

راهکاری ساده و مهم برای تضمین سلامت روانی کودکان و نوجوانان

♦ مدتی است که مشخص شده که با افزایش سن، سطح فعالیت کودکان کاهش می یابد و ظاهراً این اتفاق در سال های اخیر بیشتر شده است. تعداد نوجوانان مبتلا به افسردگی نیز در حال افزایش است.

♦ هر قدر فعالیت های این نوجوانان کمتر و کمتر شده، ابتلا به افسردگی در سنین ۱۸ سالگی در آن ها بیشتر شده است. محققان می گویند ممکن است انجام فعالیت های سبک برای نوجوانان آسانتر از افزایش میزان فعالیت متوسط تا شدید برای آنها باشد. حتی کاهش نسبتاً اندک درجه افسردگی که در این مطالعه مشاهده می شود، می تواند تأثیر مهمی بر سلامت روان برخی از این افراد در جوانی داشته باشد.

♦ در بخش دیگری از نتایج این بررسی مشخص شد که نوجوانانی که زمان بیشتری را در حالت نشسته گذرانده اند، بیشتر به افسردگی در سن ۱۸ سالگی دچار شده اند. به نظر نمی رسد سطح فعالیت بدنی متوسط تا شدید نوجوانان با درجات افسردگی ارتباط زیادی داشته باشد. این می تواند به این دلیل باشد که تعداد کمی از آنها برای ایجاد تأثیر بر روی نتایج، فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام داده اند. به طور کلی، صرف زمان بیشتر و انجام فعالیت های بدنی سبک با کاهش درجات افسردگی ارتباط دارد.

♦ محققان اعلام کردند که جابجایی رفتار کم تحرکی با فعالیت سبک در نوجوانان، توجه مستقیم و دقیق تری را در دستورات عملی های فعالیت بدنی و مداخلات بهداشت عمومی با هدف کاهش شیوع افسردگی ایجاد می کند. آنها خواستار تدبیر مدارس برای تشویق نوجوانان به "درس خواندن در حالت ایستاده، افزایش زمان تفریحات فعال بین کلاس ها، ترویج سرگرمی هایی با فعالیت های سبک مانند نواختن ساز و نقاشی" شدند.

♦ مدتهاست ارتباط میان فعالیت بدنی و سلامت روانی مشخص و اثبات شده است. اما این اولین مطالعه ای است که به بررسی انواع فعالیت ها از جمله فعالیت سبک در نوجوانان و ارتباط آن با سلامت روان پرداخته است. ثابت شده که فعالیت بدنی، چه انجام کارهای خانه و چه دویدن در ماراتن، به سلامتی جسم و روان کمک می کند. از این رو مطالعه ای که نشان می دهد حتی فعالیت سبک نیز ممکن است برای سلامت روان نوجوان مفید باشد، مورد استقبال قرار می گیرد. علیرغم محدودیت های این مطالعه، این پیام که نوجوانان باید به خاطر سلامت روان خود به فعالیت بیشتر تشویق شوند، یک امر مهم است.

#سلامت_روان

#مشاوره

واحد مشاوره

دبیرستان فرزنانگان دو (دوره اول)  