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

خلق و ورزش؛ شروع

غم یا افسردگی، بعد از ۵۰، درمان‌ها، شواهد و فاز ۱



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. بعد از ۵۰ ۹

۳. درمان‌ها ۱۰

۴. کی کمک فوری ۱۱

۵. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: شواهد ۱۵

۶. مرور فراگیر (۲۰۲۳) BJSM ۱۶

۷. مرور BMJ برای افسردگی (۲۰۲۴) ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

۹. فاز ۱: شروع کوچیک (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۱

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

کتاب کامل و ارتقا ۲۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- غم یا افسردگی؟
- بعد از ۵۰
- درمان‌ها
- کی کمک فوری
- باورهای غلط
- مرور فراگیر BJSM (۲۰۲۳)
- مرور BMJ برای افسردگی (۲۰۲۴)
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: شروع کوچیک (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۳ 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

بعد از ۵۰

عامل	
بازنشستگی و تغییر نقش	
بیماری خودت یا همسر	
تنهایی، رفتن بچه‌ها	
درد مزمن	درد و غم همدیگه رو بدتر می‌کنن
یائسگی	
سوگ	

غم بعد از ۵۰ شایعه؛ ضعف نیست.

فصل ۳

درمان‌ها

درمان	
روان‌درمانی (مثل درمان شناختی‌رفتاری)	مؤثر
داروی ضدافسردگی	با **پزشک**؛ خودسرانه **قطع** نکن
ورزش	مؤثر، **کنار** درمان‌های دیگه (فصل ۶ و ۷)
خواب، **روابط**، **نور**	کمک‌کننده

ورزش، کنار درمان.

فصل ۴

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 ۵

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

شواهد

مرور فراگیر BJSM، مرور BMJ برای افسردگی، شدت ورزش، و رهنمود WHO.

مرور فراگیر (۲۰۲۳) BJSM

پژوهش	یافته
Singh و همکاران: ۹۷ مرور سیستماتیک، ۱۰۳۹ کارآزمایی، بیش از ۱۲۸ **هزار** نفر	فعالیت بدنی علائم **افسردگی**، **اضطراب** و **استرس** رو به اندازه‌ی **متوسط** کم کرد
	فایده در **سالم‌ها**، بیماران **روانی** و **بیماری‌های مزمن** دیده شد
	شدت **بیشتر** با بهبود **بیشتر** همراه بود

نکته‌ی دکتر مکس

کیفیت بیشتر مرورها **پایین** بود؛ ولی جهت نتیجه‌ها **یکسان** بود.

ورزش، کمک متوسط ولی واقعی.

مرور BMJ برای افسردگی (۲۰۲۴)

پژوهش	**Noetel** و همکاران: ۲۱۸ کارآزمایی، بیش از ۱۴ هزار نفر با افسردگی
پیاده‌روی یا دویدن	کاهش **متوسط** علائم
یوگا	کاهش متوسط؛ **قابل‌تحمل**
تمرین قدرتی	کاهش متوسط؛ **قابل‌تحمل**
تای‌چی و ورزش‌های ترکیبی	کمی کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

اثر ورزش با **شدت** بیشتر بود. اطمینان به نتایج **کم** بود، چون بیشتر مطالعه‌ها کیفیت بالا نداشتن.

پیاده‌روی، یوگا، قدرت.

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.

فاز ۱: شروع کوچیک (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
تنفس آروم	۵ دقیقه، ۲ بار در روز
پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه، ۴ روز
نور صبح	۱۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۸ × ۲

تنفس شکمی ← ص ۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶

کوچیک ولی هر روز.

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 ۱ · 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.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

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

خلق و ورزش؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- غم یا افسردگی
- درمان‌ها
- شواهد
- شدت
- فاز ۱

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