

Можно ли вылечить депрессию физзарядкой?

В западном мире депрессию называют чумой XXI века. Ну, это у них с жиру. Всё отлично, и вдруг что-нибудь не так, и всё – бегут к психотерапевту, благо, у них этих психотерапевтов – как у нас бродячих собак. В России, в отличие от Запада, депрессии не так распространены, и касаются не более 10 % населения. Но всё равно неприятно. Надо лечить.

Депрессии вызывают, прежде всего, ежедневные стрессы и перенапряжение, которые накапливаются, не получая разрядки. При депрессии – угнетённом умственном состоянии – требуется отдых для головы. Но отдых для ума вовсе не означает физический покой. Покой и сон требуются после физических нагрузок, а лучшие отдых и разрядка для ума заключаются в напряжении мускулов. Мышцы заработали, появилась бодрость, а вместе с ней – умственная энергия.

Таким образом, одним из способов разрядки от депрессий может быть мышечная разрядка в виде физической нагрузки. Ведь не зря же японцы ввели на работе специальные места, где сотрудник может взамен ненавистного облика начальника поколотить его резиновую копию или хотя бы резиновую грушу.

Вообще-то, если человек занят и увлечён каким-то интересным делом, депрессия исключена. Но не всем же так везёт! Как сказал один наш блогер: «Когда ко мне приваливает работа, депрессия пропадает, – ведь работа приносит доход!» А что же остаётся остальным – принимать антидепрессанты? К счастью, выявлена альтернатива. И здесь мы вынуждены вновь обратиться к чудесам американской науки. Именно в Америке сделано открытие, что **физзарядкой можно лечить депрессии**. Ведь это в Америке психотерапевты по численности уступают только юристам.

Вообще-то о том, что депрессию можно лечить физзарядкой, американские учёные узнали совершенно случайно. Они заметили, что через 25 минут занятий фитнесом (тоже американское изобретение) у человека улучшается настроение, он перестаёт нервничать и становится более энергичными. Оказалось, при не очень сильной подверженности депрессиям физзарядка вполне может заменить лекарства, которые отнюдь не безвредны для людей.

Можно ли вылечить депрессию физзарядкой

Автор: admin

29.04.2014 19:28 -

В университете города Далласа был проведён эксперимент (это уже после открытия, что фитнес излечивает депрессию), в ходе которого одна часть добровольцев 150 минут в неделю получала умеренные нагрузки, а другая часть – по 75 минут усиленные нагрузки. И оказалось, что усиленные нагрузки подействовали против депрессии лучше, чем умеренные. Таким образом, жир сгонять надо умеренными нагрузками, а депрессию отгонять – усиленными нагрузками. А сочетанием того и другого, видимо, можно достичь обоих результатов (это мой собственный вывод, надо проверить на мышах).

В разных западных странах в течение 30 лет, начиная с 1980-х годов XX века, когда депрессии проявили себя особенно сильно, проводились наблюдения над разными группами людей, подверженных депрессиям. Оказалось, что и среди людей, регулярно занимающихся утренней гимнастикой, депрессивные состояния встречаются во много раз реже. А если и случаются, то проходят легче и быстрее.

Как выяснили учёные, активные физические упражнения имеют те же свойства, что и медицинские препараты, предохраняющие людей от депрессии. Люди, которые ежедневно хотя бы по полчаса катались на велосипеде, ходили пешком, плавали и т.д., практически на депрессию не жаловались. В общем, спорт, разные там хобби и общение с окружающими – лучшие средства от депрессии.

Так что ударим физзарядкой по огорчениям, депрессиям и прочим неприятным состояниям! Упражняйтесь, упражняйтесь и ещё раз упражняйтесь, и всё будет хорошо!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)