

كيف تتغلب على الاكتئاب دون أدوية؟



الخميس 19 يوليو 2018 10:07 م

توصل علماء جامعة لاسال في البرازيل إلى طريقة بسيطة تجنب الكآبة والحزن وترفع معنويات الإنسان في فترات الاكتئاب [1] وأكد المختصون على أن ممارسة التمارين البدنية تساعد على الحفاظ على مزاج جيد، حتى في أصعب حالات الاكتئاب التي تصيب البشر [2] وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد دراسة شارك فيها أكثر من ربع مليون شخص لا يعانون من أي أمراض نفسية [3] وأكدوا أيضا عدم أهمية الجنس والعمر في الوقاية "البدنية" من الاكتئاب [4] وقال المشرف على البحث، فيليب بارييتو شوتش: إن "هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي أثبتت أن النشاط البدني يساعد على حماية الإنسان من الإصابة بالاكتئاب".

ويأمل الباحثون أن تسهم هذه النتائج في تعزيز أنماط الحياة الصحية ودراسة تأثير أنواع مختلفة من الرياضة على الصحة النفسية للأفراد المجتمع [5]