

عنوان مقاله:

کووید-۱۹: فعالیت بدنی و سلامت روان

محل انتشار:

دومین همایش ملی آسیب شناسی روانی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

مریم خالصی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی دانشگاه شاهد، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

کووید-۱۹ دغدغه اصلی قرن حاضر برای کل دنیا محسوب میشود. این بیماری نه تنها به لحاظ بهداشتی بلکه آثار زیانباری دردیگر جنبه های مختلف زندگی انسانها به همراه داشته است. موج جدیدی از ابتلا به اختلالات روان بخصوص اضطراب و افسردگی در دوران پاندمی نشان میدهد این بیماری نه تنها به لحاظ جسمی بلکه سلامت انسانها در بعد روانی را نیز تحت تاثیر قرار داده است. در کنار استرس ذاتی ناشی از خود بیماری و ترس از پاندمی تغییرات ایجاد شده در سبک زندگی افراد، به دلیل اتخاذ تدابیر اجتناب ناپذیری همچون تعطیلی ها و قرنطینه های سراسری، تهدیدی مجزا برای کاهش سلامت روان بشمار میرود. کاهش میزان فعالیت بدنی، ورزشی و افزایش رفتارهای کمحرکی از مهمترین تغییرات سبک زندگی جدید در دوران پاندمی به شمار میرود که به عنوان عامل موثری در پاتوژنز اختلالات روان محسوب میشود. این موضوع نشان میدهد که حفظ و ارتقای سطح فعالیت بدنی در این دوران به عنوان یک رفتار بهداشتی میتواند نه تنها در سلامت جسمانی بلکه در پیشگیری از عوارض روانی ناشی از پاندمی نیز موثر باشد. لذا، در این مقاله ابتدا آثار پاندمی بر سلامت روان بویژه اضطراب و افسردگی بررسی میشود و در ادامه نقش و اهمیت فعالیتهای بدنی و ورزشی در پیشگیری یا تعدیل این اختلالات روانی مذکور مورد بحث و بررسی قرار میگردد.

کلمات کلیدی:

کروناویروس، اضطراب، افسردگی، فعالیت بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1436368>

