

保持活躍

+ 年青人



保持活躍有助保持身體健康。我們傾向於認為身心是分開的，但你對身體所做的事，足以大大影響你的精神健康。如果你的身體感覺良好，就更容易感受到人生的美好。

在保持體能活躍，除了減低生理健康問題的風險，如心臟病和糖尿病外，潛在好處包括：

- 減少緊張、壓力和疲勞
- 作為提升體能的天然方式
- 改善睡眠質素或睡眠模式
- 獲得成就感
- 減少憤怒、煩躁或沮喪
- 在健身室或會所等場所認識其他人

體力活動能導致大腦產生化學變化，從而改善情緒，降低焦慮。保持活躍也可能令你看待自己的方式出現變化，並能夠減少孤獨感和疏離感。

保持活躍和精神健康

保持活躍對每個人都很重要。但當你或你認識的人正經歷精神健康問題時，有時會難以保持活躍。有證據顯示，保持活躍不僅能改善身體健康和體能，對精神健康也有正面的影響。

症狀

部分精神健康問題的症狀包括失去動力、缺乏意志、難以享樂和睡眠問題，這些症狀確實會妨礙你保持健康。

經常運動可以提升你的自尊感，和助你保持專注、改善睡眠質素、感覺和看起來更好。體能鍛煉配合心理和藥物治療是對抑鬱症的認可治療方法，並有效降低焦慮。

運動會令大腦產生化學變化，這可以改善你的心情和降低焦慮。

治療和藥物

部份治療精神疾病的方法有助提升能量水平，而運動可以改善身體機能和健康、防止復發和減少藥物或治療所產生的副作用。運動是能夠舒緩精神病症狀，如反應遲緩、失去動力和思考困難，然而，對妄想和幻覺的作用則較低。

在一些精神健康問題上，運動其實是問題的一部分。過度運動對患有進食障礙的人或有害，增加運動量有時也可能是躁鬱症患者經歷躁狂期前的預警信號。

在開始運動之前，請向醫生諮詢你目前的健康顧慮，以找出最適合你的運動。

一些需要考慮的事情

不論精神健康狀況如何，每個人都應該了解關於運動的其他影響因素，以下是一些需要緊記的關鍵事項。

其他醫療情況

如果你的身體有其他毛病，請加倍小心。新接觸的運動或會影響身體狀況，如令哮喘惡化。在開始運動之前，請向醫生諮詢你目前的健康顧慮，以找出最適合你的運動。

在剛剛開始運動時，吸煙的年輕人通常會較感到喘不過氣。保持運動習慣很重要——在開始後只需數星期，氣喘的感覺就會愈來愈少。

務實的計劃

為運動設定預算和支援計劃。考慮一下：前往運動場需否使用交通？誰能帶你前往場地？你可如何到達運動場（汽車、公共交通）？運動的支出需要多少？會否有人和你一起運動？該運動需否特殊設備？

尋找支援

初接觸一項新運動、第一次到健身室或第一次嘗試運動或有點嚇人。你可以與朋友、家人和其他能夠你交換意見、鼓勵和啟發你的人交談以減少緊張情緒。

讓自己活躍起來的小貼士

從少量着手

活動一下總比完全不動好，可以是簡單如以步行或踏單車到取代乘車。如果你乘坐公共交通工具的話，你可以在早一個站下車，然後走完餘下的路途。你甚至可以行樓梯，而不使用自動扶手電梯或升降機。

制定計劃

制定一個常規計劃能讓你變得更有活力，確保每天都會進行某種形式的運動。嘗試堅持你的計劃，但亦要保留彈性以應對突發事情。

選擇你會享受的事情

……或者至少是你不會討厭的東西！如果你從來都不喜歡健身，就不要去健身室。相反，嘗試步行、踏單車到朋友家、擲飛碟或和朋友在公園裡踢足球。

選擇適合你的時間

不同人會在不同時段獲得動力——可能是早上、下午或晚上。要注意的是，太晚運動或會令人難以入睡。

逐漸增加運動量

提升每天運動的時間，或增加每周的運動日數，以每天 30 至 60 分鐘為目標。

堅持下去的方法

熱感、排汗或些微喘氣的感覺或不容易接受，但這意味着你很努力和愈來愈健康——繼續下去，會變得更容易！以下有一些方法可以令你堅持長期運動。

設定可實現的目標

對於一個過往完全不運動的人來說，每週運動 20 分鐘可能是一個好的開始。如果你覺得即使 20 分鐘也是太多，那便從 5 分鐘開始，並逐步增加運動時間。

結伴同行

找到一個可以和你一起做運動的朋友、家人或群組。這會使運動更有樂趣，而且當你向其他人作出承諾後，你會朝着目標進發。向大家分享你的目標亦可以成為你的動力

堅持下去！

如果你錯過了一天或一個星期，不要放棄，嘗試鼓勵自己再次前進。

留意你的進度

你可以計算自己走路的时间，並嘗試超越它；或數數你可以完成多少下掌上壓。記錄有助你留意進度，並找出制定下個階段的運動計劃。

嘗試新事物

如果你正在做的事情變得沉悶，你可以嘗試一些方法讓自己重新振作，如接受一些指導來提升你的技能、請朋友一同參與或者嘗試一些截然不同的東西。

尋找一些你感到有趣時可以隨時做的東西

運動不僅是在健身房舉重，亦涉及各種體能活動。嘗試一課 Zumba 或舞蹈班、溜冰或緩步跑、投籃、踢足球或跟朋友散步。

使用科技

為何不嘗試一些手機或遊戲機的運動應用程式呢？你或可以嘗試使用這類軟件幫助你建立時間表和留意進度。

記錄有助你留意進度，並找出制定下個階段的運動計劃。

不做運動的五大原因

1. 太熱 / 太冷 / 刮風 / 下雨

為什麼不嘗試一些室內運動，如播放一些運動短片或隨着音樂跳舞。

2. 我不能遠離社交媒體。

減少利用社交媒體跟朋友聯絡，嘗試與朋友一起做動態活動，如到公園打球。

3. 我的運動短褲很骯髒

不是所有活動需要運動服的，你可以穿著便服做瑜伽，或者穿一般 T 恤短褲去走走。

4. 我太忙 / 太累

你不用花太多時間做運動——嘗試只做 20 分鐘運動，或將運動分在一天內幾個時段完成。

5. 我會明天完成

我們很容易受引誘而延遲運動，但是定期的運動有很多好處！如果你失去了動力，嘗試提醒自己做運動的各種好處。

做運動的五大原因

在你感到困難或難以堅持下去時，記住以下運動的五大好處：

- 改善心情和提高活力
- 減壓
- 改善睡眠質素
- 對自己的內在和外表更有信心
- 接觸新朋友

低成本的運動

健身房會籍、參加課程或到游泳池都需要額外的花費，但這不代表沒有其他種類的活動可供選擇。如果你的預算有限，或你正在為某些東西儲錢，以下有些方法可讓你不需付出金錢下保持運動量。

- 乘坐巴士或港鐵時，於早一個站下車並走完餘下的路
- 下載一個免費的運動應用程式或電台節目，或觀看 YouTube 上瑜伽或其他運動的短片
- 到公園跟朋友打球或玩飛碟
- 在睡房內放些音樂營造一個 10 分鐘的跳舞派對
- 到四層或以下的地方，使用樓梯而非乘坐電梯
- 跳繩是一個便宜而方便的心肺活動
- 當打掃房間或做家务時也不忘保持活力——播些音樂和享受這個氣氛吧！

上網

如果你希望在家附近做些事情，以下是一些利用網絡做運動的方法：

- 有很多優質的會所、課程、興趣小組等等在等候你報名參與，這些活動不但能使你精力充沛，它們還可能只在你附近。
- 嘗試參加在香港的公園、文娛中心、學校或大學的學會、社區中心、大專院校或大學舉辦的各種活動。
- 如果你擁有智能電話，你可利用它瀏覽短片、應用程式或電台節目，幫助你尋找運動的意念。你亦可以使用應用程式或網頁去記錄你的步行距離、制定跑步計劃、觀看瑜伽、普拉提 (Pilates) 或腹部鍛鍊的指導，或者播放運動用的音樂。無論你的興趣是什麼，你總能找到適合你的資源。
- 如果你對跑步有興趣，你可以查看 couch-to-5K 網頁 www.c25k.com

相關概覽

睡眠 + 年青人

免責聲明：以上資料並非醫療建議，而是一般資料，並無考慮你的個人情況、身體狀況、精神狀態或心理需要。請勿利用這些資料治療或診斷你自己或他人的健康狀況，並且不要因為這些資料中的內容而忽視醫療建議或延遲治療。任何有關醫療問題均應向合資格醫療專業人士提出。如有疑問，請即時尋求醫生建議。