Реферат

Тема:

«Физические упражнения против депрессии»

Ижевск 2011

**Введение**

Физические упражнения – наиболее эффективное средство для лечения депрессии и расстройства тревожности.

«Данный метод может принести много пользы тем, кто страдает от расстройств умственного здоровья, Чем больше медиков будут обучены технике лечебной физкультуры, тем быстрее будут выздоравливать пациенты», сказал Джаспер Смитс из Южного Методистского университета в Далласе.

Смитс с коллегами основывают результат исследования на множестве клинических исследований и аналитических обзоров, включая мета-анализ эффекта лечебной физкультуры на умственном здоровье и исследования снижения интенсивности расстройства тревожности после процедур, сообщает Oneindia.

Обзор ученых показал эффективность лечебной физкультуры в сокращении симптомов депрессии и тревожности.

Традиционные методы лечения, между тем, часто недоступны всем слоям населения. Именно потому лечебная физкультура может восполнить данные пробел для людей, которым недоступно традиционное лечение.

**1. Психологические преимущества от занятий спортом во время депрессии**

Физические нагрузки влияют на нейромедиаторы – вещества, обеспечивающие связь между нейронами мозга. Депрессию вызывает нарушение баланса нейромедиаторов серотонина и норэпинефрина, а тренировки помогают его восстановить.

Наиболее распространенное психологическое преимущество от занятий спортом это повышение самооценки. Во время упражнений ваш организм вырабатывает химические вещества – эндорфины. Эти вещества взаимодействуют с рецепторами мозга и при этом уменьшают ваше восприятие боли.

Эндорфины также вызывают позитивные чувства, схожие с теми, которые возникают после принятия морфия. Так, например, состояние, возникающее после хорошей пробежки или другой любой физической нагрузки, можно описать как «эйфорию». Это чувство, также называемое «кайф бегуна», вызывает прилив позитивной энергии и новый позитивный взгляд на жизнь.

Действие эндорфинов можно сравнить с действием анальгетиков, что значит, что они снижают восприятие боли. Также их действие можно определить как седативное. Они вырабатываются в мозгу, спинном мозгу и многих других частях тела и высвобождаются в ответ на сигнал, полученный от мозговых химических веществ – нейротрансмиттеров. Нервные окончания, к которым приклепляются эндорфины, те же, что и при действии болеутоляющих средств. Однако, в отличии от морфия, эндорфины не вызывают зависимости или привязанности.

Регулярное занятие спортом поможет:

* Снять стресс
* Облегчить состояние тревожности и депрессивные мысли
* Повысить самооценку
* Улучшить качество сна

Регулярное занятие спортом имеет следующие преимущества в плане здоровья организма:

* Укрепляет работу сердца
* Повышает энергичность
* Снижает кровяное давление
* Улучшает мышечный тонус и их силу
* Укрепляет кости
* Снижает уровень телесного жира
* Дает возможность выглядеть подтянутым и здоровым

Высокая самооценка – ключ к победе над депрессией. Один из признаков депрессии – недовольство собой, неспособность оценить свою внешнюю и внутреннюю красоту. Тренировки избавят вас от лишних килограммов и естественным образом улучшат ваше самоощущение. Вы вновь обретете уверенность в себе и чувство удовлетворения.

Занимаясь на природе, радуйтесь красоте деревьев, цветов, окружающей местности, даже соседской собачке. Депрессия зачастую не дает заметить многочисленные и разнообразные стороны жизни.

Тренировка – это время, которое вы посвящаете лично себе, время, когда вы можете решить свои проблемы и почувствовать себя лучше. Скажите себе: «Я хороший человек, я занимаюсь полезным делом, тренировки укрепят мое сердце, защитят меня от болезней и подарят мне много лет здоровой, активной жизни».

С чего начать?

Депрессия снижает мотивацию человека, притупляет желание заниматься чем-то полезным для себя. Вряд ли кому-то захочется заниматься собой, когда чувствуешь себя разбитым и обессиленным.

Скорее всего, первым делом стоит обратиться к психотерапевту или к врачу, который подберет лекарственные средства для борьбы на психологическом фронте. В дополнение к медицинской помощи, начинайте тренироваться – как минимум по 30 минут ежедневно! Не бросайте тренировок, даже если выбран подходящий антидепрессант: физическая активность помогает держать эмоции под контролем. Спросите у врача, какие упражнения подходят вам наилучшим образом.

Не надейтесь, что сразу достигнете ощутимого результата. Чрезмерные ожидания – залог неудачи. Если у вас не хватает сил на обычную тренировку, сократите ее продолжительность. Если вы вообще не в состоянии сегодня тренироваться – не беда. Главное – помнить, что регулярные тренировки являются серьезным подспорьем на пути к избавлению от депрессии.

**2. Виды упражнений, которые облегчают состояние депрессии**

Согласно исследованиям, любые виды упражнений могут помочь при депрессии. Ниже приведены примеры наиболее умеренных упражнений:

* Катание на велосипеде.
* Танцы.
* Садово-огородные работы.
* Гольф (ходьба вместо использования карта).
* Домашняя уборка, особенно подметание, мытье полов и уборка пылесосом.
* Оздоровительный бег на небольшие дистанции.
* Аэробика с низким уровнем нагрузки.
* Игра в теннис.
* Плавание.
* Ходьба.
* Работа на газоне, особенно косить и сгребать граблями.
* Йога.

Поскольку для людей, страдающих депрессией, очень важным моментом является социальная поддержка, посещение групп для занятий спортом может быть очень эффективным. Также упражнения можно делать вместе с хорошим другом или любимым человеком. Таким образом, вы получите от занятий спортом психологическое удовлетворение, поскольку будете знать, что другие люди поддерживают вас.

физический депрессия спорт упражнение

**3*.* Какой вид упражнений выбрать при депрессии?**

Прежде, чем приступать к упражнениям, ответьте на следующие вопросы:

* Какие физические нагрузки мне больше всего нравятся?
* Как бы я хотел(ла) заниматься – индивидуально или в группе?
* Какие занятия больше всего подходят моему рабочему графику?
* Есть ли у меня определенные физические состояния, из-за которых я не смогу выбрать те упражнения, которые захочу?
* Какие цели я преследую? (Например: потеря веса, укрепление мышц, улучшение гибкости или улучшение настроения)

**4*.* Как часто необходимо выполнять упражнения, чтобы облегчить депрессию?**

Старайтесь выполнять упражнения на протяжении 20–30 минут три раза в неделю. Исследования доказали, что наибольший эффект дают занятия спортом 4–5 раз в неделю. Но не переусердствуйте, если вы только что начали свои занятия. Начинайте с 20 минут, постепенно увеличивая время упражнений до 30.

**5. Как начать заниматься спортом, чтобы облегчить депрессию?**

Перед тем как начать свою программу, составьте список упражнений и определите точное время. Когда вы привыкните к этим упражнениям и времени, тогда вы можете вносить изменения в программу и ее длительность.

Ниже приведены подсказки, что помогут вам легче начать программу занятий спортом:

* Выберите те упражнения, которые вам нравятся. Занятия спортом должны приносить удовольствие.
* Внесите в ежедневный график занятия спортом. Если вам необходимо напоминание, отметьте эти дни в календаре.
* Разнообразие вносит в жизнь интерес. Не используйте одни и те же упражнения, чтобы вам не стало скучно. Посетите местный спортивный комплекс или проконсультируйтесь с тренером, который поможет разнообразить упражнения.
* Старайтесь избежать ненужных покупок. Если вы не собираетесь постоянно заниматься спортом, не стоит покупать дорогое оборудование или абонемент в спортивный зал на год вперед.
* Выполняйте все упражнения. Если заниматься регулярно, занятия спортом станут частью вашей жизни, что поможет в лечении депрессии.

**6. Что делать, если во время выполнения упражнения я почувствовал боль?**

Никогда не оставляйте боль без внимания. Вы можете нанести вред суставам или мышцам, если будете продолжать заниматься сквозь боль.

Если на протяжении нескольких часов после прекращения занятия, вы все же чувствуете боль, наверняка нагрузка была для вас очень сильной и вам необходимо ее снизить. Если же боль становиться сильнее и не прекращается, или вы чувствуете, что нанесли себе вред, обратитесь к врачу.

Если по определенным причинам вы не можете заниматься спортом, существуют и другие способы поднять настроение. Ученые утверждают, что медитация и массаж также увеличивают выработку эндорфинов в организме, помогают расслабиться и таким образом улучшить настроение.

# 7. Исследования ученых

# Как утверждают эксперты, пациентам, страдающим глубокой депрессией, помогают занятия в тренажерном зале или ежедневные пробежки по утрам.

# Как утверждает профессор медицинской психологии университета Дьюк в городе Дарем, штата Северная Каролина, Джэймс Блуменсал: «Значение имеет не продолжительность занятий, а сам факт занятия физкультурой».

# Автор исследования, которое получило широкое освещение в прессе, опубликованного пять лет назад, Блюменсал утверждает, что «всего 10 месяцев легких, но регулярных упражнений, дают более эффективный результат у молодых и взрослых, чем известный антидепрессант (Zoloft). Регулярные физические упражнения, дают более длительный психологический подъём. У тех людей, которые тренируются, повышается самооценка, и они чувствуют себя лучше».

# Ещё одно исследование было проведено в университете Юго-западного Медицинского Центра Техаса в Далласе. Это исследование показало, что 30-минутная тренировка аэробикой 3–5 раз в неделю сокращает у молодежи признаки депрессии на 50%.

# Профессор психологии Калифорнийского государственного университета, утверждает, что «депрессия – это состояние, при котором свойственны пониженный уровень энергии и легкая напряженность, то, что называется напряженной усталостью». А физические упражнения дают явное улучшение настроения, которое ослабляет тревожное и сонное состояние».

# Легкие упражнения, например, такое как оживленная 10-минутная прогулка, приводит к приливу энергии, хотя её не достаточно, для того чтобы избавиться от стресса.

# Заключение

# Регулярных специальных тренировок не всегда бывает достаточно, чтобы сохранять столь важное для здоровья равновесное состояние. Движение должно стать стилем жизни. Необходимо находить возможность для поддержания физической активности в течение дня. Отказ от лифта, дорога на работу, пройденная пешком частью или целиком, легкая пробежка во время прогулки с собакой, активная игра с ребенком – отличные находки, способные коренным образом изменить физическое и психическое состояние человека.

# Список использованных источников

1. Журнал «Здоровье» №8 1986 г.
2. Большая медицинская энциклопедия том 23 стр. 267
3. www.nostress.ru
4. www.eurolab.ua