

به نام خدا

فواید ورزش و نقش آن در بهداشت روانی

بهداشت روانی

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می کنیم روح خود را نیز باید مقاومت تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» خیلی مهم تر از «بودن یا نبودن» است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. جوامع مختلف سعی می کنند تا سیاست های مربوط به بهداشت روانی و سازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می گیرد. این نگرش حکم می کند که خانواده ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی

پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی آشنا شوند.
چون در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روزمره، ما براساس سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از سلامت فکر و روان به موفقیت‌های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم.

تعریف بهداشت روانی :

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید بهداشت روانی عبارتست از «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی». این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط عدم وجود بیماری و یا عقب ماندگی نیست، بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می‌شود.
ویژگی‌های فردی که بهداشت روانی دارد:

- نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست.
- با دیگران سازگاری دارد.
- شاد و مثبت اندیش است.
- به خود و دیگران احترام می‌گذارد.

- بند بین نیست.
- به نقاط ضعف و قدرت خود آگاهی دارد.
- انعطاف پذیر است.
- شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدفهای خود براساس عقل و احساس عمل می کند.
- نسبت به خود نگرش مثبت دارد و ناکامی ها را تحمل می کند.
- توانایی حل مشکلات خود را دارد.
- از اوقات فراغت خود به نحو مطلوب استفاده می کند.
- در مواجهه با مشکلات اجتماعی، کنترل و تعادل خود را از دست نمی دهد.
- استعدادهایش به طور هماهنگ و به خوبی رشد می کند.
- نه بنده کسی است، نه کسی را بنده خود می کند، می داند که خدا او را آفریده و برای خود ارزش قائل است.
- دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به آخرت می داند.
- رابطه اش با دیگران سازنده و مثبت است.
- نیازهایش را از طریق برآورده می کند که با ارزش های اجتماعی منافات نداشته باشد.
- صابر، صادق، درستکار بخشنده، استغفار کننده و فرزند

خویش شتن _____ ویش اس_____ت.

- در نظر دیگران فرد موجهی محسوب می شود، زیرا در همه

کارها _____ متعادل اس_____ت.

یکی از مهمترین عوامل مؤثر در بهداشت روانی:

«ورزش»

ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی است. افراد دارای

آمادگی جسمانی از لحاظ احساسات، عواطف، شخصیت

اجتماعی و نودوستی کاملتر و در فعالیتهای شغلی و حرفه ای

موفق ترند. ورزش موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده، او

را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می کند. با ورزش، شخص

کمتر دچار حسادت، حقارت و ستیزه جویی می شود و در نتیجه

از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد بود.

فواید ورزش چیست؟

ورزش به شما کمک خواهد کرد تا چربی از دست داده و لاغر شوید. اما باید دلایل مهم بیشتری برای ورزش کردن وجود داشته باشد. شما نه تنها برای کسب و حفظ سلامتی ورزش بلکه برای زندگی و زندگی کردن ورزش می کنید.

فواید دال بر صحت و سلامتی ورزش

نقطه چربی خود را دوباره تنظیم میکند

فیزیولوژیست ها معتقدند که یک نوع از آمونیوآلکائیل ها که در جایی از مغز ذخیره شده اند زمان و مقدار خون را تنظیم می کنند.

این ماده "نقطه چربی" (همچنین به عنوان "نقطه تنظیم" نیز شناخته شده است) را کنترل می نماید و سطح چربی که بدن شما سابقا کسب نموده را مشخص می کند.

بدن شما می داند برای محافظت از شما در مقابل اوقاتی که ممکن است غذای کافی به بدنتان نرسد که فقط نیاز به این سطح چربی نیاز دارد.

اعتقاد بر این است که این سطح چربی برای حفظ سلامتی بسیار مهم است و بدن شما سعی خواهد کرد تا آن را بدست آورده و حفظ نماید.

بنابراین بدن شما در برابر هر کوششی که برای کم کردن وزن و پایین آوردن این نقطه چربی بکنید مقاومت خواهد کرد و این یکی از دلایلی است که وقتی افراد وزن کم می کنند تمایل به دوباره جایگزین کردن و بدست آوردن آن دارند.

اگر شما ناگهان شروع به کم خوردن کنید بدنتان فکر خواهد کرد

که حتما قحطي شده بنابراین دستور به حفظ چربي بدن مي دهد. ميزان سوخت و ساز بدن شما کم خواهد شد و اشتهايتان افزايش مي يابد.

شما ممکن است تقلا کنيد تا سر رژيم خود بمانيد و به آن ادامه دهيد اما نقطه چربي شما اصرار در ذخيره کردن دارد.

سوزاندن چربي و در نتيجه کم کردن وزن خيلي سخت مي شود. اگر شما از اشتهاي خود تبعيت کرده و بيشتر بخوريد ممکن است نقطه چربي خود را بالاتر هم ببريد.

آنچه شما بايد انجام دهيد نوعي کلک زدن به نقطه چربي بدنتان مي باشد. يعني با کم کردن کالري روزانه خود به تدريج چربي را مجبور به پايين آمدن نماييد.

نقطه چربي بتدريج کم شده و آمونيوآلکائيل با فکر و ايده سوزاندن ذخائر چربي راحتتر عمل مي کند زيرا به اندازه کافي غذا به بدن رسيده و فکر قحطي زدگي سلول هاي بدن منتفي مي شود. زمانیکه بدن شما به گرفتن کالري کمتر عادت کرد، استفاده بيشتر از انرژی به جاي ذخيره سازي آن موثر تر خواهد شد.

(نکته): کلید اصلي لاغر شدن و لاغر ماندن تنظيم نقطه چربي مي باشد. يعني بدن شما بيشتر چربي سوز شود تا ذخيره ساز چربي . چگونه؟ با درست خوردن و بيشتر ورزش کردن.

ورزش نقش مهمي را در تنظيم دوباره ميزان آمينوآلکائيل ايفا مي کند.

اگر شما به طور مداوم در حال رژيم گرفتن و از دست دادن وزن بوده ايد اما به یک نقطه رکود و سکون رسيده ايد احتمالا بدن شما تصميم گرفته تا تعادل نقطه چربي در بدنتان حفظ شود. با افزايش ميزان ورزش شما مي توانيد بدن را دوباره به حالت چربي سوزي برگردانده و به کم کردن وزن ادامه دهيد.

خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیر ارثی را کاهش می دهد

ورزش ملایم و آرام که فقط ۲۰۰ کالری در روز می سوزاند مانند یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای می تواند خطر ابتلا به دیابت غیر ارثی را بکاهد. ورزش تاثیرانسولین را با کمک در رفع قند از خون قبل از اینکه به عنوان چربی ذخیره شود افزایش می دهد.

انسولین از تغییر و بازگشت چربی به گلوکز هم ممانعت می کند. تاثیر بیشتر انسولین با میزان پایین فشارخون ، میزان بالای کلسترول خوب (بی ضرر) و احتمال کم ابتلا به بیماری های قلبی نیز ارتباط دارد.

ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می دهد

ورزش مرتب و ملایم تعداد سلولهای گلبول سفید را افزایش می دهد تا توانایی بدن در برابر عفونت ها بیشتر شود.

ورزش همچنین تعداد سلول های کشنده (سلولهای بخصوصی که برای جنگ با بیماریهای جدی و خطرناک تجهیز می شوند) را افزایش می دهد و تولید پادزهر ها را در بدن می افزاید.

راه دیگری که ورزش توسط آن ایمنی بدن را افزایش می دهد کاستن استرس و نگرانی است. زیرا استرس به خودی خود می تواند سیستم ایمنی بدن را تحت فشار و تاثیر منفی خود قرار دهد.

میزان کلسترول خون را می کاهد

ورزش همراه با یک رژیم کم چربی می تواند میزان کلسترول بد(مضر) را دوبرابر بیشتر از رژیم تنها کم کند.

ورزش میزان کلسترول خوب خون را افزایش می دهد. ورزش یکی از معدود چیزهایی است شما را به هردو هدف می رساند. زندگی زناشویی را بهتر می کند. ورزش تاثیر غیرقابل انکاری در تحکیم بخشیدن به زندگی زناشویی و حفظ سلامت روانی افراد

دارد.

بنيـه شما را تقويت مي کند

افراڊي که يک برنامه مرتب ورزشي را دنبال مي کنند معتقدند که انرژي خيلي زيادي دارند. در سطح عضلاني ، ورزش کارايي ماهيچه را با استفاده بيشتر از اکسيژن مي افزايد.

ورزش همچنين به بدن شما کمک مي کند تا اکسيژن بيشتري به ديگر اندام هاي مهم بدن مانند شش ها، مغز، قلب و عضلات برساند. به طور خلاصه ورزش در انتقال اکسيژن در سرتاسر بدن و به درون سلولها تاثير به سزايي دارد.

قلبي سالم براي شما مي سازد

ورزش ماهيچه را ساخته و محکم مي کند و وقتي که شما ورزش مي کنيد در واقع در حال ساختن و محکم کردن عضلات قلب خود هستيد.

يک قلب قويتر خون بيشتري را در هر بار(ضربه) پمپاژ مي کند و بنابراين همين قلب با ضربات کمتر همان ميزان خون را مي تواند پمپاژ نمايد.

براساس تحقيقاتي که روي ۱۳۰۰۰ زن و مرد انجام شده احتمال بروز حمله قلبي يا ابتلا به سرطان در افرادي که در هفته ۳ تا ۴ بار روزانه ۳۰ دقيقه پياده روي مي کنند تا ۵۰ درصد کاهش مي يابد.

در افرادي که فشار خون بالا دارند ورزش مداوم و مستمر در پايين آوردن فشار خون به طور متوسط ده برابر موثرتر مي باشد.

ورزش همچنين ميل به لخته شدن سلول هاي خون را ضعيف کرده و بنابراين از لخته شدن خون جلوگيري مي کند. ورزش با اين عمل از بروز سکتـه يا حملات قلبي جلوگيري مي کند.

روند پيري را کند مي نمايد

تقريباً تمام تغييرات فيزيولوژيکي که به پير شدن کمک مي کند باضافه حجم عضلاني تحليل يافته ، چربي ذخيره شده بالا،

ضعف عضلاني بالا ، حجم استخواني کاهش يافته، ميزان متابوليسم که باعث افزايش ميل به ذخيره سازي چربي مي شود، سلامت قلبي تضعيف شده، مشکلات خواب، مشکلات جنسي، کاربرد و بهره برداري درست از اکسيژن که در ماهيچه تحليل يافته، هوشياري و تيزي روحي رواني ضعيف شده با ورزش بهبود مي يابند. ورزش مانند یک تقويت کننده بسياري از علائم پيري را مرتفع مي نمايد.

طول عمر را افزايش مي دهد

افرادي که ورزش را به طور مرتب و منظم انجام مي دهند عمر طولاني تري نسبت به افرادي که ورزش نمي کنند دارند.

آمار مرگ با افزايش تعداد کالري که در ورزش مي سوزد کاهش مي يابد. تحقيقات نشان داده که کاستن ميزان کالري ورودي به بدن نيز مي تواند طول عمر شخص را افزايش دهد. بنابر اين ترکيب یک رژيم غذايي کم کالري با ورزش براي سوزاندن کالري ها، نتيجه را مضاعف مي کند. با بالا رفتن سن ، حجم عضلات تحليل مي رود بنابر اين شما بايد ورزش را با بالا رفتن سن خود افزايش دهيد.

عضلات را مي سازد

ورزش عضلات را مي سازد و عضلات بزرگترين منبع چربي سوز بدن مي باشند. عضلات کالري ها را مصرف مي کنند البته نه تنها در طي زمان ورزش کردن بلکه وقتي که در حال استراحت کردن هستيد، عضلات به طور اتوماتيک کالري ها را مي سوزانند.

هر قدر حجم عضلاني بيش تري داشته باشيد کالري بيش تري

(چربی بیشتر) نیز می سوزانید حتی هنگامیکه خواب هستید

با ورزش ملایم شما می توانید حجم عضلانی خود را برای سوزاندن اتوماتیک صد کالری اضافه در روز که همان سوزاندن اتوماتیک چربی حدود ۰,۵ کیلو در یک ماه می باشد افزایش دهید.

بنابراین هنگامی که لاغر شدید شما شانس لاغر ماندن خود را افزایش می دهید. بهترین ورزش برای ساختن عضلات آموزش مقاومت و ایستادگی است که ماهیچه ها در برابر وزن سنگینی انجام می دهند. مانند تعلیم وزنه برداری. ورزش به اندازه کافی عضله و ماهیچه می سازد و آنها را حفظ می کند و برای لاغر ماندن آنها را همیشه آماده نگه می دارد. ورزش سرعت متابولیسم را زیاد می کند.

شما هنگام ورزش کردن نه تنها چربی می سوزانید بلکه میزان متابولیکی افزایش یافته شما بین ۶ الی ۱۲ ساعت پس از ورزش هم باقی می ماند.

ورزش همچنین استخوان سازی هم می کند

فشانوردان که در جاذبه صفر فضا کار می کنند حجم استخوانی خود را از دست می دهند. ورزش وزنه برداری در روی زمین استخوان هارا محکم تر می کنند.

ورزش وزنه برداری روش خوبی برای جلوگیری از پوکی استخوان یا نرمی استخوان می باشد. یک دلیل اینکه ورزش به ساخت استخوان در بدن کمک می کند این است که هنگام ورزش کردن بدن شما تمایل کمتری به از دست دادن کلسیم از کلیه ها دارد تا هنگامیکه ساکن و بی تحرک هستید.

نکته: عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید

بهترین داد و ستد تغذیه ای در بدن شما این است که بافت های ماهیچه حتی هنگامیکه شما در حال استراحت هستید کالری بیشتری نسبت به بافت های چربی می سوزانند. هر کیلو ماهیچه اضافی که شما می سازید بطور

اتوماتیک روزانه ۱۰۰-۲۰۰ کالری می سوزاند.

ماهیهیچه بیشتری بسازید، چربی بیشتری هم از دست می دهید.

پس با تنها ساختن یک کیلو ماهیهیچه شما می توانید سالیانه ۵ کیلو چربی بسوزانید. پایه سلولی برای اصطلاح "پروار" این است که ورزش باعث افزایش آنزیمهای چربی سوز در عضلات می شود بنابراین "پروار شدن" واقعا به معنی افزایش توانایی بدن در سوزاندن چربی میباشد.

حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد

ورزش مواد شیمیایی ضد درد را در بدن آزاد می کند این مواد شیمیایی هورمونهای آرام بخش درد، روحیه بخش و مسکن و خواب آور درونی خود بدن هستند. ورزش کشش و تنش های روحی شما را آرام کرده و استرس و نگرانی را در شما مرتفع می سازد. آرام بخش ها و مسکن ها حتی جلوی اشتها و اشتیاق شما به غذا را می گیرند.

موادشیمیایی اعصاب که در طی ورزش کردن ترشح می شوند نه تنها شخص نگران و مضطرب را آرام می سازد بلکه آنها شما را از افسردگی نیز نجات می دهند.

مطالعات و تحقیقات نشان داده اند که علائم بیماری افسردگی در زنانی که مرتب ورزش می کنند مانند پیاده روی تند، بالا و پایین پریدن و دویدن، بلند کردن وزنه یا رقص ۳ تا ۴ بار در هفته به مدت ۸ الی ۱۰ هفته، کاهش می یابد. روانشناسان اغلب برای مبارزه با افسردگی ورزش را تجویز می کنند. این روش ارزان، فواید و محاسن بسیاری بر روی فرد افسرده باقی می گذارد.

مغز را به فعالیت وامی دارد

چون ورزش جریان خون را به سمت مغز افزایش می دهد،

ورزش براي مغز و سر شما به اندازه بدن شما مفيد مي باشد. ورزش مي تواند به تمرکز حواس شما و همچنين استراحت و آرامش مغز شما حتي در هنگام خواب کمک کند.

وضعيت مزاجي شما را بهبود مي بخشد

ورزش وضعيت گوارشي را بهبود بخشيده و عبور غذا از روده ها را تسريع مي کند. افرادي که دچار يبوست هستند اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده ها به حالت عادي خود هستند. بنا بر اين مرتب ورزش کنيد تا وضع مزاجي و گوارشي و دفع مواد زائد بدن شما مرتب انجام شود

خطر ابتلا به سرطان را کاهش مي دهد

ورزش نه تنها خطر و احتمال ابتلا به سرطان روده را مي کاهش دهد بلکه با تحقيقاتي که دانشمندان انجام داده اند متوجه شدند که کلا بروز همه انواع سرطان ها کاهش مي يابد.

ورزش و یک رژيم غذايي کم چرب همراهان خوبي در بدست آوردن سلامتي شما هستند. رژيم غذايي بدون ورزش مقدار کمي چربي از شما مي سوزاند و احتمالا دوباره چربي را بدست خواهيد آورد.

ورزش بدون تغذيه خوب معادل لاغري کم و يا از دست ندادن چربي است. رژيم غذايي خوب باضافه ورزش برابر است با از دست دادن مقدار زيادي چربي. هنگامیکه ورزش مي کنيد

شما چربي زيادي نمي سوزانيد .

شما در ورزش کردن بيشتر قند مي سوزانيد. جريان چربي سوزاندن در طي دوازده ساعت پس از ورزش کردن که ميزان متابوليسم شما افزايش يافته شروع مي شود. به همين دليل است که در ورزش صبحگاهي ميزان بيشتر مي سوزد

تا ورزش هنگام غروب یا قبل از خواب. خواب میزان متابولیسم شما را دچار رکود و سکون می کند.

بنابراین ، بهترین زمان برای ورزش هنگام صبح می باشد. اواخر بعداز ظهر قبل از شام نیز اوقات خوبی برای ورزش کردن است. هنگام شام کمتر خواهید خورد و کالری های بدست آمده در تمام غروب و بعد از ظهر را می سوزانید. این تسریع متابولیسم برای افراد ۴۰ سال یا بالاتر بسیار مهم می باشد. چون متابولیسم در میان سالی آرام می شود و ورزش به این رکود طبیعی متابولیسم سرعت دوباره می بخشد.

«تأثیر ورزش بر عملکرد مغز ، سیستم عصبی و سلامت روانی»

از گذشته‌های دور دانشمندان به رابطه حرکت با جسم و روان توجه داشته‌اند و امروزه نیز مشخص شده است که رشد متعادل و طبیعی انسان در گرو رشد متناسب حرکت و فعالیتهای جسمانی می‌باشد متخصصان علوم تربیتی به ویژه روانشناسان رشد و تکامل فرایند رشد و تحول در انسان را پدیده‌ای چندجانبه تصور نموده و بر رشد یکپارچه و همه جانبه انسان تأکید دارند در این میان یکی از جنبه‌های عمده و مهم در زمینه تندرستی و فرایندهای آموزش و پرورش کودکان نقش فعالیتهای جسمانی و ورزش می‌باشد. دانشمندان زیادی بر این نکته تأکید دارند که حرکت و فعالیتهای جسمانی اساس سلامت روحی و روانی دانش‌آموزان بوده و ادراکات و یادگیریها از طریق ورزش و حرکات بدنی به سطح توسعه یافته‌ای می‌رسد و برنامه‌های ورزشی متناسب با ویژگیهای ساختاری به ویژه در دوران کودکی و

نوجواني ضمن تأمين سلامت جسم و روان و يادگيري سهل تر
فرد را براي زندگي بهتر در محيط اجتماعي آماده مي سازد.
«دلاکاتو اظهار مي دارد که تمرينات جسماني و حرکتي بطور
مثبتي بر مراکز گوناگون مغز (قشر خارجي، پلهاي دماغي و
بخش مغزي - نخاعي) اثر مي گذارد و اين به نوبه خود بر اعمال
شناختي و ادراکي که به اين مراکز متصل هستند، اثر خواهد
گذاشت.

برکلي معتقد است که ورزشهاي آيروبيک سرعت انتقال دهنده ها
در سيستم عصبي مرکزي را افزايش مي دهد بهترين نوع تمرين
براي نگهداري عملکرد مغزي - رواني ورزشهاي آيروبيک به مدت
۳۰ دقيقه ۴ الی ۵ بار در هفته مي باشد.

يکي از اين تحقيقات پژوهشي است که در دانشگاه دوک در
دورهام به منظور بررسي تأثير ورزش بر روي افسردگي انجام
يافته است . ۱۵۶ بیمار شرکت کننده در اين تحقيق همگي داراي
افسردگي مزمن همراه با نشانه هاي آشکار همچون بي خوابي،
نااميدي و . . . بوده اند پژوهشگران بيماران را به سه گروه
تقسيم نموده اند گروه اول فقط از قرصهاي ضد افسردگي
استفاده مي کردند گروه دوم فقط برنامه ورزشي شامل قدم

زدن، دویدن، دوچرخه‌سواری (ثابت) به مدت ۳۰ دقیقه و ۱۰ دقیقه حرکات نرمش که مجموعاً سه روز در هفته تکرار می‌شده است.

بعد از ۴ ماه در گروه اول ۶۶٪ در گروه دوم ۶۰٪ در گروه سوم ۶۹٪ از نشانه‌های افسردگی از بین رفت و بهبودی به میزان ذکر شده در هر گروه اتفاق افتاد.

سپس آزمایشات برای ۶ ماه دیگر ادامه پیدا کرد پس از ۱۰ ماه نتایج خیلی عجیبی بدست آمد در گروه اول که فقط دارو مصرف می کردند ، ۳۸٪ بهبود یافتگان دوباره دچار عود افسردگی شدند . در صورتیکه در مورد گروه دوم که فقط ورزش می کردند ۸٪ بهبود یافتگان دچار عود مجدد شدند و جالب‌تر از همه اینکه در گروه سوم (ترکیب هر دو روش) ۳۱٪ دچار عود مجدد

بیماری شدند و نشانه‌های افسردگی ظاهر شد. البته قابل ذکر است که این افراد در این آزمایش داوطلب انجام ورزش بوده‌اند و بطور اجبار این روش را انتخاب نکرده بودند.

همچنین لاابراتوار بین‌المللی لیدینگ که به عنوان لاابراتوار مرجع می‌باشد وقت زیادی را صرف مطالعه تأثیر ورزش بر روی عملکرد مغز انجام داده، اینک نیز مشغول بررسی پیری مغز و جنون در

دانشگاه کالیفرنیا می باشد گروه تحقیقاتی این مراکز با اندازه گیری میزان پروتئین BDNF (پروتئینی است که دارای خصوصیات ضدافسردگی می باشد و مقدار آن در خون افراد افسرده کاهش می یابد).

در افراد افسرده در ابتدای تحقیق نشان داد که میزان پروتئین مذکور کاهش یافته است سپس با انجام یکسری تمرینات ورزشی بطور داوطلب و بررسی مجدد BDNF نشان داده است که انجام اختیاری ورزش و حرکت، ریتم فعالیت مغزی را بهبود می بخشد و میزان BDNF به طور تدریجی به سطح بالاتر و طبیعی افزایش می یابد. بهر حال امروزه به این نتیجه رسیده اند که ورزش تأثیر بسیار مهمتری از آنچه قبلاً تصور می شد بر روی مغز دارد. تحقیقات اخیر همانگونه که در بالا ذکر شد ما را به سمت داشتن مغزی هوشیارتر، دستگاه عصبی فعالتر و در مجموع روح و روانی سالمتر راهنمایی کند به گونه ای که تا حد امکان بتوان جلوی بسیاری از بیماریهای عصبی از آسیبهای نخاعی گرفته تا افسردگی را گرفت و پیشگیری نمود.

در این رابطه دکتر دگرتون از دانشگاه کالیفرنیا می گوید «تعداد زیادی از مطالعات نشان می دهد که بعضی از انواع ورزشهای

معمول (حتي ورزشهاي ذهني) مي‌تواند تأثير مفيدي بر انواع فعاليتهاي روزانه بگذارد به عنوان مثال ورزشهاي ذهني مثل يوگا مي‌تواند توانمندي شخص را افزايش دهد و ورزشهاي معمول چه قبل از آسيبهاي عصبي و چه بعد از آن مي‌تواند سختي و شدت آسيب را کاهش دهد البته دكتر دگرتون اضافه مي‌كند: «اينكه چطور ورزش اين تأثيرات مهم را بر مغز مي‌گذارد معلوم نيست اما آزيمايشات جديد نشان مي‌دهد كه ورزش در به وجود آوردن سيستم توسعه يافته خون رساني به مغز و ايجاد تغييرات بافتي بسيار مؤثر است».

به طور كلي تحقيقات اخير نشان مي‌دهد كه حداقلي از تحريكات فيزيكي و ورزش مي‌تواند براي حفظ عملکرد نرمال مغز لازم باشد در واقع ورزش فقط براي ماهيچه‌ها نيست بلكه بالاتر از آن است!!

دكتر كت من (cotman) از دانشگاه كاليفرنيا پژوهش بر روي دو گروه ۱۰ تايي تايي از موشهاي آزمايشگاهي انجام داده است در قفس موشهاي گروه اول چرخ دویدن وجود داشت و قفس گروه دوم فاقد آن بود بنابرین گروه اول مدتي از وقت خود را صرف دویدن روي چرخ دویدن در چرخ فلک مي‌کردند پس از

سه هفته هر دو گروه تحت عمل جراحی قرار گرفتند، تا آسیب نخاعي معمولی به سیستم عصبی آنها وارد شود پس از آن موشها به قفسهای خود بازگشته پس از ۸ هفته وضعیت توان حرکتی موشها بررسی و تحقیق شد، دکتراکت من در این باره میگوید: «موشهای دنده (گروه اول) به قدرت بالاتری در حرکت و قدم زدن رسیدند و توانمندی برداشتن قدمهای محکمتری را پیدا کردند و تعادل بیشتری در حرکت داشتند، اما گروه دوم که فعالیت زیادی نداشتند فقط می توانستند گاهی قدم بردارند بدون آنکه به تعادل و هماهنگی برسند».

ایشان تأکید می کنند از آنجا که تمامی فاکتورها در دو گروه یکسان بود فقط ورزش کردن گروه اول باعث شده است تا سلولهای عصبی رشد کنند و به سرعت ترمیم پیدا نمایند و بر حرکت و عملکرد موش و بهبود آن تأثیر بگذارند.

دکتراکت من تحقیقات خود را توسعه داد و در پژوهش بعدی که بر روی مقدار و میزان ورزش کارکرد گزارش داده است: «تحقیقات ما نشان می دهد موشهایی که بعد از آسیب نخاعی ۳ روز در هفته می دویدند با موشهایی که ۷ روز هفته را می دویدند تفاوت چندانی نداشتند بنابراین انجام ورزش به اندازه ۳ روز در

هفته براي بيماران عصبي و آسيب نخاعي كافي خواهد بود و نيازي به انجام همه روزه تمرينات نيست».

تحقيق ديگري كه در دانشگاه پيترزبورگ انجام گرفته است نشان مي‌دهد كه ورزش ايروبيك معمولي باعث افزايش تعداد مويرگها در سطح بخشي از مغز مي‌شود كه حرركات ارادي ماهيچه‌ها را به عهده دارد.

در اين تحقيق سه ميمون ماکاکو انتخاب شدند (ميمون ماکاکو شبیه‌ترين فيزيولوژي را به انسان دارد) و دويدن روي تردوميل به آنها آموزش داده شد و آنها به مدت ۲۰ هفته هر روز ۴ كيلومتر مي‌دويدند.

پس از اين مدت بافت مغزي آنها مورد بررسي قرار گرفت بدین ترتيب كه آنتي‌بادي CDB1 به عنوان نشانه‌گر مويرگي انتخاب شد تحقيق نشان داد كه تعداد مويرگها افزايش قابل ملاحظه‌اي داشته است. و بيشترين افزايش در قسمتي از مغز اتفاق افتاده بود كه حرركات ارادي ماهيچه‌ها را كنترل مي‌کرد.

دکتر رایو در مورد تحقيق خودش مي‌گويد: « تحقيق ما نشان داد كه ورزش براي مغز خيلي خوب است نه فقط از جهت افزايش خون‌رساني از طريق قلب و شريانها بلكه همچنين از طريق تأثير

مستقیم بر سیستم مویرگی خون‌رسانی مغز و تحقیق ما نشان می‌دهد که عملکرد مغز در هماهنگی آن با تحرکات بیرونی فقط محصور به سلولهای عصبی نیست بلکه مویرگهای خون رسان نیز تأثیر مهمی در عملکرد مغز دارند که می‌توان با انجام ورزش به بهبود کیفیت مویرگها و مقدار آنها کمک کرد و این در واقع تأثیر عمیق و مستقیم ورزش بر مغز است».

به هر حال دکتر کت من همچنین گزارش می‌کند: «ورزش نه فقط برای قلب، ماهیچه‌ها و سیستم خون‌رسانی مؤثر و مفید است بلکه ما یافته ایم که ورزش به طور مستقیم بر روی مغز و سیستم عصبی مرکزی تأثیرگذار و مفید است».

در پایان باید گفت چنانکه دلاکاتو معتقد است نقش حرکت و فعالیتهای ورزشی در سازمان‌یابی مغز بسیار مهم است او معتقد است بسیاری از مشکلات یادگیری از نظر پزشکان و متخصصان آموزشی پنهان مانده است. که به گونه‌ای به دستگاه عصبی مربوط می‌شود طبق این نظریه نداشتن تجربیات حرکتی کافی و فعالیتهای مربوطه در دوره مختلف رشدی می‌تواند آثار نامطلوبی بر رشد ساختمان عصبی به ویژه مغز انسان داشته باشد دلاکاتو معتقد است که مهارتهای حرکتی

ضمن آنکه آثار مطلوبی برای رشد مراکز مختلف مغز نظیر مغز میانی، پل مغزی، پیاز مغز و قشر آن دارد، قادر است بر عملکرد ادراکی - شناختی نیز اثر مثبت بگذارد و ضمن تأمین سلامت جسم و روان و یادگیری سهل‌تر فرد را برای زندگی بهتر در محیط اجتماعی آماده سازد.

نقش ورزش در سلامت روان:

بسیار سخن و حدیث از تأثیر و اهمیت تربیت بدنی و ورزش بر ابعاد مختلف رشدی چون جسم و روان شنیده ایم یا خوانده ایم. البته بیشترین کوشش در ارائه چگونگی افزایش یا تقویت قوای جسمانی بوسیله تربیت بدنی ورزشی صرف گردیده و کمتر به مشخص نمودن ویژگیهای سلامت روان پرداخته شده است لذا بر آن شده ایم که حتی مختصر به تعریفی کلی از سلامت روان به شناخت اصول ویژگیهای آن پرداخته و بخش تربیت بدنی و ورزش را در این بعد مهم انسانی مشخص نمائیم.

تعریف سلامت روان:

يك فرد زمانی دارای سلامت روان است که با شناخت و حفظ ویژگیهای شخصیتی، خود را با محیط تطبیق دهد. شناخت خود مجموعه ادراکات، ارزشها، افکار و عواطف را تشکیل می دهد که سبب و آگاهی فرد از موجودیت خود می شود. بدین معنی او می فهمد کیست و چیست. در تأمین سلامت روان علاوه بر عوامل ژنتیکی عوامل محیطی نیز تأثیر فراوان خواهند داشت. اگرچه شناخت کامل ویژگیهای مربوط به سلامت روان در يك فرد بسیار مشکل است ولی زمانی افراد از نظر روانی سالم می باشند که دارای خصوصیات شاخصی گردند

تأثیر ورزش در سلامت روان:

مجموعه این ویژگیهای شاخص تشکیل دهنده سلامت روان در يك فرد می باشد. بدون شك رفتار بشر تابع تمامیت وجود اوست

بدین معنی روان تابع جسم و جسم تابع روان است. امروزه تحقیقات نشان می دهد که ناراحتی های جسمانی اختلالات روانی را به همراه داشته و برعکس. ولی نکته برجسته در تقویت قوای جسمانی حفظ روان سالم می باشد.

دکتر آرترویدر روانشناس معروف آمریکایی در تحقیق بسیار جامع خود اظهار می نماید عدم تعادل روانی بسیاری بیماران نتیجه عدم فعالیت حرکتی و ورزشی در دوران کودکی است. جونز در قسمتی از تحقیق خود دریافت پسرانی که از نظر قوای جسمانی ضعیف می باشند علاوه بر ضعف جسمانی دارای مشکلات روانی مانند احساس حقارت عدم توانایی تطبیق خود با دیگران می باشند. راویک و مک کی دریافتند دانش آموزانی که در مهارت های حرکتی ضعیف می باشند اغلب خجول و گوشه گیر هستند و برعکس دانش آموزانی که از نظر مهارت های حرکتی قوی می باشند دارای ویژگی های برجسته بسیار نمایانی از نظر رفتار چون فروتنی، تدبیر، توجه و حس همکاری هستند. شندل با استفاده از آزمون روانی خصوصیات روانی دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک های اجتماعی حس ارزش های فردی و اجتماعی، عدم شک و تردید در خود عدم بهانه جوئی و نتیجتاً رشد اجتماعی بیشتر می باشد.

با توجه به آخرین شواهد، ورزش در بهبود افسردگی و اضطراب بزرگسالان و کودکان بسیار موثر است. فعالیت بدنی یکی از راهکار های مبارزه با هیجان روحی است. با توجه به بررسی های انجام شده در مورد ۲۲۰ بزرگسال مؤنث مضطرب و نگران، آن دسته از افرادی که در برنامه های ورزشی سخت شرکت می کنند کمتر از تنش های فیزیکی و روحی رنج می برند.

" پایان "