



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

آموزشی درمانی روانپزشکی مهر
واحد آموزش سلامت

ورزش و سلامت روان

شناسنامه آموزش به پرسنل-بیماران و همراهان

عنوان: ورزش و سلامت روان

تأیید کننده:

دکتر احد فاضلی (روانپزشک)

تهیه کننده:

خدیدجه فرضی (سوپروایزر آموزش سلامت -

تدوین: ۱۴۰۰/۰۸/۰۴ بازنگری چهارم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱



شماره تماس واحد پرستار پیگیر: ۰۶۶۳۳۴۱۵۲۶۵

شماره کانال جهت آموزش مجازی واحد پرستار

پیگیر: ۰۹۳۰۳۳۲۸۶۳۱

شماره تماس واحد مددکاری-تغذیه جهت

مشاوره: ۰۶۶۳۳۴۱۳۰۸۵-۰۶۶۳۳۴۱۳۰۷۸ (داخلی ۱۳۳)

سایت بیمارستان جهت دسترسی به کلیه مطالب آموزشی

(کتابچه - پمفلت - پوستر ...) www.nerves.lums.ir

آدرس: درمانگاه صدیق: خرم آباد، ابتدای سه راه بالای

مطهری، کلینیک خیریه صدیق شماره تماس:

۰۶۶۳۳۲۴۲۴۳۰ ساعت نوبت دهی: ۱۰-۸

درمانگاه ترک اعتیاد (MMT): خرم آباد، کوی اندیشه،

خیابان اندیشه ۱۳ (جهت تهیه شربت متادون، شربت تنتور،

قرص B۲)

* ورزش، موجب تقویت قوای ذهنی و حافظه می شود.

* ورزش، موجب پیشگیری از خستگی زودرس میشود.

* افراد ورزشکار، توانایی خود را می شناسند و از آن حداکثر استفاده را می کنند.

* افراد ورزشکار به دلیل اعتماد به خویش، مسئولیت پذیرند از کسب تجربه لذت می برند.

چگونگی مبارزه با بیماری روانی با ورزش

□ ورزش هم در مدت کوتاه و هم در طولانی مدت یک داروی ضد افسردگی مفید است.

□ گرچه ورزش در همه طبقات سنی به میزان قابل ملاحظه ای از افسردگی می کاهد، هر چه بر سن افراد افزوده شود، کاهش افسردگی در اثر آن بیشتر است.

□ ورزش برای هر دو جنس زنان و مردان سودمند است و به صورت ضد افسردگی مناسبی عمل می کند.

□ هر چه مدت برنامه ورزشی و تعداد جلسات آن بیشتر باشد، تأثیر آن در کاهش افسردگی بیشتر است.

□ مؤثرترین و بهترین روش درمان افسردگی همراه ساختن روان درمانی و ورزش است.

