

تعریف: افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی و چهارمین علت ناتوان کننده مردم دنیاست که مشخصه آن احساس غمگینی، اعتماد به نفس پایین و بی علاقه بودن به هر نوع فعالیت و لذت روز مره می باشد.



فواید روح روانی ورزش:

- افزایش امید به زندگی
- ایجاد انگیزه و روحیه
- افزایش اعتماد به نفس
- افزایش عزت نفس و خودپنداری مثبت
- رشد مهارت های اجتماعی و استحکام روابط خانوادگی
- دستیابی به اخلاق و شخصیت سالم
- تقویت حافظه و افزایش تمرکز
- پیشرفت تحصیلی به واسطه تقویت حافظه
- خواب راحت
- تقویت نیروی اراده و رشد خلاقیت
- تقویت قوای جنسی

اقدامات اولیه:

ورزش در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی نقش به سزایی دارد. دانشگاه پزشکی تگزاس اعلام کرد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش، آثار و عوارض افسردگی را به نصف کاهش داده که برابر مصرف دارو است. ورزش منظم سلامت جسمی و روحی را حفظ می کند و با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن امید به زندگی را افزایش می دهد و با ایجاد شادی، نشاط و افزایش اعتماد به نفس در مقابل افسردگی عمل می کند.

نباید ها:

- ۱- پرهیز از ورزش های شدید و سنگین برای شروع خصوصا افرادی که سابقه ورزش ندارند یا مدت طولانی فعالیت نداشته اند
- ۲- پرهیز از ورزش در محیط های نامناسب مانند فضاهای تاریک و دلگیر

بایدها:

- ۱- با تمرینات ورزشی ساده شروع کرده و به تدریج سطح فعالیت را افزایش دهید
- ۲- افراد بالای ۵۰ سال، افراد دارای بیماری خاص (بیماری قلبی، دیابت و...) یا افرادی که داروی خاص مصرف می کنند قبل از شروع تمرینات با پزشک مشورت نمایند
- ۳- تمرینات زیر نظر افراد متخصص و پزشک مربوطه انجام شود
- ۴- جهت اثر بخشی تمرینات، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین و حداقل ۳-۵ روز در هفته به صورت منظم
- ۵- سعی در انتخاب ورزش نشاط آور و گروهی
- ۶- ورزش های توصیه شده: دوچرخه سواری- حرکات ریتمیک و ایروبیک - گلف- دویدن آرام - شنا و یوگا