

مضطربید، ورزش کنید

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ورزش کردن و فعالیت‌های آرامش دهنده همچون یوگا در بهبود اختلال اضطراب اجتماعی تاثیر مثبت دارند.



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد ورزش کردن و فعالیت‌های آرامش دهنده همچون یوگا در بهبود اختلال اضطراب اجتماعی تاثیر مثبت دارند.
در این مطالعه آمده است این نوع فعالیت ها درک افراد از جهان را تغییر می دهند به گونه ای که فرد محیط اطراف خود را کمتر تهدیدآور و منفی قلمداد می کند.
«آدام هینان» از دانشگاه «کوئین» در کانادا گفت: هدف ما از انجام این مطالعه بررسی تاثیر ورزش های فیزیکی و انجام تکنیک های آرام سازی بر میزان احساس خطر در افراد مختلف بود.
وی در آزمایشی تاثیر عوامل تهدیدکننده محیطی را در افراد مضطرب مورد بررسی قرار داد و متوجه شد زمانی که افراد مدت 10 دقیقه روی تردمیل می دوند یا تکنیک های رلکسیشن را انجام می دهند احساس خطر کمتری نسبت به این عوامل تهدیدکننده دارند. به بیان دیگر انجام این قبیل تکنیک ها تمرکز افراد را روی عوامل تهدیدکننده محیطی کاهش می دهد
به گفته این متخصص، نتایج بررسی فوق حائز اهمیت است زیرا نشان می دهد افراد مضطرب نسبت به تمرکز بر مسائل و اشیاء تهدیدآور در محیط اطرافشان پیش داوری دارند و ورزش و یوگا می تواند از این پیش داوری های مخرب بکاهد.(ایسنا)