



METODY NA STRES NATURA

opracowanie dr Edyta Bonk

Natura w walce ze stresem

Kontakt z naturą jest naszym „NATURALNYM” sprzymierzeńcem
w walce ze stresem



Natura w walce ze stresem - badania

Już 20 minut dziennie spędzonych w naturalnym otoczeniu obniża poziom hormonu stresu - **kortyzol**. Takie wnioski płyną z badania naukowców z Uniwersytetu w Michigan opublikowanego na łamach pisma „Frontiers of Psychology” (2019).

Naukowcy nazwali to zjawisko tzw. **pigułką natury**. By jednak mówić o jej skuteczności, konieczne stało się przeprowadzenie eksperymentu określającego odpowiednią „dawkę terapeutyczną”. W tym celu przez 8 tygodni uczestnicy spędzali czas na łonie natury przez 10 lub więcej minut, co najmniej trzy razy na tydzień.

Z zebranych przez naukowców danych wynika, że **20 minut** spędzonego czasu wśród natury wystarczy, by w znaczący sposób zredukować stężenie kortyzolu.

Natura w walce ze stresem - badania

Badania opublikowane w czasopiśmie „Journal of Environmental Psychology” wykazały, że obcowanie z naturą wpływa na **poprawę sił witalnych, energię, a także ludzką odporność**. Jeśli więc czujemy się wciąż ospali, zmęczeni, a także wyraźnie szwankuje nam zdrowie to znak, że czas na powrót do przyrody.

Badania dra Richarda Ryana, psychologa z Uniwersytetu Rochester dowiodły, że obcowanie z przyrodą przynosi **ukojenie i pomaga pozbyć się zmęczenia**.

Przeprowadził on 5 eksperymentów na 537 studentach. M.in. najpierw brali oni udział w 15-minutowym spacerze po korytarzach budynku, a następnie w trwającej tyle samo przechadzce wzdłuż rzeki. Później doktor badał ich poziom energii. Okazało się, że już zaledwie 20 min. obcowania z naturą dziennie wystarczy, by relaks był na tyle silny, aby badani poczuli znaczny przyróg sił witalnych!

Natura w walce ze stresem - badania

Naukowcy z University of East Anglia, przeprowadzając badania na prawie 300 mln ludzi z 20 krajów! „Environmental Research”

Ludzie mający bezpośredni kontakt z naturą mieli **niższe ciśnienie rozkurczowe i wolniejsze tętno**, a także znacząco mniejszy poziom kortyzolu w ślinie, czyli fizjologicznego markera stresu. Obcowanie z naturą również **redukuje zapalenia**.

„Odkryliśmy, że spędzanie czasu na terenach zielonych lub mieszkanie w otoczeniu przyrody przynosi różnorodne zdrowotne korzyści. Obniża ryzyko przedwczesnej śmierci, cukrzycy typu II, chorób układu krążenia i wydłuża sen”
– czytamy słowa Caoimhe Twohig-Bennett

Natura w walce ze stresem - badania

Naukowcy z amerykańskiego University of Illinois udowodnili, że **obcowanie z przyrodą wzmacnia więzi społeczne** i sprawia, że znacznie rzadziej wpadamy w gniew lub się irytujemy. Ludzie żyjący blisko natury mają więcej okazji do uprawiania sportu oraz społecznych kontaktów.

Tym samym badanie wykazało, że rodziny mieszkające poza wielkimi miastami lub te, które regularnie nawiązują kontakt z przyrodą są szczęśliwsze, a ich więzi trwalsze. Naukowcy wyjaśniają: im jesteśmy bardziej uważni i spokojniejsi, **tym mamy lepszy kontakt z innymi.**

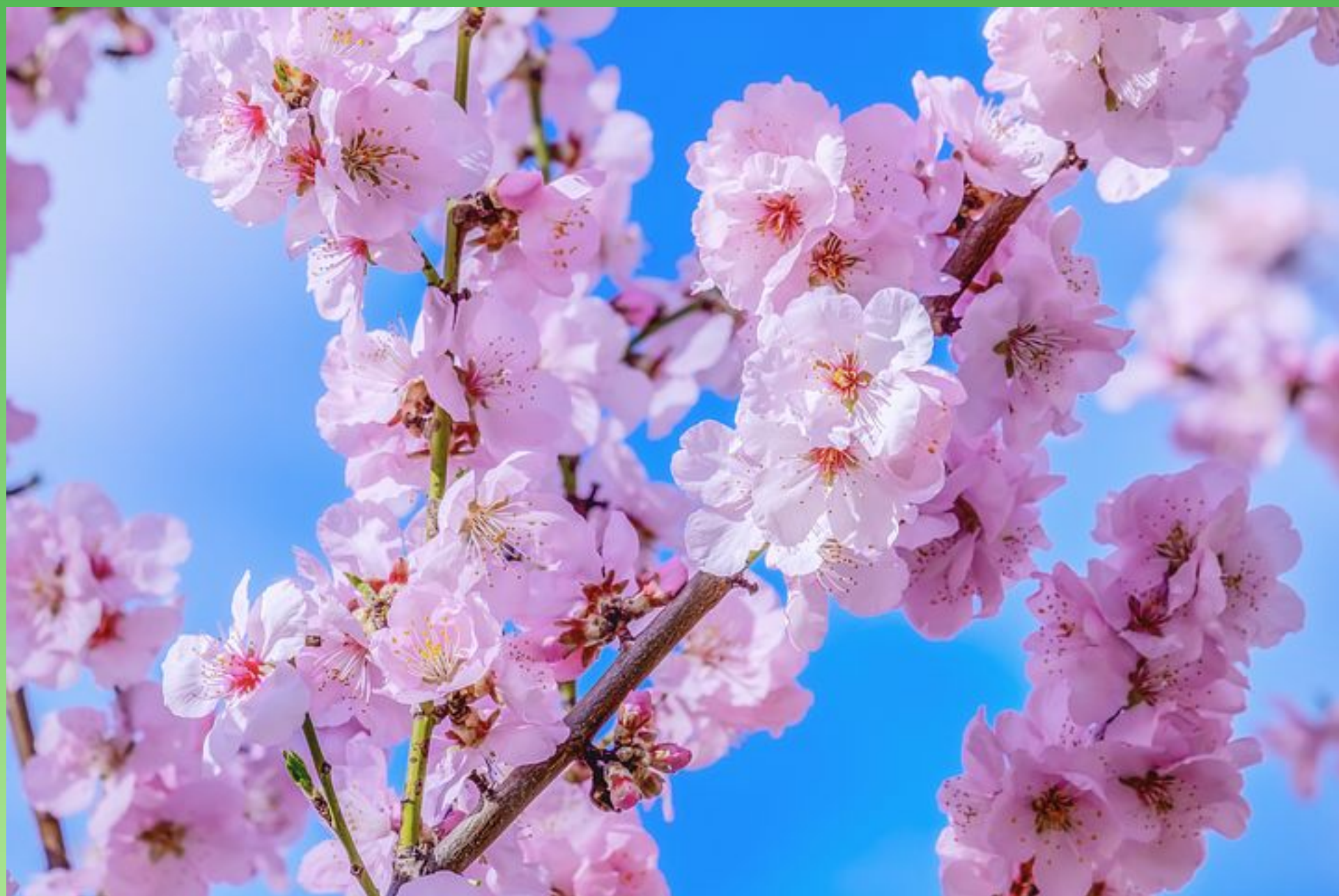
Natura w walce ze stresem - jak?

1. Otaczajmy się zielenią



Natura w walce ze stresem - jak?

2. Codziennie znajdziemy chwilę by kontemplanować naturę
- zauważać co kwitnie, gdzie przebijają się promienie słońca ...



Natura w walce ze stresem - jak?

3. Wyjdźmy na spacer blisko natury



Natura w walce ze stresem - jak?

4. Jeżeli nie możemy wyjść na spacer

- wyobrażajmy sobie, wizualizujmy piękne miejsca na łonie natury



Natura w walce ze stresem - jak?

5. Posłuchajmy dźwięków natury



Natura w walce ze stresem

6. Posłuchajmy dźwięków natury - z płyty lub You Tube

FILTR



2:13:01

🌿 Woda i Ptaki w Lesie #1 - Odgłosy Natury Muzyka Relaksacyjna
Tło Muzyczne🎧👍

Najlepsza Muzyka Relaksacyjna • 885 tys. wyświetleń • 3 lata temu

Witamy na kanale Najlepsza Muzyka Relaksacyjna! Najlepsze playlisty, najlepsza muzyka: Pianino ...



3:21:47

Odgłosy natury 2017 Do spania - Śpiew ptaków - dźwięki ptaków i wody - relaks

Little Love - L&L • 371 tys. wyświetleń • 3 lata temu

Odgłosy natury,relaksujący dźwięk,Dźwięki natury,medytacja,szum morza,szum oceanu,deszcz,Przyroda,Wiosna,Śpiew ptaków ...



1:00:01

Dźwięki otoczenia i odgłosy lasu i natury - wysoka jakość dźwięku

Relaxing and useful sounds, noises and videos • 76 tys. wyświetleń • 7 miesięcy temu

Dźwięki otoczenia i odgłosy lasu i natury - wysoka jakość dźwięku. If you like our work, please donate through Paypal link below ...

Przyjemności w pięknych okolicznościach natury!

Edyta Bonk

