



Η σωστή στάση του σώματος μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση της ήπιας κατάθλιψης σύμφωνα με νέα έρευνα.

Έρευνα από το Πανεπιστήμιο του Auckland εξετάζει σε ποιο βαθμό κάτι τόσο απλό όσο το να βελτιώσει κάποιος τη στάση του σώματός του, θα μπορούσε να βοηθήσει ανθρώπους που έχουν διαγνωστεί με μέτριο βαθμό κατάθλιψη.

«Συγκριτικά με το να κάθεται κάποιος καμπουριαστά το να κάθεται με ίσια την πλάτη μπορεί να τον κάνει να νιώσει μεγαλύτερη περηφάνια μετά από μια επιτυχία, να αυξήσει την επιμονή του για να λύσει ένα δισεπίλυτο έργο και του χαρίζει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση» εξηγεί η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Elizabeth Broadbent.

«Η έρευνα επίσης αποκαλύπτει ότι το να κάθεται κάποιος με ευθύγραμμη τη σπονδυλική του στήλη τον κάνει να νιώθει σε μεγαλύτερη εγρήγορση και να έχει περισσότερο ενθουσιασμό, να έχει λιγότερο φόβο και υψηλότερη αυτοεκτίμηση μετά από ένα στρεσογόνο έργο» συμπληρώνει η ερευνήτρια.

Η δρ Broadbent κατέληξε στα παραπάνω συμπεράσματα πειραματιζόμενη με μια ομάδα 61 συμμετεχόντων που είχαν διαγνωστεί με ήπια και μέτρια κατάθλιψη. Στους συμμετέχοντες ζητήθηκε να ολοκληρώσουν ένα απαιτητικό και στρεσογόνο έργο (μέρος του οποίου ήταν να δώσουν μια πεντάλεπτη ομιλία για την οποία θα δεχόντουσαν κριτική). Στους μισούς δόθηκαν οδηγίες να έχουν σωστή στάση σώματος με ίσια πλάτη, κάτω τους ώμους και το βλέμμα μπροστά.

Οι συμμετέχοντες που φρόντιζαν τη στάση του σώματός τους απέδωσαν καλύτερα, είχαν περισσότερη ενέργεια και μεγαλύτερο ενθουσιασμό.

«Από την εμπειρία μου αλλά και από την έρευνά μου πιστεύω ότι το να υιοθετείς μια σωστή στάση σώματος σε βοηθά να νιώσεις καλύτερα» δηλώνει η ερευνήτρια και συμπληρώνει «αλλά σκέφτομαι ότι πολλά εξαρτώνται από την κατάσταση και το περιεχόμενο και περισσότερη έρευνα απαιτείται ως προς πότε αυτή η στρατηγική αποδίδει και για ποιον.»

Νίκη Ψάλτη

vita.gr