

«Спорт против депрессии»

Депрессия общепризнанно является одним из старейших по выявлению и наиболее распространенных нарушений. В целом депрессия понимается как психическое расстройство, которое оказывает воздействие на физические, физиологические и социальные функции индивида. Степень депрессивных проявлений имеет широкий диапазон от незначительных изменений настроения до серьезных психопатических расстройств, которые могут привести к суициду. Чума двадцать первого века - так называют депрессию СМИ, и сравнение с самым страшным заболеванием средневековья возникло совсем не случайно: по прогнозам к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди других заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров - инфекционные и сердечнососудистые заболевания. В наше время проведенные исследования показали, что депрессивные состояния у школьников наблюдаются от 20% до 80%

Депрессия – это не просто плохое, подавленное настроение. При депрессии состояние подавленности может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев. Один из признаков депрессии – это отсутствие надежды. Кажется, что так будет продолжаться всегда, будущее рисуется в мрачных тонах, по сути его и нет вовсе. У младших школьников депрессия характеризуется периодическими спадами работоспособности в комбинации с раздражительностью, робостью, неуверенностью, незаинтересованностью в учебе и играх, которые сочетаются с приступами плача и ощущением безрадостности существования. Наиболее ярко проявляется депрессия в подростковом возрасте. В это время именно эмоции играют главную роль в жизни подростка. Преобладание во время депрессии чувства грусти, тоски, печали смешиваются с идеями собственной никчемности, ущербности, болезненности.

Подросток может стать вялым, пассивным, а может, и наоборот, стать грубым и непослушным. Возможно тяга к алкоголю, курению. Иногда появляются идеи самообвинения, собственной недостойности. Действительно тяжело вытащить себя из дома, когда давит груз непроходимого уныния, когда с утра плохое настроение, когда слёзы в каждый момент готовы брызнуть из глаз. Не хочется ни вставать, ни умываться, ни причёсываться, ни вообще высовывать нос на улицу. К сожалению, это депрессия. И уж точно в таком состоянии никому не захочется идти в спортзал на тренировку. В последнее время психологи всё чаще при желании бороться против депрессии, уныния и психологических перегрузках рекомендуют в качестве самой действенной терапии занятия спортом. Результаты заметны уже через 15 дней регулярных тренировок. Физиотерапевты объясняют благотворное воздействие спортивных занятий при депрессивных состояниях следующим образом: физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к мозгу. А большая доза кислорода, поданная в мозг,

способна уменьшить симптомы многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница. К тому же занятия спортом, это доказано, повышают самооценку человека, отстраняя тем самым негативные мысли на задний план или подавляя их вовсе, оставляя место хорошему настроению и удовлетворённости собой. При физической нагрузке в головном мозге происходит выброс эндорфинов – особых химических соединений, влияющих на настроение. Помимо эйфории, вызванной выбросом эндорфинов, физические усилия отвлекают сознание от ежедневных забот за счёт того, что в крови сокращается количество кортизола – гормона, участвующего в появлении симптомов депрессии и стресса – и вырабатывается серотонин, известный как «гормон счастья» и отвечающий за настроение, сон, нормальный метаболизм. В результате после спортивных тренировок мы смотрим на жизнь более оптимистично, настроение повышается, появляется чувство удовлетворения, повышается самооценка и чувство уверенности в собственных силах. Развивая свою мысль, специалисты утверждают, что для большего антидепрессивного эффекта от физических нагрузок, важен фактор окружающей среды. В период стресса и уныния мы стремимся отгородиться от окружающего мира, в то время как психологи и физиотерапевты советуют заниматься спортом на свежем воздухе или с группой в спортивном зале. От контактов с природой и другими людьми мы получаем позитивный заряд. Помимо факта социализации, антистрессовый спорт обуславливает необходимость ставить себе конкретные цели при тренировках. Например, проходить пешком 40 минут каждый день или проплыть в бассейне 1,5 км. Поскольку в подавленном состоянии у нас притуплено чувство ответственности и обязательности, необходимо подобными количественными оценками загнать себя в некие рамки и не дать «сорваться» раньше, чем выполнен намеченный план. Разумеется, цели должны быть исполнимыми, а не совсем садистскими. Чёткая цель позволит победить лень и апатию, так свойственные депрессивным состояниям, а достижение поставленной цели вызовет чувство удовлетворения. Резюмируя предложенную специалистами теорию, постараемся дать конкретные советы:

1. Сначала надо определить вид физической активности, который будет приносить больше всего удовольствия. Надо постараться представить, что больше всего согласуется с нашей физической подготовкой и личными предпочтениями. Это может быть спорт, которым Вы никогда не занимались, но в котором всегда мечтали попробовать свои силы. Не все любят изнурять себя велотренажёрами – попробуйте плавание, или лыжи! Всегда восхищались теннисистками в юбочках – самое время начать ходить на корт! Можете заняться танцами или регулярно ходить прыгать на батуте - ограничений нет, Ваша цель - развеселить себя! Постарайтесь простимулировать и заинтересовать себя и (или) ребенка. Мысль о предстоящем занятии не должна вызывать у Вас ещё большее уныние, поэтому выбирайте то, чем Вам захочется заниматься снова и снова.

2. Установите себе достижимые, но конкретные цели. Никто не просит нас становиться следующими олимпийскими чемпионами и не вынуждает изнурять себя по два часа каждый день. Просто введите в своё расписание обязательное двухразовое посещение спортивных тренировок в неделю, и кроме того выходите за две остановки до дома и проходить это расстояние пешком или поднимайтесь на свой восьмой этаж не на лифте, а по лестнице.

3. Начните с малого и достигайте большего. Начните с того, что Вы в силах делать, постепенно набирая форму, совершенствуясь и ставя цели каждый раз чуть выше. Если планируете проходить пешком по часу в день, а сейчас проходите всего лишь 10 минут, то не спешите впасть в новую депрессию. Научитесь ценить эти 10 минут, проводить их с радостью (можно гулять с плеером – так и движения будут более энергичными) и тогда сами не заметите, как Ваш час будет покорён. Для многих людей в состоянии стресса самое сложное – это начать: надеть кроссовки, выйти из дома и начать. Сосредоточьте всё своё внимание на важной роли начала и не давайте себе спускаться.

4. Составьте себе краткосрочную программу выхода из кризиса. Конечно, можно купить абонемент в тренажёрный зал и знать расписание занятий на год вперёд. Но бороться с подавленным состоянием духа надо здесь и сейчас. Поэтому поставьте себе небольшую, но сиюминутную цель: достать с балкона велосипед, вытащить его на улицу и объехать квартал два раза

5. Не думайте о занятиях спортом как об унылом ненавистном занятии. Спорт не должен становиться «неизбежным злом» Вашей жизни. Нельзя постоянно себя заставлять, как будто Вам предстоит принять горькую таблетку – так Ваше состояние может только ухудшиться. Постарайтесь найти то, что поможет вам благодушнее относиться к предстоящей тренировке.

6. Преодолевайте любые препятствия. Не ищите оправданий своей лени, наоборот – ищите и устраняйте то, что мешает Вам заняться спортом. Ваши тело и дух будут Вам очень признательны.