کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۸

خلق، استرس و ورزش

غم، اضطراب و استرس بعد از ۵۰: ورزش چقدر کمک می‌کنه، کدوم ورزش، تنفس آروم، خواب و روابط، کی کمک تخصصی لازمه، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۹ تمرین تصویری



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 ۹

۱. غم یا افسردگی؟ ۱۰

۲. اضطراب و استرس در بدن ۱۰

۳. بعد از ۵۰ ۱۱

۴. درمان‌ها ۱۲

۵. کی کمک فوری ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. مرور فراگیر BJSM (۲۰۲۳) ۱۸

۸. مرور BMJ برای افسردگی (۲۰۲۴) ۱۸

۹. چقدر و با چه شدتی؟ ۱۹

۱۰. رهنمود WHO (۲۰۲۰) ۲۰

بخش ۳: تمرین ۲۲

۱۱. تنفس آروم ۲۳

۱۲. پیاده‌روی ۲۳

۱۳. تمرین قدرتی ۲۴

۱۴. حرکت آروم و کشش ۲۵
۱۵. تعادل ۲۶
۱۶. هوازی در خونه ۲۷
۱۷. قانون و زمان اثر ۲۸

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۰

۱۸. خواب ۳۱
۱۹. نور و طبیعت ۳۱
۲۰. روابط و تنهایی ۳۲
۲۱. خبر و گوشی ۳۳
۲۲. غذا، کافئین و الکل ۳۴
۲۳. روزهای سخت ۳۵

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۸
۲۵. فاز ۱: شروع کوچیک (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۰
۲۶. فاز ۲: پیاده‌روی و قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۱
۲۷. فاز ۳: شدت بیشتر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۲
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۳
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۴

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۵

۳۱. روزهای سخت ۴۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۰

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۰

۳۲. خانواده ۱۳۱

۳۳. کار و بازنشستگی ۱۳۱

۳۴. خونه ۱۳۲

۳۵. داستان آقای جمشیدی: بعد از بازنشستگی ۱۳۳

۳۶. داستان نرگس خانم: تپش قلب و اضطراب ۱۳۴

۳۷. داستان آقای بهرامی: درد و غم ۱۳۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۰

منابع علمی ۱۵۱

پیش‌گفتار

«حوصله‌ی هیچ کاری رو ندارم.» «شب‌ها فکر و خیال نمی‌ذاره بخوابم.» «قلبم تند می‌زنه و نفسم بند میاد.»

غم، **اضطراب** و **استرس** بعد از ۵۰ سالگی شایعن: بازنشستگی، بیماری، تنهایی، نگرانی برای بچه‌ها، مشکلات مالی. این‌ها **ضعف** نیستن؛ بخشی از زندگی‌ان و **درمان** دارن.

پیام اصلی این کتاب: **حرکت** یکی از مؤثرترین کارهاییه که خودت می‌تونی انجام بدی.

- یک مرور بزرگ روی **۹۷** مرور سیستماتیک و بیش از **۱۲۸ هزار** نفر (BJSM، ۲۰۲۳) نشون داد فعالیت بدنی علائم **افسردگی**، **اضطراب** و **استرس** رو به اندازه‌ی **متوسط** کم کرد.
- یک مرور دیگه در (۲۰۲۴) **BMJ** روی **۲۱۸** کارآزمایی: **پیاده‌روی یا دویدن**، **یوگا** و **تمرین قدرتی** از مؤثرترین‌ها برای افسردگی بودن.

ولی ورزش **جای درمان** رو نمی‌گیره. اگه غم **شدید** یا **طولانیه**، یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز کمک بگیر: **صدای مشاور ۱۴۸۰**، **اورژانس اجتماعی ۱۲۳**، یا **۱۱۵**.

- **بخش ۱** غم و اضطراب، بدن و استرس، بعد از ۵۰، درمان‌ها، کی کمک فوری، باورهای غلط.

- **بخش ۲** شواهد: مرور BJSM، مرور BMJ، شدت ورزش، تنفس.
- **بخش ۳** تمرین: تنفس، پیاده‌روی، قدرت، حرکت آروم، تعادل، کشش، قانون.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: خواب، نور و طبیعت، روابط، خبر و گوشی، غذا و کافئین، روزهای سخت.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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.