ست فوائد رياضية للصحّة النفسية



من المتعارف عليه أنّ الرياضة مفيدة لصحّتك البدنية، ولكن هل تعرف أنّها تؤثّر إيجاباً على صحّتك النفسية أيضاً؟ للتعرّف على أهم هذه الفوائد عليك بقراءة هذا المقال:

تعتبر الأنشطة الرياضية من أهم الطّرُق التي يتبعها العديد من الأشخاص للحفاظ على صحّتهم الجسدية والنفسية، ومن أهم فوائد الرياضة على الصحّة النفسية ما يلي:

1- عمل الرياضة على تحسين مزاجك

في حال كنت تريد الشعور بالسعادة والاسترخاء عليك بممارسة النشاط البدني المختلف، من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حتى المشي السريع.

يعمل النشاط البدني على تحفيز المواد الكيميائية المتواجدة في الدماغ، والتي تجعلك تشعر بالسعادة والاسترخاء.

ممارسة الرياضة مع مجموعة على وجه الخصوص، يوفّر لك فرصة للاسترخاء والاندماج من أجل تحسين لياقتك، كما أنّ لها فوائد اجتماعية من خلال السماح لك بالتواصل مع الزملاء والأصدقاء في بيئة ترفيهية.

2- الرياضة تعمل على زيادة التركيز:

النشاط البدني المنتظم يساعد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية، خاصّة مع التقدّم في العمر، وهذا يشمل التفكير النقدي، والتعلّ ُم، واستخدام الحكمة.

إنّ الانخراط في الرياضات المختلفة 3 إلى 5 مرات أسبوعياً، لمدّة 30 دقيقة على الأقل، يمكن أن يوفّر الفوائد الصحّية للعقل.

3- الرياضة تقلّل من الإجهاد والاكتئاب

عندما تكون نشطاً جسدياً، فإنّ عقلك يكون خالي من الضغوطات اليومية. وهذا يمكن أن يساعدك على تجنّب الأفكار السلبية.

ممارسة الرياضة تقلّل من مستوى هرمونات التوتر في الجسم، وفي الوقت نفسه تحفّز إنتاج مادّة تُسمّى الأندورفين، وهي مادّة كيمائية يتم إفرازها من الدماغ عند ممارسة الرياضة.

يساهم الإندروفين بالسيطرة على الحالة النفسية، ويساعد في محاربة القلق، الاكتئاب، والخوف والألم ويؤدّ ِي إلى الشعور بالمتعة.

4- الرياضة تحسّن من عادات النوم

الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تعمل على تحسين نوعية وجودة النوم، وذلك من خلال مساعدتك على النوم بشكل أسرع وتعميق فترة نومك.

النوم بشكل أفضل يمكن أن يحسّن من التوقعات العقلية الخاصّة بك في اليوم التالي، وكذلك في تحسين مزاجك.

ولكن عليك عدم ممارسة الرياضة في وقت متأخر جدّاً قبل النوم، لأنّ الرياضة عادة تعمل على تنشيط الجسم وبالتالي قد لا تتمكن من النوم.

5- الرياضة تعزّز الثقة بالنفس

ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تعزّز الثقة بالنفس وترفع من تقديرك لذاتك، وقدرتك على تحمّل الضغط الزائد، كما أنّها تساهم في تحسين المظهر الخارجي.

مع القوّة المتجدّدة والطاقة التي تأتي من النشاط البدني، قد تكون أكثر عرضة للنجاح في المهام خارج الملعب.

6- ارتباط الرياضة بسمات القيادة

تعدّ الفِرق الرياضية مثل كرة القدم والبيسبول وكرة السلة أرضاً خصبة لصفات القيادة.

إذ أثبتت أخر الدراسات العلمية أنّ هناك علاقة بين المشاركة الرياضية في هذه الفِرق وتنمية

الصفات القيادية، وذلك من خلال مرور اللاعبين بمرحلة الفرصة، التدريب، المحاولة، والفوز والخسارة معاً بروح الفريق .

طرق لتحفيز النفس على ممارسة الرياضة

إليك أهمّ الطّرُق التي تساعدك في تحفيز نفسك على النهوض بهدف ممارسة الرياضة:

- عليك بارتداء الملابس الرياضة ولا تفكّر بالموضوع مرتين لتفادي التكاسل.

- عليك بممارسة أنواع مختلفة من الرياضات لكي لا تشعر بالملل والروتين.

- من المهم الانضمام إلى مجموعات لممارسة الأنشطة الرياضية لتحفيز بعضكم البعض.

- عليك بتجنّب تناول الطعام الغنيّ بالدهون، لأنّه يعمل على رفع مستوى السكر في الجسم ويعمل على زيادة الكسل والخمول.