

آرون کاندولا، محقق ارشد این تحقیق گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد، جوانانی که در طول دوران نوجوانی خود کم‌تر ورزش می‌کنند، در سنین ۱۸ سالگی با خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی مواجه می‌شوند.

ما متوجه شدیم که فقط فعالیت‌های شدیدتر نیستند که برای سلامت روان ما مفید هستند بلکه هر درجه از فعالیت بدنی که می‌تواند زمان نشیمن را کاهش دهد احتمالاً مفید خواهد بود. روش‌های موثر در کاهش افسردگی

نتایج مطالعه حاصل بررسی ۴۲۵۷ نوجوان است که حرکت آنان برای چند روز پیگیری شد؛ این نوجوانان ۱۲، ۱۴ و ۱۶ سال سن داشتند. به نقل از هلت، نتایج تحقیقات تایید می‌کند که بی‌حرکتی بیش از حد با افزایش خطر افسردگی مرتبط است. افراد جوانی که در دوران نوجوانی بیش از حد بی‌حرکت هستند بیشتر احتمال دارد در بزرگسالی افسردگی را تجربه کنند حتی فعالیتی نسبتاً سبک، مانند پیاده‌روی، برای کاهش خطر افسردگی کافی است. از این شرکت‌کنندگان در مورد علائم کلاسیک افسردگی، از جمله از دست دادن لذت، بی‌حوصلگی و مشکلات تمرکز پرسیده شد. نتایج نشان داد که رفتار کم‌تر حرکتی با افسردگی مرتبط است متأسفانه، در حال حاضر، جوانان در دوران نوجوانی به‌طور قابل توجهی کمتر فعال هستند. در ۱۲ سالگی علائم افسردگی را به میزان ۱ درصد در ۱۸ سالگی کاهش می‌دهد. رفتار کم‌تر حرکتی ممکن است برای بزرگسالان نیز به همان اندازه برای سلامت روان خطرناک باشد.

کاندولا گفت: این یک روند بلندمدت و نگران‌کننده است، میزان زمانی که جوانان به‌صورت غیرفعال می‌گذرانند بسیار کم است. به‌طور پیوسته در حال افزایش بوده است اما تحقیقات باکیفیت بالا در مورد اینکه چگونه این رفتار می‌تواند بر سلامت روان آنان تأثیر بگذارد، شکست‌آور نبوده است.

به نظر می‌رسد تعداد جوانان مبتلا به افسردگی نیز رو به افزایش است و مطالعه ما نشان می‌دهد که این دو روند ممکن است با هم مرتبط باشند.

دکتر جوزف هیز، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: بسیاری از موارد ابتکاری، ورزش را در جوانان ترویج می‌کنند اما یافته‌های ما نشان می‌دهد که باید به فعالیت‌های سبک نیز توجه بیشتری شود. به ویژه فعالیت سبک می‌تواند مفید باشد زیرا به تلاش زیادی نیاز ندارد و به راحتی در روال زندگی روزانه اکثر جوانان لحاظ می‌شود.

مدارس می‌توانند فعالیت‌های سبک مانند فعالیت در زمان تدریس و حضور در کلاس را طی روزهای آموزش دانش‌آموزان خود ادغام کنند، تغییرات کوچک در محیط‌های ما می‌تواند باعث شود که همه کمی تحرک داشته باشیم.

نویسنده : admin، تاریخ ارسال : چهارشنبه 10 اسفند 1401 ساعت 4:06 بعد از ظهر