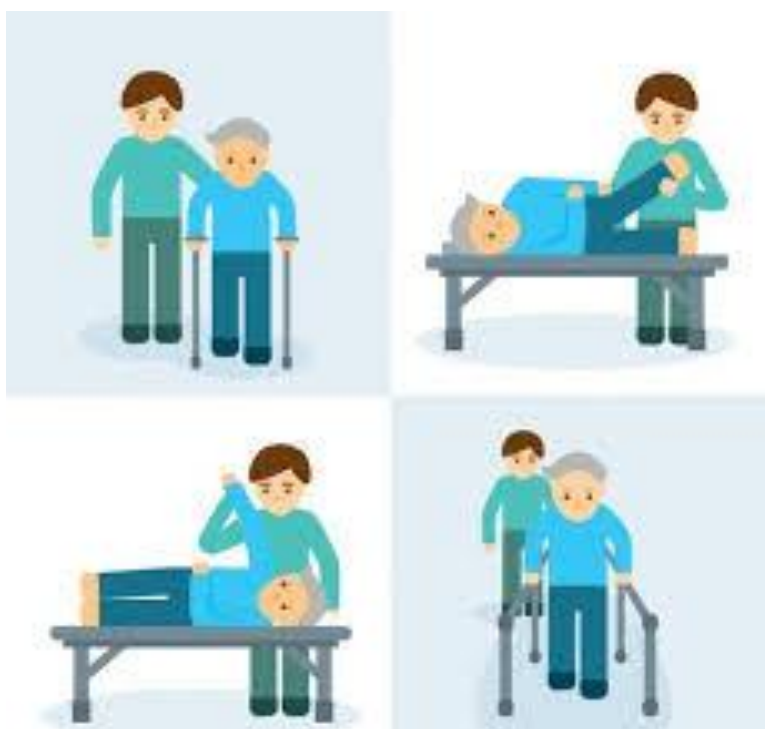


## درمان افسردگی با فیزیوتراپی

درمان افسردگی با فیزیوتراپی ، افسردگی یکی از بیماری‌هایی است که جسم، روان، خلق و افکار انسان را درگیر می‌کند



## درمان افسردگی با فیزیوتراپی

درمان افسردگی با فیزیوتراپی ، انجام تمرین‌های منظم می‌تواند به موازات مشاوره روانی نقش مهمی در درمان افسردگی ایفا کند. تمرین، میزان افشناختی را کاهش می‌دهد. تمرین‌ها ترشح هورمون‌های سروتونین و نوراپی‌نفرین را تحریک می‌کنند، هورمون‌هایی که احساس خوشحالی را در فرد ایجاد می‌کنند و او را به سمت سلامت روان سوق می‌دهند.

افسردگی یکی از بیماری‌هایی است که جسم، روان، خلق و افکار انسان را درگیر می‌کند. افسردگی حتی بر شیوه خوردن و خوابیدن فرد تاثیر می‌گذارد و احساس او را نسبت به خود تغییر می‌دهد. این بیماری، یک حال بد گذرا و نشانه ضعف شخصیتی فرد نیست که بتواند ارادی آن را از خود دور کند.

بدون درمان، علائم افسردگی هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها طول می‌کشد، اما با درمان مناسب می‌توان به اغلب بیمارانی که از افسردگی رنج می‌برند کمک کرد. اشتباه بزرگی است که فکر کنیم فقط سالمندان از افسردگی رنج می‌برند، هر چند شایع‌ترین اختلال خلق در جوامع سالمند است.

## افسردگی و فیزیوتراپی

کسانی که در زندگی نتوانسته‌اند انتظاراتی را که از خود داشتند برآورده کنند، در معرض ابتلا به افسردگی هستند. این افراد به تدریج به سمت افسردگی جدی‌تر پیش می‌روند بنابراین باید از مبتلایان به حال بد یا افت خلق موقت، تمایز داده شوند و با ارزیابی و درمان دقیق جسم و روان، از بروز احساس ناامیدی و یاس در آنان پیشگیری شود. برخی از علائم افسردگی مانند کاهش وزن، اختلال خواب و خستگی می‌توانند با سایر بیماری‌های مرتبط با سن همراه شوند. این بیماری‌ها باید قبل از افسردگی تحت درمان قرار گیرند زیرا همراهی سایر بیماری‌ها با افسردگی نیز می‌تواند فرد را به پایان زندگی نزدیک کند.

انجام تمرین‌های منظم می‌تواند به موازات مشاوره روانی نقش مهمی در درمان این بیماران ایفا کند. تمرین، میزان افت‌شناختی را کاهش می‌دهد. تمرین‌ها ترشح هورمون‌های سروتونین و نوراپی‌نفرین را تحریک می‌کنند، هورمون‌هایی که احساس خوشحالی را در فرد ایجاد می‌کنند و او را به سمت سلامت روان سوق می‌دهند. تمرین‌های منظم و برنامه‌ریزی‌شده همراه با موسیقی، مفید است و بیمار را تشویق می‌کند تا پایه‌های همتایان خود در فعالیت‌های جسمی، مشارکت مشتاقانه داشته باشد. درمان افسردگی با فیزیوتراپی در این میان، فیزیوتراپیست به‌عنوان متخصص حرکت بدن، طراحی تمرین‌های مناسب در افسردگی را برعهده دارد. مطالعات نشان داده که سطح آمادگی جسمانی افراد با افسردگی نسبت عکس و با میزان رضایت از خود و حضور فعال در جامعه رابطه مستقیم دارد.



## درمان افسردگی با فیزیوتراپی

از این‌رو، فیزیوتراپیست برای حفظ سلامت جسمانی افراد و ارزیابی و درمان درد، اختلالات جسمی، استرس، آسیب‌های مغزی و... نقش مهمی برعهده دارد. بهبود عملکرد قلبی-عروقی هم به‌عنوان نتیجه تمرین‌های آمادگی جسمانی با احساس سلامت جسمانی و رضایت فردی همراه است. تحقیقات نشان داده که برنامه‌های تمرینی جمعی به‌صورت ۳ جلسه در هفته به مدت ۱/۵ ماه توانسته افسردگی و استرس را در افراد کاهش دهد و سلامت جسمانی آنها را بهبود بخشد. تمرین می‌تواند با بهبود خواب، افزایش استقامت، کاهش استرس، بهبود خلق، افزایش توان انرژی، کاهش خستگی، تنظیم وزن، کاهش کلسترول و بهبود عملکرد قلبی-عروقی مانع از بروز افسردگی شود. تمرین درمانی مناسب می‌تواند بدون دارو، درد بیماران را کاهش دهد، توانایی‌های آنها را بهبود بخشد و بدون عوارض دارودرمانی و مداخلات دیگر پزشکی، توان روانی آنها را افزایش دهد. هنگامی که بیمار در این جلسات حاضر می‌شود، با مشاهده تغییرات تدریجی علائم بیماری و خروج از منزل و حضور در جامعه به ادامه درمان تشویق می‌شود و در هر جلسه انگیزه بیشتری برای ادامه درمان و مشارکت فعال‌تر پیدا خواهد کرد.

### نقش مشاوره روانی در درمان افسردگی

در این میان نقش درمانگر به‌عنوان پدیدآورنده محیطی پویا و پرنشاط برای بیماران بسیار مهم است چراکه در صورت ناتوانی در جذب این افراد یاس و سرخوردگی را برای آنها در پی خواهد داشت و موفقیت اقدام‌های درمانی بعدی دشوارتر خواهد بود. توصیه‌های عمومی همچون دوش گرفتن در ابتدای روز، تغییر در الگوهای غالب زندگی، ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده‌روی در روز، مشارکت هر چند محدود در فعالیت‌های شغلی و اجتماعی در کنار جلسات مشاوره و تمرین‌درمانی تا حد زیادی می‌توانند از شدت علائم بیماری بکاهند. بر اساس اعلام کنفدراسیون جهانی فیزیوتراپی، ۳ جلسه ۲۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای ورزش‌درمانی در هفته می‌تواند حداقل آمادگی جسمانی را در افراد جامعه ایجاد کند.



### مقابله با افسردگی

- تمرین‌های منظم می‌تواند به موازات مشاوره روانی نقش مهمی در درمان افسردگی ایفا کند.
1. تنفس آرام و عمیق که باید از طریق شکم و عضله دیافراگم انجام شود و نه با قفسه‌سینه.
  2. تمرین‌های انعطاف‌پذیری عضلات که در آنها عضلات مختلف بدن را کشش می‌دهیم.
  3. انجام روش‌های مختلف ایجاد تمرکز و آرامش که می‌توانند نقش مهمی در کاهش استرس و ابتلا به افسردگی داشته باشند.
  4. تمرین‌های استقامتی مانند دویدن، شنا و دوچرخه‌سواری که با ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس تمرین‌های مهمی در این بیماری محسوب می‌شوند. درمان افسردگی با فیزیوتراپی
  5. گنجاندن آب‌درمانی در برنامه هفتگی این بیماران که می‌تواند علائم جسمی و روانی ناشی از افسردگی را کم کند.
  6. تمرین‌های تقویتی عضلات مانند استفاده از دمبل و باندهای کششی که روشی موثر در افزایش توانایی‌های جسمانی این بیماران هستند.
  7. تمرین‌های تعادلی که با بهبود هماهنگی و کنترل عضلات می‌توانند عملکرد و مهارت‌های فرد را بهبود بخشند و از این‌رو از تمرین‌های مهم در درمان افسردگی محسوب می‌شوند.