



Natura poate fi vitala pentru sanatatea mintala a oamenilor intr-o lume aflata in plina si rapida urbanizare, o dovedeste un nou studiu publicat recent in Proceedings of the National Academy of Sciences. Mai mult de jumătate din populatia lumii traieste acum in zone urbane. Pana in 2050 aceasta proportie va fi de 70%. Urbanizarea este asociata cu un nivel crescut de boli psihice, dar inca nu este clar de ce. Ideea pare a fi faptul ca a locui intr-o zona urbana se asociaza cu mai multe tipuri de stres, fie ca este vorba de zgomot, cresterea interactiunilor sociale, trafic, care cresc anxietatea si tendinta spre meditatie.

Printr-un experiment controlat, cercetatori din Statele Unite si Suedia au incercat sa determine daca o experienta petrecuta in natura poate influenta ruminatia, o gandire obsedanta axata pe aspecte negative ale sinelui si care este un factor de risc cunoscut pentru boli psihice.

In cadrul experimentului, 38 de persoane care locuiau in mediul urban si care nu au avut "niciun istoric de tulburari mintale" au fost impartite in doua grupuri si li s-a cerut sa faca o plimbare. Un grup a mers timp de 90 minute printr-o zona bogata in vegetatie in apropierea campusului Stanford. Celalalt a mers de-a lungul unui drum foarte aglomerat in centrul orasului Palo Alto, California. Inainte si dupa plimbare, participantii au raspuns la un chestionar conceput pentru a masura tendinta lor spre "meditatie", un model de gandire de multe ori negativ care a fost legat de un risc crescut de depresie. De asemenea, atat inainte cat si dupa plimbare, au fost scanate creierile participantilor. Cercetatorii au examinat in special o regiune a creierului numita cortex prefrontal subgenuial, o zona care s-a dovedit a fi deosebit de activa in timpul ruminatiei.

Rezultatul a fost ca persoanele care au mers 90 de minute prin mijlocul naturii au demonstrat o scadere a tendintei spre ruminatie, raspunsurile lor la chestionar fiind diferite dupa plimbare. Si in activitatea creierului a fost constatata o schimbare consistenta, respectiv scaderea activitatii in cortexul prefrontal subgenuial, regiunea de interes pentru cercetatori.

„Acest lucru ofera rezultate solide ce confirma ca o experienta in natura, chiar si de scurta durata, poate reduce acest model de gandire care este asociat cu debutul, in unele cazuri, al unor boli mintale, cum ar fi depresia”, spune Gregory Bratman, autorul principal al studiului.

Ce este deosebit de valoros este faptul ca scanarea creierului a permis examinarea unui potential mecanism cognitiv prin care experientele in natura ajuta starile noastre mentale. Fara astfel de dovezi, cercetarea psihologica poate doar sa speculeze in privinta comportamentului anumitor regiuni ale creierului, a adaugat expertul, citat de Washington Post.

Cu alte cuvinte, noua cercetare ofera un nou tip de dovezi care nu doar confirma, ci intaresc concluziile cercetarilor anterioare cu privire la beneficiile petrecerii timpului in natura. Insa, ca toate activitatile de cercetare, acest lucru va trebui sa fie extins si verificat de studii viitoare.

Intrebarea-cheie care se ridica din aceste statistici este cum anume agraveaza mediul urban — sau cel putin nu protejeaza impotriva — unui comportament mental precum caderea in meditatie? legatura ce trebuie totusi confirmata de noi studii.

SURSA: Agerpres.ro via Emaramures.ro