ورزش کردن درمان بیماری افسردگی

ورزش در درمان بسیاری از بیماریها از جمله افسردگی تاثیر بسزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی را به اندازه برخی روش های روان درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد.

بررسی روانپزشکان نشان می دهد، روزانه سی تا سی و پنج دقیقه ورزش می تواند آثار و عوارض افسردگی را تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تاثیر روش های درمانی متداول و مصرف برخی از داروهای ضد افسردگی است. روانپزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه ای مختلط از روش های روان درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند.

ورزش هایی برای شادابی صبحگاهی دانش آموزان

صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شویم، احساس می‌کنیم دلمان می‌خواهد باز هم بخوابیم، کمی در رختخواب کش و قوس می‌آییم و دست آخر هم با کرختی از جا بلند می‌شویم... این داستان شاید برای خیلی از پدر و مادرها آشنا باشد چرا که حکایت شروع مدرسه‌ها با یک اتفاق قدیمی گره خورده.

بچه‌ها برای از خواب بیدارشدن و رفتن به مدرسه مشکل‌های زیادی دارند. با این حرکت‌های ورزشی که نهایتا یک ربع وقت فرزندتان را می‌گیرد او را سرحال راهی مدرسه کنید.

کشش دست ها در رختخواب

این حرکت را می‌تواند حتی وقتی هنوز از رختخوابش بیرون نیامده انجام دهد.

دست‌ها را بیرون بیاورید. کمی آنها را بکشید. حالا انگشت‌هایتان را جمع کنید به‌طوری که به کف دستتان نرسد. جمع کنید، باز کنید. چشم‌هایتان هم کم‌کم باز می‌شود.

کشیدگی انگشت ها

حالا که کمی از آن بی‌حالی اولیه درآمده‌اید سعی کنید انگشت‌های دستتان را از هم باز کنید آنقدر که احساس کشیدگی بین انگشتانتان بکنید.وقتی کشیدگی به نهایت رسید، آنها را به حالت اولیه برگردانید. این حرکت را حداقل ۵ بار تکرار کنید.

بالا کشیدن شانه‌ها

حالا دیگر کاملا از جایش بلند شده اما شاید هنوز هم احساس سرحالی سراغش نیامده. بله فرزندتان را می‌گوییم.می‌توانید همراه او این حرکت شانه‌ها را انجام دهید و هر شانه را با هم بالا ببرید و با هم پایین بیاورید.سعی کنید هر دو حالت در نهایت کشش باشد؛ بالاترین حالت شانه‌ها و افتاده‌ترین حالت آن.

فشار به سر

دست‌هایتان را در هم قفل کنید. حالا آنها را پشت سر بگذارید و به سرتان فشار بیاورید درحالی که دست‌ها هم از هم کاملا باز است. این حرکت به شما احساس آرامش و راحتی زیادی می‌دهد.

چرخش گردن

یکی از اعضای بدن که اگر گرفته و ناراحت باشد بسیار احساس کلافگی و خستگی به شما دست خواهد داد گردن است. این حرکت و نرمش جزو ساده‌ترین‌هاست اما بعد از انجام آنها مطمئن باشید احساسی از سرزندگی وجودتان را فرا می‌گیرد.

حرکت اول به سمت چپ و راست و باآرامی، حرکت دوم به حالت گردشی یا نیم‌دایره و حرکت سوم بالا و پایین است. همه حرکت‌ها را ۵ بار انجام دهید.

کشش بازوها

این هم جزو حرکت‌های کششی است. اگر مدرسه‌اش دیر شده درحالی که صبحانه می‌خورد می‌تواند این حرکت کششی را انجام بدهد به شرط اینکه لقمه‌اش را قورت داده باشد.یکی از بازوها را با دست دیگرتان بگیرید. حالا تا جایی که می‌توانید در آن کشش ایجاد کنید. این حرکت را برعکس هم انجام دهید.

کشش دست ها با لبخند

دست‌ها را در هم قفل کنید و روبروی صورتتان بکشید. این حرکت بعد از حرکت قبلی بسیار شادابتان می‌کند.دیگر از خواب و حس‌های آن خبری نیست. دست‌ها را رو به بالا بگیرید. سعی کنید اصلا خم نشوند. چند ثانیه در این حالت بمانید.

بازوها به پشت باید بازوها به پشت بدن بروند و با یک دست آرنجتان را بگیرید. دقت کنید به گردن فشاری وارد نشود.حرکت را با هر دو دست و حداقل به مدت یک دقیقه انجام دهید. حال سرحال و آماده مدرسه رفتن هستید. روز خوبی داشته باشید.