



الاكتئاب
وممارسة التمارين
.....



**DEPRESSION
AND EXERCISE**
.....

WHY IS PHYSICAL ACTIVITY OR EXERCISE IMPORTANT IN THE MANAGEMENT OF DEPRESSION?

- Less likely to experience symptoms of depression.
- Less likely to experience future depressive episodes.
- Exercise has a moderate clinical effect on depressive symptoms as effective as psychological or pharmaceutical.
- Improving diabetes control, weight management, cardiovascular disease and mental illness.



SWIMMING



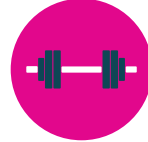
WALKING



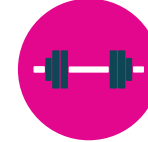
المشي



السباحة



SOME SMALL DUMBBELLS



بعض الأوزان الصغيرة

لماذا يعتبر النشاط البدني أو ممارسة التمارين الرياضية مهماً في الوقاية والعلاج من الاكتئاب؟

- تقليل احتمالية الإصابة بالكآبة.
- تخفيف أعراض الكآبة.
- تقليل عدد نوبات الكآبة.
- ممارسة التمارين الرياضية لها مفعول مماثل للعلاج وتأثير مساوي لأدوية الاكتئاب.

Frequency	Intensity	Time	Type	Supervision	Setting
3-5 times weekly	Low - moderate or patient - preferred	30-50 minutes	Any aerobic activity	Appropriately trained and qualified personnel	Group or individual

الإعداد	الإشراف	النوع	الوقت	الشدة	التكرار
مجموعة أو أفراد	الأفراد المؤهلون والحاصلون على التدريب الملائم	أي نشاط هوائي	0-30 دقيقة	منخفض إلى متوسط أو حسب رغبة المريض	0-3 مرات أسبوعياً

HOW DO I COMMENCE AN EXERCISE PROGRAM?

Talk to your treating specialist about an exercise program that suits your personal preferences and circumstances. They may refer you to an Accredited Exercise Physiologist, who has specialised training in the design and delivery of exercise and lifestyle interventions for people with chronic and complex conditions including depression.



كيف يمكنني البدء ببرامج تمارين؟

تحدث إلى الطبيب المعالج حول برنامج التمارين الرياضية الذي يناسب ظروفك وحسب رغبتك الشخصية. ويمكن أن يحولك الطبيب إلى فسيولوجي التمارين حاصل على تدريب متخصص في مجال تصميم وتنفيذ خطط التمارين وأسلوب الحياة للأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة ومعقدة بما فيها الاكتئاب.