

憂鬱症與焦慮症患者的 身體活動指引

你是否希望自己整體感覺較好、動作更自如、睡得也更好？學者專家一致認為任何活動量都可改善健康 — 即使只動幾分鐘也好！研究結果顯示身體活動可緩解憂鬱和焦慮的症狀，其效果與藥物相同 — 而且無不良副作用。即使只有少量低強度活動都有幫助，較大量的劇烈運動則可得到更大幅度的效果。運動也可以緩解焦慮的症狀，包括整體症狀改善和運動當下的效果。有氧活動與肌力訓練二者皆可單獨用來控制病況，或是搭配其他的治療，如藥物或其他療法。應與醫療人員討論最適當的方案。

以目前身體狀況為起點、運用現有資源、盡力而為

如何著手

循序漸進 慢慢來

假如實在提不起興致從事運動，就選一項你喜歡的活動，先訂一個合理的小目標，從短時間開始(如5分鐘、10分鐘或15分鐘，或者在社區走一小圈)，再逐漸拉長時間。



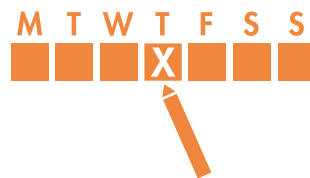
接觸外界 與他人

跟別人一起活動可以讓人心情變好，擺脫悲傷焦慮的情緒，因此不妨考慮參加活動性的社團、運動團隊或是線上活動社群，也可以找一個興趣相同的夥伴，定期結伴一起活動。



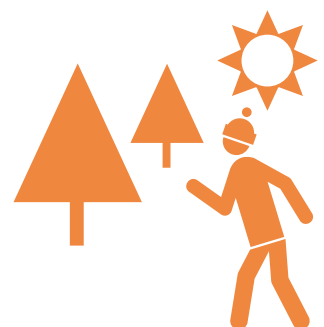
找出動機

如何才能讓你長期保持規律活動的習慣而不中斷？有些人喜歡在固定的時間活動，也有人會給自己訂一個健身或體能目標。



選擇戶外 活動

在戶外大自然的環境中就會有益身心，尤其是對於有季節性情感失調 (Seasonal Affective Disorder, SAD) 狀況的人來說，冬天穿著保暖衣物走出戶外，天然的日光治療效果不錯喔！



為了確保安全不受傷：

- 起初採輕鬆到中等強度
- 逐漸增加配速和活動時間，慢慢來！
- 運動前的暖身和運動後的緩和（輕鬆配速）不可少

有氧活動



有氧活動會使心跳率和呼吸頻率加快，亦可提升活力，應逐漸增加活動時間，目標是達到每週至少累積150分鐘的中等強度活動（如快走、輕鬆騎車或是水中運動）到劇烈程度的運動（如慢跑、網球單打或是健走上坡路段）。

什麼樣的活動？

任何持續
節律性
活動
皆可



多頻繁？

每週3~5天



多吃力？

感覺滿輕鬆到略
吃力的程度



做多少？

初期只要做幾分鐘即可，
逐漸加長時間達每天累積
30~60分鐘。



切記：在一天當中儘量找機會插入5分鐘或10分鐘的活動時間，或是連續進行20~30分鐘，不限活動方式與地點，任何活動都有益處。若想要減重，則活動量需要加倍。



有氧活動的注意要點

- 有些精神藥物會造成暈眩、動作遲緩與協調問題，這些情況比較會出現在服藥初期或是改變服用劑量時，應詢問醫生這方面的問題。
- 運動前、運動時及運動後都應補充足夠的水分。

肌力訓練



肌力訓練可選用多種不同器材，如重量器材或阻力帶，可讓你更加強壯、增進整體健康，同時肌力訓練還可以讓你從事日常活動如搬運洗衣籃或從事庭院工作時，更加輕鬆安全。

什麼樣的活動？

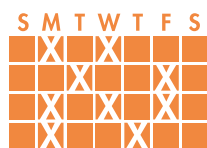
手持的重量器材、
阻力帶、肌力訓練
機器或自身體
重(如：扶欄
挺身或椅子
伸蹲等)



多頻繁？

每週2~3天

*休息日應安排在
兩次訓練日之間



多吃力？

初期應採輕鬆的
負荷，負荷強度
逐漸增加到中等
或吃力的程度。



做多少？

初期反覆做10~15次
(每一主要肌群的動
作)，逐漸增加到較
吃力的負荷強度，反
覆8~12次為一組，可
重覆做2~4組。



切記：若有需要，可尋求持證專業運動指導員的協助，學習正確的動作技巧和正確的呼吸方式。

其他類型的身體活動



瑜珈、皮拉提斯和太極拳都可改善心情，對於憂鬱症和焦慮症的患者都有幫助。為改善柔軟度，應將一個肌肉伸展到感覺緊繃的程度，並維持10~30秒（高齡者30~60秒）。

這個星期我應如何著手？



新北動健康APP

新北動健康網站