

صالة الألعاب الرياضية تحسن صحتك العقلية



كشفت دراسة جديدة في بريطانيا، أن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية يحسن صحتك العقلية أكثر، إذ أشارت إلى أن أكثر من نصف الأشخاص الذين يرتادون صالة الألعاب الرياضية يفعلون ذلك ضمن علاج أحد الأمراض، وأن ارتفاع اللياقة البدنية لمعظم هؤلاء، أدى إلى تحسن صحتهم العقلية.

وشارك عدد من رواد الصالات داخل بريطانيا، في استطلاع للرأي حول تجربتهم، إذ قال 55% منهم إن التدريبات ساعدتهم على تخطي أحد الأمراض، وأقر 78% أن الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية له تأثير إيجابي في صحتهم العقلية وحالتهم المزاجية.

وأظهرت نتائج الاستطلاع أن 66% من المشاركين وجدوا أن الرياضة تساعدهم على النوم بشكل أفضل، بحسب صحيفة جارديان.

وقال ماثيو فاج، مدير الوقاية والحالات طويلة الأجل بهيئة الخدمات الصحية الوطنية في إنجلترا: «من المعروف أن زيادة النشاط والوصول إلى وزن صحي يوفران فوائد طويلة المدى للأفراد والمجتمع».

وأضاف فاج أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية تستخدم النشاط البدني كعنصر أساسي في برامجها لمساعدة مرضى السكري على التعامل مع حالاتهم، والمدخنين على الإقلاع عن التدخين، وذوي الوزن الزائد لإنقاص الوزن، مناشداً

الحكومة البريطانية بذل المزيد من الجهد لدعم مجال اللياقة البدنية في ظل وجود 2.6 مليون بريطاني، غير قادرين على العمل بسبب حالتهم المرضية. كما طالب أصحاب العمل بتوفير عضويات في صالات الألعاب الرياضية للموظفين، أو منحهم معدات منزلية على سبيل مكافأة للتميز، مقابل أن تخصص الحكومة تلك التكاليف من ضرائبهم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.