راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «خلق، استرس و ورزش»

اضطراب و تنفس آروم

اضطراب در بدن، تنفس، روزهای سخت و داستان نرگس خانم



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک**، **روان‌پزشک** یا **روان‌شناس** تو نیست. ورزش **کنار** درمانه، نه جای اون. هیچ **داروی** اعصاب یا ضدافسردگی رو خودسرانه قطع نکن. **تپش قلب**، **درد سینه** یا **تنگی نفس** تازه رو اول پزشک بررسی کنه. **به پزشک یا مشاور**: غم یا اضطراب بیشتر از **۲ هفته**؛ **حمله‌های وحشت**؛ مصرف **الکل** یا **قرص** برای آروم شدن؛ بی‌خوابی طولانی. **همین امروز کمک بگیر**: **فکر آسیب به خودت** یا پایان دادن به زندگی؛ **بی‌امیدی** شدید. **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰**، **اورژانس اجتماعی ۱۲۳**، در خطر فوری **۱۱۵**. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: خلق و استرس ۸

۱. غم یا افسردگی؟ ۹

۲. اضطراب و استرس در بدن ۹

۳. کی کمک فوری ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: تمرین ۱۴

۵. تنفس آروم ۱۵

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۶

۶. روزهای سخت ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

۸. روزهای سخت ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۶

۹. داستان نرگس خانم: تپش قلب و اضطراب ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۲۷

منابع علمی ۲۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای **اضطراب**ه.

در این راهنما

- غم یا افسردگی؟
- اضطراب و استرس در بدن
- کی کمک فوری
- باورهای غلط
- تنفس آروم
- روزهای سخت
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- روزهای سخت
- داستان نرگس خانم: تپش قلب و اضطراب
- ۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«خلق، استرس و ورزش»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

خلق و استرس

غم و افسردگی، اضطراب و استرس در بدن، بعد از ۵۰، درمان‌ها، کی کمک فوری، و باورهای غلط.

فصل ۱

غم یا افسردگی؟

	غم معمولی	افسردگی
مدت	چند روز	بیشتر از **۲ هفته**، بیشتر روزها
لذت	هنوز از بعضی چیزها لذت می‌بری	**بی‌علاقگی** به همه‌چیز
خواب و اشتها	کمی تغییر	تغییر **زیاد**
کارهای روزانه	ادامه داری	**سخت** یا **ناممکن**
امید	هست	**بی‌امیدی**، احساس **بی‌ارزشی**

نکته‌ی دکتر مکس

پرسشنامه‌ی **PHQ-9** در سایت دکتر مکس هست؛ فقط برای **آگاهیه**، نه تشخیص.

دو هفته غم و بی‌علاقگی؟ با پزشک صحبت کن.

فصل ۲

اضطراب و استرس در بدن

بدن	
تپش قلب، **تنگی نفس**	
سفتی گردن و شونه، **سردرد**	
معده‌درد، **روده‌ی حساس**	
بی‌خوابی	
خستگی	

نکته‌ی دکتر مکس

تپش قلب، **درد سینه** یا **تنگی نفس** تازه رو همیشه **اول** پزشک بررسی کنه؛ فرض نکن «فقط اضطرابه».

اول قلب رو بررسی کن، بعد اضطراب.

فصل ۳

کی کمک فوری

همین امروز

☐	
	فکر آسیب به خودت یا **پایان دادن به زندگی**
	بی‌امیدی شدید
	نتونستن **غذا** خوردن یا **خوابیدن** چند روز

صدای مشاور بهزیستی: ۱۴۸۰ · اورژانس اجتماعی: ۱۲۳ · خطر فوری: ۱۱۵

به پزشک

☐	
	غم یا اضطراب بیشتر از **۲ هفته**
	حمله‌های وحشت
	مصرف **الکل** یا **قرص** برای آروم شدن

اگه همین الان در خطری، تنها نمون؛ به یک نفر زنگ بزن یا ۱۱۵.

تنها نمون؛ کمک هست.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«افسردگی **ضعف** اراده‌ست»	یک **بیماری** قابل درمانه
«**قرص** ضدافسردگی آدم رو معتاد می‌کنه»	معمولاً **اعتیاد** نمیاره؛ قطع فقط با پزشک
«ورزش **کافیه**، درمان لازم نیست»	ورزش **کمک** می‌کنه؛ با غم شدید، درمان تخصصی هم لازمه
«فقط ورزش **سخت** فایده داره»	**هر** حرکتی کمک می‌کنه؛ شدیدتر کمی بیشتر
«در سن من **دیره**»	در **هر سنی** اثر داره

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵ · تنفس شکمی ← ص ۲۴

حرکت، دوای کوچیک ولی واقعی.

بخش ۲

تمرین

تنفس آروم، پیاده‌روی، تمرین قدرتی، حرکت آروم و کشش، تعادل، هوازی در خونه، و قانون.

فصل ۵

تنفس آروم

تمرین	چطور
تنفس شکمی	دست روی شکم؛ دم از بینی، شکم بالا
بازدم طولانی	**۴** ثانیه دم، **۶** ثانیه بازدم
مدت	۵ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در روز
وقت اضطراب	بشین، پاها روی زمین، ۱۰ نفس آروم

تنفس شکمی ← ص ۲۴

بازدم طولانی‌تر از دم.

بخش ۳

زندگی روزمره

خواب، نور و طبیعت، روابط و تنهایی، خبر و گوشی، غذا و کافئین، و روزهای سخت.

فصل ۶

روزهای سخت

☐	
	فقط **یک کار کوچیک**: ۵ دقیقه تنفس یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی
	به **یک نفر** بگو حالت چطوره
	خودت رو سرزنش نکن
	فکر آسیب به خود: **۱۴۸۰، ۱۲۳ یا ۱۱۵**

تنفس شکمی ← ص ۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵

روز سخت، فقط یک قدم کوچیک.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع کوچیک)، فاز ۲ (پیاده‌روی و قدرت)، فاز ۳ (شدت بیشتر)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای سخت.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فصل ۸

روزهای سخت

وضعیت	چی کار کنم
بی‌حوصلگی شدید	فقط ۵ دقیقه تنفس یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی
حمله‌ی اضطراب	بشین، ۱۰ نفس آروم، پاها روی زمین
بی‌خوابی	روتین قبل از خواب
فکر آسیب به خود	همین الان: ۱۴۸۰، ۱۲۳ یا ۱۱۵

تنفس شکمی ← ص ۲۴

روز سخت، یک قدم کوچیک.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون تمرین: کم ولی هر روز. شدت متوسط تا تند، با «تست صحبت».
روزهای سخت فقط ۵ دقیقه تنفس یا ۱۰ دقیقه پیاده‌روی. با تپش قلب، درد سینه یا تنگی نفس حین ورزش، قطع کن و با پزشک صحبت کن.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی (مثلاً ۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم)؛ برای آروم کردن بدن در استرس و اضطراب.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در روز و هر وقت مضطربی.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی تند؛ در یک مرور بزرگ، پیاده‌روی و دویدن از مؤثرترین ورزش‌ها برای افسردگی بودن.
مقدار	۳۰ دقیقه، ۳ تا ۵ روز؛ شدت متوسط تا تند.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با درد سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه توقف کن.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و بازنشستگی، خونه، و داستان آقای جمشیدی، نرگس خانم و آقای بهرامی.

فصل ۹

داستان نرگس خانم: تپش قلب و اضطراب

نرگس خانم **۵۴ ساله**؛ شب‌ها **تپش قلب** و **ترس** داشت.

زمان	چی شد
پزشک	**قلب** و **تیروئید** بررسی شد؛ مشکلی نبود
درمان	روان‌درمانی؛ **تنفس آروم** هر شب
ماه ۲	یوگا و پیاده‌روی؛ حمله‌ها **کمتر**

«اول خیالم از قلبم راحت شد؛ بعد یاد گرفتم نفس بکشم.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**خلق، استرس و ورزش**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	خلق و استرس	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Singh B, Olds T, Curtis R, et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. Br J Sports Med. 2023;57(18):1203-1209. doi:10.1136/bjsports-2022-106195
2. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. 2024;384:e075847. doi:10.1136/bmj-2023-075847
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

اضطراب و تنفس آروم

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بدن
- تنفس
- روز سخت
- کافئین
- داستان

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.