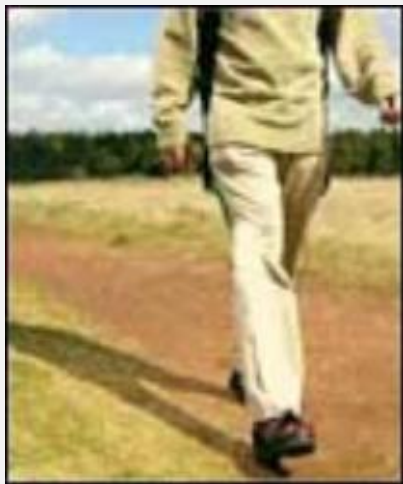


## پیاده‌روی، انزای مفید برای درمان افسردگی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، این مطالعه که در مجله «سلامت روان و فعالیت جسمی» منتشر شده نشان داد پیاده روی تأثیر سودمند فوق‌العاده‌ای روی افسردگی دارد.



سلامت نیوز : به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ، این مطالعه که در مجله &#171;سلامت روان و فعالیت جسمی» منتشر شده نشان داد پیاده روی تأثیر سودمند فوق‌العاده‌ای روی افسردگی دارد.

این متخصصان می‌گویند: پیش از این می‌دانستیم که ورزش شدید برای از بین بردن علائم افسردگی مفید است اما تاکنون معلوم نشده بود که فعالیت‌های سبک‌تر چه تأثیری روی این اختلال روانی دارد. آمارها نشان می‌دهد یک نفر از هر 10 نفر در مرحله‌ای از زندگی خود به علائم افسردگی مبتلا می‌شود. این اختلال در صورت حاد بودن با دارو قابل درمان است اما در شرایط خفیف‌تر بیماری، معمولا پزشکان ورزش را برای درمان آن تجویز می‌کنند. در این مطالعه متخصصان دانشگاه استیرلینگ چندین مطالعه آکادمیک را ارزیابی کردند تا تأثیر یکی از ملایم‌ترین اشکال فعالیت بدنی مثل پیاده‌روی را روی افسردگی بررسی نمایند. آنها روی هشت مطالعه با حضور 341 بیمار را بازبینی کردند. در پایان مطالعات خود متوجه شدند که پیاده روی نیز به اندازه فعالیت‌های بدنی و ورزشی شدیدتر در کاهش علائم افسردگی موثر است. هم‌چنین کارشناسان انستیتو بهداشت روانی &#171;مایند» نیز چندی پیش در همین رابطه تایید کردند که گذراندن زمانی از روز در بیرون از منزل به بهبود سلامت روانی افراد کمک می‌کند.