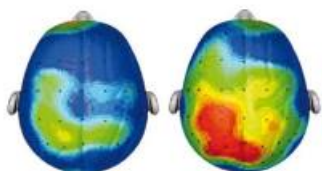


ورزش، حال مغز را خوب می‌کند

اگر تجربه دویدن یا شنای طولانی داشته باشید، حتماً با حال خوش بعدش هم آشنا هستید. ورزش کردن نه تنها وضعیت جسمی ما را بهتر می‌کند که برای سلامت روانمان هم مفید است.



اگر تجربه دویدن یا شنای طولانی داشته باشید، حتماً با حال خوش بعدش هم آشنا هستید. ورزش کردن نه تنها وضعیت جسمی ما را بهتر می‌کند که برای سلامت روانمان هم مفید است.

برای این که تاثیر ورزش را بر سلامت روانتان ببینید، لازم نیست حتماً حرفه‌ای باشید و با امکانات خاصی ورزش کنید. هر ورزشی هرچقدر هم اندک روی ذهن ما تاثیر می‌گذارد و کمک می‌کند با استرس‌های روزمره بهتر کنار بیاییم و در برابرشان مقاوم‌تر باشیم. حتی اگر مشکلات روانی جدی‌تری از استرس‌های روزمره داشته باشیم باز هم ورزش می‌تواند به کم‌مان بیاید. اخیراً نتایج مطالعه‌ای نشان داد، شش هفته دوچرخه سواری یا تمرین وزنه‌برداری استرس و نگرانی زنانی را که تشخیص اختلال اضطرابی دریافت کرده بودند، کاهش داده است. در آزمایش دیگری که اخیراً برای سنجیدن تاثیر ورزش روی موش‌ها انجام شد، پژوهشگران در هر قفس یک موش پرخاشگر و یک موش آرام قرار دادند. بعضی موش‌های آرام قبل از این که وارد قفس شوند به وسایل ورزشی مثل چرخ دویدن دسترسی داشتند و بعضی هم هیچ وسیله‌ای برای تحرک نداشتند. همه موش‌های آرام از موش پرخاشگر می‌ترسیدند و گوشه قفس در تاریکی پنهان می‌شدند و در برابرش مطیع بودند ولی موش‌های آرامی که ورزش کرده بودند، بیشتر از موش‌هایی که ورزش نکرده بودند، در برابر موش پرخاشگر از پس خودش برمی‌آمدند و وقتی دوباره تنها می‌شدند سریع به حالت عادی خودش برمی‌گشتند و حالت ترسیده نداشتند. وقتی سلول‌های مغز این دو دسته موش را با هم مقایسه کردند، دیدند آمیگدال و قشر میانی پیش‌پیشانی موش‌هایی که قبل از مواجهه با موش پرخاشگر ورزش کرده بودند، فعال‌تر از موش‌هایی بود که فرصت ورزش نداشتند. این دو ناحیه مغزی هم در ما انسان‌ها و هم در موش‌ها در پردازش احساسات نقش دارند.

هرچند این مطالعه روی موش‌ها انجام شده، ما و موش‌ها آنقدرها هم که فکر می‌کنید از هم دور نیستیم. موش‌ها کوچک‌ترین پستانداران روی زمین هستند و از همین رو، بیشتر مطالعات آزمایشگاهی درباره انسان‌ها و دام‌های بزرگ‌تر روی آنها انجام می‌شود. پس اگر در خانه یا محیط کار استرس زیادی دارید یا قرار است فردا جلسه کاری سختی با یک رئیس پرخاشگر داشته باشید، کفش راحتی‌تان را از کمد در آورید و دست‌کم، 20 دقیقه پیاده‌روی کنید. قطعاً حالتان بهتر می‌شود و بهتر از پس مشکلات برمی‌آیید.

صبا مولوی شیرازی

جام جم