LIỆU PHÁP CHO "CHỨNG RỐI LOẠN DO THIẾU KHÔNG GIAN NGOÀI TRỜI"

Theo một nghiên cứu của Tổ chức Gia đình Kaiser, trẻ em Mỹ

Theo một nghiên cứu của Tổ chức Gia đình Kaiser, trẻ em Mỹ từ 18 tháng tuổi - 8 tuổi mỗi ngày dành đến 7 tiếng rưỡi cho những phương tiện điện tử mà rất ít hoạt động tự phát ngoài trời.

Ảnh minh họa: Internet.
Sự thiếu vận động gây nên các "chứng bệnh do ru rú trong nhà": béo phì, tiểu đường loại 2, cao huyết áp, tim mạch, hen suyễn, bệnh về gan, thiếu vitamin D, stress, trầm cảm, thiếu tập trung và cận thị.

Tình hình nguy ngập tới mức Nhà Trắng phải ra tay. Trong năm qua Tổng thống Obama đã khởi xướng chương trình "Vận động ngoài trời tiên phong", tuyên bố tháng 6 là "Tháng ngoài trời".

Mục đích của chương trình là đưa người dân Mỹ trở về với trang trại, sông suối, rừng rú, công viên quốc gia và địa phương, ao hồ hay bãi câu cá để họ "bay nhảy và khỏe khoắn".

Con gái ông Michele Obama thì phát động cuộc chiến chống béo phì ở trẻ em. Cô có chương trình Lets move outside (Hãy ra ngoài trời). "Tại sao phải xây phòng tập thể hình và bệnh viện cho tốn kém trong khi chỉ cần đi ra ngoài và vận động".

Trong khi đó, tiến sĩ Miller và một số bác sĩ cùng chí hướng đã bắt đầu đưa hoạt động dã ngoại vào toa thuốc của mình, ngày càng nhiều bác sĩ hưởng ứng. Họ đưa cho bệnh nhân bản đồ, hướng dẫn và các chương trình hoạt động tùy khả năng của mỗi người. Họ còn tổ chức một nhóm tình nguyện viên để giúp đỡ. "Một số người còn sợ không dám ra công viên, không biết phải làm gì khi đến đó", ông Miller nói.

Trong khi đó Liên đoàn Hoang dã quốc gia Mỹ kêu gọi trẻ em mỗi ngày phải có 1 "giờ xanh": 60 phút được chơi đùa tùy hứng ngoài trời, để "đưa trẻ em trở về với cái mà chúng không biết là mình đã mất: sợi dây gắn kết với thế giới tự nhiên".