

نقش ورزش در سلامت روانی

ترجمه: آتوسا قاسمی نژاد دهکردی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اهواز

مقدمه

ارتباط بین جسم و روان در قرن حاضر از جمله مسائلی است که توجه بسیاری از اندیشمندان را به خود معطوف داشته است. جسم و روان تاثیر غیرقابل انکاری بر روی یکدیگر داشته و هر تجربه‌ای که جسم یا ذهن کسب کند، کل ارگانیسم را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مسلم است که تحرک، فعالیت، نشاط و طراوت جسمانی به نشاط و شادابی روانی و ایجاد حالت سرخوش و احساس مثبت منجر خواهد شد و افسردگی از این قاعده مستثنی نیست.

پرداختن به فعالیت ورزشی به نحوی سبب تخلیه هیجان می‌شود؛ بدین معنا که برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد تخلیه شده و حس اعتماد به نفس، احترام به خویشتن، احساس شادابی و سلامت جسمی در فرد نمایانگر می‌شود. به عبارتی می‌توان گفت ورزش و فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سبب تقویت و بهبود دستگاه‌های بدن مانند قلب و تنفس و بهبود آمادگی جسمانی در فرد می‌شود، چون جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، لذا می‌توان انتظار داشت که بهبود یکی بر دیگری اثر مثبت داشته باشد. ورزش آثار مفیدی بر روی خلق و خوی افراد دارد. برخی شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که فعالیت عضلانی سبب ترشح موادی در مغز می‌گردد که موجب بروز شادی و نشاط در شخص می‌شود. جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، به طوری که بهبود و سلامت یکی بر دیگری اثر مثبت داشته است. امروزه ورزش در درمان اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان‌درمانی قرار گرفته است. فشارهای روحی و عصبی که هر روزه با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرس‌های روزمره زندگی افزوده می‌گردند، متخصصان و کارشناسان را بر آن داشته است که از ورزش به عنوان واکنشی جهت درمان بیماری‌های جسمی و روانی استفاده کنند، زیرا ورزش یکی از ساده‌ترین، بی‌خطرترین، کم‌هزینه‌ترین و طبیعی‌ترین راه‌های مقابله با مشکلات جسمی و روحی است (3).

«انسان بر خلاف سایر جانداران باید در تکامل جسمانی و روانی خود بکوشد زیرا جسم و روان بر هم تاثیر متقابل دارند. یکی از رایج‌ترین عقاید در این مورد این است که ورزش و بازی از راه‌های گوناگون بر روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می‌گذارد، این امر می‌تواند در افراد جوان‌تر بیش از افراد مسن صحت داشته باشد. پایه و اساس این بیان بر یافته‌های علمی علوم زیستی، علوم روان‌شناسی و علوم تربیتی استوار است» (1).

ورزش علاوه بر جسم، اثرات مفیدی بر ذهن و حالات هیجانی انسان دارد. امروزه هر برنامه‌ی کاهش استرس قطعاً تعدادی حرکات ورزشی از دویدن‌های شدید تا حرکات ایستا، همانند یوگا و تمرینات تنفسی را شامل می‌شود (6).

افرادی که در حرفه پزشکی و علوم بیولوژیک فعالیت می‌کنند، تاثیر ورزش در پیشگیری از مشکلات جسمی را تأیید کرده‌اند. همچنین ورزش در پیشگیری و درمان مشکلات مربوط به سلامت روان نقش مهمی را ایفا می‌نماید. بایدل و فوکس با انجام تحقیقاتی در این زمینه نشان داده‌اند که ارتباط بین ورزش و سلامت روان قطعی و حتمی است و ورزش سبب کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، بخصوص در زمینه فیزیکی می‌شود. به‌علاوه، مقابله با استرس را بهبود می‌بخشد. انجمن ملی بهداشت روان آمریکا، 6 مورد از مواردی که نیاز به تحقیقات بیشتر دارند را به صورت زیر معرفی کرده است (4):

- 1- ورزش با کاهش اضطراب همراه است.
- 2- ورزش افسردگی خفیف تا متوسط را کاهش می‌دهد.
- 3- ورزش طولانی‌مدت با کاهش عصبانیت و اضطراب همراه است.
- 4- ورزش در کنار درمان، روی افسردگی شدیدتر موثر است.
- 5- ورزش شاخص‌های مختلف استرس را کاهش می‌دهد.
- 6- ورزش تاثیر مفید هیجانی روی دو جنس و در همه سنین دارد.

نظریه اثرات مثبت و مفید تمرین در سلامت روانی و بر روان افراد، در ابتدا با استناد به گفته‌های افرادی شروع شده که، بعد از فعالیت‌های ورزشی اظهار می‌داشتند که در وجود خود احساس خوشی و مسرت می‌کنند. وقتی به تاریخچه و ادبیات این گزارش‌های افراد دقت کنیم، می‌بینیم که تمرینات بدنی آن‌ها فقط به تمرینات هوازی محدود نشده است. بلکه ورزش و تمرینی که افراد با توجه به وضعیت بدنی خود انجام داده‌اند را گزارش کرده‌اند. حاصل و نتیجه این احساس خوشی و سلامتی، تندرستی روانی و حرکتی افراد بوده است. به‌هرحال آثار این تمرینات باعث شخصیت مثبت در افراد مانند سطح خودپنداره و اعتماد به نفس بالا و سرخوشی می‌شود. در مقابل، اثرات منفی روانی (اضطراب و افسردگی) کاهش می‌یابد و بتازگی این نظریه مطرح شده است که فعالیت‌های بدنی و ورزشی را باید از جنبه‌های دیگر مانند اثرات شناختی و یا واکنش ترس به‌عنوان یک نیروی اثرگذار منفی بر اثرات روانی حاصل از تمرینات بدنی نیز مورد مطالعه قرار داد. در تجزیه و تحلیل آماری که در ذیل می‌آید اثرات تمرینات بدنی در گروه‌های مختلفی از افراد مورد اندازه‌گیری قرار گرفته است. حاصل تمرینات به صورت اثرات مثبت در قالب کمیت‌های عددی قابل اندازه‌گیری در آمده و حاصل اختلاف بین گروه‌های تجربی و کنترل، به‌وسیله سیستم نمره‌های گروه‌های کنترل بر گروه‌های تجربی و یا از طریق انحراف استاندارد به صورت درصد‌های زیر، تحت عنوان درصد اثرات تمرین بر عوامل روانی نمره‌گذاری و درجه‌بندی شده است: زیر 39 درصد به‌عنوان اثر ناچیز، بین 40 تا 69 درصد به‌عنوان اثر متوسط، بالای 70 درصد به‌عنوان اثر زیاد. حاصل پژوهش‌های محققین حاکی از اثرات مفید و مثبت فعالیت‌های ورزشی بر روان بهداشت روانی افراد جامعه می‌باشد. تمرینات منظم زیربیشینه باعث بهبود حالات خلقی و عاطفی در افراد بهنجار و افرادی که دچار مشکلات روانی هستند، می‌شود. مشخص شده است در افرادی که دچار اضطراب یا افسردگی هستند، میزان این بهبودی بیشتر است. از این رو برای افراد سالم، احتمالاً سودمندی روان‌شناختی حاصل از تمرین به‌خاطر

پیشگیری است، در حالی که افرادی که از بیماری‌های خلقی خفیف تا متوسط رنج می‌برند بیشتر از اثرات درمانی فعالیت‌های بدنی بهره‌مند می‌شوند(5).

در بیست سال گذشته توجه بسیاری به مساله روان‌درمانی همراه با فعالیت‌بدنی و اثرات مفید و غیرمفید ورزش، در ارتباط با بهداشت روانی شده است. با توجه به بعضی از پژوهش‌هایی که در این زمینه صورت گرفته است، تمرین و فعالیت‌های بدنی باید به اندازه و حساب شده باشد. چون درگیری و حالت وسواسی در تمرین و مسابقات غالباً منجر به بروز اختلالاتی در خانه، محل کار و بطور کلی تمام اوقات زندگی فرد می‌شود. فعالیت بیش از حد منجر به خستگی، اضطراب و افسردگی می‌شود. برای این که سودمندی روان‌شناختی فعالیت جسمانی حاصل شود، توصیه می‌شود که شدت تمرین 30 تا 60 درصد مقدار بیشینه ضربان قلب باشد، که آمادگی فرد نیز مدنظر قرار گرفته شود(8).

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که ایروبیکی در مقابل پدیده‌های منفی مثل ترس، نگرانی و فشارهای عصبی اثر دافعه دارد. اگر ایروبیکی به صورت منظم انجام شود سبب بهتر شدن خودشناسی، اعتماد به نفس بیشتر، عصبانیت کمتر، بهتر شدن عملکرد ذهنی، آرامش بیشتر تحت شرایط و فشارهای عصبی و کاهش افسردگی می‌گردد(2). ورزش زمانی که به صورت گروهی انجام شده و باعث می‌شود تا افراد با همدیگر در تماس و ارتباط باشند روابط اجتماعی فرد را زیاد نموده، این فعالیت «خویشتن» فرد را تقویت می‌کند و بیان احساسات بدن را شکوفا می‌سازد. انجام حرکات موزون و هماهنگ یکی از روش‌هایی است که اثرات مفیدی بر خلق‌وخو و تفکرات فرد دارد و افکار منفی و مخرب را از بین می‌برد(7، 9، 10، 11). اختلالات بهداشت روانی از قبیل افسردگی و اضطراب بر زندگی میلیون‌ها نفر از مردم جهان تاثیر گذاشته و با افزایش مرگ‌ومیر و هزینه مراقبت‌های بهداشتی ارتباط دارد. این مساله بسیار جدی و دردناک است که می‌تواند زندگی شخص، خانواده، دوستان و دیگران را مختل نماید. این اختلالات در سنین مختلف و با درجات گوناگون بروز می‌نمایند. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که شیوع اختلال روانی در زنان دو برابر مردان است. شاید یک دلیل آن انجام زیاد کارهای روزانه باشد که عدم تعادل بین نیازهای فردی و اجتماعی فرد را بوجود می‌آورد. عوامل دیگری مثل قاعدگی، زایمان، یائسگی، نقش‌های جنسیتی، شرایط موجود در خانه، محل کار، کم تحرکی و غیره بی‌تاثیر نبوده و در درازمدت موجب ناکامی می‌گردند که به نوبه خود در به خطر انداختن سلامت روانی در زنان موثر می‌باشد. بدون شک برای داشتن فرزندان سالم در جامعه نیازمند مادرانی سالم و بانشاط هستیم و سلامتی و نشاط آنان برابر با فردای روشن‌تر می‌باشد. شناسایی و درمان این اختلال ما را به داشتن این هدف نزدیک‌تر می‌کند. خوشبختانه یکی از بهترین ساده‌ترین و مقرون به صرفه‌ترین عامل جهت داشتن سلامت روانی، فعالیت‌های ورزشی است. به‌منظور تامین سلامت روحی و جسمی بانوان، امکانات و تسهیلات ورزشی را با برنامه‌ریزی هوشیارانه، منطقی و هدفمند توسعه دهیم. ضرورت توسعه فضای ورزشی و تفریحات سالم برای بانوان در دنیای امروز به عنوان یک امر اجتماعی از دیدگاه‌های مختلف مورد توجه است. پر کردن اوقات فراغت، تخلیه روانی - هیجانی، سلامت روح و جسم، سالم نگه داشتن محیط عمومی، توسعه روحیه خودباروری، اعتماد به نفس و جوانمردی را از مهمترین کارکردهای ورزش عنوان کرده‌اند. در دنیای امروز برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و تخلیه هیجانات آن‌ها بسیار ضروری است و توسعه ورزش از مکانیزم‌های اساسی این

امر است. با توجه به مروری تحقیقات، تقریباً اکثر شواهد علمی و یافته‌های پژوهشی به این نکته اشاره دارند که انجام منظم انواع فعالیت‌های بدنی، سبب پیشگیری از بیماری‌های گوناگون جسمی و روحی و روانی می‌شود و در سلامت و بهبود سایر اختلالات دخیل هستند. به‌خاطر اینکه بتوان به افراد جامعه توصیه نمود که انجام فعالیت‌های ورزشی منظم را در برنامه زندگی روزمره خود بگنجانند، بدون شک استناد به یافته‌های تحقیقاتی که در زمینه فعالیت‌های مختلف جسمانی انجام شده است، می‌تواند بسیار موثر باشد و باید توجه به ورزش بانوان را به‌عنوان یک استراتژی شفاف دنبال کنیم.

منابع

- 1- آذربایجانی، آ، 1375. تاثیر ورزش در رشد عاطفی و روانی کودکان و نوجوانان. انتشارات تربیت بدنی آموزش و پرورش. تهران. صفحه 110.
- 2- باومل، س، 2000. درمان طبیعی افسردگی. ترجمه فاطمه شاداب (1380). انتشارات ققنوس. تهران. صفحه 19-11.
- 3- بنائی، مهدی، 1384. ورزش واکسنی برای پیشگیری از بیماری‌ها و ناهنجاری‌ها. انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد. صفحه 187-190.
- 4- ذوالفقاری منش، خشایار. 1381. فصلنامه طب ورزشی. سال هفتم. شماره 26.
- 5-Biddle S, Exercise and psychosocial - health, J Research Quarterly .1995.292 - 297.
- 6-Coilen R – scuderi et al , J Sport Medicine , pp . 587 – 596 - 2000.
- 7-Graft , II, Lander, DM , The effect of exercise clinical depression resulting from mental illness :meta analysis , J Sport and Exercise Psychol , 2000 ,20,339 –357.
- 8- Martinsen , Egil ,W & et al, Comparing aerobic with nonaerobic forms of exercise in the treatment of clinical depression , Comprehensive Psychiatry , Volume 30, Issue 4, 2004, Pages 324 –333.
- 9-North ,TC , McCullagh ,P , Tran ,ZV, Effect of exercise on depression , Exerc Sport Sci Rev , 1990; 18:379 – 415.
- 10-Psychological Services Center, Exercise and Mental Health, internet, 2004
- 11- Weyerer, S, Physical Inactivity and Depression in the community Evidence from the Upper Bavarian Field , Int J Med , 2001 , Vol 13, No 6, PP492 – 496.