Een goede ademhalingstechniek kan de mentale gezondheid van studenten verbeteren

25 JULI 2023

De geestelijke gezondheid van universiteitsstudenten en hogeschoolstudenten is in de Verenigde Staten tijdens het afgelopen decennium op een significante wijze afgenomen. Vergelijkbare cijfers worden eveneens in Europa gerapporteerd. Volwassenen tussen 18 en 25 jaar lopen het grootste risico op psychische aandoeningen en hebben de hoogste prevalentie van psychische ziekten (25,8%). De meest voorkomende zelf gerapporteerde aandoeningen bij universiteitsstudenten die tussen 2017 en 2018 counselingcentra bezochten, waren angst (58,9%), depressie (48,0%) en stress (46,9%).

"Naast academische vaardigheden is het van zeer groot belang dat we de studenten leren hoe ze een evenwichtig leven kunnen leiden. De mentale gezondheid van de studenten is de laatste tien jaar afgenomen en met de huidige pandemie is het er alleen maar erger op geworden. We voerden bij 135 studenten een studie uit waarbij we gedurende acht weken drie trainingsprogramma's voor het opbouwen van vaardigheden die de mentale gezondheid kunnen verbeteren, hebben getest. We vergeleken deze vaardigheden met deze van een controlegroep van studenten. We ontdekten aldus dat het trainingsprogramma '*SKY Campus Happiness*' dat voornamelijk bestaat uit ademhalingstechnieken, yogahoudingen, sociale interacties en dienstverlenende activiteiten het meest positieve resultaat opleverde. Na de zogenaamde SKY-sessies rapporteerden de studenten een verbetering op zes verschillende gebieden van het welzijn: depressie, stress, mentale gezondheid, opmerkzaamheid, positieve houding en sociale verbondenheid," aldus professor Emma Seppälä (*Yale University, New Haven, USA*).
De volledige publicatie van de resultaten van het onderzoek van professor Emma Seppälä kan u hieronder raadplegen.

Raadpleeg hier de volledige publicatie

Referentie: Seppälä E, et al. Promoting mental health and psychological thriving in university students: a randomized controlled trial of three well-being interventions. Frontiers in Psychiatry 2020; 11: 590.