

Las to stan umysłu

Wyjrzyj przez okno, co widzisz? Bardzo prawdopodobne, że jest to dom sąsiada, kolejny blok albo panorama miasta. Jeśli masz sporo szczęścia to rozciąga się przed tobą widok na las, góry, morze, po prostu naturę... Dlaczego szczęścia? Cóż, wielu z nas intuicyjnie czuje, że najbliższe otoczenie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. I ma rację, bo w miejskiej dżungli czyha na nas znacznie więcej zagrożeń niż się spodziewamy, natomiast przyroda ma na nas dobroczynny wpływ. Nauka pomaga nam zrozumieć, dlaczego tak się dzieje i co leży u podstaw tej intuicji.

Należymy do gatunku *Homo sapiens*, który według najnowszych szacunków pojawił się na Ziemi znacznie wcześniej niż jeszcze do niedawna sądzono, bo około 300 000 lat temu. Może trudno nam to sobie obecnie wyobrazić, ale większość tego czasu nasi przodkowie żyli w symbiozie z naturą, czerpiąc z niej wszystko to, czego potrzebowali do życia. Pierwsze miasto Jerycho datowane jest na 9 tys. lat p.n.e., czyli powstało około 11 tys. lat temu.

To bardzo dużo czasu, ale patrząc z szerszej perspektywy, przez pryzmat naszego zegara ewolucyjnego, jest to właściwie wcale nie tak wiele. Oczywiście powstanie miast było procesem, który zachodził stopniowo wyłaniając coraz bardziej zorganizowane formy życia społeczności. I ten proces nadal trwa, tylko przyjął zawrotne tempo na całym świecie. Powstają nowe miasta, stare się rozrastają, często wchłaniając obszary podmiejskie. Ponad połowa całej naszej populacji żyje obecnie na obszarach miejskich, a według prognoz do 2050 r. będzie to około 3/4 wszystkich ludzi. To bardzo dużo.



Silne więzi ze światem przyrody są wpisane w naszą naturę za sprawą ewolucji. Nasi przodkowie przez długi czas żyli w symbiozie z przyrodą, miasta wbrew pozorom są stosunkowo nowym „wynalazkiem” w historii *Homo sapiens*. Na zdjęciu sauna w Osadzie Twórców Fundacji Cohabitat. Fot. Piotr Kierat

Obserwujemy globalną migrację z wiosek do miast czego oczywistą konsekwencją jest ograniczenie kontaktu z naturą. Równoległe obserwujemy coś jeszcze - wzrost zachorowań na zaburzenia psychiczne. Zdaniem wielu naukowców te dwa trendy mogą być ze sobą powiązane i sugerować, że ograniczenie interakcji z naturą prowadzi do zmian w naszym funkcjonowaniu psychicznym. Dlaczego tak się dzieje?

Miasta są źródłem wielu potencjalnych czynników stresogennych - ruch drogowy, przestępczość, przeludnienie, ograniczenie bliskich interakcji społecznych. Generalnie zdecydowanie za dużo bodźców. Spójrzmy choćby na problem hałasu w miastach. W samej Europie około 80 milionów ludzi żyje w miejscach z niedopuszczalnie wysokim poziomem hałasu. Przewlekły hałas ma bardzo negatywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie - może prowadzić do stresu, rozdrażnienia, problemów sercowo-naczyniowych, zaburzeń snu oraz słabszego funkcjonowania poznawczego - trudniej nam jest się skoncentrować, gorzej myślimy.

Ogólnie rzecz biorąc, cały ten repertuar miejskich stresorów (bodźców powodujących stres) nam szkodzi i przekłada się bezpośrednio na jakość życia na obszarach miejskich. Odpoczynek i wytchnienie od miejskiego zgiełku możemy znaleźć właśnie w przyrodzie.

O tym, że natura ma dobroczynny wpływ na stan naszego ducha wspominalo już w starożytności. Hipokrates był zdania, że powietrze, woda oraz miejsca mają duże znaczenie dla zachowania dobrostanu psychicznego i fizycznego, a w starożytnych tekstach rzymskich znajdziemy informację, że obszary wiejskie i tereny zielone niosą ze sobą korzyści zdrowotne.

Okazuje się, że nasze interakcje z naturą mogą być istotne nie tylko z punktu widzenia samego przetrwania, ale także jakości naszego życia. Rzeczywiście coraz więcej badań pokazuje, że mieszkanie blisko natury niesie ze sobą wiele pozytywnych skutków dla naszego zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia, nastroju, funkcji poznawczych, a nawet długości życia. Długofalowy projekt badawczy prowadzony przez zespół naukowców pod kierownictwem Iana Alcocka z European Centre for Environment and Human Health wykazał, że już sama przeprowadzka na bardziej zielone obszary miejskie wiąże się z poprawą zdrowia psychicznego. Przemawia to za tym, że możemy podejrzewać przyczynowo-skutkową relację pomiędzy obcowaniem z naturą a naszym stanem psychofizycznym. Przyjrzyjmy się temu bliżej i spróbujmy zrozumieć, w jaki właściwie sposób natura wpływa na nasz organizm i zachowanie.

Więcej natury = mniej stresu

Jedną z popularnych koncepcji próbujących wyjaśnić, w jaki sposób obcowanie z naturą wpływa na nasze emocje jest teoria redukcji stresu (SRT, ang. *stress reduction theory*). Zakłada ona, że środowisko naturalne, w przeciwieństwie do miejskiego, ma na nas tak dobroczynny wpływ z uwagi na rolę, jaką odegrało w ewolucji naszego gatunku. Na poziomie biologicznym, naturalne otoczenie aktywuje przywspółczulny układ nerwowy zmniejszając poziom stresu i pobudzenia autonomicznego. Dzieje się tak za sprawą naszych wrodzonych więzów ze światem przyrody. Przeróżne krajobrazy przyrodnicze (zwłaszcza łąki ze skupiskami drzew) zazwyczaj niosły ze sobą możliwości znalezienia schronienia i bezpieczeństwa lub zdobycia czegoś cennego z perspektywy przetrwania. Zdaniem wielu badaczy, już samo oglądanie takich krajobrazów działa na naszą fizjologię bardzo korzystnie przez wzbudzanie pozytywnych stanów emocjonalnych, ponieważ preferencja tego typu środowisk

jest wpisana w naszą naturę za sprawą ewolucji.

Wyniki wielu badań są zgodne z założeniami teorii redukcji stresu. W ubogich dzielnicach miejskich, gdzie występuje więcej zielonych przestrzeni zaobserwowano u mieszkańców mniejszy poziom odczuwanego stresu oraz niższy poziom hormonu stresu – kortyzolu. W eksperymencie przeprowadzonym w Holandii osoby badane poddano oddziaływaniom wywołującym stres. Następnie uczestnicy przez pół godzinny relaksowali się czytając w domu lub w ogrodzie, po czym zmierzono u nich poziom kortyzolu. W obu przypadkach doszło do spadku poziomu tego hormonu, jednak był on znacznie większy w grupie osób przebywających w ogrodzie. W kolejnym badaniu przeprowadzonym w Chinach naukowcy mierzyli aktywność amylazy ślinowej jako fizjologicznego wskaźnika stresu u zdrowych mężczyzn po wysiłku fizycznym, który odbywał się w środowisku miejskim lub w lesie. Aktywność tego enzymu znacznie zmniejszyła się w grupie, która ćwiczyła w lesie.

Co ciekawe, nawet już pośrednie interakcje z przyrodą, jak choćby widok z okna czy obraz przedstawiający naturę mogą wiązać się z wyższym stopniem dobrego samopoczucia i zadowolenia z życia oraz zmniejszyć fizjologiczne objawy stresu. Natura robi dla nas znacznie więcej, pomaga także w powrocie do zdrowia – u pacjentów po zabiegach operacyjnych, zamieszkujących pokoje z widokiem na drzewa zamiast ceglanego muru zanotowano bardziej pozytywne emocje, otrzymywali oni mniej negatywnych notatek od pielęgniarek (rejestrujących nastroj i nastawienie pacjentów), a ich pobyt w szpitalu był krótszy.

Niespełna godzinny spacer w otoczeniu natury może zwiększyć pozytywne emocje u każdego z nas. W Japonii od wczesnych lat 80. stosowana jest praktyka shinrin-yoku, czyli „kąpeli leśnych”. Shinrin-yoku polega na spędzaniu czasu w leśnym otoczeniu, spacerując lub po prostu siedząc. Pierwsze badania pokazują, że praktyka ta zmniejsza poziom kortyzolu oraz obniża ciśnienie krwi.

Naturalny doping dla mózgu

Coraz więcej przemawia za tym, że natura wpływa także na naszą sprawność poznawczą. Teoria regeneracji uwagi (ANT, ang. *Attention Restoration Theory*) autorstwa Rachel i Stephena Kaplanów mówi, że w środowisku miejskim nasze zasoby kontroli uwagowej są znacznie obniżone, ponieważ otoczenie pęka w szwach od nadmiaru informacji. Nasza kontrola uwagowa jest w permanentnym stanie najwyższej gotowości i ciągłego filtrowania bodźców istotnych od nieistotnych. Służy to przede wszystkim unikaniu potencjalnych zagrożeń. Ciągła kontrola uwagowa pozwala nam właściwie zareagować na daną sytuację lub w razie potrzeby, zignorować ją, jednak ma to swoją cenę – wymaga dużego wysiłku i w efekcie może prowadzić do zmęczenia psychicznego i wyczerpania tych szczególnych zasobów uwagowych. Dalsze następstwa to spadek zdolności koncentracji i funkcjonowania poznawczego.

Według teorii regeneracji uwagi zupełnie inaczej wygląda sytuacja w przypadku obcowania ze środowiskiem naturalnym, ponieważ aktywuje ono odmienne, niezależne od naszej woli zdolności koncentracji, z których rzadko kiedy mamy okazję korzystać. Dzięki temu mechanizmy neuronalne leżące u podstaw ukierunkowanej uwagi, którą musimy mieć pod stałą kontrolą, mogą odpocząć i odbudować swoje nadszarpnięte zasoby. W efekcie lepiej powinna działać nasza pamięć i uwaga. Rzeczywiście wyniki badań sugerują, że kontakt z przyrodą, czy to w mieście czy poza nim, może poprawić naszą wydajność poznawczą.

W jednym z badań przeprowadzonym w akademiku okazało się, że studenci mieszkający w pokojach z oknami z widokiem na tereny zielone lepiej wykonywali zadania angażujące koncentrację uwagi niż studenci pozbawieni takiego widoku. Podobnie spacer w otoczeniu przyrody, w porównaniu do przechadzki w mieście, przynosi korzyści dla funkcjonowania naszej pamięci, kontroli poznawczej i koncentracji uwagi. Ponadto wykazano, że spośród dzieci mieszkających w środowisku miejskim, te

mające codzienny kontakt z naturą sprawniej wykonywały zadania mierzące pamięć, hamowanie impulsów, uwagę selektywną i koncentrację. Wszystkie te doniesienia razem wzięte sugerują, że większy kontakt z naturą może wiązać się z szeregiem ważnych korzyści dla funkcji poznawczych.

Jaki z tego wniosek? Starajmy się przebywać jak najwięcej wśród zieleni – w lesie, parku czy ogrodzie. To też działa! Co najlepsze, to nie jest pełna lista korzyści, jakie daje nam przebywanie w naturze! Jest ich znacznie więcej, stale zaskakują nas jakieś nowinki w tej dziedzinie, a naukowcy z coraz większą uwagą i zainteresowaniem zaczynają się przyglądać temu, jaki potencjał kryje się w przyrodzie.

Alicja Bińkowska

Alicja Bińkowska – doktorantka psychologii na Uniwersytecie SWPS, zafascynowana tym jak działa mózg oraz badaniami nad substancjami psychodelicznymi. Tym właśnie zajmuje się na co dzień, a gdy tylko ma okazję siedzi w lesie i zachwyca się naturą.