

الأنشطة المجتمعية تحسن الصحة العقلية للشباب



وفقاً لدراسة حديثة أجرتها جامعة أولو في فنلندا فإن الأنشطة الترفيهية المجتمعية ذات آثار إيجابية وبعيدة المدى في الصحة العقلية للشباب. ظهرت تلك النتائج بعد أن قامت مجموعة بحثية من الخبراء في الطب النفسي والعلوم الصحية بالتحقيق في العلاقة بين الأنشطة الترفيهية للشباب الذين تراوح أعمارهم بين 15 و16 عاماً ومدى احتمالية الإصابة بأمراض نفسية لاحقة.

بحسب النتائج ارتبط وقت الفراغ الذي يقضيه الشاب في الأنشطة الاجتماعية بانخفاض معدل تعرضه للاضطرابات النفسية؛ وكان هذا واضحاً بشكل خاص في حالة اضطرابات المزاج، واضطرابات القلق، وتعاطي المخدرات.

على العكس من ذلك ارتبط وقت الفراغ السلبي اجتماعياً بارتفاع معدل حدوث الاضطرابات النفسية، لا سيما القلق والاضطرابات السلوكية. شملت عينة الدراسة ما يقرب من 7000 شاب من مواليد عام 1986، أجابوا عن استطلاع حول أنشطتهم الترفيهية في عمر 15 و16 عاماً. جمع الاستطلاع معلومات حول عدد الهوايات ومدى التفاعل الاجتماعي، كما جُمعت البيانات والتشخيصات المتعلقة بالأمراض النفسية من السجلات الوطنية.

