

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 94. 3. 23 版面 卅四版

慢跑 幫她克服憂鬱...

運動輔助療效已獲證實 與其鎮日憂愁 不妨嘗試走出去

【編譯錢基蓮／美聯社明尼蘇達電】史蒂爾5年前因接二連三受傷，無法參加大學越野賽跑和田徑隊。無法跑步使他情緒沮喪，於是他開始嗑藥、借酒澆愁，逃避現實。不久，他的憂鬱症惡化，不僅住院還有自殺傾向。

在服用抗憂鬱劑、接駁治療，加上運動——游泳、騎腳踏車、慢跑之後，現年25歲的史蒂爾病情改善不少。他說：「運動對心理健康非常重要。我陷入憂鬱情緒中時，並沒有運動……當時什麼也不想做。」

雖然沒有一項研究可斬釘截鐵說，運動可以治療憂鬱症，但許多心理衛生專家都認同運動對心理的正面效果，是憂鬱治療的一項利器。

憂鬱症是一種被認為與腦部化學失衡有關的嚴重疾病，對身體的整體都有影響，包括體力、胃口、注意力。

明尼蘇達大學心理學副教授和臨床心理醫師庫希納建議他的患者運動，並把運動納為治療的一部分，強調養成運動習慣的重要性。他說，患者開始運動後，心情就會開始轉好，比較不會暴飲暴食或嗑藥、酗酒。

哈佛醫學院精神科副教授傑考布斯說，重要的是，必須了解光是運動無法治癒憂鬱症。「研究證據顯示，憂鬱症的最佳治療是服藥加上心理治療。我沒有看過任何研究報告說，只要運動，憂

鬱症就會減輕。」不過他說，憂鬱症患者仍應嘗試運動，因為運動可以改善整體健康。

旗艦運動俱樂部的梅絲默說，沒有任何研究報告說明運動是如何對心情產生影響，但證據顯示，運動和腦部神經傳導素有關。不過，生理和心理之間的關連無庸置疑。

41歲的黛安史川兩年前得了憂鬱症。她說，她10年前為了掃除離婚的壓力，開始跑步。跑步使她想通很多事情，並且放鬆心情。她說：「我一覺得有壓力，就會去跑步。跑完回家後，心情就完全不同。」

她開始跑10公里和半馬拉松，最後跑馬拉松。每跑一次，她的自信就會加深幾分。她說：「運動對心理的影響更甚於對生理的影響。」從開始跑步到現在，她已瘦了11公斤，對她的自信來說，自然大有助益。

「我覺得，等我可以定期運動時，就是我真的不需要服藥的時候了。我真的可以感覺現在和以前的不同。」黛安現在不但成立一家保險經紀公司，而且已準備再婚。

史蒂爾現在在明尼蘇達大學讀心理系。他已不再嗑藥或酗酒，一周運動大約5次。

「我現在還是會沮喪，但不會嚴重到像以前那種程度。現在的沮喪心情就和許多人在有的心情低潮是一樣的。」

