

تئوری های مطرح در مورد نقش ورزش در کاهش

استرس

سم زدایی ترکیبات زاید به دنبال استرس

در هنگام استرس قریب به ۱۵۰۰ واکنش شیمیایی در بدن رخ می دهد که در طی این واکنش ها هورمون ها ، مواد هادی عصبی و تولیدات سمی و زائد زیادی تولید می شوند که برآیند این واکنش ها منجر به تحریک سیستم قلبی عروقی و کاهش عملکرد سیستم گوارشی و در نهایت آماده شدن بدن در مقابل استرس و آمادگی برای بروز پاسخ مناسب به عوامل استرس زا است ، متاسفانه در صورت عدم تخلیه این آمادگی بدنی محصولات زائد تولید شده در سیستم گردش خون پخش شده و می تواند سبب بیماری و تضعیف سیستم ایمنی و مستعد شدن به بیماری ها شوند، ورزش و فعالیت فیزیکی با قرار دادن بدن در وضعیت پاسخ به استرس سبب دفع این مواد ، فراهم ساختن امکان تخلیه و مصرف این مواد زائد شده و به سلامت فرد کمک شایانی می کند.

افزایش اعتماد به نفس و باور مثبت از خود

ورزش و فعالیت فیزیکی به طرق مختلف، سبب افزایش اعتماد به نفس و تلقی مثبت از خود و به تبع آن افزایش توانایی فرد در غلبه بر عوامل استرس زا میگردد. مثلا شرکت در فعالیت های ورزش همگانی به فرد این احساس را می دهد که وی و دیگران دارند کاری را انجام می دهند که در نهایت همگی از آن سودمند خواهند شد و این اعتماد به نفس و تلقی مثبت از کار خود را افزایش می دهد، شرکت در فعالیت های اجتماعی و ورزش همگانی سبب جلب حمایت ها پذیرش اجتماعی فرد شده و حمایت روحی اطرافیان و اجتماع را از وی افزایش می دهند و این امر به سلامت روان و اعتماد به نفس کمک شایانی می کند.

برای کاهش استرس در زندگی ، ورزش کنید

اگر از شدت فشار کار و زندگی به تنگ آمده اید و تعارض بین کار و زندگی خانوادگی دارد شما را کلافه میکند ، به این خبر توجه کنید . محققان به تازگی اعلام کرده اند ورزش منظم می تواند به ایجاد تعادل بین کار و خانواده کمک کند . محققان از ۴۷۶ کارمند بزرگسال راجع به عادات ورزشی و اعتماد به نفسشان در حل تعارضات بین کار و خانواده سوال کردند و متوجه شدند کسانی که به طور منظم ورزش می کنند ، بهتر می توانند از پس این فشارها بر بیایند و نقش خود در محل و در خانواده را به خوبی ایفا کنند. این افراد راجع به خود حس بهتری دارند و احساس می کنند که می توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند

تحقیقات زیادی در گذشته انجام شده که نشان داده ورزش می تواند استرس جسمی و روانی را کم کند اما تحقیقات کمی درباره تاثیر این روش بر توانایی مدیریت و ایجاد تعادل بین کار و خانواده انجام شده است. ممکن است با خودتان فکر کنید اختصاص دادن نیم ساعت در روز به ورزش با این همه مشغله کار سختی است اما مطمئن باشید از نظر توانایی و تمرکز در انجام وظایف شغلی و خانوادگی ، چندین برابر بیشتر از آنچه صرف کرده اید ، به دست خواهید آورد.

هنگامی که از افراد و اطرافیان خود بپرسید چگونه بر استرس و فشارهای روزمره غلبه می کنند درصد زیادی از آن ها از ورزش به عنوان اولین و مهمترین وسیله ی انجام این امر یاد می کنند. برآستی چگونه فعالیت فیزیکی که در آن پاسخ های فیزیولوژیک بدن با پاسخ بدن به استرس یکسان است می تواند سبب غلبه ی بدن بر فشارهای عصبی شود؟ آیا نوع ورزش هم در ایجاد این پاسخ موثر است ؟ چه مقدار ورزش برای غلبه و مدیریت استرس لازم است؟



فعالیت فیزیکی سبب تناسب اندام و زیبایی ظاهر فرد شده و پذیرش وی را در اجتماع و توجه دیگران به وی را افزایش می دهد و از سویی توان فیزیکی وی را برای انجام کارهای سخت افزایش می دهد و همگی این مسائل ، وی را فردی مقبول جامعه ، توانمند و مورد توجه می سازد که همگی در افزایش اعتماد به نفس موثرند.

خلوت گزینی متناوب و خویشتن نگری

ورزش در واقع یک خلوت گزینی کوتاه است. فرصتی است که در آن فرد مدت کوتاهی در شروع یک صبح در هنگام دوچرخه سواری می تواند در تنهایی از محیط شلوغ و پر استرس جامعه اطراف فاصله بگیرد و در این مدت ضمن کسب آرامش به خود و به مشکلات استرس زا فکر کند و چه بسیار در همین لحظات کوتاه راه حل های مناسبی برای حل این موارد استرس زا بیابد.

تاثیر ورزش بر کاهش استرس



تربیت بدنی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

تهیه و تنظیم: مه جبین زیاری

بهبود شرایط خواب و استراحت

بسیاری از افراد در شرایطی که استرس زیادی دارند دچار مشکل خواب می شوند و از سویی خود بی خوابی سبب تشدید استرس و کاهش کارایی اجتماعی، درسی فرد می شود و عوامل استرس زا را افزایش می دهد. فعالیت های فیزیکی و ورزشی مناسب به بسیاری از افراد در به خواب رفتن راحت تر و خوابیدن عمیقتر کمک می کند و در رفع استرس و بهبود کارایی و اجتماعی، درسی کمک مضاعفی می کند.

چه نوع ورزشی مفید است؟

به کلی ۳ نوع ورزشی داریم: ورزش های هوازی، ورزش های غیر هوازی و ورزش های مهارتی (افزایش دهنده ی مهارت) ورزش های هوازی سبب می شوند اکسیژن به اندازه ی کافی به بافت ها برسد مثلاً در حین دویدن به مدت ۲۰ دقیقه در حالیکه بتوان با همراه خود مکالمه و صحبت کرد نمونه ای از ورزش هوازی است این نوع ورزش توان قلبی، عروقی را بسیار بالا می برند، ورزش ها ی بی هوازی معمولاً به صورت حرکات سریع و قدرتی که در مدت کوتاهی انجام می شوند و در حین انجام آن ها نفس در سینه حبس می شود تعریف می شوند.

وزنه برداری و یا شرکت در دوی ۱۰۰ متر نمونه ای از این نوع ورزش است. این نوع ورزش سرعت، قدرت و حجم عضلات را افزایش می دهد. ورزش های تقویت کننده ی مهارت مثل گلف یا یوگا و تنیس سبب افزایش انعطاف پذیری، تعادل و توان عضلانی می شوند و هماهنگی عصب_عضله را افزایش می دهند.

معمولاً برای حفظ تناسب و آمادگی و آرامش لازم است فعالیت های فیزیکی را جزء برنامه های خود قرار دهید، حداقل ۳ بار در هفته ورزش کنید و هر بار حداقل ۳۰ الی ۴۵ دقیقه به صورت منظم ورزش های لازم را انجام دهید.



افزایش آگاهی از شرایط بدن خود

یکی از مزایای ورزش های آرامش بخش و فعالیت های فیزیکی منظم این است که فرد از شرایط و تغییرات بدن خود بهتر آگاه می شود و مواردی را که قبلاً به آن توجه نداشته است مثل عمق تنفس، ضربان قلب و قدرت عضلانی و ... را حس می کند و به تغییرات آنها آگاه می شود. این آگاهی جدید باعث می شود که فرد تغییراتی را که به دنبال برخورد با استرس در وی رخ می دهد زودتر حس کند و با رفع عامل استرس زا نگذارد که این استرس ها سبب بروز بیماری در وی شوند در واقع فعالیت فیزیکی سبب افزایش حساسیت وی به واکنش های ناشی از برخورد با استرس می شود و وی زودتر از سایر افراد غیر ورزشکار، برای کنار آمدن با عوارض واکنش نشان می دهد و لذا کمتر به بیماری های ناشی از استرس مبتلا می شود.