

برای مدیریت استرس ورزش کنید

ورزش کردن به هر شکلی می‌تواند همچون تسکین‌دهنده استرس عمل کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تحرک می‌تواند باعث افزایش هورمون اندورفین در بدن شود و ذهن فرد را از نگرانی‌های روزمره دور کند.

همه افراد از فوائد ورزش برای بدن آگاه هستند اما به دلیل پرمشغله بودن و داشتن استرس مسائل مختلف زندگی، آن را در برنامه روزانه خود قرار نمی‌دهند.

تقریباً انجام هر نوع ورزش از ایروبیک گرفته تا یوگا می‌تواند به عنوان یک تسکین‌دهنده استرس عمل کند.

ورزش کردن وضعیت کلی سلامت و احساس سلامت بودن را تقویت می‌کند.

فعالیت بدنی به افزایش تولید هورمون اندورفین کمک می‌کند. همچنین درمان استرس می‌تواند در تحرک و فعالیت بدنی باشد.

به طور مثال بعد از انجام یک بازی پرسرعت یا چند دور شنا کردن در استخر اغلب فرد احساس ناراحتی و خشم در طول روز را فراموش می‌کنند و فقط روی حرکات بدن خود متمرکز می‌شوند.

هنگامی که فرد شروع به کاهش منظم تنش‌های روزمره خود از طریق انجام حرکات و فعالیت بدنی می‌کند ممکن است احساس کند که تمرکز روی یک کار واحد و انرژی و خوش‌بینی حاصل از آن می‌تواند در حفظ آرامش کمک کند.

همچنین ورزش کردن خلق و خو را بهبود می‌بخشد. منظم ورزش کردن می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد، باعث آرامش شود و علائم مرتبط با افسردگی و اضطراب خفیف را کاهش دهد. علاوه بر این، ورزش خواب را نیز بهبود بخشیده که اغلب بر اثر استرس، افسردگی و اضطراب مختل می‌شود.

تمام این مزایای ورزش می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد و این احساس را در فرد ایجاد کند که بر بدن و زندگی خود کنترل و مدیریت مطلوب دارد.