



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان شهید چمران  
کارگروه آموزش به بیمار

## ورزش و نقش آن در سلامت روان



### مقدمه:

ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی، حفظ روان سالم می باشد  
پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساسات عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می باشند.  
دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک های اجتماعی حس ارزش های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد.

### تأثیر ورزش در سلامت روان:

تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش دهنده است..  
شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوستیابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند در جریان فعالیت های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین ها افزایش می یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معتادان شود.  
در نتیجه تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان مو جب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تاثیرات خود مو جب پیشگیری از فراموشی و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندی می شود. تمرینات ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می شود که می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و

از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند.  
در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشجو یان مبتلا به افسردگی متوسط تا خفیف انجام گرفت مشاهده گردید که ورزش در فضای باز می تواند افسردگی را به طور قابل ملاحظه ای کاهش دهد. پس از انجام یک دوره از انجام تمرینات مشاهده گردید که ورزش بی شترین تاثیر را در کاهش افسردگی داشته است .  
تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صد نفر از زنان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورزشی می تواند اضطراب، تنش و عصبانیت را کاهش داده و عزت نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کاملاً تصادفی در گروه آزمون و گروه شاهد قرار گرفتند.

### تأثیر ورزش بر حافظه

تحقیقات نشان داده که سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوارگردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود.

تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی، دوچرخه سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع مو جب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می شوند.

تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تاثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش های مختلف از حیث تاثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود.

پژوهشی که در ژاپن انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می دهد در مقایسه با سالمندان کم تحرک تر به طور معنی داری کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند. در واقع بسیاری از پژوهشگران معتقدند که یک زندگی پرتحرک ممکن است افراد را در برابر ابتلا به بیماری آلزایمر مقاوم سازد. انجام تمرینات ورزشی می تواند کاهش توانمندی های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می شود به تاخیر اندازد. تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می تواند مغز را جوان و فعال نگهدارند.

تمرینات ورزشی می تواند در بهبود طیف وسیعی از بیماری ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری های دستگاه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول های مغز صورت می گیرد. قبلاً تصور می شد که مغز، ساخت سلول های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می کند، اما در سال های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته اند که

نشان می دهد مغز به تولید سلول های جدید در طول حیات خود ادامه ظاهراً مطلوب یا نامطلوب بودن تمرینات، می تواند در میزان تاثیر آنها بر مغز نقش عمده ای داشته باشد.

فشار روانی ناشی از ورزش اجباری مانع از هر گونه تغییر مفیدی در مغز و توانایی یادگیری و حافظه می شود. به طور کلی پژوهشگران دریافتند که محیط های چالش برانگیز که شامل سه عامل موقعیت های یادگیری فشرده، تعامل های اجتماعی و فعالیت های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول های مغز در انسان دارند.

### چگونگی مقابله با بیماری روانی:

سعی کنید به انجام فعالیتهای ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنشهای روانی را از بین می برد و آنها را به لبخند تبدیل می نماید. موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت کامل مواظب سلامت جسم خود باشید. با دیگران معاشرت و دوستی نمایید. برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.

در نهایت یاد بگیرید که همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید.

در نهایت اگر دارای توانایی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نمودید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

شناسنامه پمفلت آموزشی		کد : PM-06-118-A
عنوان	ورزش و نقش آن بر سلامت روان	
تهیه کننده	ندا مرادی کارشناس سلامت روان	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۱	سال بازبینی : ۱۴۰۵	
منبع	اینترنت، انتشارات رشد، مقاله تایید شده	
پزشک تایید کننده دکتر سید علی هاشمی		
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا		