

## Νέα έρευνα: Η επαφή με τη φύση από μικρή ηλικία είναι συστατικό ψυχικής ισορροπίας



Η ψυχική υγεία είναι πάντα στο επίκεντρο των επιστημονικών ερευνών καθώς τα συγκεκριμένα προβλήματα φαίνεται πως απασχολούν ολοένα και περισσότερους ανθρώπους σε όλον τον κόσμο, χωρίς να κάνουν διακρίσεις.

Νέα ερευνητικά δεδομένα απέδειξαν πως οι επιδόσεις στις μετρήσεις ψυχικής υγείας είναι υψηλότερες στα άτομα που είχαν άμεση αλληλεπίδραση με χώρους πρασίνου και γενικότερα με τη φύση, στην παιδική τους ηλικία, σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν.

Η ευρωπαϊκή μελέτη που δημοσιεύθηκε στο «International Journal of Environment Research and Public Health» καταλήγει στο συμπέρασμα πως οι σημερινοί ενήλικες που πέρασαν τα παιδικά τους χρόνια κοντά στη φύση, παρουσιάζουν σήμερα καλύτερη ψυχική υγεία συγκριτικά με εκείνους που δεν είχαν ανάλογα ερεθίσματα. Σε αντίθεση με τις μέχρι τώρα μελέτες που περιορίζονταν στα άμεσα οφέλη της επαφής με τη φύση, η νέα έρευνα είναι η πρώτη που επιχειρήσει να συσχετίσει αυτήν την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον με την ψυχική ισορροπία κατά την ενήλικη ζωή.

### Πώς πραγματοποιήθηκε η μελέτη

Η μελέτη, που ήταν μέρος του προγράμματος PHENOTYPE, συγκέντρωσε δεδομένα από περίπου 3.600 ενήλικες από τη Βαρκελώνη (Ισπανία), το Ντέτινχεμ (Ολλανδία), το Κάουνας (Λιθουανία) και το Στόουκ-ον-Τρεντ (Ηνωμένο Βασίλειο). Όσοι έλαβαν μέρος ρωτήθηκαν για το επίπεδο της επαφής τους -είτε σκόπιμης είτε άσκοπης- με τη φύση στην παιδική ηλικία και για την τωρινή επαφή τους, την ικανοποίησή τους αλλά και το πόσο σημαντικοί είναι οι χώροι πράσινου για την καθημερινότητά τους. Επιπλέον, μετρήθηκαν τα επίπεδα ζωτικότητας, νευρικότητας και κατάθλιψης του τελευταίου μήνα.

Οι επιδόσεις στις μετρήσεις ψυχικής υγείας, όπως και το επίπεδο σημαντικότητας που αποδίδεται στο φυσικό περιβάλλον, διαπιστώθηκε ότι είναι υψηλότερα στα άτομα που σε μικρή ηλικία είχαν άμεση αλληλεπίδραση με χώρους πρασίνου και γενικότερα με τη φύση. Η συσχέτιση όμως δεν επιβεβαιώθηκε για τις μετρήσεις ζωτικότητας και ικανοποίησης.

*«Οι συμμετέχοντες στην έρευνα που εκτέθηκαν λιγότερο σε φυσικά περιβάλλοντα ως παιδιά θεωρούν αυτούς τους χώρους λιγότερο σημαντικούς στην ενηλικίωση»,* δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια Μίριαμ Πρέου της Σχολής Υγείας του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ.

### **Η επαφή με τη φύση ζητούμενο για τις σύγχρονες πόλεις της Ευρώπης**

Σήμερα, υπολογίζεται πως το 73% του πληθυσμού της Ευρώπης ζει σε αστικές περιοχές. Με βάση επίσημα στοιχεία, το ποσοστό αναμένεται να φτάσει το 80% το 2050, καταδεικνύοντας την ανάγκη για δημιουργία περισσότερων προστατευμένων υπαίθριων χώρων, ώστε τα παιδιά να έρχονται σε επαφή με τη φύση σε τακτική βάση. Άλλη μια πρόταση που έκαναν οι ειδικοί καταδεικνύει την ανάγκη να βοηθήσει και η εκπαίδευση ώστε τα παιδιά να μάθουν από μικρά να εκτιμούν τη φύση, μέσω δραστηριοτήτων και ειδικών προγραμμάτων στο σχολικό περιβάλλον.