

### [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>



09-09-2024

## **Jak poradzić sobie z końcem wakacji?**

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

## **Partnerzy**