

Вплив зелених насаджень на психіку та фізичний стан людей

Через сучасні виклики, такі як зміна клімату та демографічні зміни, міські зелені насадження мають виняткове значення для зміцнення здоров'я та покращення якості життя. Доповідь Федерального агентства охорони природи «Зелені, природні, здорові: потенціал багатофункціональних міських просторів» показала, що зелені насадження позитивно впливають на здоров'я людей, особливо в середовищі проживання. Саме пов'язані зі здоров'ям природного балансу зелених насаджень позитивно впливають на фізичне та психічне здоров'я.

Вплив на фізичний стан людей.

Прикладами цього є охолодження міської температури повітря за рахунок тіні та охолодження через випаровування вдень і виробництво холодного повітря вночі, що сприяє підвищенню теплового комфорту в місті, а також фільтрація забруднювачів повітря та пилу деревами та кущами. Люди особливо виграють від цього, коли відвідують відповідні зелені зони. Люди також швидше одужують від хвороб, дивлячись на зелені рослини або перебуваючи поруч із ними. Перебування на свіжому повітрі знижує частоту серцевих скорочень і артеріальний тиск. Спорт в зелених насадженнях сприяє фізичному відновленню більше, ніж у закритих приміщеннях або «сірому оточенні» (Rittel et al. 2014). Перебування в лісі підвищує імунітет, оскільки рослини в лісі виділяють хімічні сполуки, так звані терпени, щоб «спілкуватися» між собою. Вони служать для попередження інших рослин про нападників або шкідників. Потім рослини нарощують свою імунну систему, щоб захистити себе. Було показано, що коли люди вдихають ці речовини, наприклад, у міському середовищі (Hoffschulte 2017) або через контакт зі шкірою, наша імунна система виробляє значно більше НК-клітин (природних клітин-кілерів).

Вплив на психічний стан людини

на психіку людей позитивно впливають. Перебування в зелених насадженнях сприяє психічному благополуччю, зменшує стрес, розслаблює та заспокоює, а також сприяє духовному досвіду. Це може мати позитивний вплив на когнітивний та емоційний розвиток і покращує увагу, концентрацію та ефективність роботи (Rittel та ін. 2014). Чому саме зелені насадження позитивно впливають на психіку людини, досі не з'ясовано. Але дослідження, проведене в Англії, виявило зв'язок між виділенням гормону стресу кортизолу та часткою зелених насаджень біля будинку (Endlicher et al. 2016). Одна з гіпотез полягає в тому, що люди мають генетично закладену схильність реагувати на сприйняття природи позитивними емоціями. Це, у свою чергу, сприяє добробуту людей (там само). Крім того, зелені насадження мають естетичний і символічний потенціал. Люди віддають перевагу біорізноманіттю і сприймають його як особливо «красиве». Таким чином, зелені зони можуть символізувати успішні стосунки між людиною та природою, викликати приємні спогади та сприяти ідентифікації з місцем, а отже, загальному добробуту. Тому зелені зони мають соціальний вплив. Перебування в зелених насадженнях сприяє соціальному розвитку дітей з одного боку

та соціальній взаємодії та спілкуванню користувачів з іншого. Таким чином зменшується ізоляція та відчуття самотності (Rittel et al. 2014).

Джерела:

K. Hoffschulte (2017): Здоров'я з лісу. У: Фонд Карла та Вероніки Карстенс (ред.): Журнал членів природи та медицини eV, випуск 5/2017

Ріттель, К., Бредоу, Л., Ванка, Е., Хокема, Д., Шуппе, Г., Wilke, T., Nowak, D. and S. Heiland (2014): Зелений, природний, здоровий: потенціал багатофункціональних міських просторів, Бонн