

# ورزش کن تا گام روان شوی

## چگونگی تاثیرپذیری سلامت روان از ورزش و تحرک جسمانی

### تاب‌آوری

تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است، به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش‌رو مواجهه سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند و با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار بیایند.

هر فردی به میزانی خاص تاب‌آوری دارد. قطعاً همه ما با خواندن این تعریف اشخاصی در ذهن مان آمد که تاب‌آوری خوبی دارند یا این‌که بالعکس ضعیف‌ترند. اصطلاحاً تاب‌آوری مثل

این می‌ماند که شاخه درختی زیر طوفان و

باران شدید خم شود اما شکسته نشود

و دوباره بعد از آن شرایط سخت و با

بالا آمدن نور خورشید بتواند بایستد.

ورزش به‌طور معمول باعث استقامت جسمانی و

بدنی می‌شود و تاب‌آوری بدنی را افزایش می‌دهد، اما به‌طور

غیرمستقیم بر تاب‌آوری روانی ما هم تاثیر دارد. ماندن در یک سری

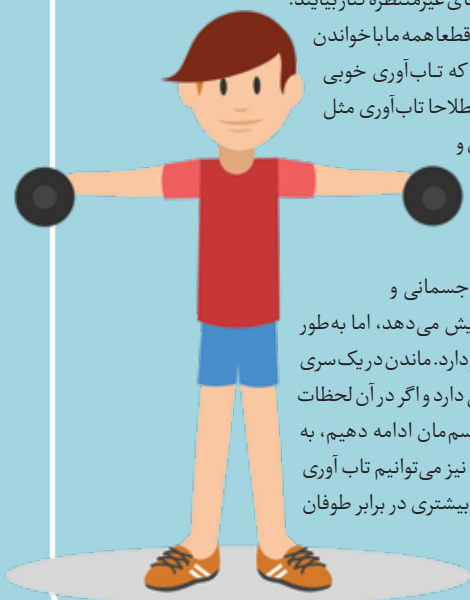
حالات در ورزش کاملاً نیاز به یاری ذهنی دارد و اگر در آن لحظات

بتوانیم همچنان با حداکثر فشار بر جسم مان ادامه دهیم، به

این معناست که در شرایط بغرنج زندگی نیز می‌توانیم تاب‌آوری

بالا‌تری از خود نشان دهیم و استقامت بیشتری در برابر طوفان

حوادث داشته باشیم.



### اضطراب و ورزش

اضطراب یکی از آن احساسات شومی است که می‌تواند تمام ابعاد زندگی ما را مختل کند.

می‌تواند باعث شود لحظاتی که می‌توانستیم واقعا در آن زندگی کنیم و لذت ببریم تبدیل

شوند به لحظات تلخ با تنشی بالا که آرزو کنیم هرگز برنگردند. اضطراب در دوره نوجوانی

سروکله‌اش پیدا می‌شود و اتفاقاً در این دوره ما مقدار زیادی دل‌نگرانی را

تجربه می‌کنیم. ساده‌ترینش اضطراب امتحان و در آخر

هیولایی به نام کنکور است. اما ما باید سازوکاری

برای کاهش این تنش داشته باشیم تا

زمان‌هایی که روی روح و روان ما سایه

انداخت بتوانیم از شر آن تا حدودی

خلاص شویم و این اضطراب مانع

کارهای مهم زندگی مان نشود. باز هم

می‌رسیم به ورزش، ورزش و ورزش. ورزش

سطح اندروین را بالا می‌برد و مستقیماً بر

کاهش اضطراب و استرس ما تاثیرگذار است.

ورزش‌هایی که ذهن آگاهی را تمرین

می‌کنند یا حتی اگر خودتان حین ورزش

توجه‌تان بر بدن و حرکاتی که انجام

می‌دهید باشد موثرتر خواهد بود.



### ترن هوایی خلقی

سطح خلقی در نوجوانی مثل ترن هوایی می‌ماند. گاهی بالای بالادرا برها هستی و عیش دنیا را

می‌کنی. گاهی هم در پایین‌ترین خلق ممکن در پتو و ملحفه ات گم می‌شوی و حتی نمی‌خواهی

جانداري به نام انسان ببینی. این یک چیز کاملاً عادی و طبیعی است و دلیل آن تغییراتی

است که در بدن ما رخ می‌دهد. اما کمکی که ورزش اینجا می‌کند چیست؟ می‌تواند خلق شما

را تا حدی بالا ببرد و کمک می‌کند از آن مود «چرا من آن قدر بدبختم؟» به

مود «همه چی آرومه» برسید. به خصوص ورزش‌های گروهی و بازی و

رقابت خیلی می‌تواند این تغییر محسوس را

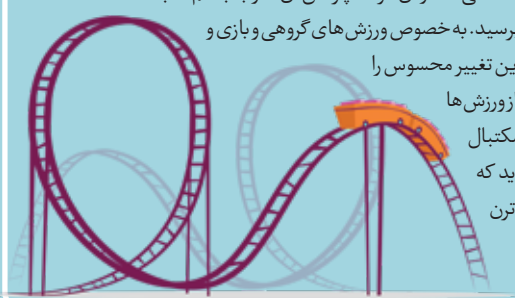
در شما ایجاد کند. پس از ورزش‌ها

و مسابقات والیبال و بسکتبال

و... مدرسه غافل نشوید که

می‌تواند شما را تا اوج ترن

هوایی خلقی تان ببرد.



ریجانه اوسطی



نوجوانه

این روزها آمار تحرک جسمانی به خصوص در نسل زد و نوجوان‌ها شاید دارد به پایین‌ترین حد خود در تمام دوران‌ها می‌رسد. اصلاً اگر شما به اجداد بزرگ ما و انسان‌های اولیه نگاه کنی همگی ساعت‌ها دنبال شکار و جمع‌آوری غذا می‌دویدند. بعدها کارهایی مثل خانه‌ساختن، آب‌آوردن، لباس‌پادست‌شستن و... همگی باعث می‌شد که آدمی اندکی خود را تکان دهد و بدنش کرخت نماند.

اما این روزها همه چیز فشار یک دکمه است. دکمه را می‌زنی لباس‌ها شسته می‌شوند. دکمه را می‌زنی آب تصفیه شده گوارا می‌نوشی و...

همه این عادات جدید و مدرن باعث ساخت فضایی به اسم باشگاه شد که لااقل آدم‌ها آنجا بتوانند پس از ساعت‌ها پای کلاس و گوشی

لامذهب و کامپیوتر نشستن اندکی عضلات‌شان را ورزش دهند به هزارویک بیماری مختلف مبتلا نشوند. اما آیا ورزش همین اندازه که بر جسم

تاثیر دارد بر روان نیز تاثیرگذار است؟ آیا ورزش کمکی به ساختن شخصیت ما و روان سالم ما می‌کند؟

### من ارزشمندم

یکی از اتفاقاتی که در شخصیت شما هنگام گذر از کودکی و رسیدن به بزرگسالی مهم است

رخ بدهد احساس خودارزشمندی است. یعنی خودتان را به عنوان یک هویت

مستقل و خودکف‌ارزشمند و کافی بدانید. تصویری که از خودتان در این باره

دارید خیلی تاثیرگذارتر است از جملات تاکیدی کلیشه‌ای و زردی که اخیراً

مد شده جلوی آینه بگویند یا حتی از تعریف دیگران به دست‌آورید.

احساس عزت نفس چیزی نیست که با کلمات دیگران و چند جمله

گفتن جلوی آینه درون شما رشد کند و تبدیل به نهال جوان و

پرباری شود. اگر می‌خواهید بذر این احساس رشد کند باید آب

و خاک مناسب آن را پیدا کنید. یکی از کارهایی که زمینه رشد

این احساس را در شما ایجاد می‌کند ورزش است. ورزش روزانه و

مرتب و لودر در حد چندین دقیقه در روز می‌تواند به بهبود این احساس

کمک کند. کم‌کم به این باور می‌رسید که شما توانمند و قوی هستید و

با جسم‌تان می‌توانید کارهای فوق‌العاده‌ای انجام دهید. تصویر بدنی که نسبت به خودتان

دارید روز به روز زیباتر می‌شود و با اعتماد به نفس به خودتان و جهان نگاه می‌کنید.



### ورزش کنم یا تمرکز؟

اخیراً مقالات منتشر شده نشان می‌دهند که ورزش در هر حد و اندازه‌ای

به افزایش دایره توجه و تمرکز شما کمک می‌کند. ما این روزها به دلیل

غرق شدن در مجازیات و بالا و پایین کردن هزارباره کلیپ‌های سه‌ثانیه‌ای

تمرکزمان دارد به همین سه ثانیه می‌رسد و این برای دانش‌آموزی که

باید ساعت‌ها در کلاس درس یا پشت میز به مفاهیم درسی‌اش تمرکز کند

فاجعه‌بار است. یکی از اقداماتی که از آسیب زیاد این اتفاق جلوگیری

می‌کند همین ورزش است که سلول‌های خاکستری مغز را هم

افزایش می‌دهد. حتی برای کسانی که اختلال کم‌توجهی و

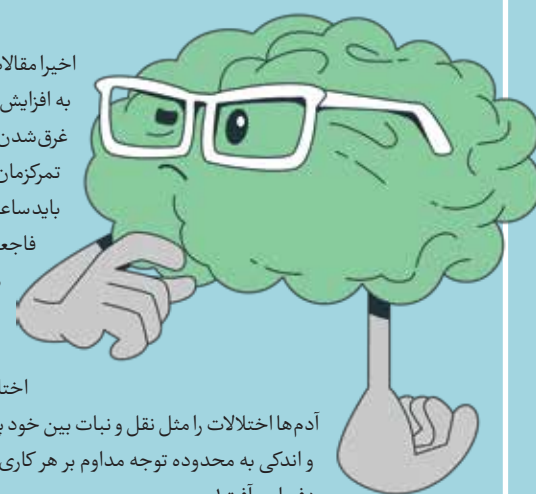
بیش‌فعالی یا همان ای‌دی‌اچ‌دی را هم دارند (البته که این

اختلال باید توسط متخصص تایید شود و لطفاً به این‌که این روزها

آدم‌ها اختلالات را مثل نقل و نبات بین خود پخش می‌کنند توجه نکنید). ورزش می‌تواند بسیار موثر باشد

و اندکی به محدوده توجه مداوم بر هر کاری بیفزاید. تمرکز پایین، آفت این روزهای ماست و ورزش، سم

دفع این آفت!



### ورزش و بختک افسردگی

افسردگی یا حداقل افسرده‌خویی شتری است که در اکثر خانه‌ها می‌خواهد. احساس پوچی

و بی‌معنایی، هیچ کاری نکردن و اختلالات واضح در خواب و خوراک از مشخص‌ترین علائم

این حس و حال است که ما را مثل اقیانوسی عمیق در خود غرق و کاری می‌کند که احساس

خفگی به ما دست دهد. از نظر فیزیولوژیکی مهم‌ترین عامل اختلال افسردگی عدم کارکرد صحیح

انتقال‌دهنده‌های عصبی و کاهش یا افزایش هورمون‌هایی مثل سروتونین، دوپامین و... است.

ورزش یا همان تحرک جسمانی به خصوص ورزش‌هایی که با طبیعت در ارتباط است مثل

کوهنوردی، شنا و ورزش‌هایی که روی تنفس کار می‌کنند مثل یوگا به شدت می‌تواند

سطح دوپامین و سروتونین شما را افزایش دهد و میزان انتقال‌دهنده‌های عصبی را تنظیم

کند. البته که دقت کنید ورزش یک مکمل و برای جلوگیری از به‌دام‌افتادن در این چاله

بسیار موثر است و تا ۳۰ درصد می‌تواند ابتلای شما را کاهش دهد، اما اگر افسردگی شما در

مرحله‌های بالاتری قرار گرفت باید از متخصص کمک بگیرید. در هر صورت ورزش بیشتر،

افسردگی کمتر!

