

运动疗法—守护青少年心理健康的新视角、新理念和新趋势

王彦银¹ 王兴军^{2*}

1. 宿州学院, 安徽 宿州 234000

2. 东莞市电子科技学校, 广东 东莞 523720

[摘要]青少年的心理健康问题往往牵动着社会的目光,但隐藏在外表下的心理健康问题则难以被发现和关注,而其所带来不良后果则往往十分严重。近年来,运动疗法作为一种潜在的治疗抑郁的非药物方法,受到了越来越多的关注、重视和研究。运动疗法是一种系统性的身体锻炼,旨在通过计划性及持续性的体育活动,促进或维持健康状态。它是物美价廉且无副作用的治疗方式。在预防和治疗心理疾病方面发挥着重要作用。全球范围内,青少年心理健康问题呈上升趋势。相关调查数据表明,我国青少年抑郁风险检出率为 14.8%,而且还有逐年恶化的趋势。因此,越来越迫切地需要找出诱发抑郁症的发病机制并有效预防抑郁症。随着科技信息化社会的推进,青少年的生活方式发生了巨大的改变。如学习任务增多、学习竞争压力大、体力活动明显的减少、休息和睡眠不足、蓝光和电子产品的侵扰、虚拟的交往方式取代了现实交往等。而青少年时期是一个身心快速发展变化的脆弱阶段,包括荷尔蒙、身体、社会环境以及大脑和心理的变化。因此,青少年时期增加了心理健康问题的风险。本篇论文旨在研究体育锻炼在预防和治疗抑郁症的功效。本研究包括运动对抑郁症患者的生物学机能的调节机制;运动对青少年抑郁群体的预防和干预的价值;不同运动项目抗抑郁的效果;运动疗效和药物疗效的比对;抗抑郁的运动量和强度阈值等。研究结果充分确切表明:抑郁并非不可战胜的“洪水猛兽”,更科学、更有效的锻炼方法将帮助抑郁患者走出痛苦和阴霾,迈向一个充满阳光和希望的未来。因此,运动疗法也必将“当仁不让”地成为抵抗抑郁的新的理念和趋势。

[关键词]青少年; 心理健康; 视角; 路径

DOI: 10.33142/jscs.v6i4.20170

中图分类号: G448

文献标识码: A

Exercise Therapy - a New Perspective, Concept, and Trend for Safeguarding the Mental Health of Adolescents

WANG Yanyin¹, WANG Xingjun^{2*}

1. Suzhou University, Suzhou, Anhui, 234000, China

2. School of Electronics and Technology of Dongguan, Dongguan, Guangdong, 523720, China

Abstract: The mental health problems of adolescents often attract the attention of society, but the hidden mental health problems beneath the surface are difficult to detect and pay attention to, and the adverse consequences they bring are often very serious. In recent years, exercise therapy has received increasing attention, importance, and research as a potential non pharmacological method for treating depression. Exercise therapy is a systematic physical exercise aimed at promoting or maintaining a healthy state through planned and sustained physical activity. It is a cost-effective and side effect free treatment method. Plays an important role in preventing and treating mental illnesses. Globally, adolescent mental health issues are on the rise. According to relevant survey data, the detection rate of depression risk among adolescents in China is 14.8%. There is also a trend of deterioration year by year. Therefore, it is increasingly urgent to identify the pathogenesis of depression and effectively prevent it. With the advancement of technology and information society, the lifestyle of teenagers has undergone tremendous changes. Such as an increase in learning tasks, high academic competition pressure, significant reduction in physical activity, lack of rest and sleep, intrusion of blue light and electronic devices, and the replacement of real communication with virtual communication methods. Adolescence is a fragile stage of rapid physical and mental development, including changes in hormones, body, social environment, as well as brain and psychological changes. Therefore, adolescence increases the risk of mental health problems. This paper aims to investigate the efficacy of physical exercise in preventing

and treating depression. This study includes the regulatory mechanisms of exercise on the biological functions of patients with depression; The value of exercise in preventing and intervening in adolescent depression; The antidepressant effects of different sports programs; Comparison of exercise efficacy and medication efficacy; The threshold levels of exercise intensity and intensity for antidepressant treatment. The research results fully and accurately indicate that depression is not an invincible "monster", and more scientific and effective exercise methods will help depressed patients overcome pain and darkness, and move towards a future full of sunshine and hope. Therefore, exercise therapy will undoubtedly become a new concept and trend in combating depression.

Keywords: adolescents; mental health; perspective; path

1 危害青少年心理健康的主要因素

1.1 心理因素

青少年阶段情绪容易不稳定,容易起伏不定,更容易出现失控和冲动行为。尤其是青少年的负面情绪未能得到及时有效的排解和疏导,积压久了,对心理健康的伤害和破坏很大。

1.2 学校因素

现在的青少年学业压力普遍偏大,容易产生焦虑、厌学和心理恐慌。如果不能建立正确的学习观,很容易因为学习压力大,造成沉重的心理负担。另外在学校生活中不融洽的师生关系和同学关系,也是影响青少年心理健康的重要因素。此外,校园霸凌也会使青少年感到十分的痛苦和无助,久而久之,可能导致青少年孤独、沮丧和绝望,严重危害青少年的心理健康。

1.3 家庭因素

家庭是青少年重要的生活环境之一,也是其情感支持的重要来源。如果青少年生活在缺乏支持和信任的家庭环境中,就难以获得安全感和自尊,容易丧失对生活和学习的勇气和信心。此外如果父母和青少年之间缺乏沟通或者冲突不断以及父母忽视、虐待、过度控制青少年等行为均不利于其心理健康的构建和发展。

1.4 个体因素

青少年的个体身体健康状态、性格、气质、人生观、价值观、世界观等因素对于其心理健康程度都有着重要的影响。青少年如果体弱多病或弱不禁风,自然容易导致心理上出现脆弱和自卑。如果青少年性格过于敏感、狐疑、或冲动等,都会造成其心绪经常处于焦虑或应激状态,破坏心理健康成长和发展。

2 运动塑造身心健康

通过高级脑成像技术的研究表明,一些抑郁症患者脑部结构确实出现了异常情况。这主要体现在脑灰质的生理性萎缩上,海马区的神经元突触生长濒临停滞,而多数树突同样呈现干枯现象,导致神经细胞间的通讯受阻,进而影响了大脑皮层的网络连通性^[1]。考虑到大脑皮层由大量

细胞组成,并负责调节注意力、情绪、记忆、意识等认知功能的复杂性,这在一定程度上解释了抑郁症患者为什么总是处于消极思维,也许是因为大脑无法扩展旁路来形成代替记忆,使大脑不仅陷入到一个自我憎恶的怪圈中,而且还失去了凭借自我力量摆脱窘境的灵活性。我们把抑郁症看成大脑情绪回路系统的物理变化和结构性损坏。如果相应位置上的正常连接点数量不足,要想在突出间传递信息,那么去甲肾上腺素、多巴胺和血清素就是不可或缺的神经递质。

美国神经精神医学界著名专家、《运动改造大脑》一作的撰写者约翰·瑞迪,在书中提出了核心理念:透过体育锻炼,大脑能够产生丰沛的内啡肽,这不仅可以减轻身体上的痛苦,还能在大脑内形成快感,让人对自己产生满足感;此外,运动亦有助于提升大脑某些区域的去甲肾上腺素水平,这有助于激活思维,并增强自尊;坚持长期锻炼能够促进大脑中多巴胺神经递质及其酶的积累,这在一定程度上解释了抑郁症患者为什么总是处于消极思维,也许是因为大脑无法扩展旁路来形成代替记忆,使大脑不仅陷入到一个自我憎恶的怪圈中,而且还失去了凭借自我力量摆脱窘境的灵活性。我们把抑郁症看成大脑情绪回路系统的物理变化和结构性损坏。如果相应位置上的正常连接点数量不足,要想在突出间传递信息,那么去甲肾上腺素、多巴胺和血清素就是不可或缺的神经递质。

3 户外运动可对抗抑郁

2011 年美国的宾尼法尼亚大学的大规模研究表明,在户外运动,对心理健康更好,尤其是在郁郁葱葱的草地或林间运动^[2]。美国的昆虫专家爱德华·威尔逊认为:人类是社会性动物,天生会对动植物产生热爱的感情,也就是说具有天生热爱大自然的本性和感情。因此,多到户外去接触和亲近大自然,多晒晒太阳,灿烂的阳光可以帮助机体释放 5-羟色胺,并且可以改善褪黑素的释放,重新复位生物钟,心境自然会改善很多。有关流行病学调查的结果也有力地佐证了这一结论:秋冬季是抑郁症的高发季节,特别是在一些高纬度的国家,冬天天气寒冷,日照少,冬

季时抑郁症发病率高出约 150%。

4 运动抗抑郁的生物学机制

国内外的大量心理研究已证实,从一次性运动后,对调节情绪和改善心境具有积极的作用,因为在运动的过程中大脑会分泌和释放多巴胺、内啡肽、血清素等多种被誉为“天然的快乐荷尔蒙”的神经递质,这些神经递质与情绪调节和快乐感相关^[3]。因此,运动具有天然地降低人体焦虑,化解压力,改善心境的功效。长期系统规律地从事体育锻炼,可以充分提升人体的身体形态、生理机能、运动素质和健康状态,促进大脑神经的可塑性和健全大脑功能,对人体的身、心、灵都有独特的作用。对青少年的正向影响是十分显著的,这对预防和改善青少年的抑郁症将产生积极的影响。

5 运动对青少年群体抗抑郁的积极影响

近几年,英国运动医学会通过大量青少年群体研究运动与抑郁症的关系表明,运动在对抗青少年抑郁方面,效果竟然堪比心理治疗^[4]!运动能够帮助青少年获得更饱满的情绪和更高的自我效能,从而筑牢健康的心理防线,驱散心头的阴霾、击退负面情绪的侵扰、摆脱抑郁的泥潭。

青少年积极参加体育活动之所以能够显著提高心理健康水平和降低抑郁程度。这其中的科学原理是运动能够使青少年快速地摆脱不良心绪和改善心境。青少年系统规律地参加体育锻炼或体育专项训练,则能促进身心全面地健康发育和成长,对预防抑郁症及其他心理问题有着不可替代的作用。此外,结合自身能力,参加一些适合自身的体育竞赛,以此提高心理抗挫折和自我心理修复能力。竞赛过程中遇到的困难、挫折或打击都能激发青少年的坚韧的斗志和旺盛的生命力;提升他们的社交能力和帮助他们更好地融入集体。可谓是一个好的体育老师胜过是十个心理咨询师;多建一个体育馆,少建一个医院^[5]。

6 对抗抑郁最好的运动

当前国际运动医学通过大量的实证研究,推出了对抗抑郁最有效的几类运动。1、舞蹈类;2、健步走和慢跑类;3、瑜伽和普拉提类;4、力量抗阻运动类;5、混合有氧运动类;6、集体项目类。上述六种运动对青少年也是非常适用^[5]。但这些运动对抗抑郁的效果也要具体看参与者的性别、年龄、抑郁水平,以及从事运动量、运动强度、运动时间和频率。因此,可以概括为,大部分运动都对抑郁有积极的效果,但为了达到理想的效果,还是非常有必要针对个体制定个性化运动方案。

运动医学研究所的权威专家指出,青少年中的抑郁症患者普遍面临着记忆力减弱、专注力不足和处理事务的功

能受损问题。这里所说的记忆力衰退主要涵盖了对语言信息的迟缓记忆、对视觉与空间信息的记忆力衰退以及语言学习方面的记忆困难等方面;相较于健康人群,这些患者在注意集中方面的能力明显下降。患者执行功能的严重程度与病情严重程度呈正相关,其认知功能与抑郁程度也呈正相关。结合青少年的现实情况,推荐以下几项理想的运动用于预防和治疗青少年抑郁症。

运动医学研究所的权威专家指出,青少年中的抑郁症患者普遍面临着记忆力减弱、专注力不足和处理事务的功能受损问题。这里所说的记忆力衰退主要涵盖了对语言信息的迟缓记忆、对视觉与空间信息的记忆力衰退以及语言学习方面的记忆困难等方面;相较于健康人群,这些患者在注意集中方面的能力明显下降。患者执行功能的严重程度与病情严重程度呈正相关,其认知功能与抑郁程度也呈正相关。结合青少年的现实情况,推荐以下几项理想的运动用于预防和治疗青少年抑郁症。

7 运动剂量对抗抑郁症效果

2022 年 4 月,英国剑桥大学医学理事会流行病学研究中心的研究团队对体育锻炼与抑郁风险之间的关联进行了系统的回顾和荟萃分析,旨在全面评估体育锻炼与抑郁症之间的剂量-反应关系,并探讨不同活动量下的风险变化,旨在探索出对抗青少年抑郁症的运动剂量的下限和上限及最安全剂量,从而为体育运动干预青少年抑郁症提供科学运动依据。研究发现:每周达到 150 分钟中高等强度体育运动且运动量比较均匀地分摊到每天或每次运动中,就会对青少年人群有稳定的对抗抑郁的功效。

通过更进一步地对青少年人群分层研究发现,对之前没有体育锻炼习惯的青少年人群来说,每周运动量达到推荐对抗抑郁运动量的一半(每周中高强度运动 75 分钟),即可将抑郁风险降低 18%;若能达到推荐运动量(每周累计中高强度运动 150 分钟),则抑郁的风险进一步降低至 25%,且观察到在超过该运动量后潜在益处减少和不确定性增加。活动量越大,抑郁风险越低。对于体适能比较高、身体健康状况比较好、有体育运动习惯或运动意愿强的青少年人群而言,推荐的最佳对抗抑郁的每周中高强度运动量区间在 300 分钟至 500 分钟,但每周累计 150 分钟中高强度的运动量对这类青少年人群而言,仍有积极的对抗抑郁作用,只是没有达到最佳运动剂量和最优的抗抑郁效果。总的来说,这项研究首次明确了体力活动与抑郁风险之间存在剂量-效应关系,对于抑郁的预防给出了可量化、可执行的指导建议。据此,确定了青少年抗抑郁应该遵循的基本运动原则:“动则有益、多动更好、适度

量力、区别对待、循序渐进、贵在坚持”。

8 结论

8.1 青少年心理疾病往往是多因素综合的结果

当今时代,青少年心理问题往往是社会环境、家庭关系、个人因素和突发事件等多种错综复杂的因素交互作用的结果。因此,家庭、学校和医疗单位等要多方联合和齐心协力,构建出一个科学全面的青少年心理健康支持体系,形成多层次的青少年心理健康的保护网和支持系统,从而对青少年的各种心理问题和症状给予科学化、个性化的干预和指导,进而对促进青少年的身心健康发展起到保驾护航的作用。

8.2 运动是抗抑郁的理念将会被越来越推崇

运动缓解和治疗青少年抑郁的事实和证据越来越得到人们的认同和支持,越来越多的国内外医学科研工作者发现运动治疗青少年抑郁症能够达到,甚至超过药物或心理疗法的效能。“运动抗抑郁”的理念,如今备受运动专家、医生和心理专家推崇。

8.3 对抑郁症患者而言,动则有益、多动更好,同时更要遵循适度量力的原则

几乎任何类型的健身运动都能增进人体的机能健康,缓解不良情绪和改善心境,即使是人体偶尔轻微地运动一下也会优于静坐模式,尽管运动量远未达到抗抑郁推荐的运动量标准。也就是说,不能因为轻强度活动的单位时间效率较低而被简单忽视,它对很多缺乏运动的青少年人群有着积极抗抑郁的作用。同时,在缺乏运动的青少年人群中,可以逐步增加轻强度活动的运动量,并逐步提高中高强度运动的比例。为了对抑郁的干预效果更显著,我们要明确遵循“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”的运动抗抑郁的运动“金标准”。

8.4 运动处方是预防和治疗抑郁的新趋势

个体差异化的运动干预处方将是运动医学亟待研究的运动抗抑郁新领域。个性差异化的精准运动剂量也是运动医学将深入精细探索的新领域。要将运动抗抑郁升华为医学处方化,必须深入了解和精准把握适合不同个体的最

佳运动类型、运动量、运动强度、运动时间和频率。同时需要明确,很多抑郁患者都是不喜欢运动或消极运动参与者。因此,让他们遵照抗抑郁的运动处方进行运动也是很艰难的事儿!对很多抑郁症患者从事运动之初而言,只要能积极地动起来就是最好的运动。当他们培养出规律运动的习惯后,再逐步转向精细化的运动处方的运动方案。

8.5 运动疗法是守护身心健康的基石

在还没有研制出彻底治愈抑郁症的药物之前,运动疗法预防和抵抗抑郁的功能必须要高度重视和积极践行。尽管坚持运动很艰难,却也最有用!运动对抑郁的疗愈价值是无可代替的。运动疗法已然是守护青少年心理健康的重要防线!

[参考文献]

- [1]Pearce M,Garcia L,Abbas A,et al.Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis[J].JAMA Psychiatry,2022,79(6):550-559.
- [2]Schuch FB,Vancampfort D,Firth J,et al.Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies[J].Am J Psychiatry,2018,175(7):631-648.
- [3]A Dietrich, W F McDaniel.Endocannabinoids and exercise[J].Br J Sports Med,2004,38(5):536-41.
- [4]Kandola A, Ashdown-Franks G,Hendrikse J,et al.Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity[J].Neurosci Biobehav Rev,2019(107):525-539.
- [5]Bull FC,Al-Ansari SS,Biddle S,et al.World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour[J].Br J Sports Med,2020,54(24):1451-1462.

作者简介:王彦银(1979—),男,汉族,安徽濉溪县人,硕士,宿州学院,研究方向:体育教育;*通讯作者:王兴军(1982—),男,汉族,黑龙江哈尔滨人,硕士,讲师,东莞市电子科技学校,研究方向:体育教学与训练。