

مروری سیستماتیک بر مطالعات حوزه هوش هیجانی و ورزش در کنترل افسردگی

علی نوری

کارشناس آموزش علوم اجتماعی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس حکیم فردوسی البرز، ایران

خلاصه

موضوع: بررسی تاثیر هوش هیجانی و فعالیت جسمانی در غالب ورزش در کنترل و درمان افسردگی. در این پژوهش هدف بر آن است که با بررسی تحقیقات و پژوهش های انجام شده تاثیر دو مؤلفه هوش هیجانی و ورزش را در اختلال افسردگی بررسی نماییم که روش تحقیق در این مقاله به صورت مروری میباشد. نتایج به دست آمده حاکی از آن است که هوش هیجانی و فعالیت جسمانی در غالب ورزش تاثیر و نقش چشمگیری در کنترل، پیشگیری و درمان افسردگی در بین افراد رنجور از این اختلال دارند.

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، ورزش، افسردگی

1. مقدمه:

اختلالات روانپزشکی جزء شایع ترین و ناتوان کننده ترین بیماری ها هستند مطالعه بار بیماری ها در ایران و جهان نشان میدهد که اختلالات روانپزشکی از دلایل عمده سال های از دست رفته عمر به دلیل بیماری و ناتوانی هستند. طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت یک نفر از چهار نفر در طول زندگی خود به یکی از اختلالات روانپزشکی مبتلا میشود. اختلالات افسردگی اساسی با 12/7 درصد بیشترین شیوع را در بین اختلالات روانپزشکی به خود اختصاص داده است لذا افزایش آگاهی جمعیت عمومی پیرامون این اختلال علل و انواع راه های موثر پیشگیری و درمان آن و همچنین گسترش فرهنگ گفتوگو پیرامون آن با هدف کاهش انگ اجتماعی تحمیل شده در این حوزه و تشویق مبتلایان به مراجعه برای دریافت خدمات امری ضروری است (1)

در تعریف سازمان جهانی بهداشت تعریف سلامتی در بر گیرنده سلامتی جسمانی، روانی و اجتماعی است (2) افسردگی نوعی اختلال روانی است که با احساس یأس و نا امیدي، ناراحتی، غمناک بودن، فقدان هر گونه انگیزه، کاهش سطح اعتماد به نفس و بد بینی همراه است در حال حاضر افسردگی یکی از شایع ترین اختلالات روانی در تمام جوامع است که بر زندگی میلیون ها نفر از مردم جهان تاثیر میگذارد (3)