

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą

[mężczyzn](#)

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty](#)

[Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy