



پیاده‌روی گروهی در طبیعت روانی را بهبود می‌بخشد

پیاده‌روی در طبیعت در قالب یک گروه راهی مناسب جهت گذراندن یک بعداز ظهر است. اما آیا این کار می‌تواند سبب کاهش افسردگی شود؟

همشهری آنلاین: پیاده‌روی در طبیعت در قالب یک گروه راهی مناسب جهت گذراندن یک بعداز ظهر است. اما آیا این کار می‌تواند سبب کاهش افسردگی شود؟

به نوشته مدیکال نیوز تودی بر اساس مطالعه‌ای جدید در دانشگاه میشیگان، جواب این سؤال مثبت است و یافته‌های این مطالعه فواید بالقوه سلامتی را در نتیجه اجرای برنامه‌های طبیعت‌گردی گروهی نشان می‌دهد.

با وجود اینکه به خوبی مشخص شده است که پیاده‌روی گروهی در خارج از محل زندگی باعث افزایش تعامل با طبیعت، ارتباطات اجتماعی و فعالیت جسمی می‌شود، اما در مورد چگونگی تاثیر آن بر ارتقای سلامت روانی، عاطفی و اجتماعی شناخت کمتری وجود داشته است.

یک مطالعه اخیر که در ماه آوریل امسال منتشر شد، نشان داد که پیاده‌روی موجب تقویت افکار خلاقانه می‌شود و یک بررسی دیگر منتشر شده در ماه جولای نشان داد که پیاده‌روی سریع در بیماران مبتلا به پارکینسون تاثیر درمانی دارد.

با وجود اینکه فواید سلامت‌بخش پیاده‌روی مناسب گستره وسیعی دارند، محققان در در آخرین مطالعه انجام شده که نتایج آن در ژورنال Ecopsychology منتشر شده است، بر روی فواید روانی این فعالیت بدنی تمرکز کرده‌اند.

این گروه پژوهشگران به سرپرستی دکتر سارا واربر استاد یار پزشکی خانواده برای انجام این مطالعه نزدیک به دو هزار شرکت کننده در «برنامه پیاده‌روی برای سلامت» در بریتانیا (Walking for Health Program) (که حدود سه هزار پیاده روی هفتگی در سال را سازمان‌دهی می‌کند) را ارزیابی کردند.

دکتر واربر می‌گوید: «پیاده‌روی یک ابزار ضد استرس کمتر استفاده شده است.»

«افراد می‌گویند بعد از یک پیاده‌روی و خروج از خانه احساس بهتری دارند، اما تا به حال مطالعات زیادی با این اندازه بزرگ در این باره که این رفتارها واقعا موجب ارتقای سلامت روانی و بهزیستی فرد می‌شوند یا نه، انجام نشده است.»

نتایج حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد که پیاده‌روی گروهی در طبیعت «به میزان قابل ملاحظه‌ای» موجب کاهش افسردگی، استرس و بهبود سلامت روانی می‌شود.

به علاوه افرادی که اخیرا با وقایع تنش‌زا و ناراحت‌کننده‌ای در زندگی مانند یک بیماری سخت و جدی، از دست دادن یکی از عزیزان، طلاق یا بیکاری روبرو بوده‌اند، تحولی را در خلق و خو و روحیه خود بعد از برنامه پیاده‌روی را تجربه کرده‌اند.

دکتر واربر می‌گوید: «پیاده‌روی راهی ارزان، کم خطر و قابل دسترس‌تر برای ورزش کردن است و در همراهی با حضور در طبیعت در یک چارچوب گروهی عامل ضد استرس قدرتمند است که کمتر به کار گرفته شده است. یافته‌های ما نشان می‌دهد حضور در یک گروه پیاده‌روی نه تنها ممکن است موجب بهبود عواطف و احساسات افراد شود بلکه یک روش غیردارویی جهت مقابله با برخی عوارض جدی مانند افسردگی است.»

این گروه تحقیقاتی به افزایش مشکلات بهداشت روانی و بی‌حرکتی جسمی در در کشورهای توسعه‌یافته اشاره می‌کنند و می‌گویند به همین علت به دنبال راه‌های جدید برای کمک به ارتقا کیفیت زندگی و بهزیستی افراد هستند.

ترجمه: محمد ملائکه