

青山醫院精神健康教育

《病人資訊》

〈原文由英國皇家精神科學院撰寫印製，香港青山醫院獲該院特許進行中文翻譯〉

《此單張乃中文譯本，旨在提供精神健康的資訊。原則是建基於英國的醫療健康服務情況，為保持原作者意見，譯者盡量原文照譯。因此，內文關於醫療健康服務的資料，因各地醫療制度不同，未必完全適用於香港。如有疑問，請與你的醫生商討，或聯絡本地之醫療健康服務部門。〉

運動與精神健康

這單張是為以下的人士而寫的：

- 想知道運動如何令你感到好一些
- 想知道運動如何協助抑鬱症患者
- 想知道你需要多少運動才可感到好一些
- 想知道如何安全地做運動

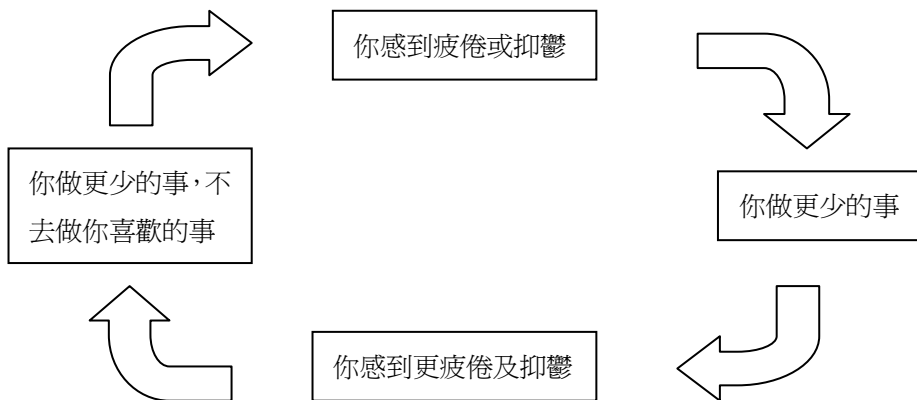


簡介

運動能保持我們的心臟及身體健康，不過，當中究竟牽涉甚麼原理呢？

我們常常說“身”及“心”，好像它們是完全分開的，但其實並不是這樣。除非你的身體運作正常，否則你的心思並不能發揮功能；相反亦然，你的心思可影響你的身體。

因此，如果你感到低落或焦慮，你可能會做更少的事，並變得更不活躍，這樣會令你感到更差。你可能跌進一個惡性循環裏。



為什麼要做運動？

你的身體需要定期運動才能正常運作。當我們活躍時，我們大多會感覺良好。

一百多年以前，人們需要頗多體力勞動才能過每一天。在現代的社會，很多以往我們做的工作都由機器代勞。我們駕車，因此少行了路。吸塵機令清潔更容易。洗衣服也由機器去做。在辦公室內工作，我們可能不用到處跑，只需要坐在電腦前就足夠了。現代高熱量的食物令我們的體重增加太多。現代的食物比以往更便宜及更容易買到。

那麼，你可以如何開始每天更加活躍呢？你可能覺得「運動」這個詞使你掃興，因為：

- 我從未做過
- 我在校內不善於運動
- 我會感到愚蠢
- 其他人會取笑我
- 除非受痛苦，否則不會有幫助—「沒痛苦，沒得益。」
- 這會大汗淋漓及不舒服

- 我太疲倦了
- 我寧可做另外一些事
- 這是很昂貴的
- 我想這會令我感到更差
- 我沒有同伴一起去做
- 我不知道何時、何地及如何去開始

不過，這不一定是到運動場跑圈或去健身室健身。這可以只是每天都活躍一點，可能是多行一些，行樓梯而不去坐升降機。如果健康問題令你不能做某些活動，你可以做其他的活動。

如果你不做很多，會怎麼樣？

雖然有些人可以做很少活動，仍然活到很大年紀，但是我們大多數人都不可以這樣。總的來說：

你愈做得少，最終愈有可能：

- 情緒低落／抑鬱
- 有壓力和擔憂

如果你保持活躍，你會：

- 較少機會感到抑鬱、焦慮或緊張
- 較容易感覺良好
- 較容易集中和專注
- 較容易睡得好
- 在嘗試戒除某些習慣（如：吸煙或飲酒）時，較容易處理心癮及脫癮症狀
- 當你年老時，較有可能保持行動自如及獨立
- 較少可能出現記憶問題及老人痴呆症

因此，不要擔心你做得不足夠，現在就開始在你的日常生活中建立更多體力活動。就算很小的改變，也可以增加你的士氣，給你成就感及幫助你對自己的感覺更良好。

甚麼會對我有效？

這些活動必須：

- 令你感到享受—你如果不知道自己會享受甚麼，可以嘗試幾種不同的活動
- 幫助你感到自己有能力—園藝或一些自己動手做的工程都可以令你感到自己有能力，同時令你更加活躍
- 令你感到可以控制自己的生活—你可以作出一些選擇。如果你感到被迫去做運動，那就不會有幫助。感到你在照顧自己會較為好一些。
- 幫助你暫時逃避生活的壓力
- 分享—藉此機會聯誼是同樣重要的

做運動為什麼會有效？

我們尚未確切肯定，但有以下的可能性：

- 在世界上很多人都必須時常保持活躍去取得食物、水源及藏身之所。這些活動涉及中等程度的勞動，同時也令我們感覺良好。我們可能是天生構造成喜歡一定的運動量。更費力的活動（如打架或逃跑）好像會帶出受壓力的感覺，這可能是由於它們與逃離危險有關。
- 運動似乎會影響腦內某些化學物質，例如多巴胺和血清素。腦細胞利用這些化學物質來互相溝通，因此它們會影響你的思想和情緒。
- 運動可以刺激腦內其他化學物質，它們被稱為「腦內衍生的親神經因子」，可以幫助新腦細胞生長和發展。中等強度的運動似乎較高強度的運動更有效。
- 運動似乎可以減少壓力對腦部造成的損害。

對於我，多少運動才算足夠？

- 首先，任何運動都比沒有運動好。
- 不過，中等強度的運動好像最有幫助。

- 這差不多等於快步行，但同時可以與人交談。
- 你需要每週最少五天做大約三十分鐘中等強度的運動。這可以是一次過做三十分鐘，或分成兩、三節做十至十五分鐘的運動。
- 這不僅可以減少患心臟病、糖尿病及癌病的風險，還可以舒緩抑鬱症，的確是一舉兩得。
- 不要突然開始—在你的生活中，逐一小步去建立更多體力活動。

我應該何時去運動？

盡量定時去做。有些日子你可能會不想去做運動，你可能感到疲倦、太忙碌或為一些事情焦慮。如果你在這些時候保持自己的日常慣例去做運動，你幾乎肯定會感到更好，為什麼？

如果你疲倦，這運動可以給你活力。如果你擔憂，運動可以令你暫時忘卻你的掛慮。就算你不能運動，散步十五分鐘也可以幫助你頭腦更清醒及放鬆。同時聽聽音樂可能更有幫助。

最好不要在晚上運動太多。一般來說，運動能幫助你入睡。不過，你如果太晚才運動，可能很難平靜下來。

進食和熱量

雖然咖啡鹼和高熱量小食會很快增加你的精力，但大約一小時後，你可能會感到比之前更疲倦。散步可以較長時間增加你的精力。

運動和應付問題

你如果運動，可能會更容易去處理生活上的問題和挑戰。因此，如果某些問題令你不能定時運動，請你記著找時間運動能協助你去處理這些問題。

運動可以改善你對自己的感覺和使你與別人一起，從而協助你更有效地處理問題。

運動對抑鬱症有效嗎？

對於輕度抑鬱症，運動和抗抑鬱藥或心理治療（如：認知行為治療）同樣地有效。

當你抑鬱時，可能很難去做運動。不過做運動能改善你的情緒，給你控制感及與別人聯繫。

在英國某些地區，家庭醫生可以叫病人做運動。

有甚麼壞處？

沒有甚麼壞處。如果你一向很活躍，當你因為受傷而不能運動時，你會感到抑鬱。如果是這樣，你可以用你沒有受傷的身體部分繼續去運動。這有助你保持強健，感到更能控制及與別人連繫。這也能協助你去定立自己的目標（包括未來幾天、幾週或幾個月的目標）。

一些有飲食失調的人士透過運動減去太多體重。某些運動員（如那些參與體重有關的運動，包括賽馬、拳擊及體操的運動員）更有可能患上飲食失調。

運動可以引致受傷及其他健康問題。不過，如果你不運動，患病的機會會更大。你如果有疑問，請諮詢你的醫生。

如何開始做？

你需要定時去做運動，不過，有很多事情可能妨礙你，尤其當你感到抑鬱時，你可能會感到：

- 沒有精力

- 沒有足夠的信心
- 沒有同伴一起去做運動
- 沒有適合的運動服
- 付擔不來
- 自己不是運動型
- 做了也沒有分別

運動可以是輕鬆或費力的。對於某些人來說，就只是活躍一點和坐少一點。這不用很費力，而只是每天嘗試做一些活動。

有些活動不用花費太多金錢。步行是免費的，緩步跑只需一對波鞋。如果你有單車，可以踏單車上班（你甚至可以因此省下一些金錢）。

不要過量地做

如果你已有一段時間沒有運動，一開始就做太多會令你更疲倦，尤其當你有一些健康的問題（包括抑鬱症）。你可能這天有精力去做運動，但第二天又感到完全倦透。

無論你選擇做甚麼，先由一些容易的開始，如在附近散步。每天逐漸去加強，可能是多做一兩分鐘或多走幾米。就算你感到疲倦，嘗試大部分的日子也去活動。

首先了解一下你已經做了多少，你可以用「步數計」來計算你每天行了多少步，或記錄一下你每天用多少時間去活動。然後為自己定下目標，肯定這些目標是：

- 明確的一清楚的
- 可量度的一你可知道是否已達到這些目標
- 可達到的一你可達到這些目標
- 有意義的一它們對你來說是有意義的
- 有時間性一你可以定下時限去完成這些目標

你可以看到自己完成這些目標，感到自豪和對自己感覺良好。你可以自己一個人做或透過別人的協助去做。

沒有人是完美的。當你不能完成短期目標時，你會遇到挫折，或感到太疲倦以致不能做任何事。當這情況出現時，你要察覺到它，但不要擔心。明天又是另一天。短期的挫折不會影響你長期的目標。如果有需要，你可以尋求別人的協助。

有用地址或電話

《譯者注：以下是香港資料，提供在港人士使用》

醫院管理局精神科電話諮詢服務：	24667350
社會福利署熱線：	23432255
香港心理衛生會健康諮詢服務：	27720047
衛生署中央健康教育熱線：	28330111
香港精神健康家屬協會：	
九龍中央郵箱 72368 號〔傳真：27604407〕	

原作：英國皇家精神科學院
翻譯者：青山醫院精神健康學院
出版人：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：24567111
傳真：24559330
網址：www.ha.org.hk/cph
www.imh.org.hk



青山醫院 2011（第一版）

©本刊物任何部分之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或紀錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐助贊助，請你捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk