



## Studi: Olahraga Bisa Membantu Mengatasi Depresi, Tapi Pilihan Terbaik Tergantung Usia dan Jenis Kelamin

### Description

Sebuah penelitian utama terhadap lebih dari 14.000 orang telah menemukan bahwa beberapa jenis olahraga dapat lebih baik daripada obat anti-depresi sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin keras intensitas olahraga, semakin baik hasilnya. Dokter penyakit dalam didorong untuk merujuk lebih banyak pasien kepada fisioterapis olahraga sebagai opsi pengobatan depresi tambahan. Meskipun terapi psikologis dan obat anti-depresi efektif bagi beberapa orang, latihan fisik juga dapat memberikan manfaat yang signifikan.

Jenis olahraga yang paling efektif seperti berjalan atau jogging, yoga, dan latihan kekuatan lebih efektif daripada obat anti-depresi saja. Bagi pria, yoga dan qigong cenderung lebih efektif sementara latihan kekuatan lebih cocok untuk wanita. Aktivitas seperti menari juga dapat menurunkan gejala depresi dan memberikan manfaat kognitif positif. Namun, olahraga peregangan diidentifikasi sebagai jenis olahraga yang paling tidak efektif untuk mengatasi depresi.

#### Pentingnya olahraga dalam mengatasi depresi

Peneliti percaya bahwa olahraga efektif dalam mengatasi depresi karena dapat memecah siklus isolasi yang sering dialami oleh penderita. Selain itu, olahraga memberikan rasa pencapaian yang dapat membantu mengurangi perasaan putus asa dan bersalah yang seringkali muncul pada penderita depresi. Sehingga, merancang program olahraga yang sesuai dapat memberikan manfaat yang besar bagi penderita depresi.

Memulai dan tetap termotivasi

Bagi mereka yang mengalami depresi, mereka mungkin memenuhi kriteria untuk rencana manajemen penyakit kronis yang dapat memberikan hingga lima sesi gratis dengan fisioterapis olahraga. Rencana ini dapat diatur melalui dokter penyakit dalam. Satu hal penting yang harus diingat adalah melakukan olahraga tidak boleh dilihat sebagai pengobatan tambahan, melainkan sebuah program terstruktur yang diberikan kepada pasien secara teratur. Dukungan dari orang terdekat seperti keluarga atau teman juga dapat membantu dalam menjaga motivasi untuk tetap berolahraga meskipun terjadi hari-hari dengan gejala terburuk. Selain itu, video latihan online di rumah juga dapat menjadi pilihan yang baik saat sedang mengalami hari-hari buruk.

## Ringkasan

Ringkasan: Studi besar menemukan bahwa beberapa jenis olahraga dapat lebih baik daripada hanya mengonsumsi obat antidepresan. Pentingnya intensitas dalam olahraga juga ditekankan, dengan aktivitas yang lebih berat cenderung memberikan manfaat yang lebih besar. Bagaimana Anda merasa tentang pentingnya olahraga sebagai alternatif bagi penderita depresi? Apakah Anda setuju bahwa jenis dan intensitas olahraga dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang?

Apa pendapat Anda tentang temuan tersebut? Apakah Anda merasa terdorong untuk mencoba jenis olahraga tertentu setelah membaca artikel ini? Jangan ragu untuk berbagi pikiran dan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)