锻炼可以有效地治疗焦虑

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/16549.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

锻炼可以有效地治疗焦虑。近日，瑞典研究人员领导的一项研究显示，中度和剧烈运动都能缓解焦虑症状。相关论文目前发表在《情感障碍杂志》上。

该研究对象是286名焦虑症患者，他们从哥德堡和哈兰县北部的初级保健服务机构被招募，平均年龄为39岁，70%是女性。其中，一半的患者在焦虑中生活了至少10年。

通过抽签，参与者被分配到为期12周的小组运动中，有中度运动也有剧烈运动。结果显示，与对照组相比，他们的焦虑症状明显减轻，即使焦虑是一种慢性疾病。

在12周运动后，治疗组中的大多数人从中度焦虑到高度焦虑的基线水平到低焦虑水平。相对那些运动强度较低的参与者来说，焦虑症状改善的机会增加了3.62倍。

论文第一作者、哥德堡大学萨尔格伦斯卡学院的Malin Henriksson说：有一个显著的改善趋势——也就是说，他们锻炼得越剧烈，焦虑症状改善得越多。

以前的研究表明，体育锻炼对抑郁症症状有明显改善。然而，到目前为止，关于焦虑症患者如何受到锻炼的影响，还缺乏一个清晰的图景。目前的研究被认为是迄今为止规模最大的此类研究之一。

研究人员表示，两个治疗组都在物理治疗师的指导下，每周进行3次60分钟的训练。课程包括有氧运动和力量训练。热身之后是45分钟的12站循环训练，最后以伸展运动结束。研究人员定期使用博格量表对运动强度水平进行验证，并通过心率监测仪进行确认。

如今焦虑症的标准治疗方法是认知行为疗法（CBT）和精神药物。然而，这些药物通常有副作用，焦虑症患者往往对药物治疗没有反应。CBT的长时间等待也会使预后恶化。

初级保健医生需要个体化的治疗，副作用少，而且易于开处方。我们的研究表明，该模式可以包括12周的体育训练。无论强度如何，这代表了一种有效的治疗，应该在初级卫生保健中更经常地为有焦虑症的人提供。论文通讯作者、哥德堡大学副教授Maria
berg说。（来源：中国科学报唐一尘）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.006

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在

正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Malin Henriksson 来源：《情感障碍杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发