دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مدیر گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت : امروزه ، ورزش به عنوان عاملي مؤثر در سلامت و پویای جامعه، جایگاه ویژه ای به خود اختصاص داده است و ارتباط آن با علوم مختلف زمینه را برای مطالعات و توجه بیشتر انسان در این زمینه را فراهم نموده است که یکی از آنها، بخش روانی اجتماعی ورزش است که اهمیت ویژه ای دارد و بیشتر باید مورد بررسی و توجه قرار گیرد .

دکتر محمد آذینی به مناسبت فرارسیدن هفته تربیت بدنی گفت : در زمان شیوع بیماری کووید 19 نقش ورزش و فعالیت بدنی کافی در تاب آوری، به عنوان یکی از راهکارهای کاهش بار روانی بیماری بیش از پیش خود را نشان می دهد و همچنین فعالیت بدنی یکی از مؤلفه های مهم خودمراقبتی در کاهش نگرانی و استرس بیماری کرونا می باشد .

وی ادامه داد : ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روانی و اجتماعی فرد تأثیر مثبت دارد و همچنین در سازگاری فرد با جامعه و شکل گیری شخصیت وی مؤثر است و علاوه بر اینکه در درمان بیماری هایی مثل افسردگی و اضطراب نقش دارد، در بهبود حافظه نیز مؤثر است و به ویژه در جوانان به عنوان تکیه گاه امنی برای رسیدن به نهایت رشد و کمال انسانی محسوب می شود.

دکتر آذینی ادامه داد : از دیگر آثار ورزش در سلامت روان و سلامت اجتماعی می توان به مواردی مانند : کسب مهارتهای ارتباطی و تصمیم گیری، قبول مسئولیت، افزایش شادابی و ایجاد خلق و خوی بهتر و افزایش اعتماد به نفس، رشد و تکامل شخصیت، اشاره کرد و در واقع اجتماعی شدن افراد از همان دوران کودکی با فعالیت های ورزشی آغاز می شود .

وی در ارتباط با نقش ورزش در کاهش افسردگی گفت: با توجه به بررسی دانشمندان و محققین، شادي و نشاط ایجاد شده در ورزش و آثار آن در افزایش اعتماد به نفس و احساس رضایت درونی فرد، کاهش قابل ملاحظه ی غم و اندوه و افزایش خلاقیت های فردی، عامل مهمی در درمان افسردگی است و۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی را به اندازه ی برخی روش های روان درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد.

دکتر آذینی در پایان گفت : مردم با قرار دادن فعالیت بدنی منظم و مستمر در تقویم

1 / 2

Phoca PDF

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

برنامه های روزانه خود، کمک شایانی به ارتقای سلامت خود، خانواده و جامعه می کنند .

2 / 2

Phoca PDF