

# ĐI DẠO Ở MIỀN QUÊ GIÚP CHỮA TRẦM CẢM

Một nghiên cứu mới tìm thấy đi dạo trên những con đường cây xanh ở nông thôn sẽ giúp loại bỏ tốt cảm giác lo âu buồn phiền và mang lại những lợi ích tinh thần cao.

(Ảnh: Tân Hoa Xã)

Tổ chức từ thiện về sức khỏe tinh thần Mind ở Anh cho rằng, thay vì chỉ dựa vào thuốc, mọi người nên được điều trị liệu pháp sinh thái. "Cuộc điều trị xanh" bao gồm đi dạo, thả diều và làm vườn, và nên coi đó là biện pháp hàng đầu cho các vấn đề về sức khỏe tinh thần.

Nghiên cứu mang tên "Ecotherapy: the Green Agenda for Mental Health" lần đầu tiên kiểm tra hiệu quả của "cuộc điều trị xanh" trong việc duy trì sức khỏe tinh thần. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Essex đã cho 20 thành viên trong tổ chức từ thiện đi dạo 30 phút trong công viên ngoại ô hoặc tại một trung tâm mua sắm. Sau khi đi dạo ngoài trời, 90% cảm thấy gia tăng sự tự tôn, còn 71% cảm thấy bớt căng thẳng và lo âu.

Những người đi lại trong trung tâm mua sắm thì không có được kết quả như vậy. Chỉ 45% là giảm bớt sự trầm cảm, trong khi 22% cho biết thực tế họ còn thấy nặng nề hơn.

Giám đốc điều hành của tổ chức Mind Paul Farmer cho rằng, liệu pháp sinh thái không hẳn thay thế hoàn toàn thuốc nhưng cần phải được mở rộng. Tổ chức cũng kêu gọi thành lập các trang trại an dưỡng nơi người bệnh có thể làm các công việc nông trang để điều trị chứng trầm cảm.

M.T.