

Влияние физической активности на депрессию и стресс

Заяц Александра Николаевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема воздействия депрессивных расстройств и стресса на организм, их симптоматика. Так же рассматривается роль спорта в борьбе с ними, его положительное влияние на самочувствие человека. Приведены примеры физических нагрузок, направленных на помощь в лечении от депрессии и стресса.

Ключевые слова: депрессия, стресс, психика, влияние, физические нагрузки.

Effects of physical activity on depression and stress

Zayats Alexandra Nikolaevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article discusses the problem of the impact of depressive disorders and stress on the body, their symptoms. The role of sports in the fight against them, its positive impact on the well-being of a person is also considered. Examples of physical activities aimed at helping in the treatment of depression and stress are given.

Keywords: depression, stress, psyche, influence, physical activity.

Депрессия – одна из лидирующих причин утраты трудоспособности, вносит значительный «вклад» в глобальное бремя болезней (ВОЗ, 2017). Депрессия в последнее десятилетие затрагивает почти все возрастные группы. К симптомам депрессии относят: долговременное ухудшение настроения, потерю многих интересов/удовольствия, нарушение сна и аппетита, снижение активности, высокую утомляемость, приводящие к нарушению функционирования человека [1]. Из психологических факторов, которые содействуют формированию депрессивных расстройств, отмечают склонность к самообвинению, повышенное чувство вины и ответственности, неуверенность в себе. Лечение депрессии – актуальная проблема медицины, экономики и социума. Основные методы лечения – назначение антидепрессантов, использование психотерапии. Применяются также немедикаментозные, физические и другие методы [3].

Целью исследования является оценка роли физических нагрузок на организм во время депрессии и испытанием им стресса, также рассмотрение физических упражнений способствующим благоприятным воздействием на организм во время лечения от депрессивных расстройств и стрессовых условий.

Существует связь между спортом и психикой. Некоторые упражнения оказывают положительное воздействие на людей, особенно кто страдает от депрессии и повышенного чувства тревоги. Но при этом и физическая бездеятельность является угрозой для психического здоровья человека. Ею является: сидячая работа, отсутствие регулярных занятий спортом и отсутствие движения в целом [2].

При панике или сильной тревоге человек испытывает учащенное сердцебиение, напряженные мышцы рук, ног, поверхностное дыхание и т.д. Постоянное беспокойство является неприятным и труднопреодолимым состоянием, мешающим вести полноценную жизнь. При чувств напряжения, опасности или желании двигаться без причины, пульс человека начинает увеличиваться. Этот случай может привести к хронической тревоге. А вот люди, которые давно тренируются, испытывают после тренировки чувство спокойствия и покоя. Хотя мышцы и болят, а в начале тренировки учащается пульс, а человек в конце становится уставшим, но все равно чувствует себя комфортно. Врачи объясняют сей факт тем, что после физических упражнений уровень тревожности понижается, физическая нагрузка снимает нервное и мышечное напряжение [2].

Эффективный способ улучшить своё состояние, это регулярные физические нагрузки. Они оказывают благоприятное воздействие на снижение депрессии и тревоги, улучшают настроение и улучшают сон. Для этого можно всего лишь заниматься любой физической нагрузкой два дня в неделю. Так же в течение указанных дней человек чувствуют себя расслаблено и позитивно [2].

Так же спорт помогает улучшить психологическое состояние человека и содействует помощью в борьбе с депрессией. Сейчас в мире существует много форм депрессивных расстройств, которые различаются по продолжительности и формы проявления, из-за этого люди не всегда могут определить, связаны ли их апатия, безразличие и снижение с депрессией. Самый эффективный способ борьбы с болезнью – бег. Об этом свидетельствуют результаты исследований многих ученых. Например, психиатр Джон Грейст из Университета Висконсина назначил одной группе депрессивных людей десятидневную программу бега, а другой группе людей такую же продолжительность психотерапии. В конце эксперимента он обнаружил, что пациенты, которые бегали, чувствовали себя намного лучше, чем те, кто работал с психиатром. Исследования также показали, что аэробные упражнения уменьшают нервное напряжение и беспокойство намного лучше, чем дорогие транквилизаторы. При борьбе с депрессией важно помнить, что значение имеет не столько уровень интенсивности, сколько регулярность [4].

Психологическим достоинством физической активности это повышение самооценки. Организм человека при физической нагрузке вырабатывает химические вещества – эндорфины. Они взаимодействуют с рецепторами мозга, при этом уменьшая восприятие боли, вызывают позитивные чувства. Они вырабатываются в мозгу, спинном мозгу, и высвобождаются в ответ на сигнал, полученный от мозговых химических веществ – нейротрансмиттеров [5].

И так какие же упражнения способствуют снижению стресса и помогают в борьбе с депрессией? Согласно исследованиям – любые виды упражнений. Например: танцы, оздоровительный бег на небольшие дистанции, аэробика с низким уровнем нагрузки, игра в теннис, плавание, ходьба [5].

Так же можно использовать не только спорт, а, к примеру, садово-огородные работы, домашняя уборка: мытье полов и уборка пылесосом.

Выполнять упражнения необходимо на протяжении 20–30 минут три раза в неделю. А вот наибольший эффект дают занятия спортом 4–5 раз в неделю [5].

Подведем итог. Депрессия и стресс всё чаще и чаще сопровождает человека по его жизненному пути. И если есть первые пункты симптоматики этих расстройств, то надо знать, что спорт является мощным оружием в борьбе с ними.

Библиографический список

1. Психические расстройства URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
2. Как спорт влияет на психику человека. URL: <https://mirvnutritebya.ru/advice/sport-i-psihicheskoye-zdorovye-6-prichin-nachat-zanimatsya-sportom/>
3. Скугаревская М.М., Шилова О.В., Ягловская О.В., Бергель И.Ю., Ванда Е.С. Гендерные различия в процессе лечения депрессии с использованием структурированной физической нагрузки // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. 2020. Т. 18. № 5. С. 545-549. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernye-razlichiya-v-protsesse-lecheniya-depressii-s-ispolzovaniem-strukturirovannoy-fizicheskoy-nagruzki>
4. Толкунов А. Ю., Головченко А. Д., Потеня А. Н. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека // Общество, образование, наука в современных парадигмах развития. 2020. С. 231-235. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44304635/>
5. Реферат на тему «Физические упражнения против депрессии». Ижевск. 2011. URL: <https://works.doklad.ru/view/zVS3GVMK4-w.html>