

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Aktywność wpływa na zdrowie psychiczne w czasie pandemii

Ograniczenie aktywności na świeżym powietrzu i korzystania z parków przyczyniło się do pogorszenia zdrowia psychicznego dzieci i młodych dorosłych w pierwszym roku pandemii -

**informują naukowcy z North Carolina State University. Wyniki dwóch przeprowadzonych przez nich analiz opublikowały pisma „Environmental Research” i „Sustainability”.**

W pierwszym badaniu uczestniczyło 1280 studentów, którzy wypełniali ankiety dotyczące zdrowia psychicznego oraz częstotliwości korzystania z parków i innych terenów zielonych przed pandemią i w czasie jej trwania. 54 proc. uczestników przyznało, że w czasie pandemii ograniczyło wyjścia do parku, a blisko dwie trzecie ograniczyło ogólną aktywność na świeżym powietrzu, przy czym w największym stopniu dotyczyło to mniejszości etnicznych.

„Rzadkie korzystanie z parków okazało się jednym z silniejszych czynników związanych z odczuwaniem przez studentów pogorszenia zdrowia psychicznego. Studenci mający dostęp do większej ilości terenów zielonych przy mniejszym zagęszczeniu ludności byli w mniejszym stopniu narażeni na te problemy” - piszą autorzy.

W drugiej analizie wzięło udział 624 dzieci i nastolatków w wieku od 10 do 18 lat, które udzielały informacji na temat aktywności fizycznej poza domem, kontaktu z naturą oraz samopoczucia.

W czasie pandemii 55 proc. dzieci ograniczyło aktywność na łonie natury (taką jak chodzenie po górach), a 64 proc. ograniczyło aktywność na świeżym powietrzu (m.in. jazdę na rowerze, spacer czy grę w piłkę). 34 proc. dzieci przyznało, że przestało czerpać przyjemność z przebywania na łonie przyrody. Objawy pogorszenia stanu zdrowia psychicznego wystąpiły u 52 proc. uczestników, zwłaszcza najmłodszych i mieszkających w miastach.

„Im silniejsza była więź z przyrodą, tym większe były korzyści dla zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków wynikające z obcowania z nią. Kontakt z naturą działa jednak bardziej jak szczepionka niż jak lek. Jeśli dzieci wcześniej nauczyły się czerpać przyjemność z przebywania na łonie natury, to w czasie pandemii będzie im to pomagało uchronić się przed pogorszeniem stanu psychicznego” - podsumowują autorzy.

Źródło: pappi

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30971.html>



10-01-2025

## **Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?**

Polski zespół naukowców odkrył historię maszynierii produkującej białka.



10-01-2025

## **Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie**

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

# Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

**Informacje dnia:** [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)  
[Świąteczna apteczka](#)

## **Partnerzy**