31 Μαΐου 2016

Η θέα της θάλασσας διώχνει το στρες!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτο:paper4pc.com

Θέαστο βουνό ή θέα στη θάλασσα; Τι είναι αυτό που μας χαλαρώνει περισσότερο; Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι έχουν την τύχη να βλέπουν τη θάλασσα από το μπαλκόνι τους ή μένουν πολύ κοντά της, απολαμβάνουν πολλές στιγμές χαλάρωσης μέσα στην ημέρα.
Οι άνθρωποι που, από το σπίτι τους ή από το γραφείο τους, βλέπουν τη θάλασσα κάθε μέρα, έχουν σημαντικά μικρότερο ψυχολογικό στρες, σύμφωνα με μια νέα Αμερικανο-Νεοζηλανδική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές βρήκαν ότι το να βλέπει κάποιος το μπλε της θάλασσας βοηθάει περισσότερο ψυχολογικά από το να απολαμβάνει μια έκταση πράσινου ή μια βουνοπλαγιά. Όσοι καθημερινά έβλεπαν δάση ή πάρκα από το σπίτι τους, δεν είχαν

ανάλογο όφελος στην μείωση του στρες.
Οι ερευνητές, με επικεφαλής την επίκουρη καθηγήτρια γεωγραφίας της υγείας Άμπερ Πίρσον του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «Health and Place», μελέτησαν τοπογραφικά και ιατρικά στοιχεία για τους κατοίκους της πρωτεύουσας Γουέλιγκτον της Ν.Ζηλανδίας, συσχετίζοντας τι έβλεπε ο καθένας από το σπίτι ή από τον χώρο εργασίας του, με το επίπεδο του στρες του.

Ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, το επίπεδο εισοδήματος και άλλους παράγοντες, η θάλασσα φάνηκε να σχετίζεται θετικά με μια πιο ήρεμη ψυχική κατάσταση. Όσον αφορά στο πράσινο ή στο βουνό, που φαίνεται να «χάνουν» σε σχέση με τη θάλασσα, οι ερευνητές επεσήμαναν ότι εν μέρει αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι οι ίδιοι δεν έκαναν διάκριση ανάμεσα σε φυσικούς και τεχνητούς χώρους πρασίνου. Ενώ η θέα της θάλασσας είναι τελείως φυσική, του πρασίνου συνήθως περιλαμβάνει και ανθρώπινες κατασκευές ή δραστηριότητες (παιδικές χαρές, γήπεδα, πάρκα κ.ά.).
«Ίσως εάν συγκρίναμε τη θάλασσα μόνο με παρθένα δάση, να βρίσκαμε κάτι άλλο» είπε η Πίρσον, η οποία επίσης ανέφερε ότι είναι ασαφές κατά πόσο η θέα μιας λίμνης ή ενός ποταμού μειώνει εξίσου το στρες, όσο η θέα του ωκεανού ή μιας θάλασσας.

Β.Κ.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ- healthmag.gr