

# 跑步可以緩解憂鬱症？每天只要跑 15 分鐘，有效降低重度

## 憂鬱症的風險

健康資訊 (7) 114.05.22

憂鬱症已被世界衛生組織 (WHO) 列為現代人文明病之一，每年成千上萬的人受到憂鬱症的困擾，且根據衛福部指出，從 2016 年至 2021 年健保就醫資料顯示，患有憂鬱症的人逐年成長，且佔總健保就醫人數由原先的 4.8% 成長至 7.0%。究竟憂鬱症的成因為何？又有什麼方式能夠緩解憂鬱症呢？

### 什麼是憂鬱症？

憂鬱，是每個人都會在經歷挫折時會出現的心理狀況，在每個人的生活中或多或少都會出現傷心、痛苦、不如意的事，而憂鬱症則是一種發生在腦部的疾病，因為腦內某些化學物質失衡，影響到腦部調節情緒的區域的情況。

通常憂鬱症會伴隨著思考慾望異常，食慾不振、無法入睡、自我評價低下、思緒紊亂等，導致患者對於任何事物都不會感興趣，所有事情都往負面方向去思考。當無法調適憂鬱的情緒，且符合診斷標準已持續 2 週以上，才能稱為憂鬱症，建議應接受治療，才會不讓病情繼續惡化。

### 憂鬱症高風險族群

- 歷經人生危機或生活遭逢劇變者，如失業、失婚、財務危機、親人驟逝、退休等。
- 長期處在緊繃人際關係者，如遭同儕排擠、失戀、夫妻、親子問題等。
- 具特殊性格無法有效解決或紓發情緒者，如強迫性格、依賴、完美主義等。
- 家族中已有憂鬱症病史的人。
- 65 歲以上、獨居、病痛較多，多重用藥者。
- 罹患其他慢性疾病者，如癌症、中風、癡呆症等，而身邊照顧患者的親友容易成為憂鬱症的好發族群。
- 女性帶有經期症候群、產後症候群、更年期症候群的人。
- 長期酗酒、用藥者。

除了上述的族群之外，根據臺灣憂鬱症防治協會資料顯示，女性憂鬱症的就醫數是男性兩倍，且以 45 歲至 64 歲居多。

### 運動能有效緩解憂鬱症！

目前藥物及心理療程為憂鬱症治療方式，但兩者成本較高，且需要持續不間斷才能獲得改善。不過根據美國運動醫學期刊的研究指出，只要透過跑步運動，就能達到緩解憂鬱症的效果。研究者將 40 名憂鬱症患者分成兩組，一組為跑步組，另一組則為休息組，兩組分別進行 30 分鐘後結果發現兩組雖然心理困擾、混亂、疲勞、緊張、憤怒等情緒差異皆不大，但運動組在運動過程中體內會分泌能帶給人體快樂、幸福、滿足感的 β 腦內啡 (β-endorphin) 及多巴胺等，讓憂鬱症症狀獲得一定程度的緩解。

### 每天只要跑 15 分鐘，就可以降低重度憂鬱症的風險

美國波士頓麻省總醫院也曾針對運動及降低憂鬱症風險進行相關研究，結果顯示：每天跑步 15 分鐘、或步行 1 小時就可以減少 26% 重度憂鬱症的風險，效果相當顯著。

### 戶外跑步對緩解憂鬱比室內運動更有幫助嗎？

有別於室內的跑步機跑步，在戶外跑步時可呼吸到新鮮的空氣，加上沿途不同的景色，可讓人心曠神怡、放鬆心情，同時在白天時戶外因為有陽光的照射，而紫外線光能使人體增加血清素功能，同樣能使人感到快樂，若搭配上跑步運動效果會更加顯著。

已經有非常多的研究發現，運動和憂鬱症之間有著密切的關聯，保持運動的習慣，適時尋找專業人士及醫療協助，讓自己度過一切憂鬱階段。

本文摘自網路健康訊息