

Zieleń dobrze wpływa na zdrowie psychiczne człowieka



Zielone przestrzenie miejskie przyczyniają się do poprawy samopoczucia psychicznego okolicznych mieszkańców - zawiadamia czasopismo „Environmental Science & Technology”.

Naukowcy z Uniwersytetu w Exeter (Wielka Brytania) zaobserwowali, że przeprowadzka do innej, bardziej zielonej części miasta sprawia, że ludzie doświadczają natychmiastowej poprawy samopoczucia psychicznego, która utrzymuje się przez kolejne 3 lata od momentu zmiany miejsca zamieszkania.

Rezultaty badania pokazują również, iż osoby zamierzające przenieść się na obszary charakteryzujące się gęstszą zabudową odczuwają pogorszenie zdrowia psychicznego.

Co ciekawe, spadek formy psychicznej następuje u nich tuż po podjęciu decyzji o przeprowadzce i trwa tylko do czasu zakończenia przedsięwzięcia. Później samopoczucie wraca do stanu sprzed zmiany miejsca zamieszkania.

Badacze podczas analizy wyników wykluczyli inne czynniki mogące wpływać na kondycję psychiczną człowieka, np. dochód, miejsce zatrudnienia, poziom wykształcenia, czy cechy osobowości, co pozwoliło stwierdzić, że na zdrowie

psychiczne wpływa w tym przypadku ilość terenów zielonych.

„Wykazaliśmy, że osoby, które przeprowadzają się na bardziej zielone obszary doświadczają znaczącej i długotrwałej poprawy zdrowia psychicznego. Te wyniki powinny być brane pod uwagę przez projektantów planujących utworzenie nowych zielonych przestrzeni miejskich, które mogą korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie lokalnej społeczności” – podsumowują autorzy badania. (PAP)

ooo/ agt/

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

zdjęcie główne: www.terraform.pl