

عنوان مقاله:

بررسی اثر ورزش در زنان مبتلا به افسردگی (مطالعه موردی: زنان مبتلا به افسردگی بخش روان پزشکی بیمارستان الزهرا در اصفهان)

محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

زینب رشیدی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

خلاصه مقاله:

زمینه ایجاد بیماریهای روانی، بحث پیرامون انتقال دهنده های عصبی و عدم کارکرد صحیح آن (کاهش یا افزایش دوپامین و سروتونین و ...) در بروز بیماریهای روانی انکار ناپذیر است و یکی از تأثیرات مثبت ورزش تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت نابهنجاری های روانی است. تحقیقات در حال گسترش نشان می دهد که فعالیت جسمی می تواند سبب تخفیف نشانه های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود. روش شناسی تحقیق در این مطالعه توصیفی، 24 نفر از مبتلایان به افسردگی بستری در بخش روانپزشکی بیمارستان الزهرا (اصفهان)، به عنوان گروه آزمایش مورد مطالعه قرار گرفتند. 20 نفر از بیماران، را کسانی که علاقمند به فعالیتهای ورزشی گروهی بودند تشکیل می دادند و 4 نفر دیگر به علت عدم مشارکت در ورزشهای گروهی به فعالیت های ورزشی سبک تر نظیر گرم کردن بدن و حرکات کششی ترغیب شدند. گروه اول به مدت 60 روز پس از حرکات کششی و گرم کردن بدن، در قالب 4 گروه 5 نفره و به صورت تیمی انتخاب می شدند و به ورزشهای گروهی نظیر والیبال، بدمینتون و گاهی به خواسته خود بیماران وسطی می پرداختند. گروه دوم فقط به گرم کردن حرکات کششی ترغیب می شدند، پس از 60 روز پرسشنامه ای توسط پزشکان معالج، تدوین و با اظهارات بیماران تکمیل شد. یافته های تحقیق پس از دوماه پیگیری مداوم ورزشهای گروهی و تیمی در درسته اول و ورزشهای انفرادی در گروه دوم و تکمیل پرسشنامه توسط پزشک معالج با توجه به حالات روحی بیماران نتایج قابل توجهی به دست آمد که حاکی از بهبود حالات روحی در این بیماران بود و به گفته خود بیماران تأثیرات قابل توجهی در کاهش افسردگی آنها بوجود آمده بود. بطوریکه به برخی از بیماران اجازه ترخیص داده شد، دسته اول که به ورزشهای گروهی می پرداختند، به صورت چشم گیری نسبت به دسته دوم بهبود یافته بودند که نشانگر اثر ورزش گروهی بر کاهش میزان افسردگی افراد است.

کلمات کلیدی:

ورزش، گروهی، افسردگی، زنان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/182940>

