کاهش استرس با پیاده روی در طبیعت

19 شهریور 1401

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

برای چندین دهه، محققان تعداد بی‌شماری از تفاوت‌های بهداشت روانی را بین افرادی که در محیط‌های روستایی و شهری زندگی می‌کنند، گزارش کرده‌اند. واضح است که گذراندن وقت در طبیعت می‌تواند از نظر روانی مفید باشد. اما چندین سوال پیرامون ارتباط بین طبیعت و آرامش روانی بی‌پاسخ مانده است.
«سونجا سودیماک» نویسنده اصلی مطالعه جدید گفت: «مشخص نیست آیا محیط‌های شهری واقعا استرس بیشتری تولید می‌کنند یا محیط‌های 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 اندازه‌گیری و درنهایت با نتایج آزمایشات مختلف سنجیده شود.
پس از آن هر فرد به صورت تصادفی به یک پیاده‌روی شهری ۶۰ دقیقه‌ای یا یک پیاده‌روی ۶۰ دقیقه‌ای در جنگل رفت. مسیر شهری در امتداد یک خیابان شلوغ در برلین بود، درحالیکه مسیر طبیعت از میان یک مسیر جنگلی سرسبز در اطراف شهر عبور می‌کرد. پس از اتمام پیاده‌روی یک ساعته شرکت‌کنندگان مجددا 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 پیاده‌روی کردند، به شدت کاهش یافت. این بدان معناست که قرار گرفتن در شهر لزوما استرس‌های فرد را افزایش نمی‌دهد، اما سپری کردن زمان در طبیعت فعالیت‌های عصبی مغز را کاهش داد که با کاهش استرس همراه است.
یافته‌های جدید به طور جالبی تائید کننده نتیجه تحقیقات قبلی است که نشان می‌هد سلامت مغز می‌تواند با نزدیکی فرد به مناطق سرسبز مرتبط باشد؛ بنابراین مشخص شد ساکنین شهرها که به جنگل‌ها نزدیکتر هستند، دارای ساختار فیزیولوژیکی آمیگدال سالم‌تری هستند.
این تحقیق نشان می‌دهد برنامه‌ریزان شهری باید فضاهای سبز را در طراحی شهر بگنجانند تا سلامت روان شهروندان را تامین کنند.