**Odzyskaj więź z naturą! Warto**

Ciepłe, długie dni i zbliżające się wakacje to okazja, aby więcej czasu spędzać na łonie przyrody. Im bardziej dzika, tym większe mogą być korzyści dla naszej psychiki i zdrowia, takie jak redukcja stresu, większa uważność, poprawa pamięci. Warto o tym pamiętać przy planowaniu wypoczynku. O tym, jak ważna jest więź z naturą, mówi dr Julia E. Wahl, psycholożka z Uniwersytetu SWPS

Współcześni ludzie, zwłaszcza mieszkańcy miast, w dużej mierze utracili kontakt z naturą. Pracujemy od rana do późnych godzin wieczornych, często brak nam czasu nawet na spacer po parku. Duża część społeczeństwa mieszka w miejscach bardzo uprzemysłowionych, a więc odciętych od przyrody.

Jak wynika z danych rządu brytyjskiego (The People and Nature Survey for England), w latach 2020-21 zaledwie 10 proc. populacji (brytyjskiej) czuło, że jest częścią natury. Co ciekawe, to poczucie było wyższe na początku pandemii COVID-19, gdy zaczęliśmy zauważać, że natura jest dla nas ważna i zapewnia nam pewne korzyści płynące z kontaktów z przyrodą. Potem jednak znacząco spadło, bo wróciliśmy do dawnego sposobu funkcjonowania. Miles Richardson, brytyjski badacz, zauważa też, że poczucie połączenia z naturą zależy od miejsca, w którym mieszkamy - niższe jest w krajach wysoko uprzemysłowionych, wyższe - tam, gdzie przyroda jest bardziej dzika.

*To odcięcie od świata natury przekłada się na to, jak się czujemy i jak społecznie funkcjonujemy. Wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia, np. smog, mają wpływ na większą występowalność*

*trudności i zaburzeń natury psychicznej. Z drugiej strony, badania potwierdzają, że takie proste interwencje, jak sadzenie drzew powodują, że w danej okolicy zmniejsza się poziom agresji, zachowań antyspołecznych* - mówi dr Julia E. Wahl, psycholożka z Uniwersytetu SWPS, kierowniczka [studiów podyplomowych Ekopsychologia, Ekoterapia i Zmiana Społeczna na USWPS w Poznaniu](https://swps.pl/oferta/poznan/podyplomowe/psychologia-psychoterapia/ekopsychologia-ekoterapia-i-zmiana-spoleczna).

**Korzyści na różnych płaszczyznach**

*Związek z przyrodą jest ważny dla dobrego funkcjonowania poznawczego, afektywnego, czyli związanego z emocjami, a także neurofizjologicznego* - podkreśla dr Julia E. Wahl.

Więź z naturą - poczucie, że jesteśmy jej częścią, że jest częścią naszej tożsamości - jest fundamentem naszego dobrostanu. Im jest bliższa, tym lepsze jest nasze samopoczucie. Znaczenie ma też miejsce, w którym szukamy tego kontaktu - jego dzikość, różnorodność biologiczna. To z kolei przekłada na to, jak naturę traktujemy - czy o nią dbamy, czy jest więcej zachowań proekologicznych w naszym repertuarze.

Wypoczynek na łonie przyrody - np. w lesie, w górach, nad jeziorem, na wsi, najlepiej tam, gdzie nie ma tłumów ludzi - to dobra opcja szczególnie dla osób zestresowanych. W warunkach naturalnych szybciej powracamy do równowagi psychicznej, znajdujemy uspokojenie, wyciszenie napięcia i negatywnych emocji. Zarówno zieleń, jak i dźwięki natury są dla nas kojące.

**Lepsze uważność i pamięć**

*Bycie w naturze sprawia też, że stajemy się bardziej uważni. Zbadali to dwa lata temu Eun Yeong Choe i David Sheffield. Okazało się, że nawet standardowe treningi uważności wykonywane w otoczeniu przyrody są bardziej skuteczne w redukcji stresu czy regulacji emocji od tych odbywanych w zamkniętych pomieszczeniach* - mówi dr Julia E. Wahl.

Psycholożka z Uniwersytetu SWPS zwraca uwagę, że natura była kiedyś dla ludzi źródłem zachwytu, podziwu czy wręcz duchowego wzmocnienia. Dziś przede wszystkim jednak jest źródłem naukowej obserwacji (Elizabeth Bragg “Towards ecological self: Deep ecology meets constructionist self-theory”, 1996). Zachęca, aby wrócić do tej utraconej perspektywy - poczuć się częścią czegoś większego od nas samych. Zauważać dobre rzeczy w przyrodzie, jej piękno, a także odnajdywać w niej radość i spokój.

Wiemy też, że przebywanie w naturze pomaga nam lepiej funkcjonować poznawczo. Jak wynika z licznych prac naukowych (np. Berman, Jonides, & Kaplan, 2008; Berman et al., 2012; Berto, 2005; Bratman et al., 2012; Bratman, Daily, Levy, & Gross, 2015; Stenfors et al., 2019), takie doświadczenia zwiększają wydajność uwagi i pamięci roboczej. I tak na przykład Marc Berman, John Jonides i  Stephen Kaplan już w 2008 r. pisali, że natura, która prezentuje intrygujące bodźce, przyciąga naszą uwagę, tym samym ją stopniowo przywracając.

**Ćwiczenie fizyczne w przyrodzie**

Jest też dobra wiadomość dla osób chcących zadbać o swoją kondycję. Ćwiczenia fizyczne wykonywane na łonie natury pozwalają nam na większe poczucie rewitalizacji i pozytywnego zaangażowania. Przegląd systematyczny autorstwa Coon i współpracowników (2011) wykazał także, że w warunkach naturalnych, na świeżym powietrzu możemy dłużej ćwiczyć, a także mniej odczuwamy ból i zmęczenie niż przy analogicznym wysiłku w zamkniętym pomieszczeniu. Było to także związane ze spadkiem napięcia, dezorientacji, złości i depresji oraz zwiększoną energią.

**Pamiętajmy o wzajemności**

Planując długi weekend czy wakacje, warto pomyśleć o dobrodziejstwach płynących z obcowania z przyrodą i poszukać miejsca, w którym moglibyśmy się nimi cieszyć. Nie zapominajmy jednak o tym, że więź z naturą to obustronna relacja. Nie chcemy natury “wykorzystywać” tylko dlatego, żeby poczuć się sami lepiej. Dzięki połączeniu z naturą możemy bowiem stać się bardziej zaangażowani w to, żeby aktywnie się nią zajmować i ją wspierać.

*Kąpiel leśna to super sprawa, ale uważajmy, aby przy okazji nie zadeptać lasu. Zastanówmy się, jak nasze działania wpływają na ten las? Prawdziwe poczucie więzi z naturą, świadomość bycia jej częścią, ma przełożenie na to, jak się wobec niej zachowujemy* - mówi dr Julia E. Wahl.