راه‌حل ۱۵ دقیقه‌ای برای رهایی از خستگی ذهنی

24 شهریور 1404

یک مطالعه جدید در دانشگاه‌های استنفورد و لیدن نشان می‌دهد که قرار گرفتن در فضای سبز حتی به‌مدت کوتاه، از نشستن در پارک تا قدم زدن زیر درختان خیابان، استرس را کاهش می‌دهد، خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد و توان روانی را تقویت می‌کند.

به گزارش ایسنا، نتایج مطالعه تازه دانشگاه استنفورد آمریکا و دانشگاه لیدن هلند نشان می‌دهد ساکنان شهرهای بزرگ تنها با ۱۵ دقیقه حضور در طبیعت از مزایای قابل توجهی برای سلامت روان خود بهره‌مند می‌شوند. این مواجهه کوتاه با فضای سبز، چه در قالب نشستن در پارک و چه قدم زدن در کنار درختان خیابان، وضعیت روحی را به طرز محسوسی بهبود می‌بخشد.

این یافته‌ها زنگ بیدارباشی برای برنامه‌ریزان شهری و ساکنان شهرهاست چراکه طبیعت حتی در کوچک‌ترین مقیاس، دارویی بی‌هزینه برای ذهن‌های خسته است.

قرار گرفتن در معرض نور طبیعی به‌ویژه در ساعات اولیه صبح، یکی از موثرترین راه‌ها برای هماهنگ‌سازی ریتم شبانه‌روزی بدن است. این هماهنگی کمک می‌کند تا افراد شب‌ها راحت‌تر به خواب بروند و صبح‌ها با انرژی بیشتری بیدار شوند. علاوه بر آن، نور خورشید محرک اصلی تولید ویتامین دی در بدن است، ویتامینی که نه‌تنها استخوان‌ها را تقویت می‌کند بلکه نقش مهمی هم در تقویت عملکرد سیستم ایمنی و تعادل روانی دارد.

دکتر «آن گری»، نویسنده ارشد این تحقیق و مسئول پروژه سرمایه طبیعی دانشگاه استنفورد، تاکید می‌کند که ارتباط میان طبیعت و سلامت روان مدت‌هاست شناخته شده اما بیشتر مطالعات پیشین نتوانسته‌اند به شکل دقیق علت و معلول این رابطه را مشخص یا تاثیر شکل‌های مختلف طبیعت را از یکدیگر تفکیک کنند. به گفته او، یافته‌های جدید تلاشی مهم در جهت پر کردن این خلا تحقیقاتی است.

تیم تحقیقاتی به سرپرستی دکتر آن گری با تحلیل داده‌های ۷۸ مطالعه میدانی و بررسی نزدیک به ۵۹۰۰ شرکت‌کننده به این نتیجه رسید که تمامی اشکال طبیعت شهری از پارک گرفته تا فضای سبز کنار خیابان در بهبود روحیه و کاهش اضطراب نقش دارند؛ همچنین فضاهای جنگلی درون‌شهری بیشترین اثر را در کاهش افسردگی و افزایش آرامش روان داشتند.

گری در گفتگو با نیویورک‌پست توضیح داد که پارک‌ها و فضاهای جنگلی داخل شهر نه‌تنها مشکلات سلامت روان را کاهش می‌دهند، اثرات مثبت دیگری هم به همراه دارند. او تاکید کرد که این به معنای بی‌تاثیر بودن درختان خیابانی نیست بلکه بررسی‌ها نشان داده‌اند آنها نیز در تمامی شاخص‌های سلامت روان نقش موثری دارند. در همین راستا، شهردار نیویورک، شهری با بیش از هفت میلیون درخت در تلاش است پوشش سبز این شهر را تا سال ۲۰۳۵ از ۲۲ درصد به ۳۰ درصد برساند.

«اریک آدامز»، شهردار وقت نیویورک، سال گذشته در مراسم آغاز رسمی برنامه احداث پارک‌های

جنگلی شهری نیویورک اعلام کرد که درختان، تنها عناصر تزئینی نیستند بلکه با تصفیه و خنک کردن هوا، زیباسازی فضاهای عمومی، جذب آب باران و ارتقای سلامت روان نقشی اساسی در کیفیت زندگی شهرنشینان ایفا می‌کنند.

پژوهش جدید دانشگاه استنفورد هم تاکید می‌کند که برای بهره‌بردن از این فواید نیازی به فعالیت بدنی شدید نیست. حضور در فضای سبز حتی برای استراحت یا نفس تازه کردن، انرژی و هوشیاری را افزایش می‌دهد.

همچنین دکتر «روی رِمِه»، پژوهشگر دانشگاه لیدن در این باره می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد که حتی کمتر از ۱۵ دقیقه مواجهه با طبیعت هم تاثیر روانی قابل توجهی دارد و اگر این زمان به بیش از ۴۵ دقیقه برسد، کاهش استرس و افزایش شادابی چشمگیرتر می‌شود.

طبق نتایج این پژوهش که در مجله «شهرهای طبیعت» (Nature Cities) منتشر شد، جوانان بیشترین بهره را خواهند برد زیرا بسیاری از مشکلات روانی پس از ۲۵ سالگی شکل می‌گیرند. کارشناسان همچنین تاکید می‌کنند که برای بهره‌مندی از طبیعت لزوما به پارک‌های بسیار بزرگ نیازی نیست و برنامه‌ریزان شهری می‌توانند بر احداث پارک‌های کوچک، درختان خیابانی بیشتر، فضای سبز محدود و حتی مراقبه با راهنما در پارک‌ها متمرکز شوند تا بر سلامت روان شهروندان تاثیر مثبت بگذارند.