بهداشت روانی و ورزش

سیده حمیده بخشایش؛ کارشناس ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز
فاطمه بهمنی؛ کارشناس ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران

مقدمه

تأمین و کسب سلامتی جسمانی و روحی بدن در ورزش را بهداشت ورزشی گویند. یکی از راه های غیر داروئی که برای مقاوم ساختن افراد در تمامی سنین زندگی پیشنهاد می گردد، ورزش و فعالیت جسمانی می باشد. تأثیرات مطلوب جسمانی و روانی ورزش روز به روز با پیشرفت تکنولوژی و تحقیقات انجام یافته در این زمینه با وسعت بیشتری اثبات می شود. ورزش در ارتقای سطح بهداشت و تندرستی افراد جامعه سهم بسزایی دارد. امروزه در دنیای پزشکی و علم درمان، ورزش قبل از اینکه یک هنر و مهارت فنی محسوب شود، یک وسیله مهم درمانی است. بسیاری از افرادی که به بیماری ها و ناتوانی های گوناگون از قبیل چاقی مفرط، سکته های قلبی، صدمات و ضایعات مفصلی و عضلانی، عدم تناسب جسمانی و عدم توانایی کافی رنج می برند و دائماً زندگی خود را با رنجوری دنبال می کنند در اولین برخورد با پزشک متوجه می شوند که فعالیت های ورزشی دوست خوب و صمیمی آنان در بدست آوردن مجدد سلامتی می باشد. به همین دلیل است که ورزش علاوه بر بعد اجتماعی در قالب اوقات فراغت و تفریحات سالم رکن اساسی و مهمی در بهداشت و سلامت جامعه به حساب می آید.

ورزش های شادی آور خستگی روحی و فشارهای عصبی را از بین می برد و هیجانات را کنترل می کند. ورزش منظم باعث افزایش طول عمر و شادابی و نشاط افراد می شود علاوه براین ورزش بهترین وسیله برای پیشگیری برخی از بیماری ها و اعتیاد شناخته شده است.

بهداشت روانی

بهداشت روانی، عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت روند و دخالت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند. بهداشت به معنی سلامتی

است، اما سلامتی فقط نداشتن بیماری نیست، فرد سالم علاوه بر اینکه بدنی سالم دارد، باید خوشحال و راضی باشد. اما توانایی برخورد با مشکلات، محرومیت ها و شکست ها را دارد و می تواند براحتی همگام با دیگران زندگی کند، او نه تنها از زندگی لذت می برد، بلکه می تواند با این کار دیگران را هم به لذت بردن از زندگی علاقمند نماید.

اصول بهداشت روانی

اشخاص برخوردار از سلامت روانی ویژگی های عمده زیر را دارند:

۱. نسبت به خود احساس آرامش می کنند، یعنی به طور نسبتاً معقولی احساس امنیت و کفایت می کنند. توانایی خود را نه بیش از اندازه و نه کمتر از اندازه ارزیابی می نمایند. کمبود های خود را می پذیرند و به خود احترام می گذارند.
۲. احترام فرد به شخصیت خود و دیگران، یعنی در برخوردهای فردی، خانوادگی و اجتماعی، فرد سالم می کوشد با دیگران با ایجاد انگیزه و احترام متقابل ارتباط برقرار سازد. اگر فردی برای خود احترام و شخصیت ویژه ای قائل نگردد و لیکن برای دیگران جایگاه خاصی در نظر نداشته باشد قادر نخواهد بود از دیگران استفاده نماید.
۳. شناسایی احتیاجات اساسی اولیه و محرک های رفتاری در آدمی. افراد قادر به تأمین نیازهای زندگی خود هستند و می توانند به خود بیندیشند و تصمیم بگیرند و قادرند برای خود اهداف معقولی برگزینند.
۴. شناخت محدودیت های خود و دیگران. رعایت این اصل در بسیاری از موارد از بروز معضلات روانی پیشگیری می کند. هر فردی باید نقاط ضعف و قوت خود را بشناسد و به توانایی های خویش در کنار ناتوانایی هایش آشنا باشد. در صورتی که با محدودیت های خود واقع بینانه برخورد نماید، از انتظارهای کاذب و افکار و ایده های خیال پردازانه جلوگیری می نماید. زیرا با قبول واقعیت های فردی و اجتماعی، توقع فرد از خود و دیگران واقع بینانه شده و از بلندپروازی اجتناب نموده و در نتیجه از شکست جام بلورین خیالات مأیوس و دلزده نخواهد شد.
۵. آگاهی به این اصل که هر رفتار معلوم، علل و شرایط خاصی دارد. افراد جامعه دارای روحیات و شخصیت های مختلفی هستند. بنابراین به عنوان یک اصل در بهداشت روانی

باید به علل رفتارها پی ببریم و در راه پیشگیری از تکرار و یا تشدید رفتارهای ناهنجار کوشا باشیم.

۶. صدور هر رفتار ناشی از تمامیت وجود شخصیت فرد است. انسان یک موجود چند بعدی است، ارتباط بین ابعاد ویژه جسم و روان فرد بسیار تنگاتنگ و نزدیک است. همه حالات روحی فرد از قبیل هیجان، ترس، اضطراب، یأس، شکست، پیروزی، در جسم فرد اثر خواهد گذاشت.

از آنجایی که در دنیای امروز به علت مشکلات زندگی و پیشرفت تمدن، افراد بشر به هم نزدیک تر شده اند و بیش از پیش احتیاج به همکاری دارند، موضوع روابط انسانی و جلب توجه دیگران یکی از مسائل تربیتی و بهداشتی تلقی می شود.

آرزوی هر بشری در دنیا این است که مورد محبت و علاقه دیگران قرار گیرد و مجبور نشود راه زندگی را تنها بپیماید. در رسیدن به این هدف که شخص بتواند به طور مؤثر و سازنده قادر به انجام کارها بوده و به خوبی با دیگران سازش نماید و از زندگی خود رضایت نسبی داشته و به واقعیات زندگی با دید منطقی تری بنگرد، باید علاوه بر تن سالم از روان سالمی نیز برخوردار باشد.

هیجانات و فشارهای روحی در زندگی روزمره باعث بروز بیماری های متعدد در ارگان های مختلف بدن گردیده و لازم است از آنها پیشگیری به عمل آید. در این قسمت به ذکر نکاتی می پردازیم که رعایت آنها در پیشگیری از این امر مهم فوق العاده حائز اهمیت است.

۱. با ورزش بدن خود را قوی و سالم نگهدارید.
۲. فعالیت شغلی خود را با تحمل بدنی خود متناسب کنید.
۳. ورزش و استنشاق هوای آزاد و پاک را فراموش نکنید.
۴. هفته ای یک روز استراحت نموده و سالی یک ماه نیز به گردش و تفریح بپردازید.

بهداشت روانی در ورزش

ورزش عامل ایجاد فشارهای جسمانی و روانی در ورزشکاران است. این فشار می تواند اثرات مثبت و منفی داشته باشد. از طرفی فشار وارده می تواند باعث ایجاد تغییرات مثبت و سازنده درنتیجه رشد

و تکامل جسمی و روحی شود و از طرف دیگر فشار مخرب و منفی می تواند اختلالاتی در سلامتی ورزشکار ایجاد کند.

ورزشکاری که با وجود فشارهای شدید جسمانی و روانی وارده، قهرمان می شود نیاز به آمادگی و مهارت های ویژه جسمی و روانی دارد و همچنین از طرف دیگر از سوی مربیان، مسئولان و اعضای تیم، خانواده، دوستان، هموطنان و تماشاچیان تحت فشارهای شدید روانی قرار می گیرد. بنابراین باید توانایی های روحی و روانی خاصی داشته باشد تا بتواند در این شرایط حساس به فشارهای شدید وارده غلبه کند. باید دانست که مسایل روحی و روانی یکی از عوامل تعیین کننده در کسب نتایج ورزش است.

اصول مهم بهداشت روانی برای ورزشکاران عبارت است از:

۱. تنظیم انرژی روانی و بالا بردن آن
۲. کشف استعدادهای نهفته، شناخت استعدادهای روانی حرکتی، پرورش، شکوفایی و دیگر قابلیت های ذاتی و استعدادهای خدادادی
۳. تربیت شخصیت، پرورش روحیه تعاون، همکاری و اجتناب از خود پسندی و خود بزرگ بینی
۴. آمادگی ذهنی مناسب برای رقابت
۵. بر طرف کردن ضعف تمرکز و کمبود مهارت ها
۶. بهبود مهارت های تدوین اهداف
۷. تقویت انگیزه و بالابردن اعتماد به تفس
۸. کم کردن اضطراب و جلوگیری از نگرانی های روانی، یأس ها و ترس ها
۹. برقراری تعادل روانی و تعدیل عواطف و حالاتی چون: خشم، ستیز، ترس، ناسازگاری

مهارتهای پایه برنامه های تمرینات روانی

۱. مهارت های تصوری
۲. تنظیم نیروهای روانی
۳. تنظیم فشارهای روانی

۴. مهارت های توجه
۵. مهارت های تدوین اهداف

این مهارت های روانی ارتباط نزدیک درونی با هم دارند؛ توسعه یک مهارت به پیشرفت مهارت های درگیر کمک می کند.

استرس

تغییر ناگهانی در عملکرد ارگان های داخلی، سرایت یک باکتری یا صدای بلند و حتی یک رویداد شگفت انگیز می تواند دستگاه دفاعی بدن را تحریک نماید. این واکنش غیر اختصاصی نسبت به موقعیت طاقت فرسا را استرس و رویدادی که سبب این تحریک و ایجاد واکنش می شود، استرس زا می نامند.

تغییرات روانی حاصل از استرس در فرد: نگرانی، عدم توانایی در تصمیم گیری، عدم توانایی در تمرکز، دو گانگی احساسی، کاهش میزان انرژی روانی، کاهش اعتماد به نفس، از دست دادن انگیزه مطلوب و خستگی روانی.

روش های کنترل استرس

با توجه به اینکه استرس یکی از عوامل اصلی بازدارنده اجرای مطلوب مهارت های حرکتی است، وظیفه اصلی مربیان ورزشی یادگیری و اجرای پیشرفته مهارت های ورزشی، تشخیص عوامل ایجاد کننده استرس و افرادی که در معرض استرس هستند، تدابیر مناسب و روش های مؤثری مثل آموزش عکس العمل های کارآمد در واقعیت های اضطراری را در جهت کاهش و کنترل استرس اتخاذ نمایند.

روش های کنترل استرس در ورزشکاران عبارتند از:

۱) روش کنترل استرس از طریق مهندسی محیطی
الف)کاهش میزان عدم اطمینان و اعتماد
ب) کاهش میزان اهمیت نتیجه
۲) روش کنترل استرس از طریق جسمانی
الف) ریلاکس تصوری

ب) ریلاکس خودگردان جسمی
ج) ریلاکس پیشرفته
د) ریلاکس بیوفیدبکی
۳) روش کنترل استرس از طریق شناختی
الف) متوقف کردن تفکرات منفی
ب) ایجاد تفکر اساسی و منطقی
ج) تلقیح استرس
د) صحبت زیرکانه با خود

البته استفاده از هر کدام از این روش های سه گانه توسط متخصصین در جهت کمک به ورزشکاران برای کاهش استرس آنها، مستلزم شناسایی علائم استرس در سه جنبه جسمانی، روانی و رفتاری بوده و این روش ها برای افرادی که گرفتار استرس های بسیار شدید و مزمن و طولانی مدت می باشند، قابل استفاده است.

نقش ورزش در کاهش اضطراب

امروزه نقش درمانی ورزش بر کسی پوشیده نیست. نقش درمانی ورزش هایی، مانند شنا در اضطراب زدایی و تخلیه نگرانی های ناشناخته مورد توجه قرار گرفته است.

مشاوران از ورزش بوکس و مشت زنی به عنوان روش کم هزینه ای برای تخلیه هیجانات زاید به ویژه در کودکان و نوجوانان بزهکار استفاده درمانی می نمایند. نقش ورزش کوهنوردی و دو استقامت در تمرکز بخشی و تقویت اراده، امروزه توجه روان درمانگران را به خود جلب نموده است.

کاهش استرس توسط ورزش

در اثر استرس و عکس العمل طبیعی بدن، انرژی در دسترس عضلات زیاد شده که انرژی مازاد به صورت افزایش فعالیت های جسمانی به طور طبیعی در بدن بروز کرده و قابل مشاهده شده است. افرادی که از نظر بدنی آماده اند و تمرینات منظم بدنی انجام می دهند، بهتر و آسانتر از افراد عادی این عکس العمل را در خود به وجود می آورند. تمرین نوعی آرامش در مقابل استرس به وجود می آورد. هنگامی که ورزش می کنید، نه تنها بهتر می نگرید بلکه احساس بهتری نیز پیدا می کنید.

البته خود ورزش ممکن است در بعضی از افراد که به قهرمانی فکر می کنند ایجاد استرس بنماید که در چنین افرادی اگر سطح استرس بالا باشد نباید به ورزش های رقابتی دست بزنید. نوع فعالیت ورزشی مهم نیست، بسته به سن و علاقه شخصی هر نوع تمرین را می توان به طور منظم شروع و ادامه داد، که انواع این فعالیت ها ممکن است هوازی و غیرهوازی باشد.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس نوعی احساس عاطفی است، که فرد بر اساس ارزش و اهمیتی که برای خودش قائل است، نسبت به خود احساس می کند و طبیعی است که نیاز اصلی و اساسی ما در زندگی، داشتن این احساس به صورت مثبت در مورد خودمان می باشد.

اعتماد به نفس و ورزش

همان گونه که مردم جهت کسب آرامش و تداوم حیات در شکلی مطلوب نیازمند برخورداری اعتماد به نفس و ارزش گذاری واقعی به خویشتن می باشند، در هنگام اجرای فعالیت های ورزشی نیز نیازمند کسب اعتماد به نفس هستند. بسیاری از قهرمانان ورزشی، مربیان و دست اندرکاران امور ورزشی عقیده دارند که جهت نیل به موفقیت، در کنار برخورداری از آمادگی های لازم جسمانی، کسب آمادگی روانی از عوامل بسیار مؤثر محسوب می گردد و اعتماد به نفس و خودباوری از مهارت های اصلی آمادگی روانی بشمار می آیند.

اعتماد به نفس واقعی، حالت رقابتی یا مقایسه ای نداشته و به صورت نوعی بازنگری به خویشتن به عنوان یک فرد با ارزش و لایق و داشتن احساس خوب درباره آن متجلی می گردد که صرفاً از راه شکست دادن دیگران حاصل نمی گردد، بلکه یک فرد در نتیجه زیستن با استانداردهای شخصی خود در قالبی صحیح آن را به دست می آورد. به عبارتی دیگر مفهوم اعتماد به نفس در ورزشکاران این نیست که او هر آنچه که می گوید در هنگام برگزاری مسابقه قادر به انجام کامل ان باشد، بلکه انتظارات واقع گرایانه انجام آن عمل است.

انرژی روانی

ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت و اجرای مطلوب مهارت های حرکتی نیازمند برخورداری از سطح متعادلی از آمادگی جسمانی و روانی هستند. انرژی روانی به مفهوم سطح معینی از فعالیت یا تحرک فکری و جسمی و به عبارتی به عنوان اساس و پایه انگیزش به کار می رود. انرژی روانی، خمیرمایه و نیروی حیاتی کارکردهای ذهنی می باشد.

انرژی روانی در عین حال می تواند مثبت یا منفی باشد و لذا احساسات متفاوتی را شامل می گردد، بطوریکه به هنگام شادی و هیجان تأثیر مثبت و به هنگام اضطراب و عصبانیت تأثیر منفی می گذارد. از سوی دیگر بایستی اشاره کرد که فعالیت ها و اعمال مختلف به میزان متفاوتی از انرژی روانی نیازمند می باشد.

خستگی

خستگی اخطار طبیعت است به انسان که بدن او نیاز به استراحت دارد، هنگامی که تناسب بین نوع و میزان فعالیت های بدنی و ورزشی با جثه و سن فرد رعایت نشود و سایر شرایط لازم و ضروری به طور صحیح در نظر گرفته نشود و همچنین هر فعالیت بدنی مستلزم به کاربردن اراده باشد، همه این موارد فرد را خسته می کند.

اثرات ورزش بر بی خوابی

تمرینات ورزشی و فعالیت های بدنی انسان را برای خواب دلپذیر آماده می کند. بی خوابی حالتی است که بسیاری از افراد جامعه از آن رنج می برند و شدت آن به هیجانات روحی و استرس بستگی دارد.

مسائل روحی و روانی ورزش در کودکان و نوجوانان

تمرین ها و رقابت های سنگین و شدید باعث دلزدگی کودکان و نوجوانان از ورزش می شود. مربیان و والدین باید بدانند که لذت شرکت در مسابقه مهم است، نه برنده شدن به هر قیمت.

استرس و اضطراب در ورزش

فشار بیش از حد از سوی معلمان، مربیان و خانواده می تواند به طور فزاینده ای به اضطراب رقابتی بیافزاید. البته خلاف آن می تواند صادق باشد. برخی از افراد صرف نظر از موقعیت برای دچار شدن به اضطراب نسبت به دیگران مستعدتر هستند. این موضوع می تواند بوسیله ژنتیک و تجربه تبیین شود. تئوری های یادگیری اجتماعی ممکن است خصلت اضطراب را به عنوان مشخصه ای آموخته شده از دوران کودکی به وسیله بزرگسالان تبیین کند. نظریه روانکاوی بر اهمیت روابط اولیه خانواده و در واقع ضربه روحی یا گسستگی خانوادگی که فرد تجربه می کند و ممکن است اضطراب مزمن را در پی داشته باشد، تاکید می ورزد. افرادی که دارای خصلت اضطراب جدایی هستند، احتمالا رقابت را به عنوان موقعیت استرس زا درک خواهند کرد.

مهارت های روانی برای زندگی

آنهایی که عمیقاً به ارزش ورزش معتقدند، اغلب ادعا می کنند ورزش می تواند به جوانان یاد دهد چگونه رهبر شوند، اتکای به نفس بیشتری داشته باشند و دارای مهارت های روابط متقابل بهتری باشند. این کیفیات بالقوه حاصل از شرکت کردن در ورزش، خود بخود اتفاق نمی افتد. مربیان باید این کیفیات روانی را آموزش دهند و تلقین کنند.

بحث و نتیجه گیری

از جمع بندی نهائی یافته ها ونتیجه گیری چنین بر می آید که ورزش به احتمال زیاد وسیله مؤثرتری برای سلامت عمومی (روانی - جسمانی) می باشد، بنابراین اگر ارتباط فعالیت های ورزشی به عنوان یک عامل اساسی، با کاهش اضطراب و افسردگی و نیز بهتر شدن سلامت جسمی و کارکرد اجتماعی مورد تأیید قرارگیرد، تأثیر شگرفی در دیدگاه روان پزشکان و روان شناسان و متخصصان تربیت بدنی خواهند گذاشت. اگرنشان داده شود که ورزش و فعالیت بدنی باعث کاهش و پیشگیری اضطراب و افسردگی می شود، آنگاه روان شناسان و روان پزشکان، ورزش را به عنوان یک عامل درمان برای افراد مضطرب و افسرده توصیه می کنند. و این خود دلیل اهمیت ورزش در جوامع امروزی است که بیشتر مسئولین امر از این امر قافل شده، ورزش و تفریحات را از مدارس و نهادهای علمی و اداری کنار گذاشته اند. در حالی که ورزش به عنوان نوشدارویی برای همه اقشار

جامعه است. امید است که مسئولین بتوانند با برنامه ریزی های مناسب ورزش را در جامعه نهادینه کنند. تا حداقل تا اندازه ای سلامت روانی و بهداشتی جامعه را ارتقا دهند .

منابع

- یدالله زاده، عهدیه. (۱۳۸۳). بهداشت و ورزش. تهران: بنیان علوم.
- اقبالی، محمد حسین. (۱۳۸۵). بهداشت و ورزش. تهران: بامداد کتاب.
- حسن زاده چایجانی، ذبیح ا.... (۱۳۷۶). بهداشت روانی. دانشگاه علوم پزشکی گیلان.
- ایزدی، علی اکبر و میرحیدری، مینودخت و رحمتی، مهناز. (۱۳۷۷). تربیت بدنی ۱. دانشگاه پیام نور.
- مارتنز، رینر. (۱۳۸۵). روانشناسی ورزش راهنمای مربیان (محمد خبیر). تهران: بامداد کتاب.
- ام. لیس، لاری. (۱۳۸۲). تمرینات ورزشی راهی به سوی سلامت روانی (مهتا اسکندرنژاد). نشر اختر.
- کاپلان هارلدوسادوک، بنیامین. (۱۳۷۸). خلاصه روانپزشکی جلد اول (حسن رفیعی، فرزین رضائی). تهران: انتشارات سالمی.
- مولوی، محمدعلی و گیتی، ثمر. (۱۳۶۷). بهداشت همگانی. تهران: شرکت سهامی چهره.
- آذربانی، احمد (۱۳۷۵) تأثیرات ورزش و تربیت بدنی در رشد عاطفی و روانی کودکان و نوجوانان، خلاصه مقالات دومین کنگره.
- فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۸) تربیت بدنی عمومی ۱، هشتم، تهران: دانشگاه پیام نور.
- واعظ موسوی، محمدکاظم (۱۳۷۲) نماد سلامتی بخش استرس از طریق ورزش. رشد معلم.۶، دوازدهم، ۷۴-۷۸.
- گاهنامه کاوش، آذرماه (۱۳۸۴)، انجمن علمی روان شناسی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی (ره).