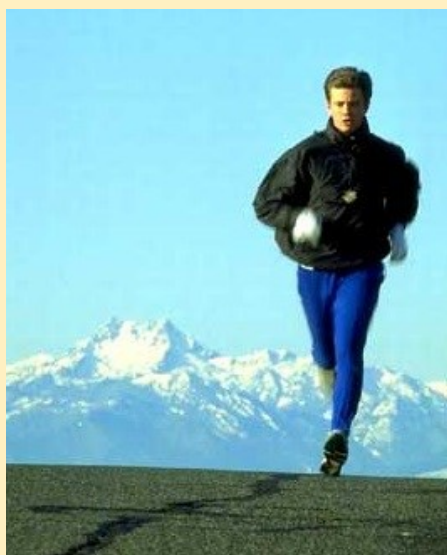




ورزش

و مدیریت استرس



دفتر تربیت بدنی دانشگاه آزاد
اسلامی واحد تهران غرب

پانیز ۱۳۹۴



ورزش کردن
فقط به سلامت جسم
کمک نمی‌کند
یا صرفاً بهانه‌ای برای کاهش وزن
و رسیدن به تناسب اندام نیست؛
بلکه اثرات فوق‌العاده مثبتی بر
سلامت روان خواهد داشت.

یک نسخه ورزشی برای کاهش استرس

- ۱- در هر هفته، ۳-۵ روز ورزش کنید.
- ۲- هر روز، ۲۰-۴۵ دقیقه ورزش کنید.
- ۳- برای رسیدن به حالت بدنی بهتر، ورزش‌های پرشور و حرارتی مثل دویدن یا دوچرخه سواری انجام دهید.
- ۴- به طور منظم ورزش کنید. ورزش گاه‌گاه، اثرات چندانی در کاهش استرس ندارد.
- ۵- فعالیتی را انتخاب کنید که انجامش برای شما لذت‌بخش باشد و تمایل به ادامه دادن آن داشته باشید.
- ۶- در حد توانتان ورزش کنید. وارد آوردن فشار بیش از حد به بدن، علاوه بر احتمال صدمه دیدگی، استرس را افزایش می‌دهد.
- ۷- اگر مبتلا به «سندرم تنبلی» هستید، یک همپا پیدا کنید تا از همراهی وی در ورزش کردن بهره ببرید.
- ۸- به ورزش به عنوان یک «باید» نگاه نکنید. ورزش را فعالیتی ببینید که قرار است حالتان را بهتر کند.

مقدمه:

در جوامع امروزی، مردم به دلیل تغییر سبک زندگی و رواج زندگی شهرنشینی، با مشکلات روحی بسیاری دست و پنجه نرم می‌کنند. استرس‌ها و فشارهای روحی روانی که از تبعات زندگی امروزی هستند از جنبه‌های جسمانی و روانی بر سلامت انسان تأثیر می‌گذارند.

متأسفانه بسیاری از جوانان برای کاهش استرس، از روش‌هایی همچون پرخوری و یا کشیدن سیگار استفاده می‌کنند؛ در حالی که این روش‌ها می‌توانند تأثیرات منفی شدیدتری بر سلامت انسان بگذارند.

از سوی دیگر انجام فعالیت‌های مداوم ورزشی نه تنها می‌تواند باعث از کاهش استرس گردد، بلکه احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مانند اضافه وزن و چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سکتها و سرطانها را کاهش می‌دهد.

امروزه بسیاری از افراد برای مدیریت استرس خود و برخورداری از افکار مثبت و امیدوارانه‌تر در زندگی، به انجام فعالیت‌های منظم بدنی می‌پردازند و از مزایای فراوان جسمانی و روحی روانی آن بهره می‌برند.



ورزش چگونه بر کاهش استرس اثر می‌گذارد؟

گرچه رابطه بین استرس و ورزش چندان شفاف نیست، اما تئوری‌هایی در مورد نقش ورزش در کاهش استرس مطرح است که در ادامه به بعضی از آنها اشاره خواهد شد:

۱- سم زدایی ترکیبات زاید:

هنگام وقوع استرس، نزدیک به ۱۵۰۰ واکنش شیمیایی در بدن رخ می‌دهد که در طی این واکنش‌ها هورمون‌ها، مواد هادی عصبی و تولیدات سمی و زائد بسیاری تولید می‌شوند تا بدن برای مقابله مناسب با استرس آماده شود؛ اما در صورتی که این مواد بموقع از بدن خارج نشوند سبب تضعیف سیستم ایمنی شده و فرد را مستعد ابتلا به بیماری می‌نمایند. ورزش و فعالیت بدنی، سبب دفع این مواد از بدن شده و به سلامت فرد کمک می‌کند.

۲- افزایش هورمون‌های آرام‌بخش:

در خلال فعالیت بدنی و تا ۲۰ دقیقه پس از آن، میزان اندورفین‌ها که خاصیت ضد درد و ایجاد سرخوشی دارند افزایش چشمگیری می‌یابد.

۳- کاهش انقباض عضلانی:

در هنگام استرس، عضلات صورت و اندام‌ها، منقبض و سفت می‌شوند. ورزش به ویژه یوگا و ورزش‌های کششی این انقباض‌های نابجا را کاهش می‌دهد و باعث بازگشت عضلات به توان اولیه خود می‌شود.

۲- افزایش اعتماد به نفس و باور مثبت از خود:

اعتماد به نفس بالا و باور مثبت از خود، نقش مهمی در غلبه بر استرس‌های شدید دارد. ورزش و فعالیت بدنی از راه‌های مختلف سبب افزایش اعتماد به نفس و تلقی مثبت از خود و به دنبال آن افزایش توانایی فرد در غلبه بر عوامل استرس‌زا می‌گردد.

همچنین فعالیت بدنی منظم سبب تناسب اندام و زیبایی ظاهر فرد شده و توان فیزیکی وی را برای انجام کارهای سخت افزایش می‌دهد، بنابراین پذیرش وی در اجتماع و توجه دیگران به وی افزایش می‌یابد.

۵- بهبود شرایط خواب و استراحت:

اغلب افراد در شرایطی که استرس زیادی دارند، دچار مشکل خواب می‌شوند. از سویی بی‌خوابی، خود سبب تشدید استرس شده و عوامل استرس‌آور را افزایش می‌دهد. ورزش و فعالیت بدنی به افراد در به خواب رفتن راحت‌تر، داشتن خواب عمیق‌تر و رفع استرس کمک می‌نماید.

۶- خلوت‌گزینی و خویش‌نگری:

ورزش در واقع یک خلوت‌گزینی کوتاه و فرصتی است که در آن، فرد برای مدت کوتاهی در شروع یک روز پرمشغله، می‌تواند در تنهایی از محیط شلوغ و پراسترس جامعه اطراف فاصله بگیرد و ضمن کسب آرامش، به مشکلات استرس‌زا فکر کند و چه بسا در این لحظات کوتاه، بتواند راه‌حل‌های مناسبی برای رفع این موارد بیابد.