

### [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](#)

## Pobyć blisko natury poprawia samopoczucie nastolatków

Spacer po parku lub zwykłe wyjście na zewnątrz - tyle wystarczy, aby młodzież poczuła się lepiej zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Promowanie tego typu aktywności może pomóc

## **utrzymać dobre samopoczucie wśród nastolatków i młodych dorosłych - informują badacze z University of Michigan.**

Zespół, którego działaniami kierowała Astrid N. Zamora z University of Michigan w Stanach Zjednoczonych, wykorzystał w badaniach ankietę MyVoice. Ankieta ta wysyłana jest bezpośrednio na adres e-mailowy osób badanych i umożliwia zebranie informacji zarówno jakościowych, jak i ilościowych. We wrześniu 2020 r. naukowcy wysłali pięć otwartych pytań do młodzieży w wieku między 14 a 24 rokiem życia. Respondentów pytano np, jak postrzegają przyrodę i jak przebywanie na świeżym powietrzu wpływa na ich samopoczucie.

Według prawie 85 proc. badanych spędzanie czasu na łonie natury jest bardzo dobre dla zdrowia psychicznego. Ponad połowa (52 proc.) wspomniało, że czuli spokój, gdy przebywali na łonie natury, ponad jedna piąta (22 proc.) stwierdziła, że kontakt z naturą łagodzi stres lub zmniejsza niepokój, a według 17 proc. badanych, przebywanie na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na ich zdrowie fizyczne i sprawia, że czują się lepiej.

Co trzecia osoba stwierdziła, że dzięki kontaktowi z naturą czuje się lepiej psychicznie, emocjonalnie i mentalnie, lub że czują się szczęśliwsi dzięki obcowaniu z nią.

Ponadto okazało się, że 88 proc. młodzieży chce spędzać więcej czasu na łonie natury, zaś 22 proc. wymieniło przeszkody, które im to utrudniają - m.in. duża ilość obowiązków lub obostrzenia związane z pandemią COVID-19.

„Nasze ustalenia potwierdzają, że spędzanie czasu na łonie natury - w pobliżu drzew, lasów i zieleni - może być bardzo dobre dla zdrowia publicznego, zwłaszcza, że młodzież często ma dostęp do zielonych przestrzeni w mieście” - mówi Zamora.

Jak zauważają badacze, młodzież w okresie dorastania doświadcza różnych zmian fizjologicznych, stylu życia i zachowań, co może wiązać się z różnymi doświadczeniami psychicznymi i fizycznymi, również tymi nieprzyjemnymi. Dlatego ważne jest, aby młodzi ludzie mieli możliwość uspokojenia się i odstresowania łatwo dostępny sposób. “Widać jednak, że młodzież sama stwierdza, że czuje się lepiej fizycznie i psychicznie, gdy spędza czas na łonie natury i - co najważniejsze - chce spędzać więcej czasu w otoczeniu przyrody” - zauważają naukowcy.

Według badaczy, informacje jakie uzyskali dzięki badaniu, mogą posłużyć do wspierania i promowania zdrowia psychicznego poprzez ułatwienia młodzieży dostępu do natury.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30788.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**