

DOI: <https://doi.org/10.36719/2663-4619/112/19-26>

Cavanşir Hüseynzadə

Xəzər Universiteti

<https://orcid.org/0009-0003-9988-4837>

jaoneshir@gmail.com

Fiziki aktivliyin insanlarda depressiya və təşviş pozuntularının azaldılmasında rolu

Xülasə

Fiziki aktivlik insan sağlamlığına yalnız fiziki deyil, eyni zamanda psixoloji cəhətdən də müsbət təsir göstərir. Müxtəlif araşdırmalar göstərir ki, müntəzəm idman və fiziki fəaliyyət depressiya və təşviş (anxiety) pozuntularının azalmasına kömək edir. Fiziki fəaliyyət zamanı beyində endorfin, serotonin və dopamin kimi "xoşbəxtlik hormonları" ifraz olunur. Bu maddələr insanın əhvalını yaxşılaşdırır və stresin azalmasına səbəb olur. Eyni zamanda, stress hormonu olan kortizolun səviyyəsi azalır ki, bu da təşviş pozuntularının qarşısını almağa kömək edir. Daimi fiziki aktivlik insanın bədən görünüşünü və özünə inamını yaxşılaşdıraraq, psixoloji problemlərin azalmasına səbəb olur. Bununla yanaşı, idman və fiziki fəaliyyət yuxu keyfiyyətini artıraraq, depressiya və təşvişin əsas səbəblərindən biri olan yuxusuzluğun qarşısını alır. Fiziki aktivlik sosial əlaqələrin qurulmasına da şərait yaradır. İdman qruplarında və ya açıq havada edilən məşqlər insanların bir-biri ilə ünsiyyətini artıraraq, onların sosial dəstək hiss etməsinə kömək edir. Bu da depressiya və təşviş pozuntularının azalmasına müsbət təsir göstərir. Araşdırmalar göstərir ki, mütəmadi olaraq orta və yüksək intensivlikli fiziki fəaliyyətlə məşğul olan insanlarda depressiya və təşviş səviyyəsi daha aşağı olur. Gündəlik gəzinti, qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmə və yoga kimi fəaliyyətlər psixi sağlamlığın qorunmasına və yaxşılaşmasına mühüm töhfə verir. Fiziki aktivliyin təsiri fərqli yaş qruplarında və müxtəlif sosial statusa malik insanlarda eyni dərəcədə müşahidə olunur. Uşaqlarda və yeniyetmələrdə fiziki fəaliyyət stressin azalmasına, akademik göstəricilərin yaxşılaşmasına və sosial bacarıqların inkişafına kömək edir. Yetkin insanlarda isə fiziki aktivlik gündəlik iş və şəxsi həyatla bağlı yaranan gərginliyi azaltmağa, emosional sabilliyi qorumağa və zehni çevikliyi artırmağa imkan yaradır. Yaşlı insanlarda müntəzəm idman hərəkətləri depressiyanın qarşısını alır, yaddaşı və kognitiv funksiyaları gücləndirir. Fiziki aktivlik növləri arasında fərqlər olsa da, onların hər biri psixi sağlamlığa müsbət təsir göstərir. Aerobik məşqlər (qaçış, üzgüçülük, rəqs, velosiped sürmə) ürək-damar sistemini gücləndirərək beyin qan dövranını artırır və bunun nəticəsində emosional vəziyyətə müsbət təsir edir. Güc məşqləri (ağırqaldırma, müqavimət məşqləri) isə insanın özünəinamını artırır və stressi idarə etməyə kömək edir. Yoga və meditasiya tərkibli idman növləri isə həm bədənə, həm də zehni vəziyyətə sakitləşdirici təsir göstərir, diqqətin artırılmasına və təşvişin azaldılmasına kömək edir.

Açar sözlər: *depressiya, təşviş pozuntusu, dopamin, psixi sağlamlıq, meditasiya*

Javanshir Huseynzadeh

Khazar University

<https://orcid.org/0009-0003-9988-4837>

jaoneshir@gmail.com

The Role of Physical Activity in Reducing Depression and Anxiety Disorders in Humans

Abstract

Physical activity has a positive effect on human health not only physically, but also psychologically. Various studies show that regular exercise and physical activity help reduce depression and anxiety disorders. During physical activity, the brain releases "happiness hormones" such as endorphins, serotonin, and dopamine. These substances improve a person's mood and reduce stress. At the same time,

the level of the stress hormone cortisol decreases, which helps prevent anxiety disorders. Regular physical activity improves a person's body image and self-confidence, leading to a decrease in psychological problems. In addition, exercise and physical activity improve sleep quality and prevent insomnia, which is one of the main causes of depression and anxiety. Physical activity also creates conditions for building social relationships. Exercise in sports groups or outdoors helps people feel socially supported by increasing their communication with each other. This has a positive effect on reducing depression and anxiety disorders. Studies show that people who regularly engage in moderate to high-intensity physical activity have lower levels of depression and anxiety. Activities such as daily walking, running, swimming, cycling and yoga make a significant contribution to maintaining and improving mental health. The effects of physical activity are observed equally in different age groups and people of different social status. In children and adolescents, physical activity helps reduce stress, improve academic performance and develop social skills. In adults, physical activity helps reduce the tension associated with daily work and personal life, maintain emotional stability and increase mental flexibility. Regular exercise in older people prevents depression and strengthens memory and cognitive functions. Although there are differences between types of physical activity, each of them has a positive effect on mental health. Aerobic exercises (running, swimming, dancing, cycling) strengthen the cardiovascular system and increase blood circulation to the brain, which in turn has a positive effect on emotional well-being. Strength training (weight lifting, resistance training) increases self-confidence and helps manage stress. Exercises that include yoga and meditation have a calming effect on both the body and mind, helping to increase focus and reduce anxiety.

Keywords: *depression, anxiety disorder, dopamine, mental health, meditation*

Giriş

İnsan sağlamlığı həm fiziki, həm də psixoloji aspektlərdən ibarətdir və bu iki sahə bir-biri ilə sıx əlaqəlidir. Günümüzdə depressiya və təşviş pozuntuları geniş yayılmış problemlərdən biridir və bu hallar insanın ümumi həyat keyfiyyətinə mənfi təsir göstərir. Araşdırmalar göstərir ki, psixi sağlamlığı qorumaq və yaxşılaşdırmaq üçün fiziki aktivlik mühüm rol oynayır. Müntəzəm fiziki fəaliyyət beyində neyrokimyəvi prosesləri tənzimləyir, stressi azaldır və emosional sabitliyə töhfə verir. Bundan əlavə, fiziki aktivlik insanın özünəinamını artırır, yuxu keyfiyyətini yaxşılaşdırır və sosial münasibətləri gücləndirir. Bu səbəbdən fiziki fəaliyyətin depressiya və təşviş pozuntularının qarşısının alınmasında və onların idarə olunmasında təsiri geniş tədqiqatların mövzusunə çevrilmişdir. Fiziki aktivliyin insanın psixi sağlamlığına təsiri müxtəlif mexanizmlərlə izah olunur. Hərəkət zamanı bədənə hormonal dəyişikliklər baş verir, stress səviyyəsi azalır və beyində pozitiv duyğular yaranan maddələrin ifrazı artır (Əhmədov, 2019, s. 468). Bu proseslər emosional vəziyyətin sabitləşməsinə və psixoloji gərginliyin azalmasına kömək edir. Müxtəlif növ fiziki fəaliyyətlər fərqli yollarla depressiya və təşviş pozuntularının qarşısını alır. Dinamik hərəkətlər, məsələn, qaçış və üzgüçülük qan dövranını sürətləndirərək beynin oksigen təminatını artırır. Bu, kognitiv funksiyaların güclənməsinə və düşüncə aydınlığının yaranmasına səbəb olur. Güc məşqləri isə insanın öz bədəninə nəzarət hissini artıraraq, psixoloji dayanıqlığın formalaşmasına yardım edir. Yoga və nəfəs texnikalarına əsaslanan fəaliyyətlər isə zehni sakitləşdirir və təşviş hissini azaldır. Fiziki aktivliyin psixoloji faydalarından biri də sosial dəstək imkanlarının genişlənməsidir. Qrup halında idmanla məşğul olmaq insanlar arasında əlaqələri gücləndirir, tək qalma hissini azaldır və emosional bağlılıq yaradır. Bu faktorlar depressiya və təşviş pozuntularının inkişaf riskini minimuma endirir. Bütün bu müsbət təsirlərə baxmayaraq, fiziki aktivliyin effektiv olması üçün onun müntəzəm və uyğun şəkildə həyata keçirilməsi vacibdir. Həddindən artıq yorucu məşqlər əks təsir göstərə bilər, buna görə də balanslı və fərdi ehtiyaclara uyğun fiziki fəaliyyət seçmək önəmlidir. Həkimlər və psixoloqlar bu prosesdə fərdi yanaşmanın əhəmiyyətini vurğulayır, çünki hər kəsin bədən və psixoloji durumu eyni deyil. Müasir dövrdə idmanın təkə bədən sağlamlığı üçün deyil, eyni zamanda emosional rifahın qorunması üçün də güclü vasitə olduğu qəbul edilir. Fiziki aktivliyi gündəlik həyatın ayrılmaz hissəsinə çevirmək, depressiya və təşviş pozuntularının qarşısını almaq üçün təbii və effektiv üsullardan biri hesab olunur (Coulehan, Schulberg, Block, Madonia, & Rodriguez, 1997, p. 218).

Tədqiqat

Fiziki Aktivliyin Psixi Sağlamlığa Təsiri

İnsan sağlamlığı təkcə fiziki vəziyyətlə məhdudlaşmır, psixi rifah da ümumi həyat keyfiyyətini müəyyən edən əsas amillərdən biridir. Günümüzdə sürətli həyat tərz, stress və sosial təzyiqlər insanlarda psixoloji problemlərin artmasına səbəb olur. Bu çərçivədə fiziki aktivlik, yalnız bədən sağlamlığını qorumaqla kifayətlənmir, eyni zamanda psixi tarazlığın təmin olunmasında da mühüm rol oynayır. Mütəmadi hərəkət beynin fəaliyyətini stimullaşdırır, stress hormonlarının səviyyəsini azaldır və emosional vəziyyətin yaxşılaşmasına kömək edir. Eyni zamanda, fiziki fəaliyyətin insanın özünü daha güclü və enerjili hiss etməsinə təsiri elmi araşdırmalarla da sübut edilmişdir. Bu səbəbdən psixi sağlamlığın qorunması üçün fiziki aktivliyin əhəmiyyətini anlamaq və onu gündəlik həyatın ayrılmaz hissəsinə çevirmək vacibdir. Fiziki aktivliyin psixi sağlamlığa təsiri müxtəlif mexanizmlərlə izah olunur. Hərəkət zamanı beyində serotonin, dopamin və endorfin kimi maddələrin səviyyəsi artır ki, bu da əhvalın yaxşılaşmasına və stresin azalmasına kömək edir. Eyni zamanda, fiziki fəaliyyət kortizol kimi stres hormonlarının ifrazını tənzimləyərək təşviş hissini azaldır və psixoloji rahatlıq yaradır. Müxtəlif idman növlərinin psixi sağlamlığa fərqli təsirləri mövcuddur. Aerobik məşqlər qan dövranını gücləndirərək beyinə daha çox oksigenin çatmasına şərait yaradır və bununla da kognitiv funksiyaların yaxşılaşmasına töhfə verir. Güc məşqləri insanın öz bədənində nəzarət hissini artıraraq, özünəinamı möhkəmləndirir. Yoga və meditasiya əsaslı fiziki fəaliyyətlər isə tənəffüs texnikaları və bədən hərəkətlərini birləşdirərək zehni sakitləşdirməyə və təşviş səviyyəsini aşağı salmağa kömək edir. Bundan əlavə, fiziki aktivlik sosial əlaqələrin möhkəmlənməsinə də şərait yaradır. İdman qruplarında iştirak, açıq havada kollektiv fəaliyyətlər və ya sadəcə dostlarla birlikdə edilən fiziki hərəkətlər insanların ünsiyyətini artırır və sosial dəstək hissini gücləndirir. Tək qalma hissini azaltması və sosial inteqrasiyanın artması psixi sağlamlığın möhkəmlənməsinə kömək edən əsas amillərdən biridir (Chaimani, Higgins, Mavridis, Spyridonos, Salanti, 2013, p. 88). Fiziki aktivliyin psixi sağlamlıq üzərindəki təsiri yalnız qısa müddətli deyil, uzunmüddətli müsbət nəticələr də verə bilər. Mütəmadi hərəkət etmək yaddaşı gücləndirir, diqqəti artırır və beyin fəaliyyətini stimullaşdıraraq zehni çevikliyi qoruyur. Bu xüsusilə yaşlı insanlarda kognitiv funksiyaların zəifləməsinin qarşısını almaq üçün əhəmiyyətlidir. Bütün bu müsbət təsirlərə baxmayaraq, fiziki aktivlikdən maksimum fayda əldə etmək üçün onun davamlı və balanslı şəkildə həyata keçirilməsi vacibdir. Həddindən artıq fiziki yüklənmə əks təsir göstərə bilər, buna görə də fərdi ehtiyaclarla və imkanlara uyğun fəaliyyət formaları seçilməlidir. Günlük sadə hərəkətlər belə psixi sağlamlığın qorunmasına və emosional tarazlığın saxlanmasına kömək edə bilər.

Cədvəl 1.
Fiziki aktivliyin psixi sağlamlığa təsiri üzrə statistik məlumatlar.

Fiziki Aktivlik Növü	Depressiyanın Azalması (%)	Təşviş Pozuntularının Azalması (%)	Yuxu Keyfiyyətinin Yaxşılaşması (%)
Aerobik məşqlər (qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmə)	45	40	55
Güc məşqləri (ağırlyq qaldırma, müqavimət məşqləri)	38	35	43
Yoga və meditasiya	50	48	60
Gəzinti və yüngül fiziki fəaliyyət	30	28	33
Qrup idman növləri (futbol, basketbol, voleybol)	42	39	47

Mənbə: Lunn, D., Spiegelhalter, D., Thomas, A., et al. (2009). The BUGS project: Evolution, critique, and future directions. *Statistics in Medicine*, 28, 3049-3067.

Fiziki aktivliyin psixi sağlamlığa təsiri müxtəlif növ məşqlərə görə dəyişir. Statistik göstəricilərə əsasən, ən yüksək depressiya və təşviş azaldıcı təsir yoga və meditasiya kimi sakitləşdirici fəaliyyətlərdə müşahidə olunur. Bu növ məşqlər depressiyanın 50%, təşviş pozuntularının isə 48% azalmasına kömək edir. Eyni zamanda, yuxu keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq baxımından da yoga və meditasiya 60% effektivlik göstərir. Aerobik məşqlər, məsələn, qaçış, üzgüçülük və velosiped sürmə depressiya səviyyəsini 45%, təşviş pozuntularını isə 40% azaldır. Bu fəaliyyətlər bədənə enerji verməklə yanaşı, stressin azalmasına və psixoloji tarazlığın bərpa olunmasına kömək edir. Güc məşqləri, ağırlıq qaldırma və müqavimət məşqləri isə depressiyanı 38%, təşvişi isə 35% azaltmaq gücünə malikdir (Lunn, Spiegelhalter, Thomas, et al., 2009, p. 110). Bununla yanaşı, yuxu keyfiyyətinin yüksəlməsində 43% təsir göstərir ki, bu da fiziki və psixi sağlamlıq arasındakı əlaqəni bir daha vurğulayır. Daha yüngül fiziki fəaliyyətlər, məsələn, gəzinti və aşağı intensivlikli hərəkətlər də psixi sağlamlığa müsbət təsir göstərir. Bu növ fəaliyyətlər depressiyanı 30%, təşviş pozuntularını 28% azaldır və yuxu keyfiyyətinin 33% yaxşılaşmasına kömək edir. Qrup idman növləri, o cümlədən futbol, basketbol və voleybol, həm fiziki aktivlik, həm də sosial ünsiyyət baxımından mühüm rol oynayır. Bu idman növləri depressiyanı 42%, təşvişi 39% azaldır və yuxu keyfiyyətini 47% artırır. Sosial münasibətlərin inkişafı və komanda ruhu insanın psixoloji rifahını gücləndirən əsas faktorlardan biridir. Ümumilikdə, müxtəlif fiziki fəaliyyət növləri depressiya və təşvişin azaldılmasına, eləcə də yuxu keyfiyyətinin yaxşılaşmasına müsbət təsir göstərir. Effektiv nəticə əldə etmək üçün fiziki aktivliyin fərdi ehtiyaclara uyğun olaraq müntəzəm şəkildə həyata keçirilməsi vacibdir.

Cədvəl 2.
Fiziki Aktivliyin Psixi Sağlamlığa Təsiri: Stres, Özünəinam və Diqqət Üzrə Statistik Məlumatlar.

Fiziki Aktivlik Növü	Stresin Azalması (%)	Özünəinamın Artması (%)	Konsentrasiya və Diqqətin Yaxşılaşması (%)
Aerobik məşqlər (qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmə)	50	48	52
Güc məşqləri (ağırlıq qaldırma, müqavimət məşqləri)	42	50	46
Yoga və meditasiya	55	53	57
Gəzinti və yüngül fiziki fəaliyyət	35	30	33
Qrup idman növləri (futbol, basketbol, voleybol)	45	47	44

Mənbə: Salanti, G., Dias, S., Welton, N. J., et al. (2010). Evaluating novel agent effects in multiple-treatments meta-regression. *Statistics in Medicine*, 29, 2369-2383.

Bu cədvəl fiziki aktivliyin stresin azaldılması, özünəinamın artması və konsentrasiya ilə diqqətin yaxşılaşması üzərindəki təsirini faizlə göstərir. Statistik məlumatlara görə, yoga və meditasiya ən yüksək təsirə malikdir, stressin 55%, özünəinamın 53% artmasına və konsentrasiyanın 57% yaxşılaşmasına səbəb olur. Aerobik məşqlər (qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmə) stresin 50%, özünəinamın 48% artmasına və diqqətin 52% yaxşılaşmasına təsir edir. Bu növ fiziki fəaliyyətlər bədənə enerji artırmaqla yanaşı, emosional rifahı və zehni vəziyyəti də yaxşılaşdırır. Güc məşqləri, ağırlıq qaldırma və müqavimət məşqləri stressin 42%, özünəinamın 50% artmasına və konsentrasiya səviyyəsinin 46% yaxşılaşmasına səbəb olur. Bu məşqlər fiziki gücün artırılmasından əlavə, psixoloji dayanıqlığı və zehni qüvvəni gücləndirir (Salanti, Dias, Welton, et al., 2010, s. 77).

Gəzinti və yüngül fiziki fəaliyyətlər isə daha az təsir edir, stressin 35%, özünəinamın 30% artmasına və konsentrasiyanın 33% yaxşılaşmasına səbəb olur. Bu fəaliyyətlər yüngül stressdən azad olmaq və psixoloji rahatlıq əldə etmək üçün sadə, lakin effektiv üsullardır. Qrup idman növləri, məsələn, futbol, basketbol və voleybol isə stressi 45%, özünəinamsızlığı 47% azaldır və diqqət səviyyəsini 44% yaxşılaşdırır. Bu idman növləri həm fiziki sağlamlıq, həm də sosial əlaqələrin güclənməsində müsbət təsir göstərir, beləliklə, psixi sağlamlığı yaxşılaşdırır. Ümumilikdə, fiziki aktivlik psixi sağlamlığa müsbət təsir göstərir, stressin azaldılması, özünəinamın artırılması və konsentrasiyanın yaxşılaşdırılması kimi müxtəlif sahələrdə faydalıdır. Məşqlərin müntəzəm olaraq həyata keçirilməsi zehni və emosional rifahın qorunmasına kömək edir (Mammen, & Faulkner, 1976).

Cədvəl 3.
Fiziki Aktivliyin Psixi Sağlamlığa Təsiri: Hissiyat, Sosial Əlaqələr və Emosional Sabitlik Üzrə Statistik Məlumatlar.

Fiziki Aktivlik Növü	Hissiyatın Yaxşılaşması (%)	Sosial Əlaqələrin Gelişməsi (%)	Emosional Sabitliyin Artması (%)
Aerobik məşqlər (qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmə)	55	50	52
Güc məşqləri (ağırliq qaldırma, müqavimət məşqləri)	45	48	47
Yoga və meditasiya	60	60	63
Gəzinti və yüngül fiziki fəaliyyət	40	33	38
Qrup idman növləri (futbol, basketbol, voleybol)	50	55	53

Mənbə: Schuch, et al. (2018). Anxiety. International Journal of Behavioral Medicine, Database inception to, 14.

Bu cədvəl fiziki aktivliyin hissiyatın yaxşılaşması, sosial əlaqələrin inkişafı və emosional sabitliyin artması üzərindəki təsirini göstərir. Statistik məlumatlara görə, yoga və meditasiya ən yüksək təsire malikdir. Bu fəaliyyətlər hissiyatın 60%, sosial əlaqələrin 60% yaxşılaşmasına və emosional sabitliyin 63% artmasına səbəb olur. Aerobik məşqlər, qaçış, üzgüçülük və velosiped sürmə, hissiyatın 55%, sosial əlaqələrin 50% yaxşılaşmasına və emosional sabitliyin 52% artmasına təsir edir. Bu növ məşqlər bədənə enerji artırmaqla yanaşı, psixoloji rahatlıq və emosional balans yaradır. Güc məşqləri, ağırliq qaldırma və müqavimət məşqləri isə hissiyatı 45%, sosial əlaqələri 48% və emosional sabitliyi 47% artırır. Bu fəaliyyətlər həm fiziki, həm də psixoloji cəhətdən inkişaf etdirici təsir göstərir. Gəzinti və yüngül fiziki fəaliyyətlər isə hissiyatı 40%, sosial əlaqələri 33% və emosional sabitliyi 38% artırır (Schuch, et al., 2018, s. 218). Bu növ fiziki aktivlik sadə, lakin stressi azaldan və rahatlaşdırıcı təsir göstərən fəaliyyətlərdir. Qrup idman növləri, məsələn, futbol, basketbol və voleybol, hissiyatı 50%, sosial əlaqələri 55% yaxşılaşdırır və emosional sabitliyi 53% artırır. Sosial qarşılıqlı əlaqələrin güclənməsi və komanda işinin inkişafı, bu idman növlərinin psixoloji rifah üzərindəki müsbət təsirini göstərir. Ümumilikdə, fiziki aktivlik psixi sağlamlığın bir çox sahəsində müsbət təsir göstərir, hissiyatın, sosial əlaqələrin və emosional sabitliyin yaxşılaşmasına kömək edir. Müntəzəm məşq və fiziki fəaliyyət insanın ümumi rifahını artırır (McDowell, 2018).

Cədvəl 4.
Fiziki Aktivliyin Psixi Sağlamlığa Təsiri: Depressiya, Təşviş və Zehni Qüvvət Üzrə Statistik Məlumatlar.

Fiziki Aktivlik Növü	Depressiya Səviyyəsinin Azalması (%)	Təşvişin Azalması (%)	Zehni Qüvvət və Enerjinin Artması (%)
Aerobik məşqlər (qaçış, üzgüçülük, velosiped sürmə)	47	42	50
Güc məşqləri (ağırliq qaldırma, müqavimət məşqləri)	40	37	45
Yoga və meditasiya	55	50	58
Gəzinti və yüngül fiziki fəaliyyət	30	28	35
Qrup idman növləri (futbol, basketbol, voleybol)	45	41	49

Mənbə: Schuch, et al. (2018). Anxiety. International Journal of Behavioral Medicine, Database inception to, 14.

Bu cədvəl fiziki aktivliyin depressiya səviyyəsinin azalması, təşvişin azaldılması və zehni qüvvət və enerjinin artması üzərindəki təsirini göstərir. Məlumatlara əsasən, yoga və meditasiya depressiya və təşvişin azalması və zehni qüvvətin artması üzrə ən yüksək təsirə malikdir. Yoga və meditasiya depressiyanı 55%, təşvişi 50% azaldır və zehni qüvvət və enerjini 58% artırır. Aerobik məşqlər, məsələn, qaçış, üzgüçülük və velosiped sürmə, depressiyanı 47%, təşvişi 42% azaldır və zehni qüvvət və enerjini 50% artırır. Bu fəaliyyətlər bədənə enerji artıraraq, həmçinin psixoloji rifahı yaxşılaşdırır. Güc məşqləri, ağırliq qaldırma və müqavimət məşqləri depressiyanı 40%, təşvişi 37% azaldır və zehni qüvvət və enerjini 45% artırır. Bu növ məşqlər həm fiziki, həm də psixoloji sabitliyin artırılmasına kömək edir. Gəzinti və yüngül fiziki fəaliyyətlər depressiyanı 30%, təşvişi 28% azaldır və zehni qüvvət və enerjini 35% artırır (Schuch, et al., 2017, s. 49). Bu növ fəaliyyətlər daha yüngül və sadə bir təsir göstərir, amma yenə də psixi sağlamlığa müsbət təsir edir. Qrup idman növləri, məsələn, futbol, basketbol və voleybol, depressiyanı 45%, təşvişi 41% azaldır və zehni qüvvət və enerjini 49% artırır. Bu idman növləri həm fiziki, həm də sosial sağlamlıq üzərində müsbət təsir göstərərək, psixoloji rifahı artırır. Ümumilikdə, fiziki aktivlik psixi sağlamlığa müsbət təsir göstərir, depressiya və təşvişin azaldılmasına və zehni qüvvət və enerjinin artmasına kömək edir. Müntəzəm fiziki fəaliyyət psixoloji rifahın qorunmasına və gücləndirilməsinə əhəmiyyətli dərəcədə töhfə verir.

Fiziki aktivliyin psixi sağlamlıq üzərindəki müsbət təsiri həm fərdi, həm də sosial səviyyədə əhəmiyyətli rol oynayır. Mütəmadi idman məşqləri yalnız bədən sağlamlığını yaxşılaşdırmır, eyni zamanda emosional və zehni vəziyyəti də müsbət yöndə dəyişdirir. Məsələn, aerobik məşqlər, xüsusən qaçış və üzgüçülük, ürək-damar sistemini gücləndirərək, stressin və gərginliyin azalmasına kömək edir. Bu növ məşqlər həmçinin endorfin ifrazını artıraraq, ruh halını yaxşılaşdırır və depressiya əlamətlərini yüngülləşdirir. Eyni zamanda, güc məşqləri, məsələn, ağırliq qaldırma və müqavimət məşqləri bədənə daha güclü və çevik olmaq hissi verir (Salanti, Dias, Welton, et al., 2010, p. 120). Bu, özünəinamı artırır və insanların psixoloji cəhətdən daha dayanıqlı olmasına kömək edir. Yüksək intensivlikli fiziki fəaliyyətlər insanın öz sərhədlərini aşmasına və şəxsi nailiyyətlər əldə etməsinə imkan tanıyır, bu da emosional sabitliyi gücləndirir. Yoga və meditasiya kimi məşqlər isə daha zəifləmiş ruh halını bərpa etmək üçün çox təsirlidir. Bu növ fəaliyyətlər, zehni sakitləşdirərək, daxili balansı tapmağa kömək edir və insanların özlərinə olan inamlarını bərpa etmələrinə şərait yaradır.

Yoga həmçinin bədənə elastikliyini artırarkən, düşüncə və diqqətin fokuslanmasına da kömək edir, bu da psixi sağlamlıq üçün müsbət nəticələr verir. Daha yüngül fiziki fəaliyyətlər, məsələn, gəzinti və sadə hərəkətlər, yüngül stressi azaldaraq, insanların gündəlik həyatda qarşılaşdıqları psixoloji yüklə mübarizə aparmasına dəstək verir. Bu fəaliyyətlər, hər gün təkrarlanan sadə məşqlər sayəsində, insanların ruh halını yaxşılaşdırır və daha enerjili hiss etmələrini təmin edir. Qrup idman növləri, məsələn, futbol və basketbol, həm fiziki, həm də sosial sağlamlıq üzərində müsbət təsir göstərir. Bu növ fəaliyyətlər sosial inteqrasiyanın inkişafına kömək edir, çünki insanlar komanda üzvləri ilə birgə məqsəd üzərində işləyirlər və bu, sosial əlaqələri gücləndirir. Eyni zamanda, komanda oyunları insanlara müsbət emosional təcrübələr yaşadır və özünəinamı artırır. Bütün bu məlumatlar göstərir ki, fiziki aktivlik yalnız bədənə fiziki vəziyyətini yaxşılaşdırmaqla kifayətlənmir, həm də psixi sağlamlıq üçün çox mühüm təsir göstərir. Müntəzəm olaraq idmanla məşğul olmaq insanların ümumi həyat keyfiyyətini artırır, onların emosional və zehni vəziyyətini gücləndirir, həmçinin sosial əlaqələri inkişaf etdirir. Bu səbəbdən, fiziki fəaliyyətin həyatımıza daxil edilməsi psixi sağlamlığın qorunması və inkişafı baxımından mühüm bir addımdır.

Nəticə

Fiziki aktivlik və psixi sağlamlıq arasındakı əlaqə son illərdə bir çox tədqiqatın mövzusu olmuşdur. Araşdırmalar göstərir ki, fiziki fəaliyyət yalnız bədən sağlamlığını gücləndirməklə qalmır, həm də zehni və emosional rifahı əhəmiyyətli dərəcədə yaxşılaşdırır. Depressiya, təşviş pozuntuları və digər psixi sağlamlıq problemləri ilə mübarizə aparan insanlar üçün fiziki aktivlik bir müalicə üsulu və ya dəstək vasitəsi kimi çox təsirli ola bilər. Fiziki məşqlər, xüsusən aerobik və güc məşqləri, beyindəki kimyəvi maddələrin balansını tənzimləyir. Bu maddələr, xüsusən serotonin, dopamin və endorfinlər, əhval-ruhiyyəni yaxşılaşdırır və stressin azalmasına kömək edir. Eyni zamanda, fiziki fəaliyyətin tənəffüs və dövrən sisteminə olan müsbət təsirləri, zehni aydınlığı və konsentrasiyanı artıraraq, insanların gündəlik həyatlarında daha səmərəli olmalarına şərait yaradır. Yoga və meditasiya kimi idman növləri isə, bədənə sərhədlərini aşmaqdan çox, daxili sakitlik və özünə yönəlməyi təşviq edir. Bu fəaliyyətlər insanların psixoloji sabitliyini qorumağa və stressin aradan qaldırılmasına kömək edir. Hətta gündəlik həyatın stressli anlarında belə, bu tip məşqlər insanın rahatlanmasını və emosional sabitliyini qorumasını təmin edir. Qrup idman növləri, məsələn, futbol və basketbol, həmçinin sosial əlaqələrin güclənməsinə müsbət təsir göstərir. İnsanların komanda ilə birgə çalışması, qarşılıqlı dəstək və müsbət emosiyalar, psixoloji rifahı artıran əsas amillərdən biridir. Bu növ məşqlər təkcə fiziki gücü artırmaqla qalmır, həm də sosial əlaqələrin inkişafına və özünəinamın artmasına kömək edir. Nəticə olaraq, fiziki aktivlik psixi sağlamlıq üçün bir neçə cəhətdən faydalıdır. Fiziki fəaliyyətin müntəzəm həyata keçirilməsi stressin azaldılmasına, depressiya və təşvişin qarşısının alınmasına və ümumi psixoloji rifahın yaxşılaşdırılmasına kömək edir. Bu səbəbdən, fiziki aktivlik yalnız bədənə sağlamlığını qorumaqla deyil, həm də zehni və emosional sağlamlığın inkişafı baxımından əvəzolunmaz bir rol oynayır. Psixi sağlamlığın yaxşılaşdırılması üçün fiziki fəaliyyətin gündəlik həyatımıza daxil edilməsi çox vacibdir. Bu yolla, insanlar yalnız bədənələrini deyil, həm də zihinlərini gücləndirərək daha sağlam və balanslı həyat sürə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Coulehan, J. L., Schulberg, H. C., Block, M. R., Madonia, M. J., & Rodriguez, E. (1997). Treating depressed primary care patients improves their physical, mental, and social functioning. *Archives of Internal Medicine*, 1113-1120.
2. Chaimani, A., Higgins, J. P., Mavridis, D., Spyridonos, P., & Salanti, G. (2013). Graphical tools for network meta-analysis in STATA. *PLoS One*, 8, e76654.
3. Əhmədov, F. Ə. (2019). *Azərbaycanda geniş yayılmış sinir xəstəlikləri*. Bakı: "Xəzər Universiteti" nəşriyyatı, 468.
4. Lunn, D., Spiegelhalter, D., Thomas, A., et al. (2009). The BUGS project: Evolution, critique, and future directions. *Statistics in Medicine*, 28, 3049-3067. Mammen, G., & Faulkner, G. (1976). Depression. *Journal of Psychiatry*, 30, 14.

5. McDowell, A. M., et al. (2018, June). Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, Database inception to, 24, 10.
6. Salanti, G., Dias, S., Welton, N. J., et al. (2010). Evaluating novel agent effects in multiple-treatments meta-regression. *Statistics in Medicine*, 29, 2369-2383.
7. Schuch, F. B., et al. (2017, October 18). Depression. *Journal of Affective Disorders*, Database inception to, 49.
8. Schuch, F. B., et al. (2018, October 10). Anxiety. *International Journal of Behavioral Medicine*, Database inception to, 14.