

ورزش، افسردگی را درمان می‌کند؟

درباره اثر ورزش در درمان افسردگی در سال‌های اخیر مطالعات متعددی انجام شده است که بیشتر آنها نشان داده‌اند، ورزش به بهبود افسردگی کمک می‌کند...



درباره اثر ورزش در درمان افسردگی در سال‌های اخیر مطالعات متعددی انجام شده است که بیشتر آنها نشان داده‌اند، ورزش به بهبود افسردگی کمک می‌کند.

اگرچه ساز و کار اصلی اثر درمانی ورزش مشخص نیست، ولی به نظر می‌رسد که ترشح برخی مواد (مثل اندورفین، دوپامین، سروتونین و نوراپی‌نفرین) با ورزش کردن در بدن بیشتر می‌شود و این مساله به بهبود روحیه کمک می‌کند.

همچنین ورزش کردن باعث می‌شود توجه بیمار از نگرانی‌ها و سایر مسایل ناراحت‌کننده به نکات دیگر جلب شود. به علاوه به بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند. این مسایل هم می‌توانند به کاهش افسردگی بیانجامند.

اما اگر موثر بودن ورزش را بپذیریم، #171& میزان؛ تاثیر آن در کاهش افسردگی هم اهمیت دارد.

آیا ورزش کردن می‌تواند به اندازه روان‌درمانی یا دارودرمانی در بهبود افسردگی موثر باشد؟

در کوتاه‌مدت، بله. ولی درباره اثربخشی طولانی‌مدت ورزش برای درمان افسردگی مطالعات کافی انجام نشده است.

از طرف دیگر، متأسفانه این درمان برای گروه زیادی از بیماران قابل اجرا نیست، زیرا نیاز به انرژی، انگیزه و مداومت زیاد دارد و باعث می‌شود بسیاری از بیماران افسرده این درمان را نپذیرند، یا در میانه درمان، آن را رها کنند.

این درمان تقریباً برای هیچ‌یک از بیماران مبتلا به افسردگی شدید قابل اجرا نیست. تصور کنید چگونه می‌توان یک فرد افسرده را وادار کرد هفته‌ای پنج روز و هر روز به مدت نیم ساعت، ورزشی با شدت متوسط را انجام دهد.

بنابراین در حال حاضر از این روش درمانی فقط به عنوان یک درمان کمکی استفاده می‌شود، نه یک درمان اصلی.

البته این درست است که در صورت اجرا، آثار درمانی آن زودتر از دارودرمانی ظاهر می‌شود، زیرا دارو برای اثر کردن، نیاز به چند هفته زمان دارد.

پس اگر بتوان فرد افسرده‌ای را که تحت درمان با روش دیگری نیز هست، به انجام ورزش، تشویق نمود، می‌تواند مفید باشد.

دکتر سید وحید شریعت - روان‌پزشک
عضو هیات علمی دانشگاه ایران