

Bewegen en meditatie helpen

26/02/11, 00:00

Leefstijlveranderingen kunnen net zo effectief zijn om psychische stoornissen te behandelen als medicijnen of therapie, stelt de Amerikaanse onderzoeker Roger Walsh in het tijdschrift *American Psychologist*. Walsh keek onder meer naar het effect van bewegen, voeding, ontspanning, spirituele betrokkenheid, tijd in de natuur doorbrengen en anderen helpen op depressie en angststoornissen. Dat bewegen gunstige cognitieve effecten heeft, is al langer bekend. Hetzelfde effect kan worden bereikt wanneer mensen tijd in de natuur doorbrengen. Meditatie kan zorgen voor meer empathie en emotionele stabiliteit, en kan ook stress en burn-out verminderen.

Altruïsme kan eveneens de fysieke en psychische gezondheid bevorderen, en bijdragen aan een langere levensverwachting. Dat laatste geldt overigens niet voor mantelzorgers die een demente partner of ouder verzorgen. Hun altruïsme gaat ten koste van henzelf, omdat ze overvraagd worden.

Malou van Hintum