

又抑郁了？ 这些减压运动快操练起来！

虽然运动无法完全治愈抑郁症，但大量的研究表明，锻炼可以减少甚至预防抑郁症状。对抑郁症和其他情感障碍患者来说，锻炼对他们的心理健康有很大益处。伦敦国王学院的心理科学家发表在《美国精神病学杂志》上的研究指出，每周至少进行1小时任何强度的体育活动可以预防12%的抑郁症病例。

是什么原因让健身成为抑郁症治疗方案的绝佳补充？很可能有多种因素。从生物学层面上来看，运动可以增加大脑中的某些化学物质，这些化学物质有助于形成新的脑细胞和促进脑细胞之间的联系。从心理层面来看，锻炼是提高自尊和自我效能的好方法，因为一些小目标（比如步行或跑一定距离或持续一段时间）可以通过努力实现。此外，运动还可以增强与他人的人际关系，改善心肺功能和代谢健康，这也间接提升了大脑健康。

美国“每日健康”网站总结了对抑郁症患者有效的七种锻炼方式。

跑步

运动刺激大脑分泌某些化学物质。最形象的例子是跑步运动员的兴奋感，大多数跑步的人都有过这种体验。它是指在长跑时体验到的一种欣快感，充盈着无敌状态，感觉不到疼痛不适，甚至都没察觉到时间的流逝。这种欣快感是大脑中内啡肽释放的体现。跑步也有很多身体层面的好处，如减少肌肉紧张和提高睡眠质量，这就有助于提升情绪。

有证据显示，有氧锻炼对抗抑郁的效果最出色。它包括跑步、游泳、步行、远足、有氧健身操、舞蹈、越野滑雪和跆拳道等。

据介绍，每周有3至5天进行至少30分钟的有氧锻炼可以显著减轻抑郁症状。即使时间不够用，10至15分钟的快速锻炼也有效果。



瑜伽

美国东卡罗莱纳大学医学院的科研人员发表在《美国家庭医生》上的研究成果显示，练习瑜伽是另一种可以缓解抑郁症状的活动，特别是与常规疗法（如认知行为疗法）相结合时。

美国乔治敦大学的临床精神病学教授诺曼·罗森塔尔认为，瑜伽之所以有神奇的抗抑郁作用，是因为它能提高身体的灵活性；瑜伽所涉及的正念能化解重复的消极想法；它还能增强力量，提高平衡功能，让锻炼者意识到自己的呼吸。

罗森塔尔教授建议从初级瑜伽课开始练起，这样可以确保姿势的正确性。加入练习瑜伽的团队还能提高社交功能。

虽然没有足够的证据来知道哪种类型的瑜伽最适合治疗抑郁症，或者需要做多久才能获益，但伊朗伊拉姆医科大学的护理学家发表在《国际预防医学杂志》上的研究成果显示，女性参与者每周练习3次哈他瑜伽（结合了瑜伽姿势和呼吸技巧），持续4周后，她们的抑郁、焦虑和压力水平

比开始时低。

此外，发表在《国际瑜伽杂志》上的另一项小规模研究成果显示，在12周的时间里，每周做两次60分钟的瑜伽练习，可以降低老年女性的抑郁和焦虑水平，并提高自尊心。



太极

与瑜伽一样，太极这种东方传统练习有助于减轻抑郁症状。美国哈佛医学院的精神病学家发表在《精神病学前沿》上的综述显示，这种缓慢、温和的练习有助于减轻压力和缓解抑郁症状。

在团队中练习太极也有缓解抑郁症的作用，这是因为团队环境能增强自主感和与他人的联系。患者在上课过程中能形成紧密的社交网络，这是独自一人练习太极所无法达到的效果。



晒着太阳做活动

如果你喜欢待在户外，即使是简单的活动，如园艺劳动，与孩子一起扔飞盘，哪怕是洗车，也对情绪有好处。原因之一是，阳光能促进血清素释放量的增加，这是一种提升情绪的化学物质。在较黑暗、较冷的月份，血清素释放量的下降与一些季节性情感障碍的病例有关。

根据个人的身体功能、体力和偏好，选择合适的户外活动即可。



跳跃

很难找到一种自己喜欢的锻炼吗？一个简单的策略就是弹跳。在迷你蹦床上跳跃是锻炼心血管系统的一种有趣方法，同时又不给关节施加负担。完全活动开之后，你甚至不需要跳跃，只需要弯曲膝盖，就能连续反弹好几分钟。这也是一种给大脑加氧和促使内啡肽流动的简单方法。

在蹦床上跳跃时，大脑释放血清素和后叶催产素，后者是另一种提升情绪的化学物质。神经化学物质的激增会带给人快乐和抑郁得到明显缓解的感觉。此外，弹跳还能增加肌肉的血流量，松弛过度使用的肌肉，帮助人放松，促进睡眠质量提高。

对于抑郁的运动小白来说，怎样才能开启自己的运动键？对于抑郁症患者来说，开启日常锻炼并不是那么容易，因为抑郁会减少能量，造成身体疼痛，增加对疼痛的感知，扰乱睡眠，从而降低锻炼的积极性。建议先从每天步行5分钟或其他形式的运动（如瑜伽或太极）开始。进入状态后，你将期待享受更多的放松活动，此时再逐渐延长锻炼时间。

编译/宋丽云
本版文选摘自《北京青年报》



散步

散步是一种几乎适合每个人的有氧锻炼，只需要穿一双舒适、支撑性强的鞋子，做好准备就能出发了。实践经验表明，在体育活动方面，稍微做些什么比什么都不做要好得多。如果因抑郁不爱运动，可以慢慢开始散步，逐渐增加时间和距离。如果设定了太高的期望而无法达到，就会自责并感到内疚。因此，不如设定现实的期望，比如每天散步5分钟。

举重

葡萄牙里斯本大学的运动生理学家发表在《国际环境研究与公共卫生杂志》上的系统综述和荟萃分析结果显示，力量训练有助于缓解抑郁症患者的症状。类似的，爱尔兰利莫瑞克大学的运动心理学家发表在《美国医学会杂志-精神病学》上的研究成果显示，与那些从不进行举重锻炼的同龄人相比，进行举重锻炼的成年人不太可能患抑郁症。

力量训练为什么能提升情绪呢？对于中轻度抑郁症患者来说，力量训练是一种有点类似于冥想的练习。锻炼过程中，注意力要专注于手头的任务，而不能考虑其他任何事情。更不用说，力量训练还有其他好处，如提高肌肉分离度和增加血流量，达到目标时获得一种深度的满足感。