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

# خواب، نور و روابط

خواب، نور صبح، روابط، خبر و گوشی و داستان آقای جمشیدی



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. کی کمک فوری ۹

۳. باورهای غلط ۱۱

**بخش ۲: زندگی روزمره** ۱۳

۴. خواب ۱۴

۵. نور و طبیعت ۱۴

۶. روابط و تنهایی ۱۵

۷. خبر و گوشی ۱۶

**بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای** ۱۸

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

**بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۲۲

**بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها** ۲۵

۹. کار و بازنشستگی ۲۶

۱۰. داستان آقای جمشیدی: بعد از بازنشستگی ۲۶

کتاب کامل و ارتقا ۲۷

منابع علمی ۲۹

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **سبک زندگیه**.

## در این راهنما

- غم یا افسردگی؟
- کی کمک فوری
- باورهای غلط
- خواب
- نور و طبیعت
- روابط و تنهایی
- خبر و گوشی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- کار و بازنشستگی
- داستان آقای جمشیدی: بعد از بازنشستگی
- 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

# 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 ۳

# 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 ۲۴ · تنفس شکمی ← ص ۲۳

**حرکت، دوای کوچیک ولی واقعی.**

بخش ۲

# زندگی روزمره

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

فصل ۴

# خواب

| ☐ | |
|---|---|
| | ساعت خواب و بیداری **ثابت** |
| | **ورزش** صبح یا عصر |
| | **گوشی** یک ساعت قبل از خواب کنار |
| | **تنفس آروم** قبل از خواب |
| | بی‌خوابی طولانی: کتاب «**خواب بهتر بعد از ۵۰**» و پزشک |

تنفس شکمی ← ص ۲۳

**خواب منظم، خلق بهتر.**

فصل ۵

# نور و طبیعت

| ☐ | |
|---|---|
| | **نور صبح**: ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بیرون |
| | **پارک** و **درخت** |
| | **گیاه** در خونه |
| | **پنجره** باز، اگه هوا خوبه |

**نور صبح، دوای ارزون.**

فصل ۶

# روابط و تنهایی

| ☐ | |
|---|---|
| | هر روز با **یک نفر** حرف بزن |
| | **ورزش گروهی**: پیاده‌روی با دوست، کلاس |
| | **کار داوطلبانه** |
| | **تنهایی** طولانی رو جدی بگیر |

**با هم راه رفتن، دو برابر فایده.**

فصل ۷

# خبر و گوشی

| ☐ | |
|---|---|
| | خبر رو **محدود** کن: یکی دو بار در روز |
| | **شبکه‌های اجتماعی** قبل از خواب نه |
| | **مقایسه** با دیگران کمتر |

**خبر کمتر، آرامش بیشتر.**

بخش ۳

# 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.

بخش ۴

# 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 ۱ · 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 ۵

# خانواده، زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۹

# کار و بازنشستگی

| ☐ | |
|---|---|
| | بازنشستگی: **برنامه‌ی** روزانه با ساعت ثابت |
| | **کار داوطلبانه** یا **کلاس** |
| | سر کار: **وقفه‌ی** کوتاه و راه رفتن |

**روز با برنامه.**

فصل ۱۰

# داستان آقای جمشیدی: بعد از بازنشستگی

آقای جمشیدی **۶۳ ساله**؛ بعد از بازنشستگی تا ظهر **می‌خوابید** و **حوصله‌ی** بیرون رفتن نداشت.

| زمان | چی شد |
|---|---|
| **پزشک** | **PHQ-9** و ارجاع به **مشاور** |
| **همزمان** | پیاده‌روی **صبح** با همسایه، روزی **۲۰ دقیقه** |
| **ماه ۳** | تمرین قدرتی **۲ بار** در هفته؛ خلق **بهتر** |

**«صبح‌ها یه دلیل برای بیرون رفتن پیدا کردم.»**

# 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

# خواب، نور و روابط

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- خواب
- نور
- روابط
- گوشی
- داستان

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