

برای کاهش اضطراب ورزش کنید

یک متخصص روانپزشک گفت: ورزش های دوره ای منظم علاوه بر تجهیز قوای جسمانی، موجب کاهش علائم اضطراب در انسان می شود.



سلامت نیوز : یک متخصص روانپزشک گفت: ورزش های دوره ای منظم علاوه بر تجهیز قوای جسمانی، موجب کاهش علائم اضطراب در انسان می شود.

دکتر فرید فدایی متخصص روانپزشک در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: استرس و اضطراب موجب ترشح هورمونهایی می شود که فرد را درون گرا، کم صحبت و کم تحرک می کند و در مقابل حرکات موزون باعث فعالیت عضلانی و ایجاد آرامبخشی در بدن میشود.

وی با بیان اینکه ورزش های منظم موجب ریزی فرد می شود افزود: ورزش با تحریک عضلات فرد، سطح هورمون های پاراسمپاتیک را کاهش می دهد و فرد را در حالت سمپاتیک قرار می دهد که این حالت علائم استرس و اضطراب را به شدت کاهش می دهد.

وی خاطر نشان کرد: همچنین ورزشهای منظم فرد را شاداب و پرتحرک می کند.