

[Akceptuję](#)

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 odwiedziyny 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.

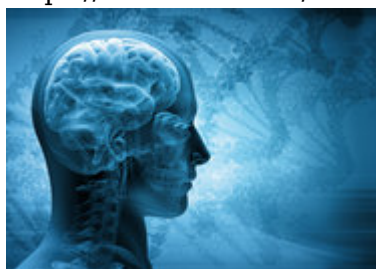
Więcej czasu na łonie natury oraz obecność jej przejawów za oknem wiązały się z wyższym poczuciem własnej wartości, satysfakcją z życia i poczuciem szczęścia i jednocześnie niższym poziomem depresji i poczucia samotności.

„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>



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy