

ออกกำลังกายตามอารมณ์

นำเสนอเมื่อ : 15 ก.ค. 2552

อย่าปล่อยให้อารมณ์ของคุณไม่ว่าดีหรือร้าย มาบ่อนทำลายการออกกำลังกายของคุณ

ไม่ว่าคุณจะชอบออกกำลังกายแค่ไหน มันอาจจะยากที่จะลุกไปเข้าคลาสแอโรบิก ขณะที่มือเรื่องวุ่นๆ ในที่ทำงาน หรือแม่ของคุณกำลังป่วย แต่การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าแม้กระทั่งการออกกำลังกายแบบเบาๆ ก็สามารถทำให้อารมณ์ของคุณดีขึ้นได้

"คนจำนวนมากงดการออกกำลังกายในเวลาอารมณ์ไม่ค่อยดี เพราะไม่มีกำลังใจพอ"
ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายและสุขภาพจิต ดร. แจ็ค แรคลิน แห่งมหาวิทยาลัยอินเดียนาบอก
"เคล็ดลับอยู่ที่การหาการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอารมณ์ของคุณในช่วงนั้นๆ"

ต่อไปนี้คือคำแนะนำในการรักษาการออกกำลังกายเอาไว้ให้ได้
ไม่ว่าภาวะจิตใจของคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม

เวลาที่คุณโกรธ

ถึงแม้คุณอาจจะอยากระบายออก แต่งดการออกกำลังกายอย่างเช่น คิกบ็อกซิ่งเอาไว้จะดีกว่า เพราะคุณไม่อาจปลดปล่อยความโกรธออกจากตัวได้ด้วยการชกต่อย ลองทำอะไรง่ายๆ ที่ต้องใช้เวลา และทำให้คุณรู้สึกพอใจในสิ่งที่ทำให้คุณโกรธแทน เช่น เข้าคลาสแอโรบิกที่คุณไม่เคยลองมาก่อน การเรียนรู้อาหารใหม่ๆ จะเบี่ยงเบนจิตใจคุณไปจากสิ่งที่ทำให้คุณโกรธได้

เวลาที่คุณซึมเศร้า

การศึกษาระบุให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบเบาๆ ราว 40 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจ จะทำให้อารมณ์คุณสดชื่นแจ่มใสขึ้นได้ ฉะนั้น ถ้าคุณไม่อยากทำอะไรที่ต้องใช้พลังงานเยอะๆ ลองทำกิจกรรมเพลินๆ ที่คุณชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ หรือไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ เพื่อผ่อนคลายจิตใจ และยังคงออกกำลังกายด้วย

เวลาที่คุณรู้สึกเบื่อ

การอยู่กับคนอื่นเป็นวิธีที่ง่ายและรวดเร็วในการเอาชนะความเบื่อ การเล่นกีฬาด้วยกันยิ่งดีกว่า เช่น เล่นเทนนิสหรือกอล์ฟ หรือเขารวมกลุ่มคนที่เดิน หรือขี่จักรยานเป็นประจำ การได้อยู่กลางแจ้งกับคนอื่นทำให้กระตือรือร้นและทำให้คุณไม่เบื่อ

เวลาที่คุณเครียด

เมื่อสมองเต็มตื้อและวิตกกังวล คุณจำต้องเปลี่ยนไปสู่กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ความคิด เพื่อให้มันสงบลง การทำอะไรซ้ำๆ อย่างเช่น วายน้ำ หรือเดินบนลู่วิ่งไฟฟ้าแทบไม่ต้องใช้ความคิด มันจึงมีประสิทธิภาพอย่างมากในการลดความรู้สึกเครียด และเพิ่มความสงบ

เวลาที่คุณมีความสุข

อารมณ์มีความสุขอาจทำให้การออกกำลังกายเป็ได้ง่ายพอๆ กับความเศร้า ลองใช้ประโยชน์จากอารมณ์แจ่มใสของคุณ ในการออกไปข้างนอกและทาหายตัวเองให้มากขึ้น คุณจะสามารถวิ่งได้ไกลกว่าเดิมมีัย หรือยกน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีกเซ็ดได้หรือเปลว ไซพลังงานที่มีเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกดีกว่าเดิม

ข้อมูลจาก :: ลิซ่า