

## التمارين الرياضية لمكافحة الضغط العصبي



«يُمكن أن تؤدي ممارسة الرياضة، مهما اختلفت أشكالها، دوراً مُخفِّفاً للضغط العصبي الذي قد تتعرض له بسبب العمل أو كثرة مسؤولياتك. فممارسة نشاط بدني بانتظام يُمكن أن تعزز إفراز مادة الـ"إندروفين"، المسؤولة عن إعطاء الجسم الشعور بالسعادة، وأن يُقلل من إنشغالك بالتفكير في مشاكلك ومخاوفك اليومية. أحياناً تعرف أن النشاط البدني أو الرياضة مُفيدان جداً لجسمك، إلا أنك لا تملك الوقت أو أنك مشغول جداً، بحيث لا تعرف متى يُمكنك أن تمارس الرياضة. لذا، توقّف قليلاً وراجع نفسك، فهناك معلومات أخرى يجب أن تعرفها عن دور الرياضة في تحسين مزاجك وحالتك النفسية، والقضاء على الضغط النفسي. وعلى ما يبدو، فإن أي نوع من أنواع التمارين الرياضية من الـ"أيروبيك"، وحتى الـ"يوغا"، يُمكن أن يساعد على التخفيف من الضغط النفسي. لهذا، عليك أن تكتشف العلاقة بين التمارين الرياضية وتحسين حالتك المزاجية. - الرياضة وتخفيف الضغط العصبي: تُساعد ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني، على تحسين صحة الجسم بشكل عام، وأيضاً إحساسك بالراحة النفسية وتحسُّن المزاج، وهو ما يجعل أداءك أفضل في حياتك الشخصية والمهنية على حد سواء. ومن التأثيرات المباشرة للرياضة في مجال التخفيف من الضغط النفسي نذكر: - الرفع من إفراز الـ"إندروفين"، حيث يساعد النشاط البدني على الرفع من إنتاج الناقلات العصبية، المسؤولة عن تحسين المزاج التي يُفرزها الدماغ، وتُسمّى الـ"إندروفين". ومن الرياضات التي يُمكن أن ننصح بها ركوب الدراجات، التنس، المشي السريع، فكلها تعطي بعد

ممارستها هذا الإحساس بالرضا عن النفس. - فرصة للتأمُّل، بعد لعب مباراة قصيرة من الـ"سكواش" أو السباحة مدة نصف ساعة في المسبح، فعالبياً ما ستشعر بأنك نسيت هموم اليوم ومشاكله، وركزت فقط على جسمك وحركاته. وعندما تبدأ في التخلص يومياً من همومك عن طريق ممارسة الرياضة، أو أي نشاط بدني آخر، فإنك قد تجد أن تركيزك على مهمة واحدة، والطاقة والتفاؤل الناتجين عن ذلك، يمكن يساعداً ذلك على البقاء هادئاً وصافي الذهن تجاه أي شيء تقوم به بعد ذلك. - تحسين المزاج، من شأن المواظبة على إنجاز التمارين الرياضية، أن يزيد من الثقة بالنفس وأن تُقلل من الأعراض المصاحبة للإكتئاب البسيط والقلق. من جهة أخرى، يمكن للتمارين الرياضية أيضاً أن تُحسِّن جودة النوم، ذلك أن الضغط العصبي يجعل الشخص غير قادراً على النوم المتواصل أثناء الليل. كل هذا يمكن أن يقلل من مستوى الضغط العصبي لديك، وأن يُكسبك نوعاً من حُسْن التحكم في جسمك وفي حياتك عُموماً.

- برنامج عمل: برنامج الرياضة الناجح يبدأ بخطوات بسيطة، والأهم الإستمرار عليها. ومنها: - إستشر طبيبك، خاصة إذا كنت لم تُمارس أي رياضة منذ وقت طويل، أو كنت تُعاني أي مرض مُزمن أو مشاكل صحية طارئة. فالتشاور مع الطبيب سيُوفِّر عليك تعقيدات أنت في غنى عنها، وسيُبيِّن لك أي نوع من الرياضة هو الأنسب لحالتك. - المشي قبل الجري، عندما تبدأ في ممارسة الرياضة، إفعل ذلك تدريجياً. وانبه، فإن الحماسة الزائدة في بداية برنامج رياضة جديد، يُمكن أن تؤدي إلى وضع عبء زائد على عضلات الجسم، وربما إلى إصابة. وبالنسبة إلى أغلب البالغين، ينصح الأطباء والخبراء بممارسة نحو 150 دقيقة على الأقل، من النشاط البدني المتوسط في الأسبوع (مثل المشي السريع والسباحة)، أو 75 دقيقة من النشاط البدني القوي في الأسبوع (مثل الجري). إذا كانت ممارسة الرياضة أمراً جديداً بالنسبة إليك، فابدأ بمستوى بسيط جداً من التمارين، ثم كل أسبوع إرفع مستوى تمارينك لتجعلها أقوى وأطول مدة بشكل تدريجي. - إختار رياضة تحبها، يُفترض أن أي رياضة تمارسيها، قادرة على أن تزيد من مستوى لياقتك، وأن تقلل من مستوى الضغط النفسي عليك. لكن أهم شيء بالنسبة إليك، هو أن تختار رياضةً، أو نشاطاً بدنياً تُفضله وتستمتع به. مثلاً، المشي، صعود السلالم، المشي السريع، الجري، الإعتناء بحديقة البيت، السباحة.. إلى آخره. - كُن مرنّة، قد تفرض عليك وظيفتك أو إنشغالاتك، أن تُمارس الرياضة يومياً ما في الصباح الباكر، ويوماً آخر في المساء. فلا توجد أي مشكلة في هذا، وحاول أن تتقبَّل الأمر وأن تكون مرنّة، فعند وجود وقت ولو كان

قليلاً لديك، عليك أن تستفيد منه في ممارسة الرياضة، سواء أكان نهراً أم ليلاً. المهم أن تدخل برنامجك الرياضي في أطر أولوياتك اليومية. - الإلتزام: أن تبدأ برنامجاً رياضياً جديداً ليس هو الخطوة الأصعب، لأنّ الأصعب هو أن تلتزم به وتستمر فيه. ولهذا الغرض، إليك بعض النصائح التي تساعدك على التمسك ببرنامجك الرياضي: - ضع أهدافاً ذكية: لتكن أهدافك اليومية في ما يتعلق بالرياضة مُحدّدة، معروفة، وقابلة للتنفيذ، ومحددة المدة. إذا كان هدفك الأول من ممارسة الرياضة، التقليل من الضغط العصبي في حياتك وإعادة شحن البطارية، فإنّ أهدافك قد تتضمن مثلاً المشي يومياً خلال إستراحة الغداء، وذلك ثلاث مرات في الأسبوع. - يجب أن يكون معك شريك أو صديق، فعندما نمارس الرياضة مع شخص نعرفه، يكون ذلك أفضل، فأنت عندما تكون على علم بأن صديقك ينتظر في نادٍ للرياضة، فإنّ ذلك سيجعلك تتشجع في الذهاب، ولن ينتابك الكسل في لو كنت ستترى شخصاً وحدك، فوجود الشريك مُحفز ومهم. أيضاً، إن إستطعت أن تستيقظ باكراً وتمارس رياضة الجري في الحديقة إلى جانب زوجتك، أفضل من أن تستيقظ ولديك إحساس بأنك وحيد من دون شريك، فقد تشعر بالتردد والكسل، لأنّه لا أحد ينتظرك، ما يؤدي إلى إلغاء رياضة الجري صباحاً. - غير الروتين في حياتك. مثلاً، إذا كنت في السابق تمارس رياضة الجري بشكل احترافي، فلماذا لا تُغيّرها وتختار ممارسة رياضة أخرى ليس فيها منافسة، وذلك حتى تمارس الرياضة من دون أن تكُن مُلاحقاً بها جس الفوز. - قسّم وقتك، لا تستهين بالفترات الصغيرة من النشاط الرياضي، إذا لم يكن في إمكانك أن تمارس الرياضة لمدة نصف ساعة في اليوم، فقسّمها إلى عشر دقائق، بمُعدّل ثلاث مرات في اليوم. فالمهم في ممارسة الرياضة، أن تلتزم وتنتظم، لا أن تمارس الرياضة في فترات مُتلاحقة. وفي النهاية، أهم شيء في ممارسة الرياضة والهدف منها، التقليل من الضغط النفسي، بحيث عدم إعتبارها واجباً يومياً عليك القيام به، بل إعتبرها رياضة مُحبّبة لديك هُوَايةً ومُتعةً، ولا تمارس إلا الرياضة التي تُحبها وتستمتع بها. ▶