

[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

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



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy