دانشگاه علوم پزشکي شيراز
بيمارستان شهيد چمران
كارگروه آموزش به بيمار

ورزش و نقش آن در سلامت روان

مقدمه:

ناراحتی های ج سمانی اختلالات روانی را بهمراه دا شته و برعکس نکته برجســـته در تقویت قوای جســـمانی، حفظ روان سالم می باشد

پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می با شند علاوه بر ضعف ج سمانی دارای م شکلات روانی مانند اح ساس حقارت عدم توانائی تطبیق خود با دیگران می باشـــند. دانش آموزان ورز شکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک پهای اجت ماعی حس ارزشـــ پهای فردی و اجتماعی، عدم شـــک 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 ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. ورزش بویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است..

شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست‌یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کنددر جریان فعالیت‌های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین‌ها افزایش می‌یابد و به همین دلیل ورزشـــکاران پس از انجام تمرینات احســـاس لذت و آرامش خاصـــی می‌کنند. با توجه به شـــباهت بین ا ندورفین ها و ترکی بات افیونی، ورزش کردن می‌توا ند جایگزین ســـوء مصـــرف مواد مخدر در معتادان شـــود. در نتیجه تمرینات ورزشـــی مدام میزان جر یان خون در مغز افزایش می یا بد. افزایش جر یان مو جب اکســـیژن ر سانی و تغذیه بهتر نرون‌های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می‌ک ند. این تاثیرات خود مو جب پیشـــگیری از فراموشـــی و زوال توانمندی‌های ذهنی در ســـالمندی می‌شـــود. تمرینات ورزشـــی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور ر شد به نام B.D.N.F می شود که می‌تواند نرون‌ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نموده و از بروز بیماری‌های آلزایمر و پارکینســـون تا حدود زیادی جـــلـــوگـــیـــری کـــنـــد.

در تحقیقی که بر روی گروهی از دانشـــجو یان مبتلا به اف سردگی متو سط تا خفیف انجام گرفت م شاهده گردید که ورزش در ف ضای باز می‌تواند اف سردگی را به طور قابل ملاح ظه‌ای کاهش د هد. پس از انجام یک دوره انجام تمرینات م شاهده گردید که ورزش بی شترین تاثیر را در کـــاهـــش افســـردگـــی داشـــتـــه اســـت . .

تحقیقی در آمریکا در بر روی بیش از صـــد نفر از ز نان سالمند انجام گرفت نشان داد که انجام تمرینات ورز شی می‌تواند اضـــطراب، تنش و عصـــبانیت را کاهش داده و عزت‌نفس را افزایش دهد. در این آزمایش شرکت کنندگان به طریق کاملاً تصادفی در گروه آزمون و گروه شاهد قرار گرفتند.

تاثیر 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 ســـاعت، در طول چهار ماه انجام می‌دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود.

تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی، دوچرخه‌سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع مو جب بهبود حاف ظه و ز مان واکنش در ســـالم ندان می‌شوند.

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 نمی‌شود.

پژوهشی که در ژاپن انجام گرفت حاکی از آن بود سالمندانی که هر روز در تمرینات ورزشی شرکت می‌کنند و همچنین سالمندانی که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، قسمتی از کار روزانه آنها را تشکیل می‌دهد در مقایسه با سالمندان کم تحرک‌تر 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 می‌تواند کاهش توانمندی های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می شود به تاخیر اندازد. تمرینات ورزشی با افزایش رشد سلول‌های عصبی و گسترده شدن ارتباطات بین سلولی که برای یادگیری و حافظه ضرورت دارد می‌توانند مغز را جوان و فعال نگهدارند.

تمرینات ورزشی می‌توانند در بهبود طیف وسیعی از بیماری‌ها موثر باشد. ظاهراً بهبود بسیاری از بیماری‌های دستگاه عصبی بر اثر تکثیر مجدد سلول‌های مغز صورت می‌گیرد. قبلاً تصور می شد که مغز، ساخت سلول‌های جدید را خیلی زود در جریان رشد متوقف می‌کند، اما در سال‌های اخیر پژوهشگران شواهد روشنی یافته‌اند که نشان می‌دهد مغز به تولید سلول‌های جدید در طول حیات خود ادامه ظاهراً مطلوب یا نامطلوب بودن تمرینات، می‌تواند در میزان تاثیر آنها بر مغز نقش عمده‌ای 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 محیط‌های چالش برانگیز که شامل سه عامل موقعیت‌های یادگیری فشرده، تعامل‌های اجتماعی و فعالیت‌های فیزیکی هستند نقش مهمی در افزایش تعداد سلول‌های 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 اخمها 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 نمائید. 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 توانائی 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 بروشور آموزشی	**کد :** pm-06-118-A	
عنوان	**ورزش و نقش آن بر سلامت روان**	
تهیه کننده	**ندا مرادی کارشناس سلامت روان**	
تائید کننده	**کارگروه آموزش به بیمار**	
سال تهیه : ۱۴۰۱	**سال بازبینی :۱۴۰۵**	
منبع	اینترنت،انتشارات رشد،مقاله تایید شده	
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی		
ناظر کیفی دکتر سید عباس رخشا		