



فایده ذهنی ورزش کردن

بسیاری از افراد با هدف افزایش آمادگی جسمانی و داشتن تناسب اندام ورزش می‌کنند؛ با این حال ورزش علاوه بر فواید جسمانی فواید ذهنی و مغزی زیادی نیز دارد .

ورزش کارایی مغزی را افزایش می‌دهد. فواید ذهنی و روحی که ورزش به همراه دارد عبارتند از :

۱- کاهش استرس

یکی از مهم‌ترین فواید روحی ورزش کاهش استرس است. ورزش کردن استرس وارد بر جسم و ذهن را کم می‌کند. استرس ترشح "نورپین فرین" را افزایش می‌دهد. این ماده شیمیایی واکنش مغز به استرس را کنترل می‌کند. با کمک ورزش بدن می‌تواند راحت‌تر با تنش‌ها کنار بیاید .

۲- افزایش شادی

مطالعات مختلف نشان داده است که ورزش باعث کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود . در بعضی موارد ورزش مانند قرص‌های ضد افسردگی عمل می‌کند و می‌تواند به همان اندازه در درمان افسردگی موثر باشد تنها ۳۰ دقیقه ورزش در روز می‌تواند شادی را افزایش دهد.

۳- افزایش اعتماد به نفس

ورزش کردن ذهنیت مثبت را نسبت به خود افزایش می‌دهد. به این ترتیب اعتماد به نفس افزایش می‌یابد.

۴- لذت بردن از فضای آزاد

انجام ورزش در فضای آزاد اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. ورزش‌هایی مانند کوهنوردی، قایقرانی و پیاده روی در فضای آزاد می‌تواند برای ذهن مفید باشد. ورزش در فضای آزاد به دریافت ویتامین D کمک می‌کند.

۵- جلوگیری از تحلیل رفتن کارایی شناختی

این قضیه حقیقت دارد که هر چقدر سن بالا می‌رود، مغز هم تحلیل می‌رود و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی همچون آلزایمر افزایش می‌یابد. با وجود اینکه ورزش و تغذیه مناسب نمی‌توانند آلزایمر را درمان کنند اما انجام آنها می‌تواند از تحلیل رفتن مغز جلوگیری کند پس انجام ورزش در دوران نوجوانی واجب است. تحلیل کارایی شناختی معمولاً بعد از ۴۵ سالگی اتفاق می‌افتد. ورزش کردن به خصوص بین سنین ۱۱ تا ۴۵ سال باعث افزایش مواد شیمیایی در مغز می‌شود که از تحلیل رفتن هیپوکامپوس جلوگیری می‌کند.

۶- کاهش اضطراب

مواد شیمیایی که بعد از انجام ورزش در بدن ترشح می‌شوند، از بروز اضطراب جلوگیری می‌کند. انجام ورزش‌های هوازی در حد متوسط تا شدید باعث کاهش اضطراب می‌شود.

۷- افزایش قدرت مغز

مطالعات مختلفی که بر روی موش‌ها و انسان‌ها انجام شده است نشان می‌دهد که ورزش‌های قلبی - عروقی باعث تولید سلول‌های جدید مغزی می‌شوند و کارایی مغزی را افزایش می‌دهند. همچنین انجام ورزش‌های شدیدتر باعث افزایش پروتئین BDNF در بدن می‌شود که قدرت تصمیم‌گیری، تفکر و یادگیری را افزایش می‌دهد.

۸- افزایش حافظه

انجام ورزش مداوم باعث افزایش حافظه و قدرت یادگیری می‌شود. ورزش کردن تولید سلول‌های هیپوکامپوس را که مسئول حافظه و یادگیری هستند افزایش می‌دهد .

۹- کنترل اعتیاد

بدن به هنگام لذت، دوپامین ترشح می‌کند. این لذت می‌تواند از ورزش، مواد مخدر، غذا خوردن و ... ترشح شود. بعضی از افراد به ترشح دوپامین معتاد می‌شوند. ورزش می‌تواند اعتیاد به مواد دیگر که در میان نوجوانان شایع است را هم کاهش دهد .

۱۰- افزایش آرامش

یک جلسه ورزش در حد متوسط به اندازه یک قرص خواب‌آور تاثیرگذار است؛ به خصوص برای افرادی که بی‌خوابی دارند ورزش می‌تواند بسیار مفید باشد. ورزش کردن پنج تا شش ساعت قبل از خواب دمای بدن را افزایش می‌دهد. هنگامی که دمای بدن چند ساعت بعد به حالت نرمال باز می‌گردد بدن احساس می‌کند که زمان خواب فرا رسیده است .

۱۱- افزایش انرژی

بررسی‌ها نشان داده است افرادی که به صورت منظم ورزش می‌کنند انرژی بیشتری دارند و توانایی انجام کارهای مختلف در آنها بالاتر است .

۱۲- افزایش خلاقیت

انجام ورزش خلاقیت را تا دو ساعت بعد از آن افزایش می‌دهد. ورزش در فضای آزاد تاثیر بیشتری بر خلاقیت دارد .

۱۳- تاثیرگذاری بر دیگران

افرادی که با هم ورزش می‌کنند باعث ایجاد انگیزه در یکدیگر می‌شوند و تاثیر مثبت بر یکدیگر می‌گذارند. در واقع عضو یک تیم ورزشی بودن باعث افزایش قدرت می‌شود.