

[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

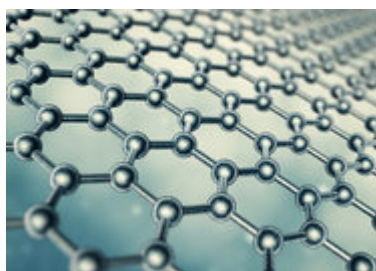
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30155.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy