ورزش چگونه به بهبود افسردگی کمک می‌کند؟

6 خرداد 1404

ورزش کردن فواید زیادی بر سلامت روان و جسم دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت فیزیکی به کاهش یا مدیریت علائم افسردگی و افزایش تمرکز و انگیزه کمک می‌کند. به گفته متخصصان، ورزش یک مداخله رفتاری است که در کاهش علائم افسردگی و اضطراب مؤثر عمل می‌کند.

ورزش چگونه به بهبود افسردگی کمک می‌کند؟

ورزش یک مهارت مقابله‌ای سالم در راستای بهبود با افسردگی، اضطراب، ناامیدی و دیگر اختلالات روانی است. هنگامی که ماهیچه‌های خود را حرکت می‌دهیم و ضربان قلب خود را بالا می‌بریم، بدن ما اندورفین و سروتونین ترشح می‌کند که این هورمون‌ها باعث بهبود خلق و خو و تمرکز می‌شود. ترشح هورمون‌هایی که به ایجاد احساسات مثبت کمک می‌کنند، یک امر تسکین‌دهنده برای افراد مبتلا به افسردگی است.

فواید روحی و جسمی ورزش عبارتند از:

افزایش اعتماد به نفس و تعامل اجتماعی: از آنجایی که ورزش اغلب افراد را وادار می‌کند که به بیرون از خانه بروند یا به گروه‌های دیگر بپیوندند، می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و تعاملات اجتماعی کمک کند.

ایجاد احساسات مثبت: هنگامی که ورزش می‌کنیم، بدن ما اندورفین و سروتونین ترشح می‌کند؛ که این دو هورمون در ایجاد احساسات خوب نقش دارند.

بهبود کیفیت خواب: ورزش می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد؛ که این مسئله به ارتقای سلامت روان کمک می‌کند.

افزایش جریان خون: حرکت استخوان‌ها، مفاصل و ماهیچه‌ها همراه با افزایش ضربان قلب به افزایش جریان خون در سراسر بدن کمک می‌کند.

افزایش انرژی: ورزش انرژی را افزایش می‌دهد و این افزایش انرژی و شادی، می‌تواند در طول روز با شما همراه باشد.