

بر سلامت جسم و روان

«بخشی از مقاله دکتر داود فرج زاده»

قلب یکی از اعضاء حساس و مهم بدن است و هرگونه اختلالی در عملکرد قلب، موجب اختلال در فعالیتهای روزانه خواهد شد، یکی از راههای مراقبت از قلب، انجام فعالیتهای جسمانی و ورزش های مناسب، به تناسب وزن و سن است.

تأثیرات مثبت ورزش

بر سیستم قلبی و عروقی عبارتند از:

1- تقویت عضله قلب و سایر عضلات بدن. 2- تسریع در جریان خون و انتقال بهتر اکسیژن به قسمتهای مختلف بدن. 3- پیشگیری از بروز بیماری فشار خون به دلیل کاهش کلسترول و باز شدن عروق. 4- به دلیل تقویت عضله قلب و افزایش قدرت انقباضی آن، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت در هر دقیقه کمتر شده و در مقابل، خون با نیروی بیشتری به جریان می افتد. 5- با انقباض عضلات پا در حین ورزش، خون راحت تر به قلب باز می گردد و از بروز واریس در پاها جلوگیری میشود.

مهمترین اثرات ورزش

بر دستگاه تنفس عبارتند از:

1- با ورزش کیسه های هوایی شش ها بیشتر باز شده و بازدهی آنها افزایش می یابد. 2- افزایش حجم تنفسی در طول شبانه روز، موجب دریافت اکسیژن بیشتر و رساندن آن به اندامهای بدن می شود. 3- قابلیت دریافت و مصرف اکسیژن بیشتر، موجب می گردد کارآیی جسمانی افزایش یافته و دیرتر خسته شویم.

مهمترین اثرات مثبت ورزش

بر دستگاه عصبی عبارتند از:

1- ورزش از فشارهای روانی و ناراحتیهای روحی می کاهد و راهی مناسب برای مقابله با افسردگی است.

2- با بهبود کار سیستم عصبی-عضلانی، موجب چالاکی و افزایش و کارایی بدن می شود.

3- ورزش موثرترین راه برای درمان بی خوابی است.

بر دستگاه حرکتی عبارتند از:

- 1- عضلات بدن با انجام ورزش مناسب تقویت می شوند و قدرت کار آیی جسمی افزایش می یابد.
- 2- ورزش صحیح از آرتروز جلوگیری کرده موجب سلامت و استحکام مفاصل می شود و مقاومت مفاصل را در مقابل صدمات افزایش می دهد.
- 3- ورزش موجب کشش عضلات و انعطاف پذیری بیشتر بدن می شود.
- 4- ورزش موجب استحکام استخوان ها شده و از پوکی آن جلوگیری می کند.
- 5- با تقویت عضلات ستون مهره ها، از بروز کمر درد پیشگیری می شود.
- 6- همچنین ورزش از شل شدن عضلات جلوگیری کرده و ذخیره انرژی عضلات را افزایش می دهد.

بارزترین اثرات مثبت ورزش

در سلامت روح و روان و سلامت اجتماعی فرد:

- 1- ورزش، طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می برد.
- 2- ورزش، موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می شود.
- 3- ورزش، باعث تقویت تمرکز فکر و افزایش دقت عمل می گردد.
- 4- ورزش متعادل، موجب داشتن احساس خوب و افزایش قدرت خلاقیت می گردد.
- 5- ورزش، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می کند.
- 6- ورزش، موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می شود.
- 7- با توجه به محاسن فوق الذکر افرادی که ورزش متعادلی دارند، همیشه سالم هستند و در مقابل بیماریهای مختلف، مقاومند، در نتیجه غالبا در فعالیتهای اجتماعی، افرادی موفق هستند.
- 8- ورزش، موجب پیشگیری از خستگی زودرس شده و کارمندان ورزشکار هیچگاه با کسالت با ارباب رجوع پاسخ نمی دهند.
- 9- افراد فعال، توانایی خود را می شناسند و از آن حداکثر استفاده را می کنند.
- 10- احتیاجات اولیه خود را برطرف می کنند و با شناخت واقعیات، واقع بینانه تر با مشکلات

11- افراد فعال به دلیل اعتماد به خویش، مسئولیت پذیرند، از کسب تجربه لذت می برند و همیشه برای بهترین نتیجه تلاش می کنند.

12- تربیت روح و روان در کنار تربیت بدنی موجب تقویت اراده شده و چنین شخصی هرگز به طرف اعتیاد نخواهد رفت.

تهیه شده در:

کارشناسی تکنولوژی و گروههای آموزشی متوسطه ناحیه یک

گروه تربیت بدنی

علمی، پزشکی، ورزشی؛

فقر حرکتی، معضل امروز و فردا

ایپنا - فقر حرکتی و یا بی تحرکی از عمده ترین مشکلات سال های اخیر بسیاری از کشورهای در حال توسعه و یا توسعه یافته می باشد بنحوی که هزینه های هنگفتی جدای از ورزش قهرمانی در ابعاد همگانی کردن آن متحمل می شوند تا جامعه دچار خمود حرکتی نشده و به سمت شادابی، بالندگی و توسعه گام بردارد.

بی تحرکتی علت عمده بسیاری از بیماری های روحی و جسمی است به طوری که از سوی سازمان بهداشت جهانی هشدار داده شده است که سالانه بیش از دو میلیون مرگ تنها به دلیل نداشتن فعالیت بدنی در جهان اتفاق می افتد و براساس آخرین یافته های علمی، زندگی بی تحرک یکی از ۱۰ علت عمده مرگ و میر در جهان است.

افزایش فوتهای ناگهانی ناشی از بی تحرکی، دو برابر شدن خطر بیماری های قلبی و عروقی، افزایش دیابت، اضافه وزن داشتن، خطر سرطان روده، بالا رفتن فشار خون، اختلالات چربی، پوکی استخوان، افسردگی و افزایش اضطراب و استرس درونی، فقدان اعتماد به نفس، کاهش دقت به هنگام انجام وظایف محوله و دهها موارد دیگر را می توان از مهمترین علت های بی تحرکتی دانست که زنگ های خطر را برای سیاستمداران و مردم هر کشوری در صورت عدم توجه لازم به این امر به صدا در می آورد.

امروزه ورزش بعنوان تاثیر گذارترین عامل اجتماعی جهت ایجاد غرور ملی و افزایش سلامت و شادابی جامعه از سوی تمامی کشورها پذیرفته شده و دولتمردان دنیا سعی دارند جدای از توجه به

روحي رواني جامعه بهره ببرند.

البته توجه به اين مساله در شهرهاي بزرگ و يا كشورهاي در حال توسعه مشكل عمده تري دارد، شلوغي، فقر، ترافيك، آلودگي هوا، كمبود امكانات ورزشي و تفريحي و فضاي لازم، مشكلاتي است كه بسياري از شهرهاي بزرگ در خود دارا مي باشند. از طرفي تغيير الكوي غذايي، عدم انجام كارهاي بدني لازم، وقتگذرانيهاي هاي غير قابل تحرك همچون ديدن تلويزيون، كار با كامپيوتر و راحت طلبي هاي غير ضروري منجر به مغضل فوق شده است كه مردم هر چند در فعاليت هاي روزانه خود غرقند و به قول خودشان وقت براي سر خاراندن ندارند اما همگي به نحوي از يك نوع بي حركتي پنهان و عوارض ناشي از آن رنج مي برند كه اقدامات موثر بهداشت عمومي به صورت فوري براي ترويج انجام ورزش و فعاليت بدني و بهبود بهداشت عمومي جامعه، در سراسر جهان و كشور مورد نياز است.

در واقع فعاليت بدني منظم و ورزش براي جامعه اعم از زن و مرد فوايد جسمي و روحي بسياري داشته و نقش مهمي در افزايش بهداشت عمومي و سلامت جامعه خواهد داشت و از طرفي تمرين هاي منظم بدني به کودکان و نوجوانان كمك مي كند تا استخوان ها و عضلات و مفاصل سالمی داشته باشند و اندازه وزن باقد و بدنشان تنظيم شده و چربي بدنشان كم گردد اين امر در ايجاد هماهنگي و تنظيم تصميمات ذهني و حركتي نقش موثري دارد و همين افزايش قدرت فراگيري و انجام درست كار به پيشگيري بسياري از بيماري ها و همچنين تنظيم اضطراب ها و کاهش افسردگي كمك قابل توجهي مي كند.

بازي ورزش و يا هر نوع فعاليت بدني ديگر براي نوجوانان و افراد جامعه به آنها اين فرصت را مي دهد كه خودباوري و اعتماد به نفس داشته و در جهت موفقيت، مشاركت و اتحاد جمعي حركت كنند و ميزان تحمل آنها در برابر سختي هاي زندگي را بيشتري مي كند اين تاثيرات مثبت همچنين باعث کاهش مضرات و خطرات ناشي از زندگي هاي مصرفي و پرتنش مي شود و ضمن هدايت نيروي هر فرد جامعه به سمت و سوقي صحيح، به نوعي مانع افزايش جرم و بزه در جامعه شده و همچنين از ميزان بيماري هاي فصلي و سني و يا كم تحركي موجود در جامعه خواهد كاست.

تحقيقات دانشمندان نشان مي دهد الكو و عاداتهاي بدني هر فرد در دوران كودكي و نوجواني پس از بلوغ و رشد همچنان در طول زندگي فرد باقي خواهد ماند و در نهايت منجر به سلامت فرد در برابر

عادت غیر سالم دوران کودکی و نوجوانی همچون بی تحرکی نیز تا بزرگسالی معمولاً امتداد می یابد. توجه به نکات فوق بیانگر آن است که امروزه فعالیت های بدنی و ورزش نقش مهمی در افزایش سلامت روحی و جسمی و جامعه دارد ولی متأسفانه در حال حاضر بوضوح می بینیم که فعالیت بدنی جوانان و مردم کشورمان به خصوص در مناطق شهری به شدت کاهش یافته و زنگ ورزش و تربیت بدنی مدارس به کم اهمیت ترین درس تبدیل شده و کودکان و نوجوانان اندکی به فعالیت بدنی همچون ورزش در مدارس و کوچه ها پرداخته و بیشتر وقت خود را به پرسه زدن در خیابان ها یا تماشای تلویزیون و انجام بازی های رایانه ای می پردازند همچنین در بین اقشار جامعه کشورمان بندرت افراد را پیدا می کنیم که انجام تمرین ورزشی روزانه و حرکت بدنی ولو ۱۵ دقیقه ای در روز داشته باشند.

بدیهی است این امر ناشی از نبود فرهنگ لازم و اطلاع رسانی مهم، احساس خجالت و مسخره گی، کمبود فضای لازم بخصوص برای بانوان، نبود حمایت و راهنمایی بزرگترها برای کودکان، بی اطلاعی از اهمیت ورزش روزانه در کنار دهها موارد دیگر می تواند از عواملی مهم عدم رویکرد مردم کشورمان بسوی ورزش باشد که بدون هیچگونه تردیدی در صورت ادامه این روند و بی تفاوتی مسوولان نسبت به اهمیت نقش ورزش در بین مردم، در آینده ای نزدیک شاهد مشکلات بسیاری در جامعه خواهیم بود که درمان آن امکان پذیر نخواهد بود مگر آنکه از هم اکنون به پیشگیری بیندیشیم

تأثیر ورزش بر فعالیت های روانی

روان شناسان پیرو مکتب گشتالت که بر سایر روان شناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت نفوذ دارند، بر این نکته تأکید می کنند که هر فردی در محیط خود به صورت یک کل عمل می کند و بنابر این رفتاری هماهنگ با محیط خود دارد. حال و لیندسی احساس روان شناسان پیرو مکتب گشتالت را به خوبی بیان می کنند: اندام انسان همیشه به صورت یک کل واحد عمل می کند نه به صورت یک سری بخش های جدا از هم. ذهن و بدن از هم جدا نیستند، نه ذهن از عناصر و استعداد های مختلف تشکیل شده است و نه بدن از اندام ها و بخش های متفاوت به وجود آمده است. اندام انسان واحدی یکپارچه است و هر بخش آن به تنهایی می تواند بر کل اندام اثر بگذارد. تئوری دیگر در این زمینه مبتنی بر مفهوم ادراکی-حرکتی است که در سال ۱۹۶۰ توسط کفارت بیان شد. او بر رشد کامل ادراکی-حرکتی کودک تأکید می ورزد و اظهار می دارد که مشکلات یادگیری بعضی از کودکان از

اثر قطع روند رشد ادراکی-حرکتی رخ می دهد. روان و جسم انسان، پدیده واحدی را تشکیل می دهند که به هم آمیخته و با هم پیوند یافته اند و تربیت بدنی دانش سلامت و تندرستی است که رشد همه جانبه ی فرد را از طریق پرورش قوای جسمانی عهده دار می باشد. فعالیت منظم ورزشی و جسمانی، روی انسان، به طرق مختلف تأثیر می گذارد و تأثیر کلی، افزایش ظرفیت انجام کار جسمانی است.

باید توجه کرد که ورزش از نظر متخصصان تعلیم و تربیت به منزله ی یک ابزار قوی تربیتی مطرح است. پرداختن به ابعاد سازنده ی ورزش در جهت سلامتی جسمانی، روانی، اجتماعی و فرهنگی نسل جدید نقش مهمی ایفا می کند. عادت کردن به ورزش به عنوان یک عامل مهم از نقطه نظر سلامتی، می تواند زندگی دانشجویان را تحت تأثیر قرار دهد. زیرا، بدون تردید، شرکت در برنامه های ورزشی، کسب قدرت بدنی، صحت و سلامت جسمی، آثار و نتایج روانی اجتماعی قابل ملاحظه ای به ارمغان می آورد. سازگاری فرد با محیط اجتماعی که هدف عمده ی اجتماعی شدن، است با ارتباط سالم و مؤثری که بین فرد و جامعه برقرار می شود، محقق می سازد. عبارت اجتماعی شدن، فرایندی را توصیف می کند که طی آن، افراد قوانین رفتاری، سیستم های اعتقادی و نگرش هایی را کسب می کنند که شخص را آماده می کند تا به عنوان یکی از اعضای جامعه به طور مؤثر عمل کند. ورزش می تواند وسیله ای برای اجتماعی شدن نیز باشد، یعنی بر رشد نگرش های اجتماعی، ارزش ها و رفتار، مؤثر واقع شود. وانس (۱۹۸۰) در یک پژوهش تجربی در فرانسه نشان داد که اثرات تربیت بدنی و ورزش دانش آموزان را تحت تأثیر قرار می دهد. نتایج نشان داد، دانش آموزانی که ورزش می کنند، در وضع مطلوب تری نسبت به گروه کنترل (غیرورزشکار) قرار دارند. آن ها نه تنها از نظر تحصیلی بهتر بودند، بلکه در برابر فشار عصبی آسیب کمتری دیدند و نسبت به سن خود از رشد و تکامل خوبی برخوردار بودند.

مطالعات نشان داده اند که فرایند تمرین بدنی، پیشرفت روان شناختی کوتاه مدت و درازمدتی را در احساس تندرستی ایجاد می کند. عصب شناسان معتقدند، برای اینکه انسان به عملکرد صحیح حرکتی پیچیده دست یابد، باید کلیه ساختارهای عصبی سیستم اعصاب مرکزی او به طور کامل رشد و تکامل پیدا کنند و از نظر فیزیولوژیکی آمادگی یکپارچه کردن محرک ها و الگوهای پاسخ را داشته باشند. اغلب تئوری ها بر اساس فرضی پایه ای ساخته می شوند که بر طبق آن تربیت ادراکی-حرکتی همان ارتباط بین روند حسی و پاسخ های حرکتی است که در طول کورتکس مغز و مراکز پایین تر در جهت بهبود عملکرد ادراکی-حرکتی اتفاق می افتد. بر اساس این فرض، چنانچه عملکرد و فعالیت های سیستم مرکزی به خاطر کم رشدی، بی حسی یا مرگ برخی از سلول های عصبی دچار

کرد که وظایف آنان را سایر سلول‌ها و انواع سلول‌های تازه شکل گرفته به عهده بگیرند و بالاخره استین هاوس در سال ۱۹۶۴، توجه ما را به این واقعیت معطوف داشت که مهم‌ترین عضو حسی بدن بافت عضلانی است. در حدود ۴۰٪ اکسون‌های اعصاب حرکتی عملاً فیبرهای حسی هستند که تکانه‌ها را به مغز هدایت می‌کنند و انتقال می‌دهند. بافت عضلانی که بیش از نیمی از بدن ما را تشکیل می‌دهد در واقع یکی از مهم‌ترین منابع اطلاعاتی اعصاب را به وجود می‌آورد، زیرا اطلاعات را به اشکال مختلف مانند حافظه، تشکیل مفاهیم و فکر کردن از محیط بیرونی به سیستم مرکزی اعصاب منتقل می‌کند.

در بیانات روسو دو نکته مهم وجود دارد؛ یکی هدف تربیت که عبارت است از رشد و شکوفایی استعدادهای کودک، و دیگری روش و وسیله تحقق هدف که همان فعالیت است. بر این اساس، به منظور تحقق هدف تربیت نه تنها باید شرایط و عواملی به وجود آورد تا کودک به بازی و ورزش پردازد؛ بلکه باید شوق حرکت را نیز در او بیدار کرد. ارتباط هدف و وسیله در این فرایند، همان مفهومی است که تحت عنوان نظریه مکتب گشتالت و روش ادراکی - حرکتی به آن اشاره شد. بر این اساس، می‌توان گفت که یکی از عوامل اصلی رشد و شکوفایی استعدادهای روانی و ذهنی کودک، حرکت است. اسمایل، کفارت و کاول (۱۹۶۳) در تحقیقات خود بین استعداد حرکتی و عملکرد ذهنی، همبستگی مثبت معنی‌داری مشاهده کردند و توانستند با استفاده از شاخص آزمون حرکتی، عملکرد ذهنی را پیش‌بینی و برآورد کنند. یکی از زمینه‌های متداول تحقیقاتی در جمعیت بهنجار، مقایسه پیشرفت درسی ورزشکاران و غیر ورزشکاران است. این نوع مطالعات اغلب در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ انجام شده است. ایدز مور در سال ۱۹۵۱ و لستن در سال ۱۹۶۴، نمرات درسی ورزشکاران و غیر ورزشکاران را با یکدیگر مقایسه کردند. در هر دو مورد، ورزشکاران معدل درسی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران داشتند. به طور کلی اغلب تحقیقات وجود این همبستگی را تأیید کرده‌اند، اما در بعضی از تحقیقات نیز نتایج متناقضی به دست آمده است. به طور مثال، دیویس و برگر در سال ۱۹۷۳ هیچ اختلاف معنی‌داری بین نمرات آخر سال ورزشکاران و غیر ورزشکاران دبیرستانی مشاهده نکردند. روش دیگری که در این زمینه برخی پژوهشگران دنبال کرده‌اند، مقایسه بهره هوشی ورزشکاران و غیر ورزشکاران است. یافته‌های این گونه تحقیقات وجود ارتباط مثبت بین هوش و شرکت در فعالیت‌های ورزشی را نشان نمی‌دهد، به طور مثال تروپ در سال ۱۹۶۷ سعی کرد تا در

تنیس به دست آورد. ولی بین این دو عامل هیچ ارتباط معنی داری مشاهده نکرد. اسلوشر در سال ۱۹۶۴، بهره‌هوشی گروه‌های مختلف ورزشکاران دبیرستانی را با ۱۰۰ نفر غیر ورزشکار مقایسه کرد. او بدین منظور از آزمون هوش لورج ثورندایک استفاده کرد، گروه ورزشکاران شامل ۱۰۰ بازیکن بیس‌بال، ۱۰۰ بازیکن بسکتبال، ۵۰ شناگر، ۵۰ کشتی‌گیر و ۱۰۰ بازیکن فوتبال بود. نتایج این پژوهش نشان داد که بهره‌هوشی آزمودنی‌های غیر ورزشکار به‌طور قابل توجهی بالاتر از گروه ورزشکاران است.

توجه به مطالعات دیگری که در این زمینه انجام شده است و درک مشکلات عینی کار به ما کمک خواهد کرد تا در نتیجه‌گیری‌ها جانب احتیاط را رعایت کنیم. یکی از مشکلات اصلی این گونه پژوهش‌ها مربوط به ورزشکارانی است که در مدرسه نمرات درسی پایینی کسب می‌کنند و از تیم ورزشی کنار گذاشته می‌شوند. اینگونه ورزشکاران نمی‌توانند حداقل معدل لازم برای شرکت در مسابقات را کسب کنند. انتخاب این قبیل ورزشکاران نه تنها روی نتایج نمرات درسی بلکه ممکن است روی نتایج نمرات هوش نیز تأثیر بگذارد. به‌علاوه اگر گروه ورزشکاران نمرات هوشی بالاتری به‌دست آورند، می‌توان تصور کرد که هوش بالاتر آن‌ها به علت فعالیت‌های ورزشی سطح بالاست، در حالی که این قابلیت، یعنی هوش، ممکن است از راه‌های دیگری کسب شده باشد. مشکل دیگری که در کلیه سطوح دیده می‌شود، مسئله ثبت نام ورزشکاران و غیر ورزشکاران در دروس مختلف است. در سطوح بالاتر به ندرت اتفاق می‌افتد که ورزشکاران در درجه‌بندی و کسب نمرات با شکست مواجه شوند، در حالیکه در مورد غیر ورزشکاران چنین نیست، به‌طور کلی می‌توان گفت اگر چه بین ورزشکار بودن و موفقیت تحصیلی همبستگی مثبت وجود دارد ولی به ندرت می‌توان تحقیقی یافت که پیشنهاد کرده باشد که تمرینات بدنی به‌طور مستقیم به افزایش و رشد هوش می‌انجامد.

یکی از مهم‌ترین عوامل در از بین بردن افسردگی‌ها و یا پیشگیری از به‌وجود آمدن این نوع بیماری‌ها ورزش است. ورزش موجب کاهش اضطراب و افسردگی، تنظیم و تعدیل میزان استرس و حتی تغییرات شخصیتی به‌صورت پیدایش دیدی مثبت‌تر نسبت به زندگی می‌شود. مطالعات انجام‌شده در افراد میانسال نشان داده است که افرادی که ورزش می‌کردند، کم‌تر دچار اضطراب، فشار عصبی، افسردگی و خستگی می‌شدند و نیروی بیشتری نسبت به گروه کنترل داشتند. همچنین با مطالعه در زنان افسرده نیز مشخص شده است که میزان افسردگی و اضطراب در آنان به‌طور قابل توجهی کاهش

می شود که با انجام آن اکسیژن از طریق خون به عضلات در حال فعالیت می رسد. برای برقراری این نوع متابولیسم هوازی، باید شدت ورزش کم و مدت آن طولانی تر باشد. ورزش شدید و کوتاه از نوع غیر هوازی است، یعنی اکسیژن موجود در عضله مصرف می شود زیرا شدت فعالیت به قدری زیاد است که جریان خون نمی تواند نیاز اکسیژن عضله را تأمین کند. ورزش های هوازی در کم کردن استرس اثرات مفید و قابل توجهی دارند و در نتیجه زندگی سالم تری را فراهم می آورند. در بررسی تجزیه و تحلیلی ۳۴ مطالعه، مشخص شده است در افرادی که ورزش هوازی می کنند و تناسب اندام خوبی دارند، واکنش استرس روانی - اجتماعی در مقایسه با افراد گروه کنترل یا خود افراد مورد بررسی قبل از شروع مطالعه کم تر است. مکانیسم دقیق این کاهش استرس مشخص نشده است، اما می تواند مربوط به این امر باشد که با ورزش هوازی پاسخ های سمپاتیک قلب و عروق نسبت به استرس روانی - اجتماعی کم می شود. احتمالاً یکی از راه هایی که ورزش به رفع اضطراب و افسردگی کمک می کند، بالا بردن مقدار پپتیدهای اپیوید آندروژن (آندورفین ها و آنکفالین ها) در پلاسمای خون است. در برخی مطالعات مشخص شده است که مقدار پلاسمایی آندورفین ها با ورزش افزایش می یابد و ورزش با ورزش قلب و عروق این اثر را تشدید می کند.

بیژن قربانی کارشناس ارشد روان شناسی

فواید تفریح و سرگرمی در زندگی

1. تفریح و زندگی فعال برای سلامتی فرد اهمیت دارد .

تفریح و زندگی فعال باعث طول عمر بیشتر می شود—دو سال به عمر متوسط انسان اضافه میکند .

تفریح و زندگی فعال با کاهش بیماری ها و اختلالات مربوط به بالا رفتن سن، طول زندگی مستقل را برای افراد سالخورده افزایش می دهد و باعث سرزندگی و نشاط آنها و شرکتشان در زندگی اجتماعی می شود .

تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، به طور قابل ملاحظه ای خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتته را کاهش می دهد .

تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می کند که بعد از یائسگی گریبانگیر ۲۵٪ از خانم ها می شود .

تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، با دیابت مقابله می کند که چهارمین بیماری کشنده (بعد از بیماری های قلبی، سرطان، و بیماری های تنفسی) در سراسر جهان شناخته شده است .

تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، در جوگیری از ابتلا به برخی سرطان ها مفید شناخته شده است — به ویژه سرطان های روده، سینه و ریه .

تفریح، ورزش، و فعال زندگی کردن، از ابتلا به مشکلات کمر که ۲۵٪ از بزرگسالان را مبتلا می کند، جلوگیری می کند .

تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ همه در سلامت فکر و ذهن دخیل هستند. استرس و افسردگی را کاهش داده و سلامت احساسی/روانی را بهبود می بخشد .

تفریح، ورزش، فعال زندگی کردن، گردشگاه ها و هنر و فرهنگ سلامت عمومی افراد را بالا می برد و در کیفیت زندگی آنها تاثیر گذار است .

تفریح یک ابزار درمانی شناخته شده و در بیمارستان ها، کلینیک ها و کل اجتماع مورد استفاده قرار می گیرد (تفریحات فیزیکی، ورزش، هنر و فرهنگ) و به تقویت ظرفیت ذهنی، جسمی و اجتماعی افراد کمک بسزایی می کند .

تفریح برای پیشرفت متعادل انسانها ضروری است و به آنها کمک می کند به استعدادهای بالقوه خود برسند .

تفریح در پیشرفت و ارتقاء بچه ها و جوانان نیز اهمیت دارد: ما با بازی و ورزش مهارت های بیشتری (فیزیکی)، مهارت های اجتماعی بیشتر، و خلاقیت یاد می گیریم، و ظرفیت های فکریمان را بالا می بریم .

فیزیکی، چه اجتماعی، چه خلاقیتی، چه فکری و چه معنوی) شکوفا کنند .

در جامعه ای که آموزش در تمام طول عمر لازم و ضروری به نظر می رسد، یادگیری تفریح و اوقات فراغت برای بزرگسالان فرصت هایی عالی در دسترس آنها قرار می دهد .

گردشگاه ها و محیط های طبیعی برای خیلی از افراد معانی معنوی بسیاری دارد و هنر و فرهنگ راه بسیار عالی برای کشف معنویت است .

تفریح و گردشگاه ها همچنین در بالا بردن کیفیت زندگی نیز موثرند .

تفریح، ورزش، و فرهنگ و هنر اعتماد به نفس افراد را بالا برده و پایه های زندگی را محکم می کند .

تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، درجه رضایت ما را از زندگی بالا می برد .

تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر، بر رشد، یادگیری مهارت های زندگی، و مستقل زندگی کردن تاثیر گذار است .

تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از رفتارهای خود تخریبی و فعالیت های منفی دوران جوانی مثل سیگار کشیدن، مصرف موادمخدر، خودکشی، و افسردگی نیز جلوگیری می کند .

تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از بروز جنایات، به ویژه جنایات مربوط به بزهکاری نوجوانان، جلوگیری می کند .

تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، از نژادپرستی جلوگیری می کند و باعث می شود فرهنگ های مختلفی همدیگر را بهتر بفهمند .

تفریح از تنهایی و بیگانگی جلوگیری می کند .

خانواده هایی که با هم بازی می کنند—تا آخر باهم می مانند. بچه ها و جوانان با هم در ارتباط هستند و زوج هایی که اوقات فراغت خود را با هم می گذرانند، احتمال باهم ماندنشانشان بیشتر است .

تفریح، فرصت های عالی برای پیشرفت بچه ها فراهم می کند .

تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، مهارت های اجتماعی را توسعه بخشیده و شرکت در زندگی جمعی را تقویت می کند .

تفریح و گردشگاه ها، مثل کاتالیزورهایی هستند که جوامعی قوی و خود کفا میسازند .

فرهنگ کمک می کند که مردم همسایگان خود، تاریخ خود و محیطشان را بهتر شناسند .

تفریح، ورزش، فرهنگ و هنر، در جامعه ایجاد غرور میکند .

3. تفریح هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی، خدمات اجتماعی و پلیس و دادگستری را کاهش می دهد .

ورزش و سلامتی از بروز بیماری و شدت یافتن آن جلوگیری میکند و به این طریق هزینه های مربوط به مراقبت های پزشکی کاهش می یابد .

تفریح باعث حمایت و پشتیبانی از خانواده است و به این ترتیب هزینه های مربوط به مشاوره های خانواده و نگهداری از فرزندان بی سرپرست را کاهش می دهد .

تفریح باعث کاهش میزان جنایات و بزه های اجتماعی است و در نتیجه هزینه های مربوط به پلیس و دادگستری نیز کاهش می یابد .

4. تفریح و گردشگاه ها مولد قوی اقتصادی به شمار می رود .

تفریح و ورزش عملکرد کاری را تقویت می کند و باعث افزایش بازده کار و کاهش غیبت از کار می شود .

تفریح، گردشگاه ها، فرهنگ و هنر توجه حرفه های مختلف را در اجتماع به خود جلب می کند که باعث توسعه اقتصادی است .

تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر باعث جذب توریست می شود که سومین صنعت در حال رشد در جهان است .

تفریح، گردشگاه ها، ورزش، فرهنگ و هنر در جامعه ایجاد کار می کند .

سرمایه گذاری های کوچک روی تفریحات، گردشگاه ها، ورزش فرهنگ و هنر با برگشت اقتصادی عظیمی همراه است .

پارک ها و گردشگاه های آزاد ارزش ملکی و در نتیجه درآمد مالیاتی را افزایش می دهد.

تاثیر ورزش بر کاهش افسردگی

مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش میکنند بلکه مهم اینست که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند .

این حقیقت برای عموم مردم روشن است که ورزش کردن برای مقابله با بیماریهای جسمی یک روش بسیار مناسب و سودمند است. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که تمرینات بدنی باعث افزایش توانائی های مغز نیز شده و به انسان در معالجه بیماریهای روانی مانند افسردگی و اضطراب نیز یاری میرساند .

در مقاله ای که در وب سایت انجمن روانشناسی آمریکا درج آمده اشاره شده است که تمرینات بدنی مداوم و روزمره تاثیر بسیاری در معالجه افسردگی افراد دارد .

در حقیقت به پزشکان روانشناس توصیه شده که ورزش را در برنامه معالجات بیماران خود گنجانده و برای آن ارزش ویژه ای قائل شوند .

در یکی از جالب ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش بسزائی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم اضطراب و افسردگی افزایش چشمگیری خواهد داشت .

میکنند بلکه مهم اینست که به طور مرتب روزهانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند .

البته به بیمارانی که از افسردگی شدید رنج میبرند توصیه نمیشود که استفاده از داروهای خود را متوقف کرده و تنها ورزش کنند اما تاثیر ورزش بر آنها بسیار زیاد خواهد بود و اگر این بیماران هر روز تمرینات بدنی انجام دهند شانس بهبودی برای آنان قابل ملاحظه است .

ورزش چگونه در معالجه افسردگی و اضطراب موثر است؟

به عقیده محققین ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس میگردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند و یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس میکند که به موفقیت هایی دست یافته است .

نکته با اهمیتی که باید در نظر گرفت اینست که به دلیل اینکه افراد افسرده باید انرژی کافی برای مقابله با علائم افسردگی داشته باشند بنابراین در انجام فعالیت های ورزشی نباید زیاده روی کرده و حد اعتدال را رعایت کنند .

برای موفقیت در این زمینه بیماران باید قدمهای آهسته بردارند و برای گرفتن نتیجه بهتر باید با یک متخصص ورزشی مشورت کنند. زیرا ورزش در صورتی برای سلامت روان موثر است که به طریق صحیح بکار برده شود .

فوائد ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه میشود :

احساس کاهش قابل ملاحظه غم و اندوه

• افزایش اعتماد به نفس

• ایجاد احساس موفقیت

• افزایش خلاقیت های فردی

اگر در نظر بگیریم که ۲۰ درصد از مردم دنیا دارای درجات مختلفی از افسردگی باشند و از این بیماری رنج میبرند و ۵۰ درصد از مردم اساسا ورزش نمی کنند بنابراین اغلب افراد افسرده یکی از موثرترین روشهای مقابله با افسردگی را از دست میدهند .

قابل ذکر است که ورزش یکی از ارزانتترین روشهای درمان افسردگی نیز میباشد

نقش ورزش در پیشگیری و درمان

۱. بررسی تأثیر گذاری ورزش در پیشگیری و درمان بیماران افسرده
۲. ارتقاء سطح دانش افراد از فعالیت های صحیح ورزشی جهت پیشگیری و درمان بیماری های روحی - روانی

مقدمه:

این روزها تقریباً همه از افسرده بودن حرف می زنند ولی افسرده بودن یعنی چه؟ آیا یک اصطلاح پزشکی نظیر عفونی شدن است و یا به مفهوم بی دل و دماغ بودن نزدیک تر است؟ آیا می توانید افسردگی را به طور روشن با کلماتی که قابل درک برای دیگران باشد توصیف کنید؟ به احتمال زیاد در خواهید یافت که روشن و واضح بودن در این مورد کاری بس دشوار است زیرا کلمه افسردگی به طرق مختلف توسط آدم های مختلف به کار می رود. برای بعضی ها افسردگی یک حالت است، برای بعضی دیگر یک نوع خاص تجربه. برخی از مردم آن را یک واکنش عاطفی در قبال زندگی می دانند و برخی افسردگی را یک بیماری بشمار می آورند [۱]. روانشناس معروف "مارتین سلیگمن"

افسردگی را به عنوان سرماخوردگی روانی می شناسد. این تشبیه به خاطر شیوع فراوان این اختلال روانی است. در حدود ۱۲ درصد مردم در دورانی از زندگی خود به ویژه در جوانی به درجاتی خفیف از حالات افسردگی مبتلا می شوند [۲]. هیچ انسانی از افسردگی و اضطراب، تشویش و نگرانی مصون نیست. هر فردی در طول عمر خود بالاخره طعم ناگوار محرومیت، یأس و سرخوردگی و ماتم را مزمره می کند [۳].

افسردگی حالتی از اندوه، ناامیدی و بیچارگی همراه با کندی و رخوت در فعالیت های فیزیولوژیکی و روانی است. حالتی مشخص همراه با غمگینی، گرفتگی، بی حوصلگی، کاهش عمیق میل به فعالیت های لذت بخش روزمره مثل ورزش، تفریح و غذا خوردن است. افسردگی در افراد بالای چهل سال شایع است و با آشفستگی و بی قراری همراه است [۴].

۹۷ درصد از بیماران مبتلا به افسردگی از کاهش انرژی شکایت دارند که این کاهش انرژی بر روی حرفه، تحصیل و انگیزه فرد تأثیر می گذارد [۵].

اتیولوژی افسردگی:

در اکثر اختلالات خلقی، بی نظمی در آمین های بیورژنیک مشاهده می شود. دو واسطه شیمیایی مهم در این زمینه سروتونین و نوراپی نفرین می باشد. کاهش میزان سروتونین سبب تسهیل افسردگی می گردد.

افسردگی داشته‌اند. همین طور کاهش میزان نوراپی نفرین نیز در گیرنده‌های پس سیناپسی باعث افسردگی می‌شود. دوپامین را نیز در پاتوفیزیولوژی بیماری دخیل می‌دانند. فعالیت دوپامین در افسردگی کاهش می‌یابد [۶].

شایان ذکر است که تن و روان به یکدیگر کاملاً مرتبط هستند و آزرده‌گی یکی، رنجوری دیگری را به همراه دارد. مسائل جسمانی تأثیر چشمگیری بر روان دارند و نباید به آنها بی‌توجه بود. اگر نسبت به غذای خود بی‌توجه باشید، خواب ناکافی و نامرتب داشته باشید و هیچگاه به ورزش و فعالیت بدنی کافی نپردازید، به طوری که عضلانی ضعیف و اندامی ناموزون داشته باشید، مطمئن باشید که در برابر ناملایمات روحی نیز آسیب‌پذیر خواهید بود و احساس و عواطف شما نیز به سهولت ممکن است دچار صدمه شود [۲].

درمان افسردگی:

از آنجا که عوامل مختلفی منجر به افسردگی می‌شود؛ روش‌های درمانی مختلفی برای افسردگی وجود دارد، در مواقعی این درمان‌ها عوامل مسبب افسردگی را هدف می‌گیرند. اغلب این روش‌ها بدان جهت استفاده می‌شود که مفید بودنشان به اثبات رسیده و یا پزشک در استفاده از آنها آشنایی بیشتری دارد. دارو درمانی اساس درمان افسردگی‌های عمده و اساسی است. مؤثر واقع شدن داروهای ضد افسردگی به اثبات رسیده است، اما انتخاب بهترین داروها و به حداقل رسانیدن عوارض جانبی ناشی از مصرف آنها هنوز مسائل مهمی هستند که باید مدنظر قرار گیرند. درمان از طریق شوک الکتریکی ECT در سال‌های اخیر بدنام بوده است اما این شیوه هنوز مؤثرترین روش درمانی برای افسردگی‌های جدی است و در تخفیف دادن و یا از بین بردن میل به خودکشی بسیار مؤثر است. در بسیاری از موارد وقتی سایر روش‌های درمانی مؤثر واقع نمی‌شوند، درمان از طریق شوک الکتریکی مؤثر است. روان‌درمانی همیشه برای افسردگی‌هایی که به اقدام درمانی نیاز دارند، مناسب است. روان‌درمانی انواع گوناگونی دارد، از روان‌درمانی حمایتی گرفته تا روش‌هایی با هدف‌های جاه‌طلبانه‌تر، برای برطرف ساختن مؤثر نشانه‌های افسردگی، پی‌بردن به دلایل روان‌شناختی افسردگی و کمک به بیمار برای رسیدن به فراست و تغییر ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهایی که از بازگشت دوباره افسردگی جلوگیری می‌کند. سایر روش‌های درمانی مانند ورزش کردن، محروم کردن از خواب، نور درمانی و جراحی روانی جای بحث دارند و پژوهش درباره آنها ادامه دارد، به نظر می‌رسد که هریک از این روش‌های درمانی در برخی از بیماران مفید واقع شوند [۷].

تقویت روحی و افزایش شهامت، استقامت و تعدیل عواطف می گردد و نیز باعث رفع انزوای طلبی، ترس، افسردگی و دستیابی به شادابی، نشاط و ظهور امکانات درونی انسان و بهره‌مندی از آن می‌شود [۸].

فیزیولوژی ورزش:

فعالیت و تمرینات جسمانی سبب آن می‌گردد که سطوح برخی از هورمون‌ها در مقایسه با مقادیر استراحت افزایش یا کاهش پیدا کنند. کاتکولامین‌های مترشحه از مرکز غدد فوق کلیوی از نظر فیزیولوژی رابطه نزدیکی با اعمال دستگاه عصب سمپاتیک دارند. سطوح افزایش یافته کاتکولامین‌ها ظاهراً کمک‌کننده‌های مهمی در عملکردهای ورزشی می‌باشند. اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین با توجه به نقش کمکی آنها در اعمال ورزشی، تأثیرات مثبت مختلفی روی دستگاه‌های قلب و عروق و سوخت و ساز در بدن دارند [۹].

ورزش یکی از جدیدترین رویکردها برای پیشگیری از افسردگی و کاهش علائم آن می‌باشد و می‌تواند تدبیر درمانی معتبر و مؤثری باشد [۱۰]. بررسی‌های انجام شده در ۱۵ سال گذشته نشان داده که ورزش برای بسیاری از بیمارانی که گرفتار افسردگی خفیف تا متوسط‌اند، تأثیر مفید و ضد افسردگی دارد اما اثر ورزش بر افسردگی‌های شدید ثابت نشده است. کسی مطمئن نیست که ورزش چگونه به بهتر شدن روحیه افراد کمک می‌کند، به اعتقاد برخی از متخصصان، تکان دادن عضلات بزرگ و حجیم به گونه‌ای آهنگین با افسردگی ناسازگار است. جمع دیگری معتقدند که ورزش تغییرات قابل ملاحظه‌ای در موقعیت شیمیایی مغز ایجاد می‌کند و احتمالاً بر روی پیام‌برهای عصبی و اندورفین (که اخیراً معلوم شده ماده‌ای شبیه مورفین دارد) اثر می‌گذارد: برای اینکه ورزش بر افسردگی تأثیر مفیدی بر جای بگذارد، باید به طور منظم، هر هفته ۳ و ترجیحاً ۵ بار یا بیشتر، در هر جلسه دست کم نیم ساعت انجام شود. برای اجرای چنین برنامه فعال ورزشی باید برنامه تمرینی راحتی در نظر گرفت. افراد مسن‌تر و کسانی که با بیماری یا مشکلات جسمانی روبرو هستند باید قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت کنند. ترکیبی از دویدن و راه رفتن رایج‌ترین ورزش است که برای درمان افسردگی مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما هر تمرین منظم ایروبیک (هوازی) نیز می‌تواند تأثیر مشابهی بر جای گذارد. ترکیب راه رفتن - دویدن عملی‌ترین اقدام تمرینی برای اغلب بیماران است زیرا ارزان تمام می‌شود و به تجهیزات خاصی جز یک جفت کفش و لباس راحت نیاز ندارد، همچنین می‌توان در هر شرایط آب و هوایی این تمرین را به تنهایی یا به اتفاق دیگران انجام

دارند، اما این تمرین‌ها معمولاً نیاز به تجهیزات و یا هم‌بازی دارند [۷].

مطالعه و تحقیق در زمینه رابطه فعالیت جسمانی و افسردگی به قرن نوزدهم برمی‌گردد. در دهه‌های اخیر مطالعات فراوانی به منافع تمرینات بدنی در زمینه تقویت روحیه و خلق و خود در افراد سالم و افسرده اشاره کرده‌اند [۳].

مطالعاتی چند گویای آن است که عدم فعالیت بدنی خطر بیماری‌های جسمی و افسردگی بالینی را افزایش می‌دهد. چنانچه افراد زندگی فعالی داشته باشند، وظایف خود را بهتر انجام داده و شاداب و سر حال تر به نظر می‌رسند و نگرانی‌ها و افسردگی‌هایشان تقلیل می‌یابد. فعالیت‌های بدنی روزانه باید به عنوان سنگ بنای روش زندگی سالم پذیرفته شده و جزیی از زندگی روزمره مردم درآید [۱۱]. طبق نتیجه تحقیق "جوینز و تیکل" در سال ۱۹۹۸ تحت عنوان تمرین و افسردگی و اضطراب و روابط آنها بر روی ۱۸۸ دانشجوی این گونه برآورد شده که سطوح بالای تمرین موجب افزایش احترام به نفس و کاهش علائم افسردگی در خانم‌ها می‌شود [۱۲] و طبق نتایج بدست آمده از تحقیق فاتحی در سال ۱۳۷۹ که بر روی دو گروه از دانشجویان انجام شد، چنین برآورد می‌شود که اختلاف معنی‌داری از نظر میزان افسردگی بین دو گروه دانشجویانی که ورزش می‌کردند با دانشجویان غیر ورزشکار مشاهده گردید. طبق این تحقیقات، محققین نتیجه گرفتند که تمرین مناسب جسمانی می‌تواند نقش پیش‌گیرنده و یا بازدارنده در افسردگی داشته باشد. بنابراین فراهم کردن امکانات برای ورزش و ایجاد انگیزه و علاقه و تشویق مردم به انجام حرکات ورزشی می‌تواند باعث ارتقاء اعتماد به نفس افراد و افزایش آمادگی مقابله با مشکلات زندگی شود [۱۳].

امروزه میلیون‌ها نفر به مزایای حرکت پی برده‌اند، ما داریم به این موضوع پی می‌بریم که افراد فعال، زندگی پربارتری دارند، آنها با بنیه‌ترند و مقاومتشان در برابر بیماری‌ها بیشتر است و اندام متناسبی نیز دارند. افراد فعال همچنین اعتماد به نفس بیشتری دارند، کمتر افسرده می‌شوند و اغلب حتی در سنین بالا با توان و نیروی طرح‌های تازه کار می‌کنند. به یاد داشته باشید هر یک از ما از نظر جسمی و ذهنی موجود منحصر بفردی هستیم و ساعت‌های مشخص استراحت و شادابی خودمان را داریم، همه ما از نظر قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و خلق و خو با یکدیگر متفاوتیم اگر شما بدن خود و نیازهایش را بشناسید، قادر خواهید بود استعداد فردی خودتان را پرورش دهید و به تدریج زیربنای مناسبی بسازید که یک عمر پایدار بماند [۱۴].

۱. راس میچل - افسردگی - ترجمه دکتر وحید روان دوست
۲. گیلیان باتلر. تونی هوپ - درمان افسردگی - ترجمه دکتر کوشیار کریمی طاری - نشر نسل نو اندیش ۱۳۷۸
۳. معانی ایرج - بیماری نامرئی، افسردگی های روانی - انتشارات چاپخش ۱۳۶۸ تهران
۴. حاجی آقا جانی سعید. اسدی نوقابی احمد علی - بهداشت روان ۱ - نشر بشری تهران ۱۳۷۸
۵. انتظاری ناهید. دریایی ملیحه - بررسی نحوه برپاداری نماز و افسردگی در دانشکده علوم پزشکی سبزوار ۱۳۷۶
۶. نوقابی احمد علی . کیقبادی سیف اله - بهداشت روان ۲ - نشر بشری ۱۳۷۹ تهران
۷. جان اچ گریست و جیمز دبلیو جفرسون - افسردگی و درمان آن - ترجمه مهدی قراچه داغی - نشر گفتار ۱۳۷۸
۸. قراچه داغی مهدی - روانشناس افسردگی - نشر روشنگران ۱۳۷۰
۹. فاکس و ماتیس - فیزیولوژی ورزش - ترجمه دکتر اصغر خالدان - انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۸
۱۰. نعمت زاده ماهانی کاظم - درمان افسردگی با ورزش - تهران
۱۱. اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل - ورزش برای تندرستی - معاونت امور دانشجویی فرهنگی حقوقی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی - زمستان ۷۴ و بهار ۷۵
۱۲. Soiner TH, Tikel JJ . Exercise and depressive and anxious symptom
Journal of occupational rehabilitatation. Sep 1998. USA
۱۳. فاتحی آذر - افسردگی و ورزش - آبان ۱۳۷۹
۱۴. باب اندرسون - بدنسازی و تمرین های کششی - ترجمه تهمنه میر هاشمیان