

للصحة النفسية الجيدة والمتوازنة أثرها الواضح وأهميتها الكبيرة على الفرد والأسرة والمجتمع وذلك للأسباب التالية:

الصحة النفسية توفر للفرد تقديره واحترامه لذاته، وتحافظ على علاقاته الجيدة مع الأفراد الآخرين. القدرة على العمل في الحياة اليومية بشكل طبيعي. القدرة على مواجهة مشاكل وصعوبات الحياة بشكل متوازن بعيداً عن أي خلل في السلوك والتصرفات والصحة. التمتع بصحة بدنية سليمة وجسد قوي بعيداً عن الضعف والخمول، والإجهاد المتواصل. التمتع بصحة عقلية سليمة، بعيداً عن مُذْهبات العقل مثل المخدرات والكحول. الصحة النفسية تكون سبباً لطول العمر حسب الدراسات الحديثة بعيداً عن ضيق العيش

ومن فوائد الصحة النفسية للفرد هي :-

### 1- تقليل التوتر :-

عند كثرة التفكير المؤدي إلى الإجهاد والقلق يتلف الدماغ تدريجياً، ولكن للتمارين الرياضية القدرة على عكس هذا التأثير من خلال زيادة معدل نبضات القلب وبالتالي تحفيز إفراز الهرمونات العصبية مثل نورإبينيفرين الذي يحسن العمليات العقلية والمزاج بشكل كبير، وأيضاً يتم تحسين قدرة الجسم العامة على الإستجابة للقلق وإدارته عن طريق تواصل الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي السمبثاوي مع بعضهم بصورة مستمرة، ووجدت الأبحاث والدراسات التي أجريت على البالغين العاملين أنّ الذين يتسمون بالنشاط يميلون إلى أن يكون لديهم معدلات قلق أقل مقارنةً بالأفراد الأقل نشاطاً.

### 2- تقدير الذات-

الرياضة تعطي شعوراً بالإنجاز والفخر أنّ الشخص يفعل شيئاً مهماً في حياته، وأيضاً بالإضافة إلى ذلك تجعل المظهر الخارجي يبدو بصورة جيدة ورياضية وصحية وبالتالي تزداد الثقة لديه ويرتفع تقدير الذات، ويشعر الشخص بالقوة والعلو. التأثير على المزاج عند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمون اسمه الأندروفين، الذي يعمل على التقليل من أعراض الإكتئاب وتقليل احتمالية حدوثه، وتعديل المزاج بحيث يعطي مثل تأثير المهدئ، فيشعر الشخص بالراحة والسعادة، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا المجال، يقول الأطباء إنّ للرياضة تأثيراً إيجابياً على مرضى الإكتئاب، حتّى أنّ بعضهم ينصحون بالقيام بالتمارين قبل الخضوع لأي علاج آخر، فالتمارين المعتدلة على مدار الأسبوع يمكن أن تحسن من أعراضه بشكل ملحوظ

### 3-التأثير على المزاج-

عند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمون اسمه الأندروفين، الذي يعمل على التقليل من أعراض الإكتئاب وتقليل احتمالية حدوثه، وتعديل المزاج بحيث يعطي مثل تأثير المهدئ، فيشعر الشخص بالراحة والسعادة، وهذا ما أثبتته الدراسات الحديثة التي أجريت في هذا المجال،[٤] يقول الأطباء إنَّ للرياضة تأثيراً إيجابياً على مرضى الإكتئاب، حتَّى أنَّ بعضهم ينصحون بالقيام بالتمارين قبل الخضوع لأي علاج آخر، فالتمارين المعتدلة على مدار الأسبوع يمكن أن تحسن من أعراضه بشكلٍ ملحوظ

### 4- المرونة

تعطي الرياضة الجسم ليونة ومرونة، فإنَّها تعطي النفسية مرونة أيضاً، فعندما يواجه الشخص صعوبات الحياة يتعامل معها بطريقة سليمة، ويقلل من تأثير القلق عليه، ويعزز جهاز المناعة أيضاً، ولا يلجأ أبداً إلى السلوكيات الخاطئة المضرة، كتناول الكحول والمخدرات، وهذه السلوكيات السلبية لا تؤدي إلا إلى تفاقم المشكلة وبالتالي حدوث الإضطرابات

### 5- تعزيز الثقة بالنفس

5- تمنح القدرة على التحكم بضغط الحياة او الضغوط النفسيه, ونقصد بها هي الجهد او التوتر البدني والعقلي والعاطفي الواقع على الفرد,ومن تأثيراتها على صحة الانسان هي :-

1- ان ردة الفعل الفسيولوجيه ازاء الضغط النفسي للفرد هي حدوث

اضطراب في وظيفة العضو الاضعف في الجسم

2- زيادة التوتر يؤدي الى زيادة امراض القلب

3- التأثير على العمليات العقلية كالادراك والذاكره

### اهمية النشاط البدني للصحة النفسيه-

هناك علاقة وثيقة تربط ما بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة النفسية لدى المرء، حيث تعتبر هذه العلاقة طردية؛ فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي لدى الشخص