الرياضة.. تقيك من الاكتئاب



الرياضة تملك القدرة على التغيير في النواحي كافة، ويمكنها أن تدفع جسم أيّ شخص على تجاوز القيود التي تحوط به. والتمارين الرياضية المنتظمة تقوّي مناعة الجسم، وتعمل على تحسين الصحّة الجسدية، كما النفسية، فتشكّل علاجاً فاعلاً لـ(القلق والتوتر والاكتئاب...)، وهذا ما أثبتته التجارب والبحوث على مدى عقود ماضية. حيث أشارت دراسة أسترالية جديدة، أجراها باحثون في جامعة "نيو ساوث ويلز" الأسترالية، ونُشرت نتائجها مؤخراً، في النشرة الدورية الأمريكية للطب النفسي، أنّ ممارسة الرياضة بانتظام لمدة ساعة واحدة أسبوعيّاً، يمكن أن تساعد الأشخاص على التخلص من الاكتئاب في المستقبل.

الرياضة لبناء قوّة جسدية وعقلية وعاطفية

الرياضة لا تعني دائماً المنافسة التقليدية. فالرياضة هي أيضاً جمال الحركة، كما أنّها تساعد على بناء قوّة جسدية، وعقلية، وعاطفية. حيث من الضروري العمل على رفع الأصوات واستخدام قوّة الرياضة لتحسين أنفسنا والمجتمع. وهذا ما تسعى إلى تطبيقه بعض العلامات التجارية الرائدة الموجودة لخدمة الرياضيين، وأبرزها علامة "نايك" للاحتفال وإلهام وتمكين جميع الرياضيين، من النخبة إلى الأشخاص العاديين، لدفعهم إلى تحسين أنفسهم من خلال الرياضة والحركة.

الفتيات أقل نشاطاً

أطفال اليوم، ومع الأسف، هم من الأجيال الأقل نشاطاً، وتعدّ ُ الفتيات أقلّ نشاطاً من الفتيان. علماً أنّ الفتيات النشيطات هنّ الأكثر سعادة، والأكثر صحّة والأكثر نجاحاً. وتتحسن نتيجة أدائهنّ في المدارس، حيث يقلّ خطرالانحراف والانتحار والاكتئاب لديهن. وتعمل علامة "نايك" على تشجيع المزيد من النساء والأطفال، على ممارسة الرياضة والوصول إلى العالمية، حيث تُعتبر الفتيات أقلّ نشاطاً من الفتيان، في حال واجهن عدداً من الحواجز، وهنّ أكثر عرضةً من الرجال لفقدان الثقة في مهاراتهنّ، والشعور بالوعي الذاتي في أجسادهن.

هناك العديد من الفتيات حول العالم، لم يحصلن على ثقافة التشجيع في الرياضة واللياقة البدنية، وبحلول سنّ الرابعة عشرة يبتعدن عن الرياضة، حيث يكون عددهنّ أضعاف معدل عدد الفتيان. لذا، عمدت العلامة الشهيرة إلى مناصرة السيّ ِدات الرياضيات لأكثر من 40 عاماً، ومن دورة ماراتون عام 1984م، وكثّفت الجهود حول العالم لتحفيز الفتيان النشيطين أيضاً.

الرياضة طريقكِ إلى التخلص من الخوف

تؤمّن العلامة بقوّة الرياضة كمحفّز لتمكين النساء والفتيات. فالرياضة تعلّم النساء والفتيات، حيث تُبعدهنّ عن الشعور بالخوف، وتجعلهنّ يتخذن الخطوات بغضّ النظر عما يقف في طريقهنّ.

قد لا يعرف أحد الرياضيين مثلما تعرفه وتفهمه العلامات التجارية الرائدة المتخصصة بالرياضة. وبسبب ذلك، تهدف لخدمة كلّ رياضي من خلال الابتكار والإلهام والخبرات والخدمات.

بعد كلّ ما تقدّم، ألم يحن الوقت لإعادة النظر في أسلوب حياتك، والتفكير الجدّي بمزاولة الرياضة؟