ออกกำลังกายตามอารมณ์

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ค. 2552

อย่าปล่อยให้อารมณ์ของคุณ-ไม่ว่าดีหรือร้าย มาบ่อนทำลายการออกกำลังกายของคุณ

ไม่ว่าคุณจะชอบออกกำลังกายแค่ไหน มันอาจจะยากที่จะลุกไปเข้าคลาสแอโรบิก ขณะที่มีเรื่องวุ่นๆ ในที่ทำงาน หรือแม่ของคุณกำลังป่วย แต่การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าแม้กระทั่งการออกกำลังกายแบบเบาๆ ก็สามารถทำให้อารมณ์ของคุณดีขึ้นได้

"คนจำนวนมากงดการออกกำลังกายในเวลาอารมณ์ไม่ค่อยดี เพราะไม่มีกำลังใจพอ" ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและสุขภาพจิต ดร.แจ็ค แรคลิน แห่งมหาวิทยาลัยอินเดียน่าบอก "เคล็ดลับอยู่ที่การหาการออกกำลังกายที่เหมาะกับอารมณ์ของคุณในช่วงนั้นๆ"

ต่อไปนี้คือคำแนะนำในการรักษาการออกกำลังกายเอาไว้ให้ได้ ไม่ว่าภาวะจิตใจของคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม

เวลาที่คุณโกรธ

ถึงแม้คุณอาจจะอยากระบายออก แต่งดการออกกำลังอย่างเช่น คิกบ๊อกซิ่งเอาไว้จะดีกว่า เพราะคุณไม่อาจปลดปล่อยความโกรธออกจากตัวได้ด้วยการชกต่อย ลองทำอะไรบางอย่างที่ต้องใช้สมาธิ และทำให้คุณเลิกใส่ใจในสิ่งที่ทำให้คุณโกรธแทน เช่น เข้าคลาสแอโรบิกที่คุณไม่เคยลองมาก่อน การเรียนรูทำเต้นใหม่ๆ จะเบี่ยงเบนจิตใจคุณไปจากสิ่งที่ทำให้คุณโกรธได

เวลาที่คุณซึมเศร้า

การศึกษาแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบเบาๆ ราว 40 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจ จะทำให้อารมณ์คุณสดชื่นแจ่มใสขึ้นได้ ฉะนั้น ถ้าคุณไม่อยากทำอะไรที่ต้องใช้พลังงานเยอะๆ ลองทำกิจกรรมเพลินๆ ที่คุณชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ หรือไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ และยังได้ออกกำลังกายด้วย

เวลาที่คุณรู้สึกเบื่อ

การอยู่กับคนอื่นเป็นวิธีที่ง่ายและรวดเร็วในการเอาชนะความเบื่อ การเล่นกีฬากับคนอื่นยิ่งดีกว่า เช่น เล่นเทนนิสหรือกอล์ฟ หรือเข้าร่วมกลุ่มคนที่เดิน หรือขี่จักรยานเป็นประจำ การได้อยู่กลางแจ้งกับคนอื่นทำให้กระตือรือร้นและทำให้คุณไม่เบื่อ

เวลาที่คุณเครียด

เมื่อสมองเต็มตื้อและวิตกกังวล คุณจำต้องเปลี่ยนไปสู่กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ความคิด เพื่อทำให้มันสงบลง การทำอะไรซ้ำๆ อย่างเช่น วายน้ำ หรือเดินบนลู่ไฟฟ้าแทบไม่ต้องใช้ความคิด มันจึงมีประสิทธิภาพอย่างมากในการลดความรู้สึกเครียด และเพิ่มความสงบ

เวลาที่คุณมีความสุข

อารมณ์อิ่มสุขอาจทำให้การออกกำลังกายเป็นได้ง่ายพอๆ กับความเศร้า ลองใช้ประโยชน์จากอารมณ์แจ่มใสของคุณ ในการออกไปข้างนอกและท้าทายตัวเองให้มากขึ้น ดูสิคุณสามารถวิ่งได้ไกลกว่าเดิมมั้ย หรือยกน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีกเซ็ตได้หรือเปล่า ใช้พลังงานที่มีเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกดีกว่าเดิม

ข้อมูลจาก :: ลิซ่า