

5 Σεπτεμβρίου 2016

Μια βόλτα στην παραλία καταπραΰνει σημαντικά το στρες

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





Family playing with dog on the beach Φωτο:www.4moms.gr

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Η ζωή δίπλα στη θάλασσα μπορεί να ωφελεί σημαντικά την ψυχική υγεία, αναφέρουν επιστήμονες από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν (MSU).

Αναλύοντας στοιχεία από περισσότερους από 13.000 εθελοντές από τη Νέα Ζηλανδία, ανακάλυψαν πως όσοι ζούσαν σε σπίτια που «βλέπουν» στη θάλασσα είχαν σημαντικά μειωμένες πιθανότητες να υποφέρουν από στρες.

Αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από την ηλικία, την οικονομική κατάσταση, το φύλο και άλλους παράγοντες που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα επίπεδα του στρες, γράφουν οι ερευνητές στο τεύχος Μαΐου της επιθεωρήσεως «Health & Place».

Όπως εξηγούν οι ερευνητές, χρησιμοποιώντας διάφορα τοπογραφικά στοιχεία, εξέτασαν κατά πόσον μπορούσαν οι εθελοντές τους να βλέπουν μπλε και πράσινους χώρους (τη θάλασσα και τα πάρκα/δάση, αντιστοίχως) από τα σπίτια τους, τα οποία βρίσκονται στο Ουέλινγκτον - την πρωτεύουσα της Νέας Ζηλανδίας που περιβάλλεται από την Θάλασσα της Τασμανίας προς βορράν και τον Ειρηνικό Ωκεανό προς νότον.

Επιπλέον εξέτασαν στοιχεία για την ψυχική τους διάθεση, τα οποία συνέλεξαν με τη βοήθεια λεπτομερών ερωτηματολογίων.

Έτσι διαπίστωσαν ότι η θέα της θάλασσας ασκούσε ισχυρή κατευναστική δράση, ενώ η θέα των πράσινων χώρων δεν φάνηκε να είναι εξίσου χαλαρωτική.

Η διαφορά αυτή ίσως οφείλεται στο ότι δεν έγινε διαχωρισμός ανάμεσα στους χώρους φυσικού από τους χώρους τεχνητού πρασίνου, δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Άμπερ Πήρσον, επίκουρη καθηγήτρια Γεωγραφίας της Υγείας στο MSU.

«Οι μπλε χώροι είναι εξ ολοκλήρου φυσικοί, ενώ οι πράσινοι συμπεριλαμβάνουν περιοχές που έχουν φτιάξει οι άνθρωποι», είπε. «Ίσως αν εξετάζαμε μόνο τους χώρους φυσικούς πρασίνου, όπως τα δάση, να είχαμε διαφορετικά αποτελέσματα».

Σε κάθε περίπτωση, τα νέα ευρήματα υποδηλώνουν ότι αν κάποιος έχει την ευκαιρία να απολαμβάνει συχνά την ομορφιά της θάλασσας, καλό είναι να μην το παραλείπει διότι μπορεί να ωφελείται πολύ περισσότερο απ' όσο νομίζει.

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr