان از ذهن و کسب آرامش روحی - روانی دارد. فعالیت‌های بدنی در محیط‌های طبیعی می‌تواند راهنمای مطمئن برای تعدیل اضطراب و هیجانات درونی این‌گونه افراد باشد. (بران^{۱۲}، ۱۹۸۸).

درمان افسردگی

درمان علاجی جانی اختلالات شدید افسردگی نیز مفید باشد. نورث و همکارانش در سال ۱۹۹۰ با به کار بردن تکیک فرانچلی دریافتند که سروتونین به نام ۵-هیدروکسی تریپوتوفان^{۱۳} اثر ضدافسردگی دارند.

فعالیت ورزشی برای همه ا نوع اختلالات افسردگی مفید است. انجمن بین‌المللی روانشناسی ورزش (ISSP)، با درنظر گرفتن بیانیه انتیتو ملی بهداشت روانی آمریکا اعلام کرده است، که ورزش می‌تواند عامل فرعی^{۱۴} کمکی برای درمان تخصصی افسردگی شدید باشد. همچنین تحقیقات سروتونین یا پایین بودن فعالیت آن در مغز افراد افسرده است.^{۱۵} ورزش نشان داده که پسران کمتر از دختران مستعد افسردگی هستند. روانپژوهان معتقدند که این امر ناحدوی به علت عادت پسران به فعالیت و ورزش کردن است (فارمر^{۱۶}، ۱۹۸۸).

اگر افراد افسرده به صورت منظم ورزش کنند، بهبود چشمگیری در علائم زیست - رفتاری آنها به وجود خواهد آمد و در نتیجه اشتفتگی و غم و آندوه کمتری را احساس کرده و به آرامش روانی دست پیدا می‌کنند، و خواب بهتر و آسوده‌ای را خواهند داشت.

فعالیت‌های تغیری و ورزشی، به خصوص از ا نوع هوازی و شادی‌بخش آنها، می‌تواند از جهت‌های مختلف از بروز افسردگی پیشگیری و آن را درمان کنند.

اولاً، ورزش درست در جهت مخالف حالت‌های افسردگی، با ارزی‌بخشی و کمک‌کردن فشارهای عضلانی و ایجاد انگیزه و روحیه بهتر، می‌تواند از تأثیرات افسردگی کم کردد. طبق تحقیق کپ^{۱۷} و کریستوویچ^{۱۸} (۱۹۹۷)، مهارت اجتماعی و ورزش بهترین عوامل پیش‌بینی کنندۀ سازگاری عاطفی هستند. افزون بر آن که کودکان که در نظر خانواده مهارت بیشتر جسمی و اجتماعی داشته‌اند، از سوی جامعه پذیرفته‌تر بودند.^{۱۹} به امید داشتن جسم و جانی مالام

شرکت در فعالیت‌های ورزشی اغلب تأثیر درمانی بر کودکان و نوجوانانی که دچار اختلال عاطفی و یا معلولیت رشدی هستند، دارد. طبق تحقیق روپرلشکی، تهران فرنگ، معاصر، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۱۰۲^{۲۰}، می‌تواند شرکت داده شده بودن (گروه آزمایشی)، کمتر از گروه کنترل که ورزش نمی‌کردند، دچار افسردگی شدند. (رامیز^{۲۱} و همکاران، ۱۹۷۸؛ مک‌کان^{۲۲} و همکارش، ۱۹۸۴).

ثانیاً، با افزایش ترجیح ماده شیمیایی شادی‌آور و لذت‌بخشی به نام اندروفین، مشکل اساسی فرد افسرده (ناتوانی در کسب لذت) را از بین می‌برد.