



Στρατηγικές υποστήριξης με βάση τη φύση

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE
EDUCATIONAL
TOOLS

FOR THE
PREVENTION OF

TEENAGERS'
PSYCHOLOGICAL
DISORDERS.

AN ERASMUS+
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

Ενότητα 2.3 - Οφέλη της φύσης για την ψυχική υγεία



AI@Smile

Η ψυχική υγεία αποτελεί βασικό συστατικό της συνολικής ευημερίας, ιδίως κατά την εφηβεία, ένα στάδιο που χαρακτηρίζεται από ταχεία σωματική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη. Καθώς οι νέοι αντιμετωπίζουν τις ακαδημαϊκές πιέσεις, τις κοινωνικές προκλήσεις και την προσωπική τους ανάπτυξη, η ψυχική τους υγεία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των επιλογών του τρόπου ζωής και των περιβαλλοντικών συνθηκών. Η επιστημονική έρευνα έχει αναδείξει ολοένα και περισσότερο τη σημασία των φυσικών προσεγγίσεων για την ψυχική ευεξία, όπως η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής, η τακτική σωματική δραστηριότητα, η προτεραιότητα στον ύπνο και η καλλιέργεια της σύνδεσης με τη φύση. Αυτά τα στοιχεία, που συχνά παραβλέπονται στις συζητήσεις για την ψυχική υγεία, διαδραματίζουν θεμελιώδη ρόλο στη συναισθηματική σταθερότητα, τη γνωστική απόδοση και την ανθεκτικότητα.

Η κατανόηση της σχέσης μεταξύ αυτών των φυσικών παραγόντων και της ψυχικής υγείας είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής και την πρόληψη της ψυχολογικής δυσφορίας μεταξύ των εφήβων. Οι ακόλουθες ενότητες διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο ο ύπνος, η διατροφή, η άσκηση και η έκθεση στη φύση συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία. Με την ενσωμάτωση αυτών των πρακτικών στην καθημερινή ζωή, οι νέοι μπορούν να οικοδομήσουν ισχυρότερες βάσεις για τη συναισθηματική και ψυχολογική υγεία, βελτιώνοντας τελικά την ποιότητα ζωής τους.

Βασικοί τομείς εστίασης:

1. Ο αντίκτυπος του ύπνου στην ψυχική υγεία

Η ποιοτική ανάπαυση βελτιώνει τη διάθεση, τη μνήμη και τη μαθησιακή ικανότητα.

2. Η σημασία της διατροφής

Τα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά γεύματα βοηθούν στη σταθεροποίηση των συναισθημάτων και στη μείωση του άγχους.

3. Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας

Η κίνηση ανακουφίζει από το στρες και υποστηρίζει την αυτοεκτίμηση.

4. Ο αντίκτυπος της έκθεσης στη φύση

Ο χρόνος στην ύπαιθρο μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, ενισχύει την εστίαση και προάγει την ηρεμία.

🧠 Γιατί ο τρόπος ζωής έχει σημασία

Υγιείς ρουτίνες γύρω από τον ύπνο, τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και την έκθεση στη φύση :

- Ενισχύστε τη συναισθηματική ρύθμιση
- Βελτίωση της προσοχής και των ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων
- Ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας



AI@Smile

2.3.1 Ο αντίκτυπος του ύπνου στην ψυχική υγεία

Η εφηβεία είναι ένα κρίσιμο αναπτυξιακό στάδιο όπου ο ύπνος παίζει ουσιαστικό ρόλο στη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη γνωστική λειτουργία και τη συνολική ψυχική ευεξία. Ωστόσο, λόγω βιολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, τα πρότυπα ύπνου συχνά διαταράσσονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οδηγώντας σε σημαντικές συνέπειες για την ψυχική υγεία.

Η σχέση μεταξύ ύπνου και ψυχολογικής ευημερίας

Η έρευνα υπογραμμίζει ότι τόσο η διάρκεια όσο και η ποιότητα του ύπνου έχουν αμφίδρομη σχέση με την ψυχική υγεία των εφήβων. Από τη μία πλευρά, ο κακός ύπνος συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και συναισθηματικής αστάθειας. Οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν διαταραχές του ύπνου, όπως δυσκολία να κοιμηθούν ή να διατηρήσουν την ανάπαυση καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας, τείνουν να αναφέρουν μεγαλύτερη ψυχολογική δυσφορία. Αυτό μπορεί να οφείλεται στα αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης και στη δυσλειτουργία του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (HPA), ο οποίος αυξάνει τη συναισθηματική αντιδραστικότητα και τις αντιδράσεις στρες.

Αντίθετα, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορούν να διαταράξουν περαιτέρω τον ύπνο, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Το άγχος και τα καταθλιπτικά συμπτώματα συχνά οδηγούν σε υπερβολική ανησυχία και αναστοχασμό κατά την ώρα του ύπνου, καθιστώντας δύσκολο για τους εφήβους να χαλαρώσουν και να κοιμηθούν. Επιπλέον, παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η μειωμένη σωματική δραστηριότητα και ο υπερβολικός χρόνος χρήσης οθόνης, μπορούν να επηρεάσουν περαιτέρω την υγιεινή του ύπνου, επιδεινώνοντας τις δυσκολίες ψυχικής υγείας.



AI@Smile

2.3.1 Ο αντίκτυπος του ύπνου στην ψυχική υγεία των εφήβων

Συνέπειες της στέρησης ύπνου στους εφήβους

Η στέρηση ύπνου στην εφηβεία συνδέεται με μια σειρά αρνητικών αποτελεσμάτων, όπως:

- **Συναισθηματική απορρύθμιση:** Ο κακός ύπνος αυξάνει την ευερεθιστότητα, την παρορμητικότητα και τη δυσκολία διαχείρισης του στρες.
- **Γνωστική εξασθένιση:** Η έλλειψη ξεκούρασης επηρεάζει την προσοχή, τη μνήμη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, οδηγώντας σε μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση.
- **Κοινωνικές δυσκολίες:** Οι έφηβοι με ακανόνιστες συνήθειες ύπνου μπορεί να δυσκολεύονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις και να παρουσιάζουν αυξημένη ευαισθησία στην κοινωνική απόρριψη.

Στρατηγικές για τη βελτίωση του ύπνου και της ψυχικής υγείας

Δεδομένης της ισχυρής σχέσης μεταξύ ύπνου και ψυχολογικής ευεξίας, η προώθηση υγιεινών συνηθειών ύπνου είναι ζωτικής σημασίας. Οι αποτελεσματικές στρατηγικές περιλαμβάνουν:

- **Διατήρηση ενός σταθερού προγράμματος ύπνου**, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα.
- **Μείωση της έκθεσης στην οθόνη** πριν από τον ύπνο για να αποφευχθεί η παρεμβολή του μπλε φωτός στην παραγωγή μελατονίνης.
- **Ενθάρρυνση τεχνικών χαλάρωσης**, όπως διαλογισμός ή διάβασμα πριν από τον ύπνο.
- **Προώθηση της τακτικής σωματικής δραστηριότητας**, η οποία συμβάλλει σε βαθύτερο και πιο αποκαταστατικό ύπνο.

Δίνοντας προτεραιότητα στον ύπνο, οι έφηβοι μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ψυχική τους υγεία, τη συναισθηματική τους σταθερότητα και τη συνολική τους ευημερία, θέτοντας τα θεμέλια για υγιέστερη ανάπτυξη.



AI@Smile

2.3.2 Η σημασία της διατροφής

Μια ισορροπημένη διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση και ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας, ιδίως κατά την εφηβεία. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει σταθερά ότι η ποιότητα της διατροφής συνδέεται στενά με τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένων των επιπέδων άγχους, κατάθλιψης, άγχους και συνολικής ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Μια θρεπτική διατροφή όχι μόνο προμηθεύει τον εγκέφαλο με βασικές βιταμίνες και μέταλλα, αλλά συμβάλλει επίσης στη συναισθηματική ισορροπία και τη ρύθμιση της διάθεσης.



Γιατί η διατροφή έχει σημασία

- **Σύνδεσμος ψυχικής υγείας:** Κακή ποιότητα διατροφής συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα στρες, κατάθλιψης και άγχους.
- **Nutrient Power:** Τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν άμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη ρύθμιση της διάθεσης.



Πώς μοιάζει μια υγιεινή διατροφή

✓ Υποστηρικτικές δίαιτες :

- Πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και υγιεινά λίπη (π.χ. μεσογειακή διατροφή)
- Συνδέεται με χαμηλότερο ακαδημαϊκό άγχος και βελτιωμένη αυτοαντίληψη

✗ Δίαιτες που σχετίζονται με τον κίνδυνο :

- Υψηλή περιεκτικότητα σε επεξεργασμένα τρόφιμα, εξευγενισμένα σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη
- Συσχετίζεται με συναισθηματική αστάθεια και ψυχική κόπωση



Θρεπτικά συστατικά που θρέφουν τον εγκέφαλο

- **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (ψάρια, καρύδια, λιναρόσπορος)** → Βελτίωση της διάθεσης και της γνωστικής λειτουργίας
- **Βιταμίνες Β (δημητριακά ολικής αλέσεως, αυγά, φυλλώδη λαχανικά)** → Υποστήριξη των νευροδιαβιβαστών και της ενέργειας
- **Antioxidants (μούρα, ντομάτες, καρότα)** → Μείωση του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής
- **Τρυπτοφάνη (γαλοπούλα, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί)** → Ενισχύει τη σεροτονίνη για τη ρύθμιση της διάθεσης



Η υγιεινή διατροφή δεν είναι μόνο καλό για το σώμα - είναι καύσιμο για ένα ισχυρότερο, πιο ισορροπημένο μυαλό..

Υιοθετώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες, οι έφηβοι μπορούν να δημιουργήσουν ισχυρότερα θεμέλια για συναισθηματική σταθερότητα, ακαδημαϊκή επιτυχία και μακροπρόθεσμη ευημερία..



AI@Smile

2.3.3 Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας

Η σωματική δραστηριότητα διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στην ευημερία των εφήβων, επηρεάζοντας τη συναισθηματική ρύθμιση, την αυτοεκτίμηση και την ανθεκτικότητα. Η συστηματική άσκηση συνδέεται σταθερά με βελτιωμένα αποτελέσματα ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου στρες, του άγχους και των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Παρά αυτά τα καλά τεκμηριωμένα οφέλη, πολλοί έφηβοι εξακολουθούν να μην ανταποκρίνονται στα συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας - γεγονός που ενδεχομένως θέτει σε κίνδυνο την ψυχολογική τους ευημερία.

Στην παρούσα στρατηγική υποστήριξης, θα διερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει την ψυχική υγεία μέσω των ακόλουθων βασικών τομέων :

- **Πώς η σωματική δραστηριότητα υποστηρίζει την ψυχική ευεξία:** Οι βιολογικοί και κοινωνικοί μηχανισμοί πίσω από τη θετική επίδραση της άσκησης στη διάθεση, τη συναισθηματική ρύθμιση και την αυτοεικόνα.
- **Η σημασία των δομημένων προγραμμάτων άσκησης**
Γιατί τα καλά σχεδιασμένα, συνεπή σχέδια σωματικής δραστηριότητας είναι πιο αποτελεσματικά από την αδόμητη κίνηση στην προαγωγή της ψυχικής υγείας.
- **Ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας**
Πρακτικές, κατάλληλες για την ηλικία στρατηγικές για να βοηθήσουν τους νέους να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινή τους ρουτίνα και να παραμείνουν παρακινημένοι.

Δίνοντας προτεραιότητα στη σωματική δραστηριότητα, οι έφηβοι μπορούν να χτίσουν συναισθηματική δύναμη, να οξύνουν τις γνωστικές δεξιότητες και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις της ζωής. Η ενθάρρυνση ενός ενεργού τρόπου ζωής από νωρίς θέτει τα θεμέλια για ένα πιο υγιές και ισορροπημένο μέλλον.

2.3.3.1 Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας - Πώς η σωματική δραστηριότητα υποστηρίζει την ψυχική ευεξία



AI@Smile

Η επιστημονική έρευνα αναδεικνύει διάφορους βασικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η άσκηση συμβάλλει στην ψυχική ευεξία :

- **Νευροβιολογικά οφέλη:** που παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της διάθεσης. Επιπλέον, η τακτική άσκηση σχετίζεται με βελτιωμένη πλαστικότητα του εγκεφάλου, η οποία ενισχύει τη γνωστική λειτουργία και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- **Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις:** Η συμμετοχή σε αθλητικές και σωματικές δραστηριότητες προάγει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, την ομαδικότητα και την αίσθηση του ανήκειν. Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε ομαδική άσκηση ή δομημένα αθλητικά προγράμματα τείνουν να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και θετικότερη αυτοαντίληψη.
- **Μείωση του άγχους και ρύθμιση των συναισθημάτων:** Η άσκηση έχει συνδεθεί με τη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης, τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ικανότητας διαχείρισης των συναισθημάτων. Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε τακτική σωματική δραστηριότητα αναφέρουν ότι αισθάνονται ότι ελέγχουν περισσότερο τα συναισθήματά τους και βιώνουν λιγότερες διακυμάνσεις της διάθεσης.

2.3.3.2 Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας - Η σημασία των δομημένων προγραμμάτων άσκησης



Ενώ η μη δομημένη σωματική δραστηριότητα έχει τα οφέλη της, τα δομημένα προγράμματα άσκησης παρουσιάζουν τον πιο σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εφήβων.

Οι έρευνες υπογραμμίζουν ότι δραστηριότητες όπως ο αθλητισμός, η αερόβια προπόνηση και η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT) είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην ενίσχυση της ευεξίας, τη μείωση του άγχους και την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης.

Ωστόσο, δεν παράγουν όλα τα προγράμματα τα ίδια αποτελέσματα. Η αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης άσκησης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από παράγοντες όπως :

- **Διάρκεια** - Πόσο διαρκεί η δραστηριότητα
- **Ένταση** - Η σωματική και πνευματική πρόκληση που παρουσιάζει
- **Δέσμευση** - Το επίπεδο συμμετοχής και παρακίνησης

Προγράμματα που δεν έχουν επαρκή ένταση ή αποτυγχάνουν να εμπλέξουν τους εφήβους



AI@Smile

2.3.3.3 Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας - Ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας

Δεδομένης της ισχυρής σύνδεσης μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της ψυχικής υγείας, η προώθηση ενός ενεργού τρόπου ζωής αποτελεί ζωτικό μέρος της ανάπτυξης των εφήβων. Για την προώθηση της μακροπρόθεσμης δέσμευσης και των κινήτρων, οι στρατηγικές υποστήριξης πρέπει να είναι πρακτικές, περιεκτικές και ευθυγραμμισμένες με τα ενδιαφέροντα των εφήβων.

Οι αποτελεσματικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν :

- **Ενσωμάτωση της δραστηριότητας στην καθημερινή ρουτίνα:** Ενθαρρύνετε το περπάτημα, το ποδήλατο ή το ανέβασμα της σκάλας για να ενσωματώσετε την κίνηση στην καθημερινή ζωή.
- **Προώθηση της συμμετοχής σε ομαδικά αθλήματα:** Δεν βελτιώνουν μόνο τη φυσική κατάσταση, αλλά και τις κοινωνικές δεξιότητες, την ομαδική εργασία και την αίσθηση του ανήκειν.
- **Εισαγωγή προπονήσεων υψηλής έντασης:** μπορούν να είναι διασκεδαστικές και αποτελεσματικές, προσφέροντας ισχυρά οφέλη για την ψυχική υγεία σε μικρότερα χρονικά πλαίσια.
- **Εκπαίδευση σχετικά με τη σύνδεση νου-σώματος:** Βοηθήστε τους εφήβους να κατανοήσουν πώς η σωματική δραστηριότητα υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη μείωση του στρες και τη διανοητική διαύγεια - δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αναλάβουν την ευθύνη για την ευημερία τους.

Κάνοντας την κίνηση ευχάριστη και ουσιαστική, μπορούμε να υποστηρίξουμε τους εφήβους να αναπτύξουν συνήθειες που προάγουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική υγεία.

2.3.4 Ο αντίκτυπος της έκθεσης στη φύση

Καθώς η αστικοποίηση συνεχίζει να αυξάνεται παγκοσμίως, οι ανησυχίες σχετικά με την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων έχουν γίνει πιο επιτακτικές. Οι αναδυόμενες έρευνες υποδεικνύουν ότι η μειωμένη αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον -που συχνά περιγράφεται ως "διαταραχή έλλειψης φύσης"- μπορεί να συμβάλει σημαντικά στα κακά αποτελέσματα της ψυχικής υγείας. Με τον περισσότερο χρόνο που περνούν σε εσωτερικούς χώρους και την αυξημένη έκθεση σε οθόνες, οι νέοι χάνουν ζωτικές συνδέσεις με τον φυσικό κόσμο, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογική τους ευημερία.

Θα διερευνήσουμε τον αντίκτυπο της φύσης στην ψυχική υγεία των εφήβων μέσα από τους ακόλουθους βασικούς τομείς:

- **Πώς η φύση ωφελεί την ψυχική υγεία**
- **Τύποι έκθεσης στη φύση και οι επιπτώσεις τους**

Η φύση είναι ένα ισχυρό αλλά συχνά παραγνωρισμένο εργαλείο για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων. Είτε μέσω δομημένων προγραμμάτων σε εξωτερικούς χώρους είτε απλά μέσω της αύξησης της πρόσβασης σε πράσινα περιβάλλοντα, η προώθηση μιας βαθύτερης σύνδεσης με τη φύση μπορεί να βοηθήσει στην άμβλυνση του στρες, στη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας και στην ενίσχυση της συναισθηματικής σταθερότητας. Καθώς οι αστικοί χώροι συνεχίζουν να αναπτύσσονται, η διασφάλιση ότι τα παιδιά διατηρούν μια ουσιαστική σχέση με τον φυσικό κόσμο είναι απαραίτητη για την ψυχολογική τους υγεία και τη συνολική τους ανάπτυξη.



AI@Smile

2.3.4.1 Ο αντίκτυπος της έκθεσης στη φύση - Πώς η φύση ωφελεί την ψυχική υγεία

Η φύση επηρεάζει θετικά την ψυχική υγεία μέσω διαφόρων αλληλένδετων μηχανισμών που υποστηρίζουν τη γνωστική ανάπτυξη, τη συναισθηματική ρύθμιση και την κοινωνική ευημερία των παιδιών και των εφήβων:

- **Γνωστική και εγκεφαλική ανάπτυξη:** Η έκθεση στη φύση έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τη μνήμη εργασίας, την προσοχή και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Μελέτες απεικόνισης του εγκεφάλου δείχνουν ότι τα πράσινα περιβάλλοντα υποστηρίζουν υγιέστερα αποτελέσματα νευροαναπτυξιακής ανάπτυξης, προωθώντας τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας στα αναπτυσσόμενα μυαλά.
- **Μείωση του στρες και του άγχους:** βοηθά στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης - της ορμόνης που σχετίζεται με το άγχος. Τα πράσινα περιβάλλοντα προάγουν μια κατάσταση ηρεμίας, υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ισορροπία και μειώνοντας σημαντικά τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.
- **Ενίσχυση της προσοχής και της εστίασης:** Τα παιδιά, ιδιαίτερα εκείνα που έχουν διαγνωστεί με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), επωφελούνται από την έκθεση στη φύση μέσω της βελτίωσης της συγκέντρωσης και της μείωσης της υπερκινητικότητας. Σύμφωνα με τη θεωρία αποκατάστασης της προσοχής, το φυσικό περιβάλλον συμβάλλει στην αναπλήρωση των γνωστικών πόρων και στην αποκατάσταση της συγκέντρωσης μετά από πνευματική κόπωση.
- **Κοινωνική και συναισθηματική ευημερία:** Η πρόσβαση σε χώρους πρασίνου ενθαρρύνει το υπαίθριο παιχνίδι, τις συνεργατικές δραστηριότητες και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Αυτές οι εμπειρίες οικοδομούν συναισθηματική ανθεκτικότητα, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν - βασικά συστατικά της θετικής ψυχικής υγείας.

2.3.4.2 Ο αντίκτυπος της έκθεσης στη φύση - Τύποι έκθεσης στη φύση και τα αποτελέσματά τους



Η μελέτη κατηγοριοποιεί την έκθεση στη φύση σε τρεις διαφορετικούς τύπους, καθένας από τους οποίους συμβάλλει στην ψυχική υγεία με μοναδικούς τρόπους:

- **Πρόσβαση στη φύση:** Και μόνο η ύπαρξη κοντινών χώρων πρασίνου, όπως πάρκα, κήποι ή δάση, μπορεί να προσφέρει παθητικά οφέλη για την ψυχική υγεία. Αυτή η εγγύτητα ενθαρρύνει τις αυθόρμητες αλληλεπιδράσεις με τη φύση, υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ισορροπία και μειώνοντας το στρες.
- **Έκθεση στη φύση:** Η παραμονή σε φυσικό περιβάλλον, ακόμη και χωρίς ενεργό συμμετοχή (π.χ. καθισμένοι σε ένα πάρκο ή περπατώντας σε έναν χώρο πρασίνου), έχει συνδεθεί με βελτιωμένη διάθεση, μειωμένο άγχος και χαμηλότερους φυσιολογικούς δείκτες στρες.
- **Δέσμευση με τη φύση:** Η ενεργός συμμετοχή σε δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση - όπως η κηπουρική, η πεζοπορία ή το υπαίθριο παιχνίδι - ενισχύει τα ψυχολογικά οφέλη. Αυτές οι καθηλωτικές εμπειρίες ενισχύουν την ενσυνειδητότητα, βελτιώνουν τη γνωστική λειτουργία και προωθούν ισχυρότερη συναισθηματική ανθεκτικότητα.

Αν και οι θετικές επιδράσεις της φύσης στην ψυχική υγεία είναι καλά τεκμηριωμένες, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για τη διερεύνηση αυτών των οφελών σε διαφορετικά πολιτισμικά, κοινωνικοοικονομικά και γεωγραφικά πλαίσια. Για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων προκλήσεων για την ψυχική υγεία, τα σχολεία, οι πολεοδόμοι και οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να συνεργαστούν για την ενσωμάτωση χώρων πρασίνου στο καθημερινό περιβάλλον.

Μια αναδυόμενη λύση είναι η πράσινη κοινωνική συνταγογράφηση, όπου οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης συνιστούν να περνούν χρόνο στη φύση ως θεραπευτική παρέμβαση. Η προσέγγιση αυτή κερδίζει αναγνώριση για την προσβασιμότητα, τη βιωσιμότητα και τη σχέση κόστους-αποτελεσματικότητας στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας των νέων.



Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union