

[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 zaakceptować swój wygląd

Regularny kontakt z przyrodą sprawia, że mamy więcej akceptacji dla tego, jak wygląda nasze ciało - wynika z analizy przeprowadzonej przez naukowców z Anglia Ruskin

University i opublikowanej w piśmie „Ecopsychology”.

W badaniach wzięło udział 401 Brytyjczyków, którzy wypełniali kwestionariusze dotyczące kontaktu z naturą oraz akceptacji swojego ciała.

Okazało się, że przebywanie na łonie natury pomagało zarówno kobietom, jak i mężczyznom lepiej radzić sobie z negatywnymi myślami na temat własnego wyglądu.

Może dziać się tak dzięki pozbyciu się bodźców zagrażających zdrowemu obrazowi samego siebie, takich jak media społecznościowe czy inne źródła promujące nierealistyczne standardy dotyczące wyglądu. Kontakt z naturą pomaga także rozwinąć zdrowsze procesy myślowe, takie jak samokontrola, pozwalające pozbyć się lęków związanych z wyglądem oraz w bardziej realistyczny sposób postrzegać i doceniać siebie. Spowalnia tempo życia, dając czas na refleksję i racjonalizację swoich obaw – piszą autorzy.

„Każdy z nas od czasu do czasu doświadcza przejściowych negatywnych uczuć związanych z obrazem własnego ciała. Nie mając dookoła billboardów z modelkami i luster, wszechobecnych w przestrzeni miejskiej, jesteśmy w stanie spojrzeć na siebie z odpowiedniej perspektywy” – mówi autor analizy Viren Swami.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31053.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