

الفوائد الذهبية للرياضة

من الطبيعي أنك تعلم أن الرياضة مفيدة لصحتك الجسدية. ولكن، هناك المزيد من الأنباء السارة! في السنوات الأخيرة، قد وجدت الأبحاث أيضا أن المشاركة بالنشاطات الرياضية يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على صحتك الذهنية!

1. الرياضة تحسن مزاجك:

هل تريد موجة من السعادة والاسترخاء؟ انخرط في النشاط البدني. سواء إن كنت تلعب الرياضة، تعمل في صالة الألعاب الرياضية، أو تمشي مشيا سريعا، النشاط البدني يشغل المواد الكيميائية في الدماغ التي تجعلك تشعر بأنك سعيد ومسترخي للغاية. تقدم الفرق الرياضية على وجه الخصوص فرصة للاسترخاء والدخول في تحدي مرضي يحسن لياقتك البدنية. كما أنها توفر فوائد اجتماعية من خلال السماح لك بالتواصل مع زملائك وأصدقائك في إعداد ترفيهي.

2. الرياضة تحسن تركيزك:

ممارسة النشاط البدني بانتظام تساعد على الحفاظ على المهارات الذهنية الأساسية الخاصة بك كلما تكبر في السن. وهذا يشمل التفكير النقدي، التعلم، واستخدام الحكم الجيد. وقد أظهرت الأبحاث أن مزيج من الأنشطة الرياضية التي تقوي العضلات مفيدة بشكل خاص. يمكن المشاركة في هذا النوع من النشاط ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل للحصول على هذه الفوائد الصحية الذهنية.

3. الرياضة تخفف من التوتر والاكتئاب:

عندما تكون نشيطا جسديا، عقلك ينصرف عن الضغوطات اليومية. هذا يمكن أن يساعدك على تجنب التورط في الأفكار السلبية. الرياضة تقلل من مستويات هرمونات التوتر في الجسم. في الوقت نفسه، إنه يحفز إنتاج الاندورفين. هذه هي الهرمونات المزاجية الطبيعية التي يمكن أن تبعد التوتر والاكتئاب. حتى الاندورفين قد يتركك تشعر بالاسترخاء والتفاؤل بعد العمل الشاق. ويتفق الخبراء على أن هناك حاجة إلى بحوث أكثر لتحديد العلاقة بين الرياضة والاكتئاب.

4. الرياضة تحسن عادات النوم:

الرياضة وغيرها من أشكال النشاط البدني تحسن نوعية النوم. انها
تفعل ذلك من خلال المساعدة على النوم بشكل أسرع وعميق. النوم بشكل
أفضل يمكن أن يحسن نظرتك الذهنية في اليوم التالي، وكذلك يحسن
مزاجك. ولكن، يجب الحرص على عدم المشاركة في الألعاب الرياضية في
وقت متأخر في الليل. الممارسات المسائية في غضون ساعات قليلة قبل
النوم قد تتركك منشطاً جداً للنوم!