

آموزه های طب ایرانی در مورد سلامت روان و ورزش

* از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.

* در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ۱۰ ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را ۱۰ بار تکرار نمایید.

* توانایی های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.

* روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید تا با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
* فهرستی از مواهبی که خداوند در اختیار تان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید.
* از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید زیرا این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می دهد.

منبع: دستورعمل شماره ۱ وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی -

دفتر طب ایرانی

نشانی: بلوار بسیج - دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان سمنان، معاونت بهداشتی

برای حفظ آرامش و دور کردن تنش ها و هیجانات روحي رعایت توصیه های زیر مفید است:

* دلها با یاد خداوند آرام می گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید.

* عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید.

* به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید.

* تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم های خشن و پر هیجان را محدود کنید.

* قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی های آرامبخش اختصاص دهید.

* زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.





حالات روحی روانی

وضعیت روحی و روانی، بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می گذارد.

مثلا با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ پریدگی شود. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی گذارند.

بروز هرکدام از حالات عاطفی (ترس، خشم، شادی و ...) در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت.



توصیه های قبل ورزش

- * قبل از شروع تمرین یا مسابقه، از غذاهای سنگین و دیرهضم استفاده نشود؛ زیرا باعث افت عملکرد می شود.
- * در حالت گرسنگی ورزش نکنید؛ زیرا بدن در این حالت به غذا محتاج است.
- * بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد؛ زیرا هنوز هضم غذا کامل نشده است. (تقریبا ۲ ساعت بعد از غذا باشد)
- * قبل از ورزش، به دستشویی بروید تا روده و مثانه از ادرار و مدفوع خالی باشد.

توصیه های حین ورزش

- ورزش باید به حد اعتدال باشد. نشانه های ورزش معتدل:
- * سرخی چهره، نفس نفس زدن، عرق کردن، نشاط در پایان ورزش.
- * قبل از احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع کنید.
- * آب خیلی سرد در حین یا بلافاصله بعد از ورزش ننوشید.
- * ورزش و فعالیت، باید ابتدا با حرکات آرام آغاز شده و بعد حرکات سنگین تر انجام شود.
- * در انتها به تدریج و با حرکات آرام، ورزش را به پایان ببرید و ناگهان آن را متوقف نکنید.
- * ۳۰-۲۰ دقیقه بعد ورزش که بدن خنک شد می توانید خارج شوید.



در طب سنتی، حرکت و سکون از لوازم مهم حفظ تندرستی بوده و ورزش از زیرشاخه های آن است. ورزش، حرارت غریزی بدن را تقویت کرده و مواد زاید را از بین می برد؛ هضم غذا را در دستگاه گوارش بهبود بخشیده و با دفع مواد زاید از طریق تعریق، باعث ایجاد شادابی و نشاط در افراد می شود. حکیم بزرگ شیخ الرئیس ابن سینا در مورد اهمیت ورزش می فرماید: مهم ترین تدبیر برای حفظ سلامتی ورزش است. در طب رایج نیز فعالیت فیزیکی و ورزش به تنهایی یا همراه با رژیم غذایی، اثرات درمانی مثبتی در بسیاری از بیماریها از جمله: سندرم متابولیک، تخمدان پلی کیستیک و کبد چرب داشته است.

بهترین زمان ورزش

بهترین زمان برای ورزش زمانی است که هوا معتدل باشد.

- * در بهار، نزدیک ظهر
- * در تابستان، در اول روز
- * در پاییز و زمستان، بعد از ظهر

مدت و شدت ورزش در بهار و تابستان باید کمتر باشد. مدت و شدت ورزش در پاییز و زمستان بیشتر باشد. این ساعات معتدل ترین ساعات روز در فصل خود هستند.