

# کاهش استرس با پیاده روی در طبیعت

19 شهریور 1401

پژوهشگران مرکز تحقیقاتی «ماکس پلانک» نشان داده اند که چگونه یک ساعت پیاده روی باعث کاهش فعالیت نواحی از مغز می شود که مسئول پردازش حالت عصبی است

برای چندین دهه، محققان تعداد بی شماری از تفاوت های بهداشت روانی را بین افرادی که در محیط های روستایی و شهری زندگی می کنند، گزارش کرده اند. واضح است که گذراندن وقت در طبیعت می تواند از نظر روانی مفید باشد. اما چندین سوال پیرامون ارتباط بین طبیعت و آرامش روانی بی پاسخ مانده است. «سونجا سویدیماک» نویسنده اصلی مطالعه جدید گفت: «مشخص نیست آیا محیط های شهری واقعا استرس بیشتری تولید می کنند یا محیط های طبیعی قادرند استرس را کاهش دهند؟»

محققان برای پاسخ به این سوال یک آزمایش ابداع کردند. حدود ۶۰ داوطلب برای این مطالعه انتخاب شدند و در ابتدا تحت یک اسکن MRI قرار گرفتند تا میزان فعالیت ناحیه «آمیگدال» مغز در حالت عادی اندازه گیری و در نهایت با نتایج آزمایشات مختلف سنجیده شود.

پس از آن هر فرد به صورت تصادفی به یک پیاده روی شهری ۶۰ دقیقه ای یا یک پیاده روی ۶۰ دقیقه ای در جنگل رفت. مسیر شهری در امتداد یک خیابان شلوغ در برلین بود، درحالی که مسیر طبیعت از میان یک مسیر جنگلی سرسبز در اطراف شهر عبور می کرد. پس از اتمام پیاده روی یک ساعت شرکت کنندگان مجدداً به آزمایشگاه بازگشتند تا MRI تکرار و میزان [کاهش استرس](#) سنجیده شود.

محققان هیچ تغییری در میزان فعالیت سطح آمیگدال مغز کسانی که در مسیر شهری قدم زدند، مشاهده نکردند. این درحالی است که فعالیت این بخش از مغز در کسانی که در طبیعت پیاده روی کردند، به شدت کاهش یافت. این بدان معناست که قرار گرفتن در شهر لزوماً استرس های فرد را افزایش نمی دهد، اما سپری کردن زمان در طبیعت فعالیت های عصبی مغز را کاهش داد که با کاهش استرس همراه است. یافته های جدید به طور جالبی تأیید کننده نتیجه تحقیقات قبلی است که نشان می دهد [سلامت مغز](#) می تواند با نزدیکی فرد به مناطق سرسبز مرتبط باشد؛ بنابراین مشخص شد ساکنین شهرها که به جنگل ها نزدیکتر هستند، دارای ساختار فیزیولوژیکی آمیگدال سالم تری هستند.

این تحقیق نشان می دهد برنامه ریزان شهری باید فضاهای سبز را در طراحی شهر بگنجانند تا سلامت روان شهروندان را تامین کنند.