

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zieleń korzystna dla zdrowia psychicznego

Im więcej terenów zielonych w otoczeniu, tym lepiej dla psychiki - informuje pismo "Applied Geography". Wzrost obszaru terenów zielonych o 1 hektar w obrębie 300 m od miejsca zamieszkania był związany ze wzrostem zadowolenia z życia o 8 proc. - pokazało badanie przeprowadzone na londyńczykach.

Od dawna wiadomo było, że ludzie odczuwają pozytywne emocje, gdy mają kontakt z naturalnym środowiskiem. Ale ile potrzeba zieleni i jak blisko domów, aby przyniosło to korzyść?

Nowe badanie wykazujące na związek pomiędzy zielonym otoczeniem a dobrostanem psychicznym poszczególnych osób opublikowali naukowcy z University of Warwick, Newcastle University i University of Sheffield.

Dr Victoria Houlden, prof. Joao Porto de Albuquerque, prof. Scott Weich i prof. Stephen Jarvis postanowili zastosować nowe techniki badań geoprzestrzennych, aby stworzyć dokładną miarę związku między zieloną przestrzenią a 3 różnymi aspektami dobrostanu psychicznego. Większość wcześniejszych badań była w stanie wziąć pod uwagę ogólną ilość zieleni w określonym obszarze, a nie dokładną ilość zieleni otaczającej dom danej osoby i dawała niejednoznaczne wyniki.

Teraz dzięki połączeniu odpowiedzi ankietowych od 25 518 uczestników corocznej ankiety populacji brytyjskiej (APS) z danymi na temat kształtu, wielkości i lokalizacji 20 000 publicznych terenów zielonych w Londynie, zespół był w stanie dokładniej modelować rozmieszczenie zieleni tam, gdzie mieszkali uczestnicy ankiety i zbadać, jak wpłynęło to na ich samopoczucie.

Jak się okazało, londyńczycy mieszkający w odległości do 300 m od zieleni miejskiej (parki, rezerwy przyrody, place zabaw) mają znacznie lepsze samopoczucie – są szczęśliwsi, mają większe poczucie wartości i odczuwają większą satysfakcję z życia. Bliskość zieleni była przy tym ważniejsza niż takie czynniki stylu życia jak: zatrudnienie, dochód i ogólny stan zdrowia.

Wzrost obszaru terenów zielonych o 1 hektar w obrębie 300 metrów od miejsca zamieszkania był związany ze wzrostem zadowolenia z życia o 8 punktów procentowych, poczucia własnej wartości o 7 punktów, a szczęścia – o 5.

Autorzy mają nadzieję, że planiści wykorzystają wyniki, aby stworzyć zdrowszy, szczęśliwszy i bardziej produktywny krajobraz miejski.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29161.html>



06-03-2025

Skutki pandemii odczuwamy do dziś

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.



06-03-2025

Otyłość u dzieci

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.



06-03-2025

[Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#)

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.



05-03-2025

[Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#)

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine".



05-03-2025

[Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#)

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.



05-03-2025

[Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.



05-03-2025

[Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki](#)

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.



05-03-2025

[Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych](#)

Wykazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty](#)

[wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE Skutki pandemii odczuwamy do dziś Otyłość u dzieci Dentystyczne implanty wytrzymują dekady Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

Partnerzy