

[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: pappl

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



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.



22-06-2026

Bierni palacze mają we krwi więcej kadmu

Pierwiastek ten sprzyja nowotworom i uszkadza różne tkanki.

Informacje dnia: [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Partnerzy