



Στρατηγικές υποστήριξης στη Φύση

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του συντάκτη και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ:

2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162





AI@Smile

ΤΕΧΝΗΤΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

& ΒΙΩΣΙΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ
ΕΡΓΑΛΕΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ
ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΣΕ
ΕΦΗΒΟΥΣ.

ΕΝΑ ΕΡΓΟ
ERASMUS+

ΜΕ ΤΗ
ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΤΗΣ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Κεφάλαιο 2.3 - Οφέλη της φύσης για την ψυχική υγεία



Η ψυχική υγεία αποτελεί βασικό συστατικό της συνολικής ευεξίας, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία, ένα στάδιο που χαρακτηρίζεται από ταχεία σωματική, συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη. Καθώς οι νέοι αντιμετωπίζουν την πίεση του σχολείου, τις κοινωνικές προκλήσεις και την προσωπική τους ανάπτυξη, η ψυχική τους υγεία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Σε αυτούς περιλαμβάνονται οι επιλογές που αφορούν τον τρόπο ζωής αλλά και οι περιβαλλοντικές συνθήκες. Η επιστημονική έρευνα αναδεικνύει όλο 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 απαραίτητη 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. Ενσωματώνοντας αυτές τις πρακτικές στην καθημερινή ζωή, οι νέοι μπορούν να χτίσουν πιο στέρεες βάσεις συναισθηματικής και ψυχολογικής υγείας, βελτιώνοντας τελικά την ποιότητα ζωής τους.

Βασικοί τομείς ανάπτυξης:

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 συμβάλλουν στη σταθεροποίηση των συναισθημάτων και στη μείωση του άγχους.

3.Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας

Η κίνηση ανακουφίζει από το στρες και βελτιώνει την αυτοεκτίμηση.

4.Η επίδραση της έκθεσης στη φύση

Ο χρόνος σε εξωτερικούς χώρους μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, ενισχύει την συγκέντρωση και προάγει την ηρεμία.

Γιατί ο τρόπος ζωής έχει σημασία

Οι υγιείς συνήθειες ύπνου, διατροφής, σωματικής δραστηριότητας και έκθεσης στη φύση:

- Ενισχύουν τη συναισθηματική ρύθμιση
- Βελτιώνουν την προσοχή και τα σχολικά αποτελέσματα
- Ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα



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 συναισθηματική ρύθμιση, τις γνωστικές λειτουργίες και τη συνολική ψυχική ευεξία. Ωστόσο, βιολογικοί, κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες συχνά διαταράσσουν τους ρυθμούς ύπνου σε αυτή την περίοδο, με σημαντικές συνέπειες για την ψυχική υγεία.

Η σύνδεση ύπνου και ψυχολογικής ευεξίας

Η έρευνα δείχνει ότι τόσο η διάρκεια όσο και η ποιότητα του ύπνου έχουν αμφίδρομη σχέση με την ψυχική υγεία των εφήβων. 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 τον ύπνο τους καθ' όλη τη διάρκεια της νύχτας, τείνουν να αναφέρουν μεγαλύτερη ψυχολογική δυσφορία. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αυξημένα επίπεδα κορτιζόλης και στη δυσλειτουργία του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (HPA), που εντείνει τη συναισθηματική αντιδραστικότητα και τις αντιδράσεις στο άγχος.

Παράλληλα, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μπορεί να διαταράξουν ακόμα περισσότερο τον ύπνο, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης συχνά οδηγούν σε υπερβολική ανησυχία και αναμάσηση σκέψεων την ώρα του ύπνου, καθιστώντας δύσκολο για τους εφήβους να χαλαρώσουν και να κοιμηθούν. Επιπλέον, παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η μειωμένη φυσική δραστηριότητα και η υπερβολική χρήση οθονών, μπορεί 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 μειωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις.
- **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

Έχοντας υπόψη τη στενή σχέση μεταξύ ύπνου και ψυχολογικής ευεξίας η προώθηση υγιεινών συνηθειών ύπνου παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Αποτελεσματικές στρατηγικές γι' αυτόν το σκοπό είναι μεταξύ άλλων:

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

2.3.2 Η σημασία της διατροφής



AI@Smile

Η ισορροπημένη διατροφή παίζει **καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση και τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας**, ιδίως κατά την εφηβεία. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει σταθερά ότι **η ποιότητα της διατροφής συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία**, για θέματα όπως τα επίπεδα άγχους, η κατάθλιψη, και η συνολική ψυχολογική ανθεκτικότητα. Μια ισορροπημένη και πλήρης 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

- **Σύνδεση με την ψυχική υγεία:** Η κακή ποιότητα διατροφής συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα στρες, κατάθλιψης και άγχους.
- **Θρεπτικά συστατικά:** Τα θρεπτικά συστατικά επηρεάζουν άμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη ρύθμιση της διάθεσης

Πώς Είναι μια Υγιεινή Διατροφή

- ✓ **Ευεργετικές Διαιτητικές Επιλογές:**
 - Πλούσιες σε **φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης δημητριακά, ξηρούς καρπούς και υγιεινά λιπαρά** (π.χ., μεσογειακή διατροφή))
 - Συνδέονται με **μειωμένο ακαδημαϊκό άγχος και καλύτερη εικόνα του εαυτού**
- ✗ **Επιβλαβείς Διαιτητικές Επιλογές:**
 - Υψηλή περιεκτικότητα σε **επεξεργασμένα τρόφιμα, εξευγενισμένα σάκχαρα και ανθυγιεινά λίπη**
 - Σχετίζονται με **συναισθηματική αστάθεια και ψυχική κόπωση**

Θρεπτικά συστατικά που θρέφουν τον εγκέφαλο

- **Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα** (*ψάρια, καρύδια, λιναρόσπορος*) → Βελτιώνουν τη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία
- **Βιταμίνες Β** (*δημητριακά ολικής αλέσεως, αυγά, φυλλώδη λαχανικά*) → Υποστηρίζουν τους νευροδιαβιβαστές και την ενέργεια
- **Αντιοξειδωτικά** (*μούρα, ντομάτες, καρότα*) → Μειώνουν το οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή
- **Τρυπτοφάνη** (*γαλοπούλα, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί*) → Ενισχύει τη σεροτονίνη για τη ρύθμιση της διάθεσης

- *Η υγιεινή διατροφή δεν κάνει καλό μόνο στο σώμα - είναι το καύσιμο που χρειάζεται ένα πιο δυνατό, πιο ισορροπημένο μυαλό.*
- *Υιοθετώντας υγιεινές διατροφικές συνήθειες, οι έφηβοι μπορούν να θέσουν ισχυρότερη βάση για συναισθηματική σταθερότητα, ακαδημαϊκή επιτυχία και μακροπρόθεσμη ευημερία.*

2.3.3 Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας



AI@Smile

Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας στην ευεξία των εφήβων είναι ουσιαστικός, καθώς επηρεάζει τη συναισθηματική ρύθμιση, την αυτοεκτίμηση και την ανθεκτικότητα. Η τακτική άσκηση έχει συνδεθεί σταθερά με βελτίωση της ψυχικής υγείας, ιδίως για θέματα άγχους και συμπτωμάτων κατάθλιψης. Παρά αυτά τα καλά τεκμηριωμένα οφέλη, πολλοί είναι οι έφηβοι που δεν καταφέρνουν να έχουν την ποσότητα και ποιότητα της σωματικής δραστηριότητας που ενδείκνυται, κάτι που ίσως έχει επίπτωση στην ψυχολογική τους ευεξία.

Παρακάτω, θα διερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο η σωματική δραστηριότητα επηρεάζει την ψυχική υγεία εξετάζοντας:

- **Πώς η σωματική δραστηριότητα υποστηρίζει την ψυχική ευεξία:** Οι βιολογικοί και κοινωνικοί μηχανισμοί πίσω από τη θετική επίδραση της σωματικής άσκησης στη διάθεση, τη συναισθηματική ρύθμιση και την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας.
- **Τη σημασία των δομημένων προγραμμάτων άσκησης:** Γιατί τα καλά σχεδιασμένα, συνεπή προγράμματα σωματικής δραστηριότητας είναι πιο αποτελεσματικά στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, από την αδόμητη κίνηση.
- **Πώς ενθαρρύνουμε τη σωματική δραστηριότητα:** Πρακτικές, κατάλληλες για την ηλικία τους στρατηγικές για να βοηθήσετε τους εφήβους να εντάξουν την άσκηση στην καθημερινή τους ρουτίνα και να μην χάσουν το κίνητρό τους.

Δίνοντας προτεραιότητα στη σωματική δραστηριότητα, οι έφηβοι μπορούν να αποκτήσουν συναισθηματικό σθένος, να οξύνουν τις γνωστικές τους δεξιότητες και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις της ζωής. Ένας δραστήριος τρόπος 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



Η επιστήμη αναδεικνύει διάφορους βασικούς μηχανισμούς μέσω των οποίων η σωματική άσκηση συμβάλλει στην ψυχική ευεξία:

- **Νευροβιολογικά οφέλη:** Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην απελευθέρωση ενδορφινών και άλλων νευροδιαβιβαστών, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, 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 συνέπειες:** Η συμμετοχή σε αθλήματα και σωματικές δραστηριότητες καλλιεργεί τις κοινωνικές συναναστροφές, την ομαδικότητα και την αίσθηση του ανήκειν. Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε ομαδική άσκηση ή δομημένα αθλητικά προγράμματα τείνουν να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και πιο θετική ιδέα για τον εαυτό τους.
- **Μείωση του άγχους και ρύθμιση των συναισθημάτων:** Η άσκηση έχει συνδεθεί με χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης, μειώνοντας το στρες και βελτιώνοντας την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων. Οι έφηβοι που συμμετέχουν σε τακτική σωματική δραστηριότητα αναφέρουν ότι αισθάνονται πως ελέγχουν περισσότερο τα συναισθήματά τους και βιώνουν λιγότερες διακυμάνσεις της διάθεσης.

2.3.3.2 Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας - Η σημασία της δομημένης άσκησης



AI@Smile

Αν και η ελεύθερη και απρογραμματίστη σωματική δραστηριότητα έχει τα οφέλη της, τα **δομημένα προγράμματα άσκησης** παρουσιάζουν τον πιο σημαντικό θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία των εφήβων.

Η έρευνα υπογραμμίζει 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 ψυχική πρόκληση που παρουσιάζει
- **Δέσμευση** - Το επίπεδο συμμετοχής και το κίνητρο

Προγράμματα που δεν έχουν επαρκή ένταση ή αποτυγχάνουν να δεσμεύσουν τους εφήβους μπορεί να μην αποδώσουν σημαντικά ψυχολογικά οφέλη.

2.3.3.3 Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας - Ενθάρρυνση της σωματικής δραστηριότητας



AI@Smile

Λόγω της ισχυρής σύνδεσης μεταξύ της σωματικής δραστηριότητας και της ψυχικής υγείας, η υιοθέτηση ενός δραστήριου τρόπου ζωής αποτελεί σημαντικό κομμάτι της ανάπτυξης των εφήβων. Για να καταφέρουμε μια μακροπρόθεσμη δέσμευση και ισχυρή ανάπτυξη των κινήτρων, οι στρατηγικές υποστήριξης πρέπει να είναι πρακτικές, συμπεριληπτικές και να ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα των εφήβων.

Κάποιες αποτελεσματικές στρατηγικές:

- **Ενσωμάτωση της δραστηριότητας στην καθημερινή ρουτίνα:** Το περπάτημα, το ποδήλατο ή το ανέβασμα της σκάλας εντάσσουν την κίνηση στην καθημερινή ζωή.
- **Προώθηση της συμμετοχής σε ομαδικά αθλήματα:** Τα οργανωμένα αθλήματα δεν βελτιώνουν μόνο τη φυσική κατάσταση, αλλά αναπτύσσουν επίσης τις **κοινωνικές δεξιότητες**, την **ομαδικότητα** και την **αίσθηση του ανήκειν**.
- **Εισάγετε προπονήσεις υψηλής έντασης:** Δραστηριότητες όπως η HIIT ή ο χορός, 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 συναισθηματική ρύθμιση, 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 στη δημιουργία συνηθειών που προάγουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχολογική υγεία.

2.3.4 Ο αντίκτυπος της έκθεσης στη φύση



AI@Smile

Καθώς ο παγκόσμιος πληθυσμός αστικοποιείται, οι ανησυχίες για την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων πληθαίνουν. Νέες έρευνες δείχνουν ότι η μειωμένη επαφή με τη φύση—που συχνά αποκαλείται "Σύνδρομο Έλλειψης της Φύσης"—μπορεί να υποσκάπτει σοβαρά την ψυχική υγεία. Περνώντας όλο και περισσότερο χρόνο μέσα σε κλειστούς χώρους και μπροστά σε οθόνες, παιδιά και έφηβοι χάνουν την επαφή με το φυσικό περιβάλλον, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία τους.

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 στον μετριασμό 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 το φυσικό περιβάλλον είναι απαραίτητη για την ψυχολογική τους υγεία και τη συνολική τους ανάπτυξη.

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



Η φύση επηρεάζει θετικά την ψυχική μας υγεία μέσω διάφορων αλληλένδετων μηχανισμών που υποστηρίζουν τη γνωστική ανάπτυξη, τη ρύθμιση των συναισθημάτων και την κοινωνική ευημερία σε παιδιά και εφήβους:

- **Γνωστική ανάπτυξη και ανάπτυξη του εγκεφάλου:** Έχει αποδειχθεί ότι η επαφή με τη φύση ενισχύει τη λειτουργική μνήμη, τη διάρκεια της προσοχής και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Μελέτες απεικόνισης του εγκεφάλου δείχνουν ότι τα πράσινα περιβάλλοντα συμβάλλουν σε πιο υγιή αποτελέσματα νευροαναπτυξιακής εξέλιξης, προωθώντας τη βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας στον αναπτυσσόμενο νου μας.
- **Μείωση του στρες και του άγχους:** Ο χρόνος που περνάει κανείς σε φυσικά περιβάλλοντα βοηθά στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης — της ορμόνης που συνδέεται με το στρες. Τα πράσινα περιβάλλοντα προάγουν μια κατάσταση ηρεμίας, υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ισορροπία και μειώνοντας σημαντικά τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης.
- **Βελτίωση της προσοχής και της συγκέντρωσης:** Τα παιδιά, ιδιαίτερα εκείνα στα οποία έχει διαγνωστεί Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), επωφελούνται από την έκθεση στη φύση μέσω βελτιωμένης συγκέντρωσης και μειωμένης υπερκινητικότητας. Σύμφωνα με τη Θεωρία Αποκατάστασης της Προσοχής, τα φυσικά περιβάλλοντα βοηθούν στην αναπλήρωση των γνωστικών πόρων και στην αποκατάσταση της συγκέντρωσης μετά από πνευματική κόπωση.
- **Κοινωνική και συναισθηματική ευεξία:** Η πρόσβαση σε χώρους πρασίνου ενθαρρύνει το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους, τις συνεργατικές δραστηριότητες και την κοινωνική αλληλεπίδραση. Αυτές οι εμπειρίες χτίζουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, ενισχύουν την αυτοεκτίμηση καθώς και το αίσθημα του ανήκειν — βασικά συστατικά της θετικής ψυχικής υγείας.

2.3.4.2 Ο αντίκτυπος της επαφής με τη φύση - Τύποι επαφής με τη φύση και ο αντίκτυπός τους στον άνθρωπο



Η μελέτη κατατάσσει την επαφή με τη φύση σε τρεις διακριτούς τύπους, καθένας από τους οποίους συμβάλλει στην ψυχική υγεία με μοναδικό τρόπο:

- **Πρόσβαση στη φύση:** Η απλή ύπαρξη κοντινών χώρων πρασίνου —όπως πάρκα, κήποι ή δάση— μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία. Αυτή η εγγύτητα ενθαρρύνει τις αυθόρμητες αλληλεπιδράσεις με τη φύση, υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ισορροπία και μειώνοντας το άγχος.
- **Έκθεση στη φύση:** Το να περνάει κανείς χρόνο σε φυσικά περιβάλλοντα, ακόμη και χωρίς ενεργή συμμετοχή (π.χ. να κάθεται σε ένα πάρκο ή να περπατά σε έναν χώρο πρασίνου), έχει συνδεθεί με βελτίωση της διάθεσης, μείωση του άγχους και χαμηλότερους φυσιολογικούς δείκτες άγχους.
- **Εμπλοκή με τη φύση:** Η ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση — όπως η κηπουρική, η πεζοπορία ή το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους — ενισχύει τα ψυχολογικά οφέλη. Αυτές οι βιωματικές εμπειρίες καλλιεργούν την προσοχή, ενισχύουν τη γνωστική λειτουργία και προάγουν ισχυρότερη συναισθηματική ανθεκτικότητα.

Αν και οι θετικές επιδράσεις της φύσης στην ψυχική υγεία είναι καλά τεκμηριωμένες, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να διερευνηθούν αυτά τα οφέλη σε διαφορετικά πολιτισμικά, κοινωνικοοικονομικά και γεωγραφικά πλαίσια. Για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων προκλήσεων στον τομέα της ψυχικής υγείας, τα σχολεία, οι ειδικοί στις κατασκευές & τα κτήρια (π.χ. πολυετόμοι) αλλά και οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να συνεργαστούν με στόχο την ενσωμάτωση πράσινων χώρων στο καθημερινό περιβάλλον.

Μια αναδυόμενη λύση είναι η «πράσινη κοινωνική συνταγογράφηση», όπου οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης συνιστούν την επαφή με τη φύση ως θεραπευτική παρέμβαση. Αυτή η προσέγγιση κερδίζει αναγνώριση για την προσβασιμότητα, τη βιωσιμότητα και την οικονομική αποδοτικότητά της στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας μεταξύ των νέων.