

Proste lekarstwo na stres

Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego większość ludzi wyjeżdżając na urlop woli rezerwować pokoje z widokiem na las, jezioro, góry czy morze? Dlaczego zdarza się, że gdy stres uniemożliwia racjonalne myślenie, tęsknimy za chwilami spędzonymi w naturze?

Sądzę, że wiele osób podejrzewa, że spędzanie czasu w otoczeniu natury zmniejsza odczuwanie stresu. Jednak nie każdy jest zorientowany, dlaczego tak się dzieje. Badania wskazują, że wystarczy przebywać około 30 minut w otoczeniu przyrody, aby **znacząco** obniżyć poziom kortyzolu – hormonu stresu. Zauważono, że obserwacja natury pomaga ludziom świadomie zwracać uwagę na otoczenie. Obcowanie z przyrodą ułatwia spokój, odpoczynek i kontemplację, a dzięki odczuciom zmysłowym można osiągnąć powyższe stany w sposób naturalny. To najtańsza metoda walki ze stresem.

Jedną z metod ułatwiających połączenie z naturą jest dostrzeganie trzech dobrych rzeczy w przyrodzie. Podczas kąpieli leśnych możemy położyć się pod drzewem i obserwować przyrodę wszystkimi zmysłami – poczuć pod stopami ziemię, zapach ściółki leśnej, obserwować poruszające się małe stworzenia. Zwróćmy uwagę, czy pojawiają się jakieś zmiany w naszych myślach i emocjach. Dostrajając się do płynących w nas doznań, nawet nie zauważymy jak odpuszczamy na ten moment nasze myślenie, którego doświadczamy na co dzień.

Takie przeżycia zapamiętujemy i zawsze możemy do nich wrócić, zwłaszcza wtedy, gdy jesteśmy zmęczeni, zestresowani. Wykorzystując wizualizację natury, rozwijamy poczucie, że mamy z nią związek.

Nie przenosząc się fizycznie do lasu, po to aby być bliżej natury, postarajmy się otaczać zielenią na co dzień, także w naszych domach i biurach. Dobrym pomysłem będzie zasadzenie roślin doniczkowych albo założenie małego ogródka zielarskiego na parapecie. Kiedy jesteśmy zmęczeni lub zestresowani, usiądźmy na chwilę na ławce w parku, zamknijmy oczy i wsłuchajmy się w odgłosy przyrody. Już 5 minut takiej kontemplacji potrafi rozluźnić i zregenerować.

Joanna Bartoszek – psycholog.

Departament Prewencji Promocji w GIP.