

عادات سالم زندگی؛ ارثیه کرونا

شیوع بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ باعث افزایش عادات سالم زندگی شد.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از ارث، محققان دانشگاه راتگرز آمریکا در پی همه‌گیری جهانی بیماری کووید-۱۹، مطالعه‌ای را منتشر کرده‌اند که دیدگاه جدیدی درباره نحوه انتخاب افراد برای عبور از چالش‌های بی‌سابقه ارائه می‌دهد.

این تحقیق نشان داد که بسیاری از مردم برای مقابله با استرس ناشی از بیماری همه‌گیر به عادات و سرگرمی‌های سالم روی می‌آورند.

این مطالعه که اخیراً منتشر شده است، درک ما را از چگونگی سازگاری مردم با رفتارهای خود در توصیه ماندن در خانه، دوره‌ای که با اضطراب فراگیر جهانی مشخص شده است، اصلاح می‌کند.

تجربیات همه‌گیری شامل مشغول شدن به سرگرمی‌ها، افزایش فعالیت بدنی و ورزش، بهبود رژیم غذایی و تغذیه از طریق آشپزی و گذراندن زمان بیشتر با خانواده و دوستان (به صورت مجازی) بود.

محققان دریافتند که بسیاری افراد در بدترین روزهای این بیماری با انجام فعالیت‌های سالم مانند آشپزی، مطالعه و باغبانی با آن مقابله کردند و این امر بر این واقعیت تأکید می‌کند که مردم با پذیرش عادات و سرگرمی‌های سالم‌تر برای کنترل تأثیرات منفی همه‌گیری، انعطاف‌پذیری نشان دادند.

منبع: ایسنا