

## چگونه با وجود افسردگی ورزش کنیم

ورزش کردن طول عمر افراد را افزایش می‌دهد و حتی کسانی که از افسردگی رنج می‌برند می‌توانند از فواید ورزش بهره‌مند شوند. سلامت نیوز: چگونه با وجود افسردگی ورزش کنیم

به گزارش گروه رسانه‌های دیگر آنا، افسردگی یکی از عواملی است که باعث می‌شود افراد ورزش را کنار بگذارند. ورزش کردن در زمان افسردگی سخت‌تر است اما قابل انجام است.

افراد مبتلا به افسردگی می‌توانند از نکات زیر برای افزایش استقامت در ورزش استفاده کنند:

- هر روز زمانی را برای ورزش کنار بگذارید.

- برای خود هدف گذاری داشته باشید.

- ورزش‌های متنوع انجام دهید و ورزش را برای خود جذاب‌تر کنید.

- با یک دوست ورزش کنید.

بررسی‌ها نشان داده است که افراد با متوسط سنی ۵۰ سال در صورتی که ورزش کرده باشند و آمادگی جسمانی بالاتری داشته باشند احتمال بیماری‌های قلبی کمتری دارند و ۵۶ درصد احتمال مرگ آنها بر اثر بیماری قلبی کمتر است.

در سنین ۵۰ سالگی غالباً فعالیت فیزیکی کمتر می‌شود. بیماری‌های مختلف از جمله بیماری دیابت و چاقی ممکن است باعث افسردگی شوند.

منبع: ایسنا