

## التمارين الرياضية: شفاء للعقل وعافية للجسد!

**Grace McKeon<sup>1</sup> and Simon Rosenbaum<sup>1,2\*</sup>**

<sup>1</sup>كلية الطب النفسي، جامعة نيو ساوث ويلز، سيدني، نيو ساوث ويلز، أستراليا

<sup>2</sup>معهد بلاك دوغ، سيدني، نيو ساوث ويلز، أستراليا

### المراجعون الصغار:

**MATTHEW  
FLINDERS  
ANGELICAN  
COLLEGE**  
العمر: 14-15



لا يخفى عليك أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام سلوك مفيد للحفاظ على صحة الجسم، والحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة؛ مثل أمراض القلب وداء السكري. ومن المثير للاهتمام أن أهمية ممارسة الرياضة في الحفاظ على صحة العقل أصبحت أكثر وضوحًا أيضًا. ويصف الأطباء الآن التمارين الرياضية باعتبارها جزءًا من علاج مجموعة من الأمراض النفسية؛ بما في ذلك الاكتئاب والقلق. وبالرغم من أن العلماء لا يفهمون تمامًا كيف يمكن لممارسة التمارين الرياضية المساعدة في تحسين حالتنا المزاجية، فإننا نعرف ما يكفي عن إيجابيات ممارسة الرياضة وفوائدها لقول إنه ينبغي على كل من يعاني من مرض نفسي أن يتبع برامج تمارين رياضية مُصممة خصيصًا له كجزء من رحلة شفاؤه.

### التمارين

لا بد أنك سمعت هذه العبارات من قبل: "اترك هاتفك وتوقف عن مشاهدة التلفاز، واذهب للعب بالخارج، أيها الكسول!" فهل يُهدر والداك ومعلموك وقتهم هباءً، أم أن هناك أساسًا علميًا وراء تلك النصيحة؟

## التمارين

## (EXERCISE)

مجموعة فرعية منظمة من الأنشطة البدنية المدروسة والمخطط لها.

## الصحة النفسية

## (MENTAL HEALTH)

الرفاهية والعافية النفسية والعاطفية للأشخاص.

## المرض النفسي

## (MENTAL ILLNESS)

مجموعة من الأمراض التي تؤثر على العقل؛ مثل الاكتئاب والقلق.

لنلق نظرة على بعض الأبحاث المثيرة للاهتمام حول قدرة التمارين على تحسين الصحة النفسية والبدنية على حد سواء.

كيف تشعر عندما تمارس الرياضة بانتظام؟ هل تشعر بأنك أقوى؟ وأكثر لياقة؟ وأكثر مرونة؟ من المعروف أن التمارين الرياضية تساعد على تحسين نظام القلب والأوعية الدموية (القلب والرئتين)، وتساعد جسمك على تكوين عظام أكثر صلابة وعضلات أقوى ومفاصل صحية، وتساعدك على الحفاظ على وزن صحي. كما ثبت أن ممارسة الرياضة تساعد على الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة والسيطرة عليها؛ مثل داء السكري وأمراض القلب.

تلك هي فوائد ممارسة الرياضة التي ربما قد سمعت عنها بالفعل. ولكن كيف يشعر عقلك بعد ممارسة الرياضة؟ هل تشعر بمزيد من السعادة؟ هل يمكنك التفكير بشكل أكثر وضوحًا؟ هل أصبحت تخذل إلى النوم على نحو أسهل؟ فكّر في الأمر وسنعود إلى هذه النقطة مرة أخرى.

## ما المقصود بالمرض النفسي؟

قد تمرض بعض أجزاء المخ، التي تتحكم في مشاعرنا، تمامًا مثل أجسامنا التي تمرض من وقت لآخر (كما هو الحال عند الإصابة بالتهاب الحلق). ويسمى هذا النوع من المرض **بالمريض النفسي**. ويمكنك التفكير في المرض النفسي باعتباره مصطلحًا واسعًا يستخدم لوصف الأمراض التي تؤثر على العقل؛ تمامًا مثل عبارة "أمراض القلب والأوعية الدموية" التي تستخدم لوصف مجموعة من الأمراض التي تؤثر على القلب. ويشمل المرض النفسي مجموعة من الحالات التي قد تكون سمعت بها؛ بما في ذلك الاكتئاب والقلق.

يمر كل فرد منا بمجموعة من المشاعر العابرة، التي تظهر وتختفي بين الفينة والأخرى؛ مثل الشعور بالعصبية أو السعادة أو الوحدة أو الحماس أو الغضب. ولكن في بعض الأحيان لا تزول المشاعر السيئة، وقد تبدأ في التأثير على أجزاء مهمة من حياتنا؛ مثل القدرة على التحصيل العلمي في المدرسة، أو في القدرة على أداء العمل. ونظرًا لأننا لا نستطيع أن نرى المرض النفسي بنفس الطريقة التي نرى بها المرض البدني أو الإصابة الجسدية (مثل كسر الساق)، فقد يجد الأشخاص أحيانًا صعوبة في التحدث عن المرض النفسي. وعلى الرغم من أننا لا نستطيع "رؤية" المرض النفسي بنفس الطريقة التي نرى بها كسر الساق، فإنه من الضروري أن نتذكر أنه يمكن للأشخاص التعافي من المرض النفسي والعيش حياة سعيدة وصحية، من خلال العلاج والدعم المناسبين، تمامًا كما هو الحال مع كسر العظام.

يشيع المرض النفسي في أستراليا، ويؤثر على حوالي واحد من كل خمسة أشخاص خلال العام الواحد، وعلى حوالي 45% من السكان في مرحلة ما خلال حياتهم. وعلى عكس العديد من الحالات الصحية الأخرى؛ مثل أمراض القلب أو التهاب المفاصل، لا يزيد خطر الإصابة بمرض نفسي مع التقدم في العمر. ففي الواقع، عادةً ما يحدث أول ظهور لمرض نفسي في مرحلة الطفولة أو المراهقة، حيث تظهر نصف حالات المرض النفسي من 14 سنًا، ويظهر ثلاثة أرباعها في سن 24 عامًا [1]. وتشير التقديرات إلى أن 13.9% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 أعوام و17 عامًا يعانون من مرض نفسي [2]. وبالنظر إلى عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي، فإن إيجاد طرق جديدة لعلاج الأمراض النفسية والوقاية منها يمثل أمرًا بالغ الأهمية.

من الضروري أيضًا فهم الفرق بين الصحة النفسية والمرض النفسي. فليس من الضروري أن يتم تشخيصك بالإصابة بمرض نفسي لكونك تعاني من صحة نفسية متردية. على سبيل المثال، يوضح الرسم البياني أدناه كيف يمكن أن تكون الصحة النفسية والأمراض النفسية أمرين منفصلين.

وعلى غرار جميع الأمراض الجسدية، عادة ما يجد الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي صعوبة في الانخراط في ممارسة الرياضة، ويقضون، في المتوسط، الكثير من الوقت في حالة عدم حركة (الجلوس أو الاستلقاء)، وهي - كما نعلم - حالة ضارة لصحتنا. فكّر في حالتك عندما تشعر بالضيّق أو الإحباط. هل تجد صعوبة في إيجاد دافع للقيام بأمر؛ مثل التواصل مع الآخرين أو التريض مع الكلب؟ كما يعد الحافز على ممارسة الرياضة منخفضًا حتى بين عامة الناس؛ حيث يمارس 35% فقط من الأشخاص المقدار الموصي به من النشاط البدني. لذلك، ليس من المفاجئ أن الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي غالبًا ما يكونون أقل نشاطًا.

فكّر في الأمر بهذه الطريقة، صحتنا النفسية وصحتنا البدنية مرتبطتان ببعضهما. قد يكون من الصعب الحصول على واحدة منهما دون الأخرى. بل إنه في كثير من الأحيان، سيعاني الشخص المصاب بمرض نفسي أيضًا من اعتلال في الصحة البدنية، ويمكن أن يرتبط اعتلال الصحة البدنية بدوره باعتلال الصحة النفسية.

## التمارين الرياضية: علاج للمرض النفسي

نحن نعلم الآن أن ممارسة الرياضة يمكن بالفعل أن تكون جزءًا مهمًا من رعاية الأشخاص المصابين بمرض نفسي قصير وطويل المدى [3]. ويمكن لممارسة التمارين الرياضية أن تحسن الحالة المزاجية، وتقلل من أعراض المرض النفسي، بما في ذلك الاكتئاب والقلق. كما يمكن أن تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى تحسين جودة النوم، وزيادة مستويات الطاقة وتقليل الإجهاد. وقد ثبت أيضًا أن ممارسة التمارين الرياضية تعزز الثقة بالنفس، وتحسّن كل من الذاكرة والتركيز. وبالإضافة إلى ذلك، تمنحنا ممارسة التمارين الرياضية كل هذه الفوائد دون خطر الإصابة بآثار جانبية خطيرة. ويُقال إنه لو كانت ممارسة التمارين الرياضية حبة دواء، لوصفها جميع الأطباء لجميع المرضى.

ففوائد ممارسة التمارين الرياضية "غير مرتبطة بالتشخيص"؛ مما يعني أنه بغض النظر عن المرض النفسي الذي قد يعاني منه شخص ما، لا يزال بإمكان الجميع اكتساب بعض الفوائد من ممارسة التمارين الرياضية. ولكن قد تختلف الفوائد قليلًا حسب الأعراض التي يعاني منها الشخص. فعلى سبيل المثال، بالنسبة لشخص مصاب بالاكتئاب، قد تساعد التمارين الرياضية على تحسين جودة النوم، أو قد تحفزه على النهوض من السرير، أما بالنسبة لشخص يعاني من أعراض القلق، فقد تكون التمارين الرياضية بمثابة إلهاء عن القلق المستمر.

## كيف يمكن للتمارين الرياضية أن تساعدنا؟

لم نفهم الآليات التي تُخفف بها التمارين الرياضية من أعراض المرض النفسي فهناك كاملاً بعد. لكننا نعلم أن ممارسة التمارين الرياضية قد تعطي شعورًا بالمتعة والإنجاز. فيمكن لممارسة التمارين الرياضية أن تعزز الكفاءة الذاتية (الإيمان بقدراتنا الخاصة)، واحترام الذات (كيف نرى أنفسنا) من خلال مساعدتنا على إتقان مهارات جديدة. كما قد تمثل التمارين الرياضية فرصة رائعة لتكوين صداقات؛ سواء أكان ذلك في فصل الرقص، أو في فريق كرة القدم.

### النشاط البدني

#### (PHYSICAL ACTIVITY)

أي حركة جسدية تنتجها عضلات الهيكل العظمي وتتطلب بذل طاقة.

ومن حيث الآليات البيولوجية، فقد ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية تُحدث تغييرات في بعض المواد الكيميائية التي يُطلق عليها الإندورفينات. الإندورفينات هي المواد الكيميائية الباعثة على الشعور "بالسعادة"؛ حيث تساعد على تخفيف الألم والإجهاد أثناء ممارسة التمارين الرياضية. وتحفز ممارسة التمارين الرياضية أيضًا إنتاج مواد كيميائية أخرى يُطلق عليها الدوبامين، والنورإبينفرين، والسيروتونين. يبدو الأمر رائعًا، ولكن ما معنى ذلك؟ حسنًا، تلعب هذه المواد الكيميائية، الموجودة في المخ، دورًا مهمًا في تنظيم حالتك المزاجية. وفي الواقع، إنها نفس المواد الكيميائية التي تستهدفها أدوية الأمراض النفسية. وتساعد ممارسة التمارين الرياضية أيضًا على خفض مستويات هرمون الإجهاد، الذي يسمى الكورتيزول، لكي تخفف من حدة توترنا.

ومن المواد الكيميائية المهمة الأخرى "عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ"، أو "BDNF" اختصارًا. ويمكن التفكير فيه باعتباره "سمادًا للمخ". فهذه المادة عبارة عن بروتين يوجد في المخ، ويساعد على الحفاظ على صحة خلاياه، ويساعد على إنماء خلايا جديدة. وقد لوحظ انخفاض مستويات عامل التغذية العصبية المستمد من الدماغ لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض نفسي؛ مثل الاكتئاب والقلق. لكن أين الخبر السار في ذلك؟ الخبر الجيد أنه يمكن للتمارين الرياضية أن تزيد أيضًا من مستويات هذه المادة في المخ، مما يساعد على تحسين وظائف المخ، واستقرار الحالة المزاجية والصحة العامة [4]. فهل يستحيل شيء على التمارين الرياضية؟

وأخيرًا، يمكن استخدام ممارسة الرياضة أيضًا باعتبارها شكلاً من أشكال العلاج بالتعرض. فكّر مثلاً في المشاعر التي تواجهها عندما تشعر بالتوتر: تتصلب عضلات جسدك، وتتسارع ضربات قلبك، وتتصب عرقًا، وتعاني لتلتقط أنفاسك. ولكن من المثير للاهتمام أن هذه هي نفس المشاعر التي قد تراودك عند ممارسة التمارين إلى حد التعرق. ولذلك تعد ممارسة التمارين الرياضية طريقة بديلة لتعرض الأشخاص لأعراض القلق، ولكن بصورة آمنة ومضبوطة، من شأنها أن تساعد الأشخاص على أن يصبحوا أقل حساسية تجاه هذه الأعراض، وتساعدهم في التعافي من القلق.

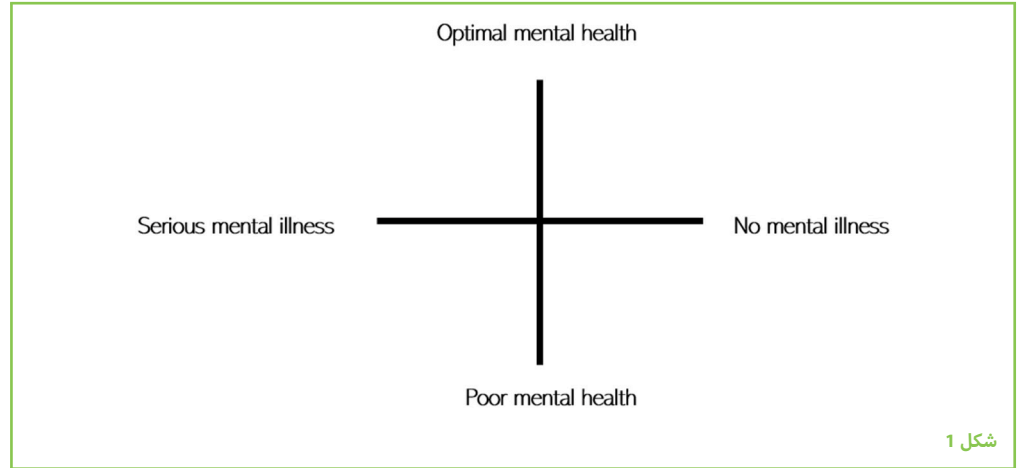
## إذن، ماذا بعد؟

لا شك أن معرفة كل هذه الفوائد أمر جيد، ولكن إذا لم نُغير الطريقة التي نتعامل بها مع الأمراض النفسية بحيث تتضمن إدراج ممارسة الرياضة كجزء من العلاج، فليس من المرجح أن يفيد العلم وحده أي شخص. وفي حين أن العديد من البلدان الآن تدرج ممارسة الرياضة ضمن علاج الأمراض النفسية، لا يزال أمامنا طريق طويل لنقطعه لنسد الفجوة بين الرعاية الصحية البدنية والنفسية. فعلى الرغم من أن ممارسة الرياضة لا تحل بديلاً عن الأدوية أو العلاجات الأخرى، فمن الواضح أنها قد تكون جزءًا مهمًا ومفيدًا من نهج علاج الأمراض النفسية.

لقد تحدثنا كثيرًا عن فوائد ممارسة التمارين الرياضية على الأشخاص المصابين بمرض نفسي، ولكن ما يجب أن نعرفه عن ممارسة التمارين الرياضية هو أنها قد تشعرك بمزيد من التحسن حتى لو كنت تشعر بالفعل أنك بخير. فكّر مرة أخرى في الشكل 1. ستجد أن الجميع يصنفون أنفسهم ضمن إطار مرحلة ما على مخطط الصحة النفسية مقابل الأمراض النفسية. ومن الضروري أن تعرف أنه ليس من الضروري أن تصاب بمرض نفسي لتشعر بفوائد ممارسة التمارين الرياضية. فقد أظهرت دراسة كبيرة، جمعت بيانات من جميع أنحاء العالم، أن ممارسة الرياضة يمكن أن تقلل من فرص الإصابة بالاكتئاب بنسبة تصل إلى 17% [5]!

## شكل 1

مخطط الصحة النفسية. تعتبر الصحة النفسية والأمراض النفسية شيتين منفصلين. على سبيل المثال، قد يتعافى شخص مصاب بمرض نفسي تم تشخيصه به، ويتمتع بصحة نفسية إيجابية، بينما قد يعاني شخص غير مصاب بأي مرض نفسي من اعتلال في صحته النفسية في أي وقت من الأوقات.



شكل 1

ولكن السؤال هنا: ما مقدار التمارين الواجب علينا ممارستها؟ وما النوع الأفضل منها؟ توصي المبادئ التوجيهية الأسترالية بأن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و12 عامًا يحتاجون إلى 60 دقيقة من النشاط البدني المعتدل إلى القوي يوميًا. ولكن لسوء الحظ، لا يلتزم بهذه التوصيات إلا ثلث الأطفال فقط، ويزداد الأمر سوءًا بالنسبة للبالغين. لذا إذا كنت لا تلتزم بهذه الإرشادات في الوقت الحالي، فإن زيادة نشاطك تدريجيًا هي الطريقة الأكثر واقعية لتحقيق هذه الأهداف. فمن شأن جلسة تمرين واحدة في الأسبوع أن تؤتي ثمارها على صحتك النفسية والبدنية. وكما ذكرنا أعلاه، فهناك العديد من أنواع التمارين الرياضية التي يمكن أن تفيد الصحة النفسية، وليس فقط الركض على جهاز المشي الرياضي أو رفع الأثقال. فقد تكون مطاردة الأصدقاء أو ركوب الدراجة أو تسديد كرة السلة أو الرقص من الأنشطة المفضلة لديك. فالعثور على نوع من التمارين تستمتع به أمر بالغ الأهمية. ويمكن أن تحدث فوائد ممارسة الرياضة بغض النظر عن نوع الرياضة التي تمارسها.

كما تعتبر الفترة من مرحلة الطفولة وحتى مرحلة البلوغ مهمة حقًا لنمونا، وتُرسي هذه الفترة الأساس الذي يضمن لنا صحة نفسية وجسدية جيدة طيلة حياتنا. فكّر للحظة في فصول اللياقة البدنية في مدرستك. هل الفكرة كافية لتجعلك ترتجف وتشعر بالإثارة؟ وجدت دراسة حديثة أن المشاعر التي تراودنا خلال حصّة اللياقة البدنية في المدرسة يمكن أن تشكل الطريقة التي نشعر بها تجاه ممارسة الرياضة في المستقبل، وما إذا كنا سنختار أن نكون نشيطين بدنيًا، أم لا [6].

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الكثير من الأشخاص غير نشيطين، ولكن معظم علماء السلوك يتفقون على أن مواقفنا تجاه ممارسة الرياضة تلعب دورًا حاسمًا في تحديد ما إذا كنا نشيطين بدنيًا أم لا. إذا كنا نتوقع أن تكون ممارسة التمارين الرياضية مرحة وممتعة، فسنمارسها في كثير من الأحيان. وإذا كنا لا نعتقد أن ممارسة الرياضة ستكون ممتعة، فلن نمارسها. الأمر بهذه البساطة! لذلك، من المهم وضع عادات صحية، وتكوين مواقف إيجابية تجاه ممارسة الرياضة في سن مبكرة. لذا، إذا كنت لا تحب فصول التربية الرياضية، فالأمر يتعلق بالعثور على ما تستمتع به والقيام به بانتظام. وتذكر أن أجسادنا مخلوقة لتتحرك. لذا، هيا بنا! توقف عن قراءة هذه الورقة القديمة المملة، واجذب صديقك واذهبا للمشي.

## المراجع

1. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., and Walters, E. E. 2005. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in

- the National Comorbidity Survey Replication. *Arch. Gen. Psychiatry* 62:593–602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593
2. The Mental Health of Children and Adolescents. 2015. *Report on the Second Australian Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing*. Available online at: [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)
  3. Rosenbaum, S., Tiedemann, A., Sherrington, C., Curtis, J., and Ward, P. B. 2014. Physical activity interventions for people with mental illness: a systematic review and meta-analysis. *J. Clin. Psychiatry* 75:964–74. doi: 10.4088/JCP.13r08765
  4. Schuch, F. B., Deslandes, A. C., Stubbs, B., Gosmann, N. P., Silva, C. T., and Fleck, M. P. 2016. Neurobiological effects of exercise on major depressive disorder: a systematic review. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 61:1–11. doi: 10.1016/j.neubiorev.2015.11.012
  5. Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., et al. 2018. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Am. J. Psychiatry* 175:631–48. doi: 10.1176/appi.ajp.2018.17111194
  6. Ladwig, M. A., Vazou, S., and Ekkekakis, P. 2018. “My best memory is when i was done with it”: PE memories are associated with adult sedentary behavior. *Transl. J. Am. Coll. Sports Med.* 3:119–29. doi: 10.1249/TJX.0000000000000067

نُشر على الإنترنت بتاريخ: 16 مايو 2022

حرره: Daniel F. Hermens

مرشدو العلوم: Christina Driver

الاقتباس: McKeon G and Rosenbaum S (2022) التمارين الرياضية: شفاء للعقل وعافية للجسد! *Front. Young Minds* doi: 10.3389/frym.2019.00035-ar

McKeon G and Rosenbaum S (2019) *مُترجم ومقتبس من: Muscling Up on Mental Illness: How Exercise Can Help Both Body and Mind*. *Front. Young Minds* 7:35. doi: 10.3389/frym.2019.00035

إقرار تضارب المصالح: يعلن المؤلفون أن البحث قد أُجري في غياب أي علاقات تجارية أو مالية يمكن تفسيرها على أنها تضارب محتمل في المصالح.

© 2019 © 2022 McKeon and Rosenbaum. هذا مقال مفتوح الوصول يتم توزيعه بموجب شروط ترخيص المشاركة الإبداعية Creative Commons Attribution License (CC BY). يُسمح بالاستخدام أو التوزيع أو الاستنساخ في مندييات أخرى، شريطة أن يكون المؤلف (المؤلفون) الأصلي أو مالك (مالكو) حقوق النشر مقيّدًا وأن يتم الرجوع إلى المنشور الأصلي في هذه المجلة وفقًا للممارسات الأكاديمية المقبولة. لا يُسمح بأي استخدام أو توزيع أو إعادة إنتاج لا يتوافق مع هذه الشروط.



## المراجعون الصغار

### MATTHEW FLINDERS ANGLICAN COLLEGE. العمر: 14 - 15

المراجعون الصغار من مدرسة ماثيو فليندرز الإنجليكية هم علماء يافعون كلهم شغف وحماس يستمتعون بمواجهة التحديات. إنهم مجموعة متعاونة من العقول الشابة، ولديهم اهتمامات مشتركة في العلوم والموسيقى والرياضة. تتمتع هذه المجموعة من المراجعين الصغار بكونها جزءاً من فرونتيرز للعقول الشابة (Frontiers for Young Minds)، وهم متحمسون للمشاركة في كيفية توصيل العلم وصياغته.

## المؤلفون

### GRACE MCKEON

أنا عالمة متخصصة في الأسس الفسيولوجية للتمارين، وباحثة في جامعة نيو ساوث ويلز في سيدني بأستراليا. يتناول بحثي فوائد النشاط البدني على صحتنا النفسية، وكيف يمكننا تنفيذ ذلك في العالم الحقيقي. وخارج العمل، أحب ممارسة الرياضات الجماعية والتواجد في الهواء الطلق.

### SIMON ROSENBAUM

أنا زميل باحث أول في كلية الطب النفسي بجامعة نيو ساوث ويلز في سيدني ومعهد بلاك دوج. يتناول بحثي تأثير النشاط البدني على أعراض المرض النفسي، والاستفادة من ممارسة الرياضة كجزء من الرعاية القياسية داخل مرافق الصحة العقلية. أستمتع بركوب الدراجات والتجديف وتسلق الصخور وأي نوع من النشاط البدني بوجه عام، ويكون هذا النشاط مثاليًا بالنسبة لي عند ممارسته في الهواء الطلق.  
\*s.rosenbaum@unsw.edu.au

جامعة الملك عبدالله  
للعلوم والتقنية  
King Abdullah University of  
Science and Technology



النسخة العربية مقدمة من  
Arabic version provided by