

## SPOR VE RUH SAĞLIĞI

Bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik anlamda tam iyi olma hali olarak tanımlanıyor sağlık. Fiziksel olarak yaşadığı problemlerden ötürü hastanelere başvuran bireyler son yıllarda psikolojik yönden yaşadığı problemlere de çare aramak amacıyla ruh sağlığı uzmanlarının kapısını çalmakta. Bunun belki de en somut örneği psikiyatri servislerine başvuranların sayısının son yıllarda üç kat artmış olması olarak gösterilebilir.

Ruh sağlığı problemlerine çözüm arama konusunda uzman yardımı isteme oranının artması ruh sağlığını koruma ve geliştirme konusunda bireysel olarak yapılabilecek etkinlikleri akla getirmektedir. Bu etkinliklerden biri de kolaylıkla yapabileceğimiz ama gün geçtikçe uzaklaştığımız spor olarak karşımıza çıkmaktadır.

Spor bireysel ya da takım olarak belirli kural, zaman ve mekan dahilinde bir amacı gerçekleştirme doğrultusunda yapılan insan davranışları olarak tanımlanıyor. Sporun insan yaşamında önemi büyüktür. Fizyolojik olarak sağlığı korumanın yanı sıra ruh sağlığına da birçok yararı bulunmaktadır.

Yapılan araştırmada spor yapan bireylerin özgüvenlerinde artış, uykularının düzenli olması gibi olumlu özellikler gözlenmiştir. Başka bir çalışmada ise sporun ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini ve spor yapma süresi uzadıkça bu etkinin de arttığı belirlenmiştir. Bu süre ile anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki varken problem çözme becerisi arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yani spor yapma süresi uzadıkça depresyon ve anksiyete düzeyi azalmakta ve problem çözme becerisi artmaktadır.

Spor bireyleri bütün kademelerinde etkilemektedir. Özellikle ergenler üzerinde yapılan araştırmalar son dönemde dikkat çekiyor. Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda düzenli spor yapan ergenlerin ebeveynleri ile çatışma düzeyleri, depresif belirti ve madde kullanımlarının daha az olduğu ve akademik başarılarının ortalamasının üzerinde yer aldığı belirlenmiştir.

Araştırmalar gösteriyor ki düzenli egzersiz yaparak ruh sağlığımıza destek olmuş oluyoruz. Özellikle ergenlik dönemine denk gelen sınavlara hazırlık sürecinde çocuklarımızdan sadece akademik başarı bekleyip sporu ihmal etmelerine sebep olduğumuzda onların duygusal gelişimlerine zarar vermiş oluyoruz. Sporlu geçen günlerimizin olması dileği ile ☺

Mehmet GAZEL  
Uzman Psikolojik Danışman