



پارک ها و جنگل ها سلامت روان کودکان را تقویت می کنند

یک مطالعه جدید نشان می دهد کودکان نوپا که در نزدیکی طبیعت بزرگ می شوند، کمتر دچار مشکلات عاطفی می شوند، حتی اگر فضای سبز فقط یک پارک یا یک حیاط بزرگ باشد.

یک مطالعه جدید نشان می دهد کودکان نوپا که در نزدیکی طبیعت بزرگ می شوند، کمتر دچار مشکلات عاطفی می شوند، حتی اگر فضای سبز فقط یک پارک یا یک حیاط بزرگ باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر از هلت دی نیوز، محققان دریافتند هر چه فضای سبز در فاصله سه چهارم مایلی خانه کودک بیشتر باشد، علائم اضطراب و افسردگی آنها در سنین ۲ تا ۵ سالگی کمتر خواهد بود.

«نیسا تو گودمن»، محقق ارشد از مؤسسه رشد کودکان فرانک پورتر گراهام در دانشگاه کارولینای شمالی، گفت: «تحقیقات ما از شواهد موجود مبنی بر اینکه بودن در طبیعت برای بچه ها مفید است، پشتیبانی می کند. همچنین نشان می دهد که سال های اولیه کودکی زمان بسیار مهمی برای قرار گرفتن در معرض فضاهای سبز است.»

برای این مطالعه، محققان داده های بیش از ۲۱۰۰ کودک را در ۱۹۹ شهر در ۴۱ ایالت آمریکا بررسی کردند.

این تیم علائم افسردگی و اضطراب کودکان را که بین ۲ تا ۱۱ سال داشتند با داده های ماهواره ای در مورد فضای سبز واقع در نزدیکی خانه هایشان مقایسه کردند.

به گفته محققان، فضای سبز بیشتر به طور قابل توجهی با اضطراب و افسردگی کمتر در میان بچه های کوچک تر مرتبط است، حتی پس از در نظر گرفتن سایر عوامل. آن عوامل دیگر شامل جنسیت کودک، تحصیلات والدین و کیفیت اجتماعی و اقتصادی محله آنها بود.

با این حال، محققان هیچ ارتباط قابل توجهی بین فضای سبز و علائم سلامت روان در سنین ۶ تا ۱۱ سالگی، پس از شروع مدرسه کودکان پیدا نکردند.

نیسا تو گودمن در یک بیانیه خبری گفت: «در آینده، ما باید بررسی کنیم که چگونه ایجاد یا حفظ مناطق طبیعی در اطراف خانه ها و مدارس ممکن است در سلامت روان کودک تفاوت ایجاد کند.»