

## نصائح

التمارين أثناء الحمل  
تخفف أعراض الاكتئاب

أعراض الاكتئاب من خلال ممارسة الرياضة. وتنصح فيبر المرأة التي لم تمارس الرياضة من قبل بزيادة كثافة وتكرار ومدة التدريب تدريجياً، والاعتماد في هذا على المشورة الطبية حتى لمن يمارسن الرياضة بشكل احترافي، مع العلم أن مرة واحدة في الأسبوع ستكون رائعة لتنشيط الوظائف الحيوية، ومرتين في الأسبوع لمدة 60 دقيقة من التدريب ستكون أفضل.

## النشاط البدني لا يعزز فقط الصحة الجسدية للحامل، بل يشعرها بالراحة النفسية والسعادة

ويدورها أشارت سوزانه كوين، طبيبة أمراض النساء وأخصائية الطب الرياضي الألمانية، إلى أن بعض الرياضات ممنوعة على الحامل مثل ركوب الدراجات في المناطق الوعرة والتزلج والملاكمة أو الرياضات الاحتكاكية بشكل عام؛ لأنه بالإضافة إلى مخاطر الإصابات فإن البعض من خيارات العلاج أثناء الحمل تكون محدودة أو مرتبطة بمخاطر أعلى. وبالإضافة إلى ذلك يجب

على النساء الحوامل تجنب الجري السريع أو القفز وما يسمى بالرياضات عالية التأثير مثل الإسكواش أو الكرة الطائرة أو كرة القدم؛ حيث يمكن لمثل هذه الرياضات أن تشكل ضغطاً هائلاً على استقرار المفصل وقاع الحوض، الأمر الذي قد يترتب عليه سلس البول لدى الرياضات المناسبة مثل المشي الشمالي (باستخدام العصي) والتمارين الرياضية المائية واليوغا والبيلاتس.



برلين - تتمتع ممارسة الرياضة بأهمية كبيرة للمرأة أثناء الحمل؛ فهي تحميها من بعض المخاطر مثل سكري الحمل وتجلط الدم وتسمم الحمل. ولتحقيق الاستفادة المرجوة ينبغي القيام بالتمارين الرياضية المناسبة لهذه الفترة، مع ممارستها باعتدال ودون مبالغة.

وقالت سوزانه فيبر، أخصائية أمراض النساء والطب الرياضي الألمانية، إن الحمل عادة ما يرتبط بالمخاطر، الأمر الذي يمكن مواجهته من خلال ممارسة التمارين الرياضية الصحيحة، على سبيل المثال يمكن لممارسة الرياضة أن تمنع الزيادة المفرطة في الوزن وسكري الحمل وتسمم الحمل.

ويمكن أيضاً التقليل من خطر الإصابة بتجلط الدم من خلال ممارسة الرياضة، كما أن الرياضات المائية أو السباحة المعتدلة تساعدان بالخصوص على منع احتباس الماء المرتبط بالهرمونات. كما تساعد الرياضة على تنشيط القلب والأوعية الدموية، وهو ما يترتب عليه إمداد العضلات بالدم وبقاء العظام والمفاصل في حالة جيدة، وبالإضافة إلى ذلك تعمل الرياضة على تحسين حالة التمثيل الغذائي للأغذية، وهو ما يمهّد الطريق لحياة صحية أفضل للطفل.

وتسهم الرياضة أيضاً في تدريب الحجاب الحاجز، وهو أهم عضلات التنفس لدى الإنسان. وهذا يساعد على التعامل بشكل أفضل مع ضغوط الحمل والولادة، ويسهم في تزويد الطفل بالأكسجين بشكل جيد، وهو ما ينعكس بشكل إيجابي أيضاً على المرأة بعد الولادة. ومن جانبها قالت ماريون سولبريزيو، عالمة النفس الألمانية، إن الرياضة لا تعزز فقط الأداء البدني للمرأة بل تحسّن حالتها النفسية أيضاً؛ فممارسة الرياضة أثناء الحمل تساعد على اكتساب المزيد من الراحة النفسية والرضا والشعور بالسعادة، كما يمكن في الكثير من الأحيان التخفيف من

## تحذيرات

## أفضل وقت لممارسة الرياضة بعد الولادة

هايدلبرغ (ألمانيا) - ترتبط الولادة بالعديد من التغيرات التي تحدث في جسم الأم، وخاصة في منطقة البطن، حيث يتعدد ويكبر حجمه بسبب الرحم المتنامي أثناء الحمل، وحين تنجب المرأة لا يزال ذلك بسهولة، وهذه الحالة تدفع البعض من النساء إلى ممارسة الرياضة بشكل مكثف من أجل استعادة لياقتهن البدنية. ورغم أهمية التمارين الرياضية وفعاليتها لشد البطن واستعادة عضلاته المستوية، ما يجعل المرأة أكثر راحة نفسية ويساعدها على الشعور بالثقة في النفس، فإن الخبراء يحذرون من العودة إلى ممارسة التمارين مباشرة بعد الولادة.

وقالت الدكتورة سوزانه فيبر إن العودة إلى ممارسة الرياضة بشكل مكثف بعد الولادة ترفع خطر الإصابة بمتاعب صحية مثل السلس البولي ومشاكل بقاع الحوض. وأوضحت طبيبة الأمراض النسائية وأخصائية الطب الرياضي الألمانية أنه ينبغي على المرأة خلال فترة النقاس، أي فترة ما بعد الولادة والتي عادة ما تستغرق 6 إلى 8 أسابيع، أن تترك إلى الراحة والاستشفاء. وأضافت فيبر أنه لا بأس من التنزه وركوب الدراجات الهوائية وممارسة تمارين تقوية قاع الحوض إذا كانت الحالة الصحية تسمح بذلك مع عدم الشعور بأية آلام وليس هناك أي خطر يهدد صحة المرأة.



التمارين ضرورية لشد البطن وتقوية عضلاته

## الأنشطة الرياضية فعّالة كالأدوية في علاج الاضطرابات النفسية

ممارسة التمارين لها فوائد صحية فورية في مكافحة القلق وتحسين المزاج



## المواظبة على التمارين تطرد المشاعر السلبية

وأوضحت أن العلاقة التي تجمع بين الرياضة والنوم طويلة المدى، داعية الأشخاص إلى المواظبة على ممارسة الرياضة وعدم فقدان اهتمامهم بها.

## حياة منظمة

يمكن أن يكون الافتقار إلى التنظيم والتخطيط سبباً رئيسياً في الشعور بالتوتر، سواء كان ذلك في الحياة المهنية أو ضمن الحياة الأسرية. لكن عند وضع خطة لممارسة التمارين وتحديد أهداف أسبوعية منتظمة فإن المرء سيشعر في النهاية بأنه قد حقق إنجازاً كبيراً، وسيساعده ذلك على نقل هذه المهارات إلى مجالات أخرى. كما أن مجرد وضع خطة لممارسة الرياضة يومياً قادر على إزالة التوتر وإراحة الذهن.

وإذا كان المرء يقضي الكثير من الوقت في القيادة أو الجلوس خلف مكتب أو مشاهدة الأجهزة اللوحية والكمبيوترات والهواتف فليحسب أيضاً أن يضع في اعتباره أن وضعية الجلوس المطول والنظر إلى الشاشات تؤدي إلى الشعور بعدم الراحة أو إصابات في مفاصل الرقبة والكتف والظهر، ولذلك فإن النصيحة التي يسديها الخبراء هي القيام بتمارين الدمبل السريع من مرتين إلى ثلاث مرات في الأسبوع للمساعدة على تقوية جميع العضلات الرئيسية ووسط الظهر والحفاظ على وضعية جلوس جيدة.

وأشار علماء من جامعة بوسطن وجامعة فيرجينيا الأميركية إلى أن ممارسة الرياضة تصنف على أنها أفضل من الأدوية في علاج بعض الأمراض النفسية، لأن تناول العقاقير يمكن أن يحدث آثاراً جانبية على الرغم من نجاعتها في مداواة المريض، حيث أحياناً يؤدي استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب إلى ضعف الرؤية والقلق ليلياً، وكذلك زيادة الوزن وانخفاض الرغبة الجنسية. ونوه العلماء إلى ضرورة أن يحض الأطباء النفسيون مرضاهم بشكل أكبر على مزاولة الرياضة بشكل دوري، فهي سلاح طبي أساسي وفعال في مكافحة القلق والاكتئاب.

ويؤكد خبراء على أهمية ممارسة رياضة الركض التي تساهم في تنشيط الدورة الدموية بالجسم، ونتيجة لذلك، يحصل المخ على المزيد من الأكسجين والمواد الغذائية التي تساعد على مواجهة بعض الأمراض النفسية. ولواجهة التهور النفسي المستمر تنصح الدكتورة كريستا روت - زاننهايم أخصائية علم الأعصاب والطب النفسي الألمانية بممارسة الأنشطة الحركية بانتظام، حيث تساعد الحركة في محاربة هرمونات التوتر، بالإضافة إلى تقنيات الاسترخاء كاليوغا والتأمل.

ضغط الدم فيستجيب الجسم لما يمر به الشخص من حالة نفسية ويمنحه الطاقة اللازمة للتعامل مع الموقف.

ومع حلول الربيع عادت أنشطة الرياضة واللباقة البدنية في الهواء الطلق، إلا أن البعض يجد صعوبة في المواظبة على ممارسة الرياضة لذا ينصح ينس كلاينر عالم النفس الرياضي الألماني بممارسة الرياضة بشكل جماعي مع الأصدقاء والمعارف، كي تتسم أجواء الممارسة بالمرح والبهجة.

ولا يساعد حضور تمارين رياضية جماعية أو المشاركة في جولة مع الأسرة أو الأصدقاء على أداء التمرين اليومي بحسب، بل يتحان أيضاً فرصة التفاعل مع الآخرين الذين ربما يعانون من ضغوط مماثلة في الحياة، وهذا التفاعل البشري يساعد على التخلص من بعض المشاعر السلبية المرتبطة بالتوتر ويقلل من الشعور بالوحدة.

وأكد كلاينر أن مكافأة النفس بالجوائز تساهم أيضاً في المواظبة على ممارسة الرياضة؛ لذا يمكن للمرء مكافأة نفسه من وقت لآخر بوجبة لذيذة أو بملابس جديدة عند إحراز تقدم معين.

## النوم بشكل أفضل

يمكن أن يكون الشعور بالتوتر وعدم القدرة على النوم حلقة مفرقة، ويتسبب الأرق في الإجهاد، ويصبح من الصعب تعويض النوم في الليلة التالية، إلا أن المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية لا تكسر هذه الحلقة فقط من خلال تحسين الحالة المزاجية والنوم وتقليل التوتر والقلق، بل تساعد أيضاً على الشعور بالتعب في الليل، فيتمكن المرء من النوم بشكل عميق دون أن يتلطم كثيرا في فراشه.

وتوصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن ممارسة التمارين الرياضية مرة واحدة لا تساعد بشكل سحري على النوم، بل إن ممارستها بشكل منتظم هي السبيل المناسب لذلك. كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة تبادلية بين النوم والرياضة، إذ تساعد الرياضة على النوم فيما قد تؤدي قلة النوم إلى تراجع القدرة على ممارسة الرياضة. وقالت الطبيبة كيلي بارون من جامعة نورثوسترن الأميركية، والباحثة الأساسية في الدراسة التي نشرت في دورية "كلينيكال سلب ميديسين" العلمية، "إذا كنت تعاني من الأرق فكن متمكن من تحسين نوعية نومك فور بدء ممارستك للرياضة".

تعود ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم بفوائد عديدة على الصحة الجسدية والنفسية والوظائف الإدراكية، وهو ما من شأنه أن يساعد في تحسين الحالة المزاجية واللياقة البدنية والوقاية من الأمراض.

لندن - أثر وباء كورونا بشكل كبير على الصحة النفسية والعقلية لمعظم الناس، وواجه الكثيرون تحديات كبيرة في سبيل السيطرة على قلقهم وتوترهم وما يشعرون به من ملل وإحباط جراء إجراءات الإغلاق والحجر المنزلي الذي حرّمهم من الكثير من المتع ووسائل الترفيه. غير أن خبراء الصحة النفسية واللياقة البدنية لطالما نصحوا بممارسة التمارين الرياضية، لما لها من دور فعال في تحسين الصحة الجسدية والحالة المزاجية والأداء في العمل، كما تعتبر من أفضل الوصفات التي تساعد على تخفيف التوتر والقلق.

وأظهرت عدة دراسات علمية أن التمارين الرياضية الدورية لها نفس النتائج الإيجابية التي يحققها التأمل وأدوية الطب النفسي في علاج الكآبة والقلق والتقلبات المزاجية. وسواء كان ذلك من خلال المشي السريع لمدة 30 دقيقة، أو ركوب الدراجة لمدة ساعة في الهواء الطلق، أو القيام ببعض التمارين في المنزل لمدة 20 دقيقة، فإن فوائدها الصحية فورية، فهي تساعد على التغلب على الأرق والاستمتاع بنوم هانئ، وتساهم في تحسين القدرات الجسدية والوقاية من الأمراض.

وتزيد مزاولة النشاط الرياضي المتوسط أو عالي الكثافة بشكل منتظم في إطلاق هرمون الإندورفين، وفي الوقت نفسه يرتفع ضغط الدم في القلب، فيعتقد الدماغ أن الشخص إما يقاتل عدواً أو يرب منه، ما يدفع الغدة النخامية إلى إفراز هرمون الإندورفين الذي يحارب التوتر ويقلل من مشقة الرياضة ويوقف الشعور بالألم.

وتزيد مزاولة النشاط الرياضي المتوسط أو عالي الكثافة بشكل منتظم في إطلاق هرمون الإندورفين، وفي الوقت نفسه يرتفع ضغط الدم في القلب، فيعتقد الدماغ أن الشخص إما يقاتل عدواً أو يرب منه، ما يدفع الغدة النخامية إلى إفراز هرمون الإندورفين الذي يحارب التوتر ويقلل من مشقة الرياضة ويوقف الشعور بالألم.

وتزيد مزاولة النشاط الرياضي المتوسط أو عالي الكثافة بشكل منتظم في إطلاق هرمون الإندورفين، وفي الوقت نفسه يرتفع ضغط الدم في القلب، فيعتقد الدماغ أن الشخص إما يقاتل عدواً أو يرب منه، ما يدفع الغدة النخامية إلى إفراز هرمون الإندورفين الذي يحارب التوتر ويقلل من مشقة الرياضة ويوقف الشعور بالألم.

وتزيد مزاولة النشاط الرياضي المتوسط أو عالي الكثافة بشكل منتظم في إطلاق هرمون الإندورفين، وفي الوقت نفسه يرتفع ضغط الدم في القلب، فيعتقد الدماغ أن الشخص إما يقاتل عدواً أو يرب منه، ما يدفع الغدة النخامية إلى إفراز هرمون الإندورفين الذي يحارب التوتر ويقلل من مشقة الرياضة ويوقف الشعور بالألم.

وتزيد مزاولة النشاط الرياضي المتوسط أو عالي الكثافة بشكل منتظم في إطلاق هرمون الإندورفين، وفي الوقت نفسه يرتفع ضغط الدم في القلب، فيعتقد الدماغ أن الشخص إما يقاتل عدواً أو يرب منه، ما يدفع الغدة النخامية إلى إفراز هرمون الإندورفين الذي يحارب التوتر ويقلل من مشقة الرياضة ويوقف الشعور بالألم.

## المواجهة أو الهروب

كشفت دراسة أميركية حديثة أن التمارين الرياضية تلعب دوراً مهماً في الوقاية من مرض الزهايمر، عبر تحفيز الجسم على إنتاج هرمون يحسن الذاكرة ويحافظ على صحة الدماغ. وأوضح الباحثون من كلية الطب بجامعة كولومبيا أن الرياضيين يعرفون أن تمريناً قوياً يمكن أن يحفز الجسم على إطلاق سيل من هرمون الإندورفين الذي يساعد على تخفيف الآلام ويعطي شعوراً بالراحة والتحسن، كما أنه هرمون جيد لتحسين المزاج.

والمواجهة أو الهروب هما ردأ فعل