

## אימון שרירי הבריאות הנפשית: כיצד אימון גופני יכול לסייע גם לגוף וגם לנפש

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

<sup>1</sup> בית הספר לפסיכיאטריה, האוניברסיטה של דרום וילס החדשה, סידני, אוסטרליה  
<sup>2</sup> מכון Black Dog, סידני, דרום וילס החדשה, אוסטרליה

### סוקרים צעירים

**MATTHEW FLINDERS ANGLICAN COLLEGE**  
גיל: 15-14



### אימון גופני (Exercise)

סט מובנה של פעילות גופנית שהיא מתוכננת ומכוונת.

### בריאות נפשית (Mental health)

הרווחה הפסיכולוגית והרגשית של בן אדם.

כולנו יודעים שאימון גופני רגיל חשוב לשמירה על בריאות הגוף והפחתת הסיכון לפיתוח מחלות כרוניות, כמו סוכרת. באופן מעניין, חשיבות האימון הגופני לשמירה על בריאות הנפש נעשית גם היא ברורה יותר ויותר. בימים אלה אימון גופני נרשם על-ידי רופאים כחלק מהטיפול במגוון מחלות נפשיות כולל דיכאון וחרדה. בזמן שמדענים לא לגמרי מבינים כיצד אימון גופני יכול לסייע בשיפור מצב הרוח, אנו יודעים מספיק על ההשפעות החיוביות של פעילות גופנית כדי להמליץ לכל מי שחי עם מחלה נפשית לבצע תוכניות אימון גופני מותאמות אישית כחלק מתוכנית השיקום.

### אימון גופני

כבר שמעתם את זה בעבר: עזבו את הטלפון הנייד שלכם, הפסיקו לצפות בטלוויזיה וצאו לשחק בחוץ, אל תהיו "בטטות כורסה"! האם ההורים והמורים שלכם סתם מבזבזים אנרגיה בשכנועים, או שישנו מדע שתומך בטענות האלה? בואו נסתכל על חלק מהמחקר המרגש על האופן שבו **אימון גופני** יכול לשפר גם את הבריאות הפיזית וגם את הבריאות הנפשית.

כיצד אתם מרגישים כשאתם מתאמנים באופן קבוע? האם אתם מרגישים חזקים יותר? יותר בכושר? גמישים יותר? אימון גופני ידוע כמסייע למערכת הקרדיו-וסקולרית (הלב והריאות שלכם); מסייע לפתח עצמות, שרירים ומפרקים בריאים ומסייע לכם לשמור על משקל תקין. אימון גופני גם הוכח כמסייע למניעה של כמה מחלות כרוניות או לניהולן כמו למשל סוכרת ומחלות לב.

אלה היתרונות של אימון גופני שוודאי כבר שמעתם עליהם. אולם כיצד הנפש שלכם מרגישה אחרי שאתם מתאמנים? האם אתם מרגישים שמחים יותר? האם אתם יכולים לחשוב בצורה צלולה יותר? האם קל לכם יותר להירדם? חשבו על כך ואנו נחזור לנושא זה בהמשך המאמר.

## מהי מחלת נפש?

ממש כמו שהגוף שלנו יכול לחלות מזמן לזמן (כמו כשיש לנו כאב גרון), כך גם חלקים אחרים במוח ששולטים על מה שאנו מרגישים. סוג המחלה הזה נקרא **מחלות נפש**. ממש כמו שהמוח "מחלה קרדיו-וסקולרית" נמצא בשימוש לתיאור קבוצת מחלות שמשפיעות על הלב, אתם יכולים לחשוב על מחלות נפש כמושג שמתאר מחלות שמשפיעות על הנפש. מחלות נפש כוללות מגוון תנאים שאולי שמעתם עליהם, כולל דיכאון וחרדה.

כולם חווים מגוון רגשות שבאים והולכים: עצבים; שמחה; התרגשות או כעס. לעיתים מצב הרוח הרע לא עובר ויכול להתחיל להשפיע על חלקים חשובים בחיים כמו למשל היכולת לבצע את מה שנדרש בבית הספר או בעבודה. מאחר שאיננו יכולים לראות מחלות נפש באותו האופן שבו אנו יכולים לראות מחלות פיזיות או פציעות (כמו רגל שבורה), אנשים לעיתים מתקשים לדבר על מחלות נפש. אף על פי שאיננו יכולים "לראות" מחלות נפש באותו האופן שבו אנו יכולים לראות רגל שבורה, חשוב לזכור שממש כמו עצם שבורה אפשר, באמצעות הטיפול והתמיכה הנכונים, לשקם אנשים ממחלות נפש ולסייע להם לחיות חיים שמחים ובריאים.

מחלות נפש שכיחות באוסטרליה ומשפיעות על כחמישית מהאוכלוסייה כל שנה, ועל כ-45% מהאוכלוסייה בשלב כלשהו במהלך חייהם. שלא כמו תנאים בריאותיים אחרים כמו למשל מחלת לב או דלקת פרקים, הסיכון לפתח מחלת נפש לא גָדל עם הגיל. למעשה, האתחול הראשון של מחלת נפש מתחיל באופן טיפוסי בילדות או בגיל ההתבגרות, כאשר חצי ממקרי מחלות הנפש מתחילים עד גיל 14 ושני שלישים מתחילים עד גיל 24 [1]. משערים שכ-13.9% מהילדים בגילי 4-17 חווים מחלת נפש [2]. בהינתן כמות האנשים שחווים מחלות נפש, מציאת דרכי טיפול חדשות ומניעת מחלות נפש הן בעלות חשיבות גדולה.

חשוב גם להבין את ההבדל בין בריאות נפשית לבין מחלות נפש. אינכם צריכים להיות מאובחנים כבעלי מחלת נפש כדי לחוות בריאות נפשית ירודה. לדוגמה, הדיאגרמה שלמטה מראה כיצד בריאות נפשית ומחלות נפש יכולות להיות נפרדות.

ממש כמו מחלה פיזית, לאנשים שחווים מחלות נפש לעיתים קרובות קשה יותר לבצע אימונים גופניים והם מבליים, בממוצע, זמן רב יותר בישיבה או בשכיבה, מה שידוע כלא טוב לבריאות שלנו. חשבו על הפעם האחרונה שהייתם מתוסכלים או מדוכאים. האם היה לכם קשה יותר לגייס מוטיבציה לעשות דברים כמו ללכת לאירועים חברתיים או לטייל עם הכלב?

### מחלות נפש (Mental illness)

קבוצת מחלות שמשפיעה על הנפש כמו למשל דיכאון וחרדה.

## פעילות גופנית (Physical activity)

כל תנועה גופנית שמיצרת על-ידי שרירי השלד, אשר דורשת הוצאת אנרגיה.

אפילו באוכלוסייה הכללית המוטיבציה לאימונים גופניים נמוכה, כאשר רק 35% מהאוכלוסייה מקיימים את כמות הפעילות הגופנית המומלצת. לכן, אין זה מפתיע שאנשים עם מחלות נפש צפויים להיות אפילו פחות פעילים, ודאי מתחת לכמות המומלצת.

חשבו על זה כך: הבריאות הנפשית והבריאות הפיזית שלנו קשורות זו לזו. יכול להיות קשה לקיים בריאות אחת ללא האחרת. לעיתים קרובות אנשים שחווים מחלות נפש גם יחוו בריאות פיזית ירודה, ובריאות פיזית ירודה יכולה בתורה להיות קשורה לבריאות נפשית ירודה.

## אימון גופני כטיפול במחלות נפש

אנו יודעים שאימון גופני יכול להיות חלק חשוב מאוד בטיפול באנשים שחיים עם מחלות נפש קצרות וארוכות טווח [3]. אימון גופני יכול לשפר את מצב הרוח ולהפחית תסמינים של מחלות נפש כולל דיכאון וחרדה. אימון גופני יכול גם לשפר את איכות השינה, להגביר את רמות האנרגיה ולהפחית סטרס. נוסף על כך נמצא שאימון גופני מגביר את הביטחון העצמי ומשפר גם את הזיכרון וגם את יכולת הריכוז. כמו כן אימון גופני מציע את כל היתרונות האלה ללא סיכון של תופעות לוואי. נאמר שאם אימון גופני היה גלולה, הוא היה נרשם כתרופה לכל מטופל על-ידי כל רופא.

היתרונות של אימון גופני הם "טרנס-דיאגנוסטיים", כלומר כולם יכולים ליהנות מהיתרונות של אימון גופני ללא קשר לאיזו מחלת נפש הם חווים. היתרונות עשויים להשתנות מעט כתלות בתסמינים שנחווים. לדוגמה, עבור מישהו עם דיכאון אימון גופני יכול לסייע בשיפור איכות השינה או לסייע בהגברת המוטיבציה לקום מהמיטה, בעוד שעבור מישהו עם תסמיני חרדה האימון הגופני עשוי לשמש כהסחת דעת מהדאגות המתמידות שמכבידות עליו ביומיום.

## כיצד אימון גופני יכול לסייע?

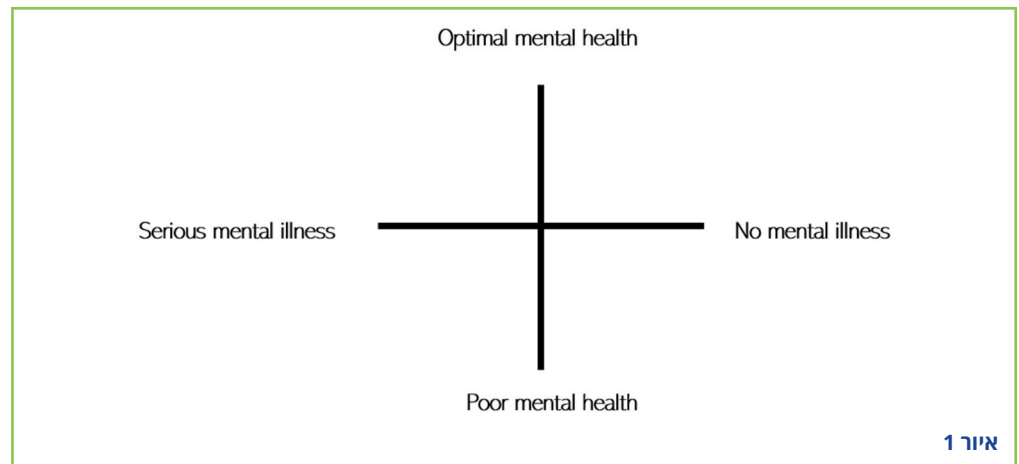
המנגנונים שבאמצעותם אימון גופני מפחית את התסמינים של מחלות נפש אינם מובנים לגמרי עדיין. אנו יודעים שאימון גופני עשוי לספק תחושות של הנאה וסיפוק. אימון גופני יכול להעצים את המסוגלות העצמית (האמונה ביכולות שלנו) ואת ההערכה העצמית (כיצד אנו מרגישים לגבי עצמנו) באמצעות סיוע בלמידת כישורים חדשים. אימון גופני יכול גם להיות הזדמנות נהדרת לרכוש חברים, בין אם מדובר בשיעור ריקוד או בנבחרת כדורגל.

במונחים של מנגנונים ביולוגיים, אימון גופני נמצא כגורם לשינויים בכימיקלים מסוימים שנקראים אנדרפינים. אנדרפינים הם כימיקלים של "תחושה טובה" שמסייעים להקל על כאב ועל סטרס במהלך אימון גופני. אימון גופני גם מגרה את שחרורם של כימיקלים נוספים שנקראים דופמין, נוראפינפרין וסרוטונין. נשמע מרשים, אבל מה זה אומר? טוב, הכימיקלים האלה משחקים תפקיד חשוב בוויסות מצב הרוח שלנו. למעשה, הם אותם הכימיקלים שמאותרים על-ידי תרופות למחלות נפש. אימון גופני יכול גם לסייע בהפחתת רמות הורמון הסטרס שנקרא קורטיזול, כך שנרגיש פחות לחוצים.

כימיקל חשוב אחר הוא גורם נירורופי מוחי, או (BDNF Brain-derived neurotrophic factor). חשבו על זה כמו "דשן למוח שלכם". BDNF הוא חלבון במוח שלכם שמסייע לשמור

## איור 1

רצף הבריאות הנפשית. בריאות נפשית ומחלות נפש הם שני דברים שונים. לדוגמה, מישהו שמאובחן עם מחלת נפש עשוי להשתקם בצורה טובה ולחוות בריאות נפשית חיובית, בעוד שמישהו שאינו מאובחן עם מחלת נפש עשוי לחוות בריאות נפשית ירודה בכל נקודה בזמן.



על חייהם של התאים במוח, ומסייע לכם לגדל תאים חדשים. רמות נמוכות של BDNF נמצאו אצל אנשים עם מחלות נפשיות כמו דיכאון וחרדה. מהן החדשות הטובות? אימון גופני יכול להגביר את רמות ה-BDNF במוח, מה שמסייע לשפר את התפקוד המוחי, את מצב הרוח ואת הרווחה הנפשית הכללית [4]. האם יש משהו שאימון גופני לא יכול לעשות?

לבסוף, אימון גופני גם יכול לשמש כסוג של טיפול חשיפה. חשבו על התחושות שאתם חווים כשאתם מרגישים בסטרס. הגוף שלכם נעשה מתוח, הלב שלכם דופק מהר, אתם מזיעים, אתם נעשים קצרי נשימה. באופן מעניין, אלה אותן התחושות שאתם יכולים לחוות כשאתם מבצעים אימון גופני עצימים. אם כן, אימון גופני הוא דרך נוספת לחשוף אנשים לתסמינים של חרדה, אולם באופן בטוח ונשלט שיכול לסייע להם להיות פחות רגישים לתסמינים האלה, ולהתגבר על החרדה שלהם.

## אז, מה עכשיו?

ידיעת כל היתרונות האלה היא טובה, אולם אם לא נשנה את האופן שבו אנו מטפלים במחלות נפש כדי לוודא שאימון גופני נכלל כחלק מהטיפול, המדע בפני עצמו לא צפוי לעזור לאף אחד. בעוד שמדינות רבות כוללות אימון גופני כחלק מטיפול במחלות נפש, עדיין יש לנו דרך ארוכה במה שקשור לשבירת ההפרדה בין בריאות נפשית ובריאות גופנית. בעוד שאימון גופני לא בהכרח מהווה תחליף לתרופות ולטיפולים אחרים, הוא ללא ספק יכול להיות חלק חשוב ושימושי בטיפול במחלות נפש.

דיברנו הרבה על היתרונות של אימון גופני עבור אנשים שחווים מחלות נפש, אולם העניין לגבי אימון גופני הוא שהוא יכול לגרום לתחושה טובה יותר אפילו אצל אנשים שמרגישים טוב באופן רגיל. התבוננו שוב באיור 1. כולם מוצאים את עצמם איפשהו על הרצף שבין בריאות נפשית ומחלות נפש, וחשוב לדעת שאינכם צריכים לחוות מחלה נפשית כדי ליהנות מהיתרונות של אימון גופני. מחקר גדול ששילב נתונים מכל רחבי העולם הראה שאימון גופני יכול להפחית בעד 17% את הסיכויים לפתח דיכאון [5]!

בהינתן הדברים האלה, כמה אימונים גופניים עליכם לבצע ואלה סוגים הם הטובים ביותר? ההנחיות באוסטרליה ממליצות שבני 12-5 שנים צריכים לבצע כ-60 דקות של פעילות גופנית

מתונה עד נמרצת בכל יום. לרוע המזל, רק שליש מהילדים ממלאים אחר ההמלצות האלה, והמצב אפילו פחות טוב אצל מבוגרים. אם אינכם מקיימים את ההמלצות האלה נכון להיום, הגברת הפעילות הגופנית שלכם היא הדרך הבטוחה ביותר להגיע ליעד. אפילו לאימון גופני אחד בשבוע יכולות להיות השפעות חיוביות מאוד על הבריאות הפיזית והנפשית שלכם. כפי שצינו לעיל, ישנם סוגי אימונים רבים שיכולים לספק יתרונות לבריאות הנפשית, לא רק ריצה על הליכון או הרמת משקולות. אתם עשויים להעדיף לרדוף אחרי חברים שלכם, לרכוב על אופניים, לשחק כדורסל או לרקוד. מציאת סוג האימון שאתם נהנים ממנו היא מכרעת. היתרונות של אימון גופני מתקיימים ללא קשר לסוג הפעילות הגופנית שהוא כולל.

שנות הילדות וההתבגרות הן זמן חשוב מאוד עבור ההתפתחות שלנו, והן מניחות את היסודות לשארית החיים שלנו, גם מבחינה פיזית וגם מבחינה נפשית. חשבו רגע על שיעורי הספורט בבית הספר שלכם. האם המחשבה עליהם מעוררת בכם חלחלה? מחקר חדש מצא שהאופן שבו אנו מרגישים במהלך שיעור ספורט בבית הספר יכול לעצב את האופן שבו נרגיש לגבי אימונים גופניים בעתיד, ואם נבחר להיות פעילים פיזית [6]. ישנן סיבות רבות לכך שאנשים רבים אינם פעילים פיזית, אולם מרבית המדענים ההתנהגותיים מסכימים שהגישה שלנו לאימון גופני משחקת תפקיד מכריע בשאלה אם נהיה פעילים פיזית או לא. אם אנו מצפים שאימון גופני יהיה כיף ומהנה, לעיתים קרובות אנו נתאמן; ואם איננו חושבים שאימון גופני יכול להיות מהנה, לעיתים קרובות לא נתאמן. לכן, חשוב לבסס הרגלים בריאים וגישה חיובית כלפי אימון גופני בגיל צעיר. אם אינכם אוהבים שיעורי ספורט בבית הספר חפשו איזו פעילות גופנית אתם אוהבים לבצע, ובצעו אותה באופן שוטף. זכרו, הגוף שלכם נועד לזוז. לכן, קדימה! הפסיקו לקרוא את המאמר המשעמם הזה, תפסו את אחד החברים שלכם וצאו להתאמן יחד!

## מקורות

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

פורסם אונליין: 22 באוקטובר 2020

נערך על ידי: Daniel F. Hermens, University of the Sunshine Coast, Australia

**ציטוט:** McKeon G and Rosenbaum S (2020) אימון שרירי הבריאות הנפשית: כיצד אימון גופני יכול לסייע גם לגוף וגם לנפש. Front. Young Minds. doi: 10.3389/frym.2019.00035-he

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

**הצהרת ניגוד אינטרסים:** המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

**COPYRIGHT** © 2019 © McKeon and Rosenbaum 2020. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (ים) המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

## סוקרים צעירים

### 15-14 גיל: MATTHEW FLINDERS ANGLICAN COLLEGE

הסוקרים הצעירים של Matthew Flinders Anglican College הם מדענים ממולחים שנהנים לדבר על אתגרים. הם חבורה משתפת פעולה של מוחות צעירים עם עניין משותף במדע, במוזיקה ובספורט. הסוקרים הצעירים האלה נהנים באופן עמוק להיות חלק מ-Frontiers for Young Minds ונרגשים להיות מעורבים באופן שבו המדע מתוקשר ומעוצב.

## הכותבים

### GRACE MCKEON

אני מאמנת גופנית וחוקרת באוניברסיטת דרום ויילס החדשה בסידני, אוסטרליה. המחקר שלי בוחן את היתרונות של פעילות גופנית ביחס לבריאות הנפשית שלנו, ואת האופן שבו אנו מטמיעים זאת בעולם האמיתי. מחוץ לעבודה אני אוהבת לשחק בענפי ספורט קבוצתי ולהיות מחוץ לבית.

### SIMON ROSENBAUM

אני חוקר בכיר בבית הספר לפסיכיאטריה, UNSW בסידני ובמכון Black Dog. המחקר שלי בוחן את השפעתה של פעילות גופנית על תסמינים של מחלות נפשיות, וכן שימוש באימון גופני כחלק מהטיפול הסטנדרטי במסגרות העוסקות בבריאות הנפש. אני נהנה לרכוב על אופניים, לשוט בקיאק, לטפס על קירות ובאופן כללי אני נהנה מכל פעילות גופנית, רצוי בחוץ. \*s.rosenbaum@unsw.edu.au



Hebrew version  
provided by

מזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים (ע.ר.)  
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس  
Bloomfield Science Museum Jerusalem

