



اثرات ورزش در از بین بردن استرس / راه های مقابله با فشار روحی را یاد بگیرید

فشار روحی ریشه بسیاری از مشکلات روانی، پزشکی و اجتماعی است. استرس در فضای خانوادگی، خانه، محیط کار و همه جا وجود دارد ...

خبرگزاری مهر: فشار روحی ریشه بسیاری از مشکلات روانی، پزشکی و اجتماعی است. استرس در فضای خانوادگی، خانه، محیط کار و همه جا وجود دارد و ما آن را می شناسیم. افراد می توانند برای مطلوب شدن زندگی راه های گوناگون مقابله با فشار روحی را بیاموزند. تاثیر ورزش در پیشگیری و درمان استرس بسیار مهم و شناخته شده است. این امر ممکن است به علت اثر ورزش بر روی دستگاه ایمنی بدن باشد. ورزش باعث فعالیت آنتی کورها می شود و نیز باعث می شود که لنفوسیت های نوع t افزایش پیدا کند که حامل آنتی کور هستند. این امر به ما کمک می کند تا خطرات آنتی ژنها را قبل از اینکه فرصتی برای ضرر رساندن به بدن ما را داشته باشند دفع کنیم. فواید ورزش در ارتقا و گسترش رفتارها و نگرش های مثبت و بالابردن اعتماد به نفس و خودشناسی و عزت نفس که از عوامل مهم در کاهش استرس هستند شناخته شده است.

نقش پیاده روی در از بین بردن فشار روانی (استرس)

بهتر است پیاده روی را به عنوان فعالیت ورزشی مورد علاقه خود انتخاب نماییم. همچنین این ورزش موردنظر را به طور منظم و مرتب انجام دهیم. به طور کلی یکی از فعالیت های بدنی که به سادگی در دسترس ما قرار دارد، پیاده روی می باشد. استرس زنگ خطری است که در خصوص سلامتی جسمی و روحی به صدا در می آید. این عارضه اولیه بروز بسیاری از بیماری های جسمی و مشکلات احساسی است. فشار روحی به ویژه در محیط های کار به احتمال زیاد در مرحله ای از زندگی تاثیر خود را بر ما خواهد گذاشت.

همه ما گاهی درگیر فشار روحی می شویم. فشار روحی ریشه بسیاری از مشکلات روانی، پزشکی و اجتماعی است. استرس در فضای خانوادگی، خانه، محیط کار و همه جا وجود دارد و ما آن را می شناسیم. افراد می توانند برای مطلوب شدن زندگی راه های گوناگون مقابله با فشار روحی را بیاموزند.

تحقیقات ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش و از جمله پیاده روی را ثابت کرده است به این معنا که ورزش موجب کاهش فشار روحی، کاهش دوره نقاهت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب پذیری فرد نسبت به بیماری های ناشی از فشار روحی می شود.

فعالیت ورزشی، به ویژه پیاده روی شیوه فوق العاده موثری برای برطرف کردن فشار روحی است. امروزه میلیون ها نفر از مردم و جهان برای مقابله با ناراحتی ها و فشارهای روحی روزمره بعد از کار روزانه خود به فعالیت های جسمانی مانند نرمش کردن، دویدن در پارک، دوچرخه سواری با دوستان، پیاده روی و غیره می پردازند و از این فعالیت ها لذت می برند.

پیاده روی بهترین و ارزانترین راه برای کنترل فشار روحی است. پیاده روی صرف نظر از سرعت گام ها، به طور طبیعی میزان استرس را کم می کند. فعالیت های ورزشی مناسب، به طور قابل توجهی در مقابله با استرس نقش دارند. ورزشهای آرام بخش مانند حرکات کششی و دیگر ورزش مانند پیاده روی، و کلا ورزش های هوازی موجب افزایش امواج آلفا در مغز می شوند. این موج ها الگوی الکتریکی فعالیت مغز می باشد که نشان می دهند ذهن در حال آرامش قرار دارد.

پیاده روی منظم و مرتب آندروفینها را که باعث احساسات مثبت در ما می شود در خون وارد می کند. این ماده خاصیت آرام بخشی دارد. تمرین های طولانی مدت موجب تحریک مغز می شود و به تولید هورمون های آندروفین می انجامد و موجب قطع درد و ایجاد حالت وجد و سرور در فرد می گردد. بدین ترتیب به منظور دست یافتن به امنیت و اطمینان در مواقع کار سخت و یا استرس های فردی، تقریباً هر ورزشی به ما کمک می کند تا خود را از تنش ها، نگرانی ها و اضطراب ها سازیم.

بهتر است پیاده روی را به عنوان فعالیت ورزشی مورد علاقه خود انتخاب کنیم. همچنین این ورزش مورد نظر را به طور منظم و مرتب انجام دهیم. به طور کلی یکی از فعالیت های بدنی که به سادگی در دسترس ما قرار دارد پیاده روی می باشد. پیاده روی یکی از فعالیتهای منظمی است که برای از بین بردن فشار روانی بسیار سودمند است. پژوهشگران در بررسی های جدید دریافته اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، تغییر خلق و ایجاد چشم انداز دیدگاهی مثبت به مدت دوساعت کافی است.

تمرینات و حرکاتی که استرس را کاهش می دهند:

- به پاهای خودتان نگاه کنید. پنجه پا را جمع کرده و انقباض عضلانی را بررسی کنید. یکبار این کار را تکرار کنید. سپس به مدت 30 ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.
- نفس عمیق بکشید آنرا در سینه نگه داشته و سپس آنرا بیرون دهید. این عمل را تکرار کنید. باید توجه داشته باشید که هوا را به حالت آرام بیرون داده و خیلی آرام به حالت اولیه برگردانید.
- شانه ها را نخست کمی بلند کنید و سپس آنرا تا جایی ممکن بالا نگه دارید و در همان وضع بمانید. وضعیت انقباض را بررسی کنید و سپس به حالت اولیه برگردانید و عمل را دوباره تکرار کنید.
- زبانتان را به سقف دهان فشار داده آنرا در همان وضع نگه دارید. حالا به حالت اولیه برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید.