

۷ عادت سبک زندگی سالم برای پیشگیری از افسردگی

هفت عامل سبک زندگی سالم توسط محققان به عنوان کاهش دهنده خطر افسردگی شناسایی شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از مدیکال، محققان گزارش کردند که عوامل سبک زندگی سالم می‌تواند مهمتر از عوامل خطر ژنتیکی برای افسردگی باشد. محققان هفت عامل سبک زندگی را شناسایی کردند که می‌گویند خطر ابتلاء به افسردگی را کاهش می‌دهد.

«باربارا ساهاکیان»، یکی از نویسندگان این مطالعه و استاد دانشگاه کمبریج انگلستان، گفت: «اگرچه DNA ما می‌تواند خطر ابتلاء به افسردگی را افزایش دهد، اما ما نشان داده‌ایم که سبک زندگی سالم به طور بالقوه مهم‌تر است.»

وی در ادامه افزود: «برخی از این عوامل سبک زندگی چیزهایی هستند که ما درجه‌ای روی آن‌ها کنترل داریم، بنابراین تلاش برای یافتن راه‌هایی برای بهبود آنها- برای مثال مطمئن شدن از داشتن یک خواب خوب و بیرون رفتن برای دیدن دوستان- می‌تواند تفاوتی واقعی در زندگی مردم ایجاد کند.»

محققان این هفت عامل سبک زندگی را به عنوان کاهش خطر افسردگی به شرح زیر فهرست کردند:

داشتن یک رژیم غذایی سالم
فعالیت بدنی منظم
هرگز سیگار نکشیدن
عدم مصرف الکل
داشتن روابط اجتماعی مکرر
خواب کافی
کم تحرکی را به حداقل برسانید

محققان داده‌های تقریباً ۲۹۰۰۰۰ نفر را در بریتانیا در یک دوره ۹ ساله بررسی کردند. ۱۳۰۰۰ نفر از آنها افسردگی را تجربه کردند.

محققان شرکت کنندگان را بر اساس تعداد عوامل شناسایی شده سبک زندگی سالم که یک فرد به آن پایبند است، به سه دسته دسته بندی کردند. دسته بندی ها نامطلوب، متوسط و مطلوب بودند.

محققان گزارش کردند که احتمال ابتلاء به افسردگی در افرادی که در گروه متوسط قرار داشتند در مقایسه با افرادی که در گروه نامطلوب قرار داشتند، ۴۱ درصد کمتر بود. افراد گروه مطلوب ۵۷ درصد کمتر به افسردگی مبتلا شدند.

منبع: مهر