

## الذهاب للعمل بالدراجة يقلل الاكتئاب



إعداد: محمد عز الدين

أظهر بحث جديد، أجراه باحثون اسكتلنديون، في جامعة إدنبرة، أن الأشخاص الذين يستخدمون الدراجات الهوائية للتنقل من المنزل إلى مقر العمل، أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، وأمراض الصحة العقلية الأخرى، ويساعد في تقليل انبعاثات الكربون، وازدحام الطرق وتلوث الهواء.

وقالت د. لوري بيرري، الأستاذة في الجامعة، والباحثة الرئيسية للدراسة: «جمعنا بيانات 378,253 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 16 و74 عاماً من سجلات التعداد الاسكتلندي لعام 2011 مع سجلات هيئة الخدمات الصحية الوطنية للسنوات الخمس التالية، وكان الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع، يعملون في إدنبرة أو غلاسكو، يعيشون على بعد «كيلومترين من مسار الدراجات ولم يكونوا مصابين بأي أمراض صحية عقلية في بداية الدراسة

وأضافت: «وجدنا انخفاضاً بنسبة 15% في الوصفات الطبية للاكتئاب أو القلق بين ركاب الدراجات في السنوات

«الخمس التي تلت عام 2011 مقارنة بغير راكبي الدراجات

وقال البروفيسور كريس ديبين، أستاذ في الكلية، وباحث مشارك: إن «التنقل بالدراجات الهوائية، هو وسيلة اقتصادية ومستدامة، تعزز الصحة العقلية، وأن سياسة الاستثمار في مسارات الدراجات وتشجيع التنقل النشط، له فوائد واسعة النطاق، ويساعد أيضاً في تقليل انبعاثات الكربون وازدحام الطرق وتلوث الهواء

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."