

### [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>



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**