

## **Banyak bergerak dapat bermanfaat bagi kesehatan mental Anda**

### **Opsi judul:**

- 1. Banyak Bergerak Ternyata Bermanfaat untuk Kesehatan Mental**
- 2. Bergerak Secara Rutin Bantu Perbaiki Mood dan Kesehatan Mental**
- 3. Tahukah Anda? Kesehatan Mental Dapat Dijaga dengan Bergerak Secara Rutin**

Pernahkah Anda merasa lebih malas bergerak ketika sedang sedih ataupun murung? Ternyata itu adalah hal yang kerap dialami banyak orang. Ketika merasa sedih, maka Anda akan bergerak lebih lambat dan menjadi buru-buru atau lumpuh total ketika sangat cemas. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa gerakan dapat mengubah otak juga. Apakah itu berarti sebuah gerakan berpengaruh terhadap kesehatan mental? Simak penjelasan berikut!

### **Bagaimana olahraga dapat memperbaiki gangguan mood**

Melakukan aerobik secara teratur ternyata dapat mengurangi rasa cemas. Hal ini terjadi karena ketika orang yang mengalami kecemasan terkena perubahan fisiologis. Perubahan tersebut diantaranya detak jantung yang cepat. Melakukan aerobik secara teratur dapat mentolerir gejala-gejala kecemasan dengan sendirinya.

Olahraga lain seperti bersepeda, yoga, pilates atau gerakan yang berbasis keseimbangan dapat mengurangi gejala depresi yang buruk bagi kesehatan mental. Bergerak pada dasarnya sama efektifnya dengan obat dan psikoterapi. Olahraga secara teratur pun dapat meningkatkan mood dengan menambah protein pada otak yang tentunya bagus untuk kesehatan mental.

Penelitian mengungkapkan bahwa olahraga sepeda selama 20 menit dapat memperbaiki gejala gangguan *attention-deficit* (ADHD). Dengan bergerak, para penderita membutuhkan pikiran yang fokus. Mereka juga dapat meningkatkan energi sehingga hal ini dapat mengurangi rasa lelah, bingung, sekaligus depresi. Namun hal ini tidak berpengaruh terhadap anak yang hiperaktif.

Gerakan meditasi juga terbukti mengurangi gejala depresi. Gerakan yang membuat fokus terhadap sensasi tubuh, posisi dalam ruangan, perasaan mendalam ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Qigong, yoga, serta tai chi dapat menjadi pilihan Anda.

Intinya, mengubah postur, pernapasan dan ritme tubuh dapat berpengaruh terhadap otak. Sehingga olahraga dapat mengurangi stres, depresi, rasa cemas serta memperbaiki mood.

### **Manfaat dari sinkronisasi gerakan**

Latihan fisik dan gerakan meditasi adalah kegiatan yang bisa dilakukan sendiri. Dengan ini Anda dapat meningkatkan perasaan yang lebih mendalam. Namun, sebuah penelitian menyebutkan ketika Anda bergerak selaras dengan orang lain juga dapat meningkatkan *self-esteem*.

Sebuah studi di tahun 2014 pun menemukan bahwa ketika seseorang mencoba menyinkronkan gerakan mereka dengan orang lain, mereka cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi dibandingkan mereka yang tidak. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menyinkronkan gerakan dengan orang lain membuat Anda lebih menyukai orang tersebut.

Tak hanya itu saja, sinkronisasi gerakan dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental karena dapat meningkatkan daya ingat. Anda dapat dengan mudah mengingat apa yang dikatakan orang lain tersebut. Hal-hal ini dapat membuat perasaan Anda menjadi lebih baik, sehingga dapat membantu para penderita depresi menjadi lebih baik pula.

### **Menyatukan semuanya**

Pikiran dan tubuh Anda terhubung sangat erat. Sementara otak adalah sistem kontrol gerakan tubuh. Cara Anda bergerak juga dapat memengaruhi cara berpikir dan merasakan sesuatu. Oleh karena itu, terapi gerakan sering digunakan sebagai terapi depresi atau kecemasan ketika psikoterapi atau obat-obatan tidak cukup menangani hal tersebut.

Jadi, ketika terlalu lelah untuk mengendalikan pikiran dengan fokus kepada hal yang positif atau melihat situasi dari sudut pandang lain, bergeraklah! Hal ini dapat membantu Anda untuk bisa lebih tenang. Dengan berolahraga, meditasi berjalan, atau pergi bersama seseorang dapat memperbaiki kesehatan mental sehingga bisa membuat mood lebih baik.

### **Keyword:**

Bergerak

Kesehatan mental

Olahraga untuk kesehatan mental

### **Meta Desc:**

Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa gerakan dapat mengubah cara kerja otak. Apakah itu berarti sebuah gerakan berpengaruh terhadap kesehatan mental? Simak penjelasan berikut!

**Referensi:**

<https://www.health.harvard.edu/blog/how-simply-moving-benefits-your-mental-health-201603289350>