

نقش مؤثر ورزش های آبی در سلامت روانی جامعه در دوران پسا کرونا

گردآوری:

فرناز مکتبی

(ارائه شده توسط هیأت شنای استان تهران)



ویروس همه گیر کرونا مدت هاست که زندگی عادی بشر را تحت تاثیر خود قرار داده و فارغ از مشکلات معیشتی و اقتصادی برخی از آسیب های روانی، همچون وسواس، اضطراب و... را برای اقشار مختلف جامعه به دنبال داشته است. کمیسیون ملی بهداشت چین در تاریخ ۲۶ ژانویه ۲۰۲۰ در بیانیه ای مشکلات روانی ایجاد شده در زمان شیوع سارس را گوشزد کرد به طوری که در مرحله اول شیوع سارس، طیف وسیعی از عوارض روانی از جمله افسردگی مداوم، اضطراب، ترس و حتی خودکشی ایجاد شد. در نتیجه در وضعیت فعلی خاطر نشان کرد که باید مراقبت از سلامت روان بیماران مبتلا به کووید ۱۹، خانواده هایشان و دیگر افراد

جامعه که دچار مشکلات روانی شده اند را جدی گرفت. با توجه به خصوصیات بیماری زایی این ویروس، سرعت انتشار و همچنین درصد مرگ و میر ناشی از آن، می تواند وضعیت بهداشت سلامت روان افراد در سطوح مختلف جامعه از جمله بیماران مبتلا، کارکنان مراقبت های بهداشتی و درمانی، خانواده ها، کودکان، دانشجویان، بیماران روانشناختی و حتی پرسنل مشاغل مختلف را به نوعی متفاوت در معرض مخاطره قرار دهد، از این رو در وضعیت پر مخاطره فعلی، شناسایی افراد مستعد برای اختلالات روانشناختی در سطوح مختلف جامعه که سلامت روان آنها ممکن است به خطر افتد، امری ضروری بوده تا با راهکارها و تکنیک های مناسب بتوان سلامت روان این افراد را حفظ نمود. بر اساس بررسی های انجام شده، بیماران کووید-۱۹ دارای ظرفیت تحمل روانشناختی پایینی بوده و با توجه به وضعیت فعلی بیماران در جهان این افراد به شدت در معرض بروز اختلالات روانشناختی مانند اضطراب، ترس، افسردگی و همچنین افکار منفی قرار دارند. نتایج مطالعه ای بر روی ۱۴۳ بیمار بستری در یکی از بیمارستان های چین که از بین آنها ۲۶ نفر مبتلا به کووید-۱۹، ۸۶ نفر دارای بیماری پنومونی و ۳۰ نفر افراد سالم بودند، انجام شد. نتایج نشان داد که شاخص ارزیابی اضطراب و افسردگی در افراد بیمار با مشکل تنفسی (بیماران آلوده به کووید-۱۹ و دارای پنومونی) نسبت به افراد سالم بیشتر است. در این میان هر دو شاخص اضطراب و افسردگی در افراد آلوده به کووید-۱۹ نسبت به افراد دارای بیماری پنومونی به طور قابل توجهی بالاتر بود. نتیجه تحقیق دیگری که در اوایل سال ۲۰۲۰ در بین مردم عادی پس از انتشار کووید-۱۹ در چین انجام شده است نشان می دهد که از حدود ۲۰۱۹ نفر شرکت کننده که به صورت آنلاین در این مطالعه شرکت داشته اند ۵ درصد افراد دارای سطوح

بالایی از نشانه های استرس پس از سانحه هستند. اضطراب در مورد کووید-۱۹ شایع است و به نظر می رسد بیشتر به دلیل ناشناخته بودن و ایجاد ابهام شناختی در افراد درباره این ویروس است. ترس از ناشناخته ها ، ادراک ایمنی را در انسان کاهش می دهد و همواره برای بشر اضطراب زا بوده است. وجود اطلاعات کم درباره کووید ۱۹ نیز این اضطراب را تشدید می کند (۸). تا به امروز آمار دقیقی از بیمارانی که در دوران شیوع ویروس کووید ۱۹ دچار مشکلات روانی شده اند وجود ندارد ، ولی با توجه به شیوع این ویروس در ایران ، قطعاً با تعداد بالایی از افراد با اختلالات روانی رو به رو خواهیم بود. که مشکلات اجتماعی و روانی آنها پس از گذر از دوران کرونا نمود بیشتری خواهد داشت. پژوهش صورت گرفته روی ۳۰۸ ایرانی نشان دهنده همبستگی معنی دار بین اضطراب و کرونا ویروس بدون تأثیر نقش جنسیت و سن بود (۶).

پسا کرونا و ورزش در آب



اطلاع رسانی کافی در زمینه پیشگیری و کنترل کرونا در جامعه انجام شده است اما دیر یا زود با دوران پسا کرونا که از آن غافل شده ایم، روبه رو خواهیم شد. وقتی یک بیماری علاوه بر سلامت جسمی، به سلامت روانی افراد جامعه نیز تأثیر می گذارد، دیگر تنها به عنوان یک بیماری تلقی نمی شود بلکه یک بحران است که همه افراد جامعه به کمک هم می توانند از آن عبور کنند. ورزش به عنوان یک عامل تأثیرگذار در سلامت جسمانی و سلامت روانی می

تواند در این امر موثر باشد. ورزش های آبی نیز از این امر مستثنی نیستند و هر نوع ورزش آبی می تواند در کاهش استرس و اضطراب مفید باشد. فعالیت در آب می تواند یکی از آرامش بخش ترین فعالیت هایی باشد که به کاهش استرس کمک می کند. قرار گرفتن در آب برای بدن و ذهن بسیار آرامش بخش است ، تمرینات ورزشی آبی مغز را برای ترشح هورمون های احساس خوب که به نام اندورفین شناخته می شوند، تحریک می کند ، که این شرایط استرس را کاهش داده و موجب شکل گیری احساس خوب در ورزشکار می شود. طبق پژوهش های انجام شده ، ورزش های آبی نقش بسزایی در سلامت روانی جامعه دارند . پژوهش های صورت گرفته نشان می دهند که هرگونه ورزش در آب در کیفیت زندگی افراد تأثیر قابل توجهی داشته و حتی ورزش در آب ، تغییرات شادکامی بالاتری نسبت به ایروبیک خارج از آب دارد که این امر احتمالاً به دلیل اثرات شادی بخش آب است. پژوهش های دیگر نشان می دهند که بعد از پایان هشت هفته تمرین در آب (دو روز در هفته و هر روز یک ساعت)، کیفیت زندگی افراد به طور معناداری افزایش پیدا می کند، و علاوه بر عامل کیفیت زندگی، زیر مولفه های آن شامل سلامت روانی و روابط اجتماعی نیز بهبود می یابند. در پژوهش دیگری تأثیر تمرینات خشکی و داخل آب بر روی اضطراب سالمندان بررسی شد به طوری که ۷۳ سالمند که از سلامت کامل برخوردار بودند به صورت تصادفی انتخاب

شدند و از همگی تست میزان اضطراب گرفته شد. سپس ۳۷ نفر تمرینات خشکی و ۳۶ نفر تمرینات آبی را به طوری که گروه داخل آب (۱۰ دقیقه. گرم کردن ، ۲۰ دقیقه پیاده روی سریع ، ۲۰ دقیقه. رقص ریتیمیک ۱۰ دقیقه تمرینات قدرتی، ۱۰ دقیقه سرد کردن) و گروه تمرینی در خشکی (۱۰ دقیقه. گرم کردن ، ۳۰ دقیقه تمرین استقامتی و قدرتی و ۱۰ دقیقه سرد کردن) انجام دادند سپس تست میزان اضطراب مجدد اندازه گیری شد که به طور معناداری اضطراب پس از ورزش، چه در خشکی و چه در داخل آب کاهش یافته بود. درمان های روانشناختی ، روانپزشکی و دارویی روش های رایجی هستند که روان درمانگران برای مواجهه با اختلالات گزارش شده به کار می برند. با این حال چون درصد کمی از این افراد در پی درمان هستند، این باور گسترش می یابد که اضطراب و دیگر مشکلات روانی فراتر از ظرفیت فعلی مراقبت بهداشتی است. همچنین تاکید بر پیشگیری برای کاهش هزینه های مراقبت های بهداشتی ، توجه به فعالیت بدنی در آب را به عنوان جانشین یا ضمیمه درمان رایج مانند روان درمانی یا دارو درمانی افزایش داده است. این روش غیر دارویی ، هزینه دارویی و اثرات مضر جانبی مصرف دارو را کاهش می دهد. امید است با توجه به نزدیک بودن دوران پسا کرونا شرایط برای استفاده قشر عظیم آسیب دیده، از فعالیت های بدنی در آب تسهیل گردد.



منابع

- شهید، شیما، محمدی، محمدتقی. (۱۳۹۹). آثار روانشناختی گسترش بیماری کووید-۱۹ بر وضعیت سلامت روان افراد جامعه: مطالعه مروری. مجله طب نظامی، دوره ۲۲، شماره ۲، ص ۱۸۴-۱۹۲.
- عباسی، مروارید، مجتهدی، حسین. (۱۳۹۶). اثر ورزش در آب بر کیفیت زندگی، توده بدنی و شاخص های قلبی زنان میانسال. مجله ظنین سلامت، دوره پنجم، شماره ۱، ص ۵۰ تا ۵۶.
- علی پور، احمد، قدمی، ابوالفضل، علی پور، زهرا، عبدالله زاده، حسن. (۱۳۹۸). اعتباریابی مقدماتی مقیاس اضطراب بیماری کرونا در نمونه ایرانی. نشریه علمی روانشناسی سلامت، سال هشتم، شماره ۴، ص ۱۶۳-۱۷۵.
- Ayon, Carlos, Carvalho, Paulo, Varela, Silvia . (2018). *Effects of water-based exercise training on the cognitive function and quality of life of healthy adult women. Human kinetics journals, volume 14, p899-904.*
- Bajema K.L., Oster A.M., McGovern O.L. (2020). *Persons Evaluated for 2019 Novel Coronavirus —United States, MMWR Morb Mortal Wkly Rep. ePub: February 7, 2020. DOI: dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6906e1.*
- Watanabe, Eaji, Takashima, Nobuo, Okada, Akiushi, Inomata, Kimihiro . *Perceptual and Motor Skills, 2000, 91, 97-104. O Perceptual and Motor Skills 2000.*

www.isna.ir

www.thelancet.com/psychiatry Vol 7 March 2020