# الرياضة لمواجهة اكتئاب الشتاء



ينصح البروفسور الألماني إنغو فروبوزه بممارسة الرياضة لمواجهة "اكتئاب الشتاء" الذي قد يصيب بعض الأشخاص مع قدوم فصل الشتاء, لاسيما رياضات قوة التحمل مثل السباحة والجري وركوب الدراجات.

وأوضح فروبوزه، من المركز الصحي التابع للجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا، أن الرياضة تتمتع بتأثير إيجابي للغاية على الحالة المزاجية والنفسية للإنسان, حيث تساعد ممارستها مدة طويلة على إفراز هرمونات السعادة كالسيروتونين والإندورفين في المخ.

وأكد الخبير الألماني أن ممارسة الرياضة لا تعمل على رفع الحالة المزاجية لدى الإنسان فحسب، إنما تجعله أكثر مقاومة لأي ضغط عصبي يتعرض له على المدى الطويل.

وعن فائدة ممارسة تمارين قوة التحمل بشكل خاص، أوضح فروبوزه أن الإيقاع الرتيب، الذي تتسم به كثير من هذه الرياضات، يساعد الإنسان على الدخول في حالة من التأمل وصفاء الذهن.

ولتحقيق استفادة حقيقية، ينصح فروبوزه بممارسة الرياضة ثلاث إلى أربع مرات أسبوعياً بمعدل 45 دقيقة كل مرة، كي تتحسن الحالة المزاجية بشكل ملحوظ. وكذلك من الأفضل أن يتم ممارسة الرياضة فترة ما بعد الظهيرة، كي يتم تحفيز إنتاج فيتامين (د) بالجسم عن طريق أشعة الشمس.

وأكد البروفسور أن ممارسة الرياضات الجماعية، مثل كرة القدم أو اليد، تتمتع أيضاً بتأثير إيجابي

على الحالة النفسية، بفضل روح الفريق التي تمتاز بها، لافتاً إلى أن الجمع بينها وبين رياضات قوة التحمل يتمتع بتأثير فعّال على صحة الإنسان وقدرته على مقاومة الضغوط العصبية, ومن ثمّ التخلص من اكتئاب الشتاء.