

**عنوان مقاله:**

واکاو میزبان اثر ورزش بر افسردگی نوجوانان و جوانان

**محل انتشار:**

سومین همایش بین المللی علوم تربیتی، مشاوره، روانشناسی و علوم اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

**نویسندگان:**

بهزاد صادقیان - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه، آموزگار، آذربایجان شرقی؛ ایران.

فاطمه کمالی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، آموزگار، بوشهر؛ ایران.

مهدی مهدوی نیا - دانشجوی کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی، دبیر، خراسان جنوبی؛ ایران.

زهرا اعصامی باوی - دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، آموزگار، خوزستان؛ ایران.

**خلاصه مقاله:**

یکی دیگر 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 ناپهنجاری های روانی است. افسردگی در واقع یک بیماری فراگیر و لطمه زننده به روح و روان آدمی است که از مشخصات آشکار آن احساس پوچ بودن و ناراحتی؛ احساس نا امید و بی ارزش بودن و تفکرات منفی است. فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتار کند و آهسته است. محققان علوم رفتاری میگویند که افسردگی های پیشرفته نشانه ها و علائمی هستند که می توانند فعالیت های روزمره، مطالعه، خواب، خوراک و شرکت در فعالیت های خوشایند و سرگرم کننده را تحت تأثیر قرار دهند.

**کلمات کلیدی:**

افسردگی، ورزش، جوانان، پیشگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1988331>

