دور الرياضة في مواجهة الضغوط النفسيّة



بدأت الضغوط النفسيّة أو ما يُعرف بـ(الهموم) مع خلق الإنسان على وجه الأرض، وهي جزء من التحيصات المهمة في الحياة، والتي تصقل النفوس وتميز الخبيث منها من الطيب.

وقد زادت الضغوط التي تواجه الإنسان مع إزدياد تقدم الحضارة وتنوع صور المدنية.

فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها، فكلاهما يؤثر بالآخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمرّ الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما، ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث تزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرّات التنفس، نتيجة انقباضات عضلية معيّنة في منطقة الصدر.. وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: آلام الرأس، آلام الظهر، التهيجات المعوية، القرحة، أمراض القلب والشرايين.

والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا هي أنّ الضغوط النفسية ليس لها دواءٌ شافٍ، أو علاجٌ فعّال.

وأسباب الضغط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الإنسان الذي يصدر أوامره وتعليماته، إلى جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل، والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدّة المشكلة المسببة، وهنا تظهر الأعراض التي منها: الصداع، صعوبة الهضم، آلام العضلات، الأرق، الشعور بالإحباط، فقدان التركيز، زيادة التدخين، وفي بعض الأحيان اللجوء لتناول كميات أكبر من الطعام، ثمّ تحدث المضاعفات السيئة.

وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأنّ الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة

على الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض، ابتداءً من آلام المعدة، مروراً بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية، وانتهاءً بأمراض القلب والشرايين. فضلاً عن الآثار النفسية، من شعورٍ بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن... وغيرها.

وتعد ممارسة الرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للإسترخاء، مثل: المشي، السباحة، ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والشد العضلي والتوتر.

ويمثل النشاط البدني عبئاً على الجسم، وإنّ مقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنّ المختصين يوصون برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.

* لـ حسنين الكوفي