

طبیعت واقعاً استرس ما را کم می‌کند؟



یافته‌های یک مطالعه نشان داد که بعد از قدم‌زدن در طبیعت، فعالیت آمیگدال کاهش یافت که نشان‌دهنده آن است که بودن در طبیعت اثر مثبتی روی نواحی‌ای از مغز که با استرس مرتبط است، دارد.

یافته‌های یک مطالعه نشان داد که بعد از قدم‌زدن در طبیعت، فعالیت آمیگدال کاهش یافت که نشان‌دهنده آن است که بودن در طبیعت اثر مثبتی روی نواحی‌ای از مغز که با استرس مرتبط است، دارد.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «طبق یافته‌های یک تحقیق جدید یک ساعت قدم‌زدن در طبیعت، فعالیت‌های مرتبط با استرس را در مغز کاهش می‌دهد. زیستن در شهرها یکی از عوامل خطر شناخته شده در ایجاد بیماری‌های روانی است. این درحالی است که تصور می‌شود زیستن در نزدیکی طبیعت برای مغز و سلامت روانی انسان‌ها مفید است.»

پیش از این مشخص شده بود که آمیگدال، ناحیه‌ای حیاتی در مغز که در پردازش استرس نقش دارد، هنگام استرس بین ساکنان مناطق روستایی کم‌تر از ساکنان مناطق شهری فعال است که مزایای زندگی بیرون از شهرهای بزرگ را تأیید می‌کند.

سونجا سودیماک، دانشجوی دکترا و نویسنده ارشد این مطالعه، می‌گوید: «اما مشکل مرغ و تخم مرغ هنوز حل نشده بود و مشخص نبود که آیا این طبیعت است که اثرات مفیدی روی مغز دارد یا اشخاص خاصی هستند که زیستن در مناطق روستایی یا شهری را انتخاب می‌کنند.»

محققان با استفاده از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی کاربردی (اف‌ام‌آر‌آی)، فعالیت مغزی ۶۳ داوطلب سالم را قبل و بعد از قدم‌زدن در جنگل و در مرکز خریدی شلوغ در برلین مقایسه کردند تا به رابطه علی‌پی ببرند. یافته‌های این مطالعه نشان داد که بعد از قدم‌زدن در طبیعت، فعالیت آمیگدال کاهش یافت که نشان‌دهنده آن است که بودن در طبیعت اثر مثبتی روی نواحی‌ای از مغز که با استرس مرتبط است، دارد.

سیمون کان، سرپرست گروه علوم اعصاب محیطی در گروه لیزه مایتنر که از این پژوهش حمایت کرده است، می‌گوید: نتایج تحقیق جدید از رابطه مثبت بین طبیعت و سلامت مغز که تحقیقات پیشین نیز آن را تأیید کرده بودند، حمایت می‌کند اما این نخستین بار است که رابطه علی‌بین این دو متغیر اثبات می‌شود. جالب است که فعالیت مغزی بعد از قدم‌زدن در مناطق شهری در این نواحی از مغز ثابت ماند و افزایشی نشان نداد که با استدلالی که می‌گوید زیستن در مناطق شهری می‌تواند استرس را افزایش دهد، مغایر است.

نویسندگان نشان دادند که بودن در طبیعت بر نواحی‌ای از مغز که در پردازش استرس نقش دارد، اثرات مثبت دارد و این اثر حتی بعد از یک ساعت قدم‌زدن در طبیعت نیز به وضوح قابل مشاهده است. این یافته‌ها دانش ما را درباره اینکه محیط زیست فیزیکی مان چگونه روی مغز و سلامت روانی مان اثر می‌گذارد، ارتقا می‌دهد.

حتی ماندن به مدت کوتاه در طبیعت می‌تواند فعالیت آمیگدال مغز را کاهش دهد که نشان می‌دهد قدم‌زدن در طبیعت می‌تواند از مسائل روانی پیشگیری و به ما کمک کند اثرات منفی زندگی در شهرها را کاهش دهیم.

این نتایج همسو با مطالعاتی است که نشان می‌دهد که ساکنان شهرهایی که در نزدیکی جنگل هستند ساختار آمیگدال مغزی سالم‌تری دارند و بنابراین بهتر می‌توانند با استرس کنار بیایند.

این مطالعه بار دیگر اهمیت سیاست‌ها در طراحی شهری برای ایجاد فضاهای سبز قابل دسترس به منظور ارتقاء سلامت شهروندان و بهبود سلامتی روانی آنها را برجسته می‌کند.

این گروه هم‌اکنون مشغول بررسی تفاوت سنی و جنسیتی در بهره‌مند شدن از اثرات سودمند زیستن در مناطق روستایی است.

منبع: SciTech Daily