**تاثير السباحة على الصحة النفسية :**

أثبتت دراسة حديثة أن ممارسة رياضة[السباحة](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/7206/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#bodykeywords)بانتظام تقلل من

أعراض[القلق](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/6878/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82#bodykeywords)والاكتئاب.

وتصيب أمراض الصحة النفسية ملايين الأشخاص في المملكة المتحدة فحوالي خمس البريطانيين يعانون اضطرابات[القلق](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/6878/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82#bodykeywords)والاكتئاب، كما تذكر مؤسسة الصحة النفسية ببريطانيا، بحسب موقع جريدة "[The independent](https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/world-mental-health-day-swimming-anxiety-depression-swim-england-yougov-a8576876.html)" البريطانية.

وفي حين أن هناك كثير من النقاش حول الأساليب المختلفة التي يمكن للناس اتباعها لتقليل الأعراض مثل استشارة الطبيب النفسي وتناول الأدوية واتباع نظام غذائي محدد؛ فإن الانتظام في ممارسة[السباحة](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/7206/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#bodykeywords)يكون له أثره في تقليل هذه الأعراض على المدى الطويل.

:[7 فوائد صحية للسباحة.. منها حرق السعرات الحرارية](http://www.elconsolto.com/medical-advice/advice-news/details/2018/7/4/1386973/7-%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D9%84%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87%D8%A7-%D8%AD%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D8%A9#keyword)

ووفقا لـ"The Independent" فإن حوالي 1.4 مليون شخص بالغ في المملكة المتحدة وجدوا أن ممارسة[السباحة](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/7206/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#bodykeywords)بانتظام له تأثير إيجابي في معالجة أعراض[القلق](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/6878/%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D9%82#bodykeywords)والاكتئاب لديهم.

وعلاوة على ذلك فإن نصف مليون شخص من البريطانيين الذين يمارسون رياضة[السباحة](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/7206/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#bodykeywords)ولديهم مشاكل نفسية، ذكروا أن[السباحة](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/7206/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#bodykeywords)بانتظام جعلتهم أقل ترددا على الطبيب النفسي.

وفي استطلاع للرأي وجد أن 3.3 شخص بريطاني ممن يعانون مشاكل في الصحة النفسية ويبلغون من العمر أكثر من 16 عاما، قد داوموا على[السباحة](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/7206/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#bodykeywords)على الأقل مرة كل أسبوعين أو ثلاثة.

اقرأ أيضا: [«الكلور بريء».. لهذا السبب تصاب باحمرار العين بعد السباحة](http://www.elconsolto.com/eye-clinic/eye-clinic-news/details/2018/4/22/1330721/-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%84%D9%88%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D9%8A%D8%A1-%D9%84%D9%87%D8%B0%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A8-%D8%AA%D8%B5%D8%A7%D8%A8-%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%8A%D9%86-%D8%A8%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#keyword)

وعندما سئلوا عن تأثير[السباحة](https://www.elconsolto.com/psychiatric/Tag/7206/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A9#bodykeywords)على صحتهم النفسية، أجاب 43% منهم بأنها جعلتهم يشعرون بالسعادة، و 26% منهم قالوا أنها جعلتهم أكثر تحفيزا، و15% منهم قالوا أنها جعلت من السهل التعامل مع الحياة اليومية.