

[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](#)

Kontakt z naturą pomaga chronić psychikę w czasie epidemii

Kontakt z naturą poprawia pięć ważnych parametrów stanu psychicznego. Wiąże się m.in. z wyższym poczuciem własnej wartości oraz niższym poziomem depresji i poczucia

samotności. Dobrze działają zarówno odwiedziny zielonych terenów, jak i samo spoglądanie na przyrodę przez okno.

Wyniki badania opisanego na łamach pisma „Ecological Applications” wskazują, że w czasie izolacji i stresu warto korzystać z dobrodziejstw przyrody. Jego autorzy, naukowcy z Uniwersytetu Tokijskiego przeprowadzili ankiety wśród 3 tys. mieszkańców stolicy Japonii.

Pytali ich o częstość odwiedzin zielonych terenów i możliwość oglądania przyrody przez okno, a także sprawdzali pięć parametrów zdrowia psychicznego - obecność depresji, satysfakcję z życia, subiektywne poczucie szczęścia, poczucie własnej wartości oraz poczucie osamotnienia.

Obydwa sposoby obcowania z przyrodą okazały się przynosić umysłowi korzyści.

Więcej czasu na łonie natury oraz obecność jej przejawów za oknem wiązały się z wyższym poczuciem własnej wartości, satysfakcją z życia i poczuciem szczęścia i jednocześnie niższym poziomem depresji i poczucia samotności.

„Nasze rezultaty wskazują, że pobliska przyroda może działać jak bufor chroniący przed szkodliwym wpływem bardzo stresujących zdarzeń” - podkreśla główny autor publikacji, dr Masashi Soga.

„Ochrona naturalnego środowiska w przestrzeni miejskiej jest ważna nie tylko ze względu na zachowanie bioróżnorodności, ale także dla ochrony zdrowia ludzi” - dodaje ekspert.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30155.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy