

## بدن متحرک، ذهنی آرام: نقش فعالیت بدنی در کاهش استرس در شرایط بحران

نویسنده: دکتر ابراهیم پیشدار

دانش‌آموخته دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی

در شرایط بحرانی مانند جنگ، اضطراب و فشار روانی می‌تواند سلامت جسم و روان افراد را به‌طور جدی تهدید کند. یکی از روش‌های مؤثر، در دسترس و علمی برای مقابله با استرس، بهره‌گیری از فعالیت‌های بدنی و تمرینات تنفسی است. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که فعالیت جسمانی منظم می‌تواند کارکرد سیستم عصبی را بهبود بخشد، خلق‌وخو را ارتقا دهد و احساس کنترل درونی را افزایش دهد. در ادامه، دو راهکار کلیدی و ساده اما مؤثر برای کاهش استرس معرفی می‌شود:

### ۱. تنفس دیافراگمی: آرام‌سازی فوری ذهن

در شرایط استرس‌زا، بدن تمایل دارد تنفس سطحی و تند از قفسه سینه انجام دهد که منجر به افزایش تنش عضلانی و اضطراب می‌شود. تمرین تنفس دیافراگمی (شکمی) می‌تواند به‌سرعت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کند و احساس آرامش را تقویت نماید.

روش انجام:

۴ ثانیه دم عمیق از بینی

۶ ثانیه مکث (نگه‌داشتن نفس)

۸ ثانیه بازدم آرام از دهان

این چرخه را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه تکرار کنید. تأثیر آن بر کاهش ضربان قلب، کاهش هورمون‌های استرس و افزایش تمرکز ذهنی، حتی پس از یک بار، کاملاً مشهود است.

۲. فقط حرکت کن: حتی چند دقیقه

در شرایطی که امکان ورزش منظم وجود ندارد، حتی حرکت بدنی کوتاه و سبک در طول روز می‌تواند نقش بزرگی در مدیریت استرس ایفا کند. بدن انسان به‌طور طبیعی برای حرکت طراحی شده است و بی‌حرکی می‌تواند استرس روانی را تشدید کند.

پیشنهادات عملی:

پیاده‌روی آرام حتی در فضای محدود

حرکات کششی ساده برای شانه، گردن و پاها

طناب زدن ملایم یا انجام تمرین‌های هوازی کوتاه

انجام این فعالیت‌ها به مدت تنها ۵ دقیقه در هر ساعت، باعث بهبود گردش خون، افزایش ترشح اندورفین (هورمون شادی) و کاهش نشانه‌های اضطراب می‌شود.

نتیجه‌گیری

در شرایط بحرانی، بسیاری از عوامل استرس‌زا خارج از کنترل ما هستند؛ اما مراقبت از بدن و ذهن همچنان در اختیار خود ماست. فعالیت بدنی هرچند کوتاه، و تمرین تنفس دیافراگمی، ابزارهایی ساده و مؤثر برای حفظ آرامش و بهبود کیفیت زندگی در دوران پرتنش هستند. توصیه می‌شود این تکنیک‌ها را نه تنها در لحظات بحرانی، بلکه به صورت مستمر در برنامه روزانه خود بگنجانید.

