

28 Φεβρουαρίου 2017

## Τα πουλιά στον κήπο κάνουν καλό στην ψυχική υγεία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: [greekbirdclub.com](http://greekbirdclub.com)

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Οι άνθρωποι που ζουν σε γειτονιές με πολλά πουλιά έχουν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη και στρες, αναφέρει διεθνής ομάδα επιστημόνων.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Έξετερ, το Βρετανικό Ταμείο Ορνιθολογίας και το Πανεπιστήμιο του Κουήνσλαντ, στην Αυστραλία, ανακάλυψαν ότι η παρακολούθηση των πτηνών κάνει καλό στην ψυχική υγεία, ακόμα κι όταν κάποιος βρίσκεται στην πόλη.

Η σχετική μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 270 εθελοντές, έδειξε πως όσο περισσότερα πτηνά έβλεπαν σε καθημερινή βάση, τόσο χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, αγχωδών διαταραχών και στρες είχαν.

Το είδος των πτηνών στη γειτονιά τους δεν φάνηκε να παίζει ρόλο στην ψυχική υγεία τους.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση Bioscience, είναι καλά τεκμηριωμένο ότι η επαφή μας με τη φύση μάς κάνει καλό.

Ωστόσο θέλησαν να εξακριβώσουν ποιο από τα στοιχεία του φυσικού

περιβάλλοντος είναι αυτό που επιδρά πιο ευνοϊκά στην ψυχική υγεία.

«Η μελέτη μας αποτύπωσε τον ρόλο που ο ρόλο που διαδραματίζει κάθε στοιχείο του φυσικού περιβάλλοντος στην ψυχική ευεξία», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ντάνιελ Κοξ, από το Ινστιτούτο Περιβάλλοντος & Βιωσιμότητας του Πανεπιστημίου του Έξετερ.

«Ως το πιο σημαντικό στοιχείο αναδείχθηκαν τα πουλιά και εν συνεχεία οι θάμνοι και τα δέντρα».

Η μελέτη έδειξε ακόμα πως οι εθελοντές οι οποίοι περνούσαν συστηματικά τα απογεύματά τους κλεισμένοι στο σπίτι είχαν τις περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν αισθήματα αγχωδών διαταραχών και κατάθλιψης.

Η ευνοϊκή συσχέτιση ανάμεσα στα πουλιά, τους θάμνους και τα δέντρα με την καλή ψυχική υγεία παρέμεινε αναλλοίωτη ακόμα και όταν οι επιστήμονες συνυπολόγισαν άλλους παράγοντες που θα μπορούσαν να την επηρεάζουν, όπως την υποβάθμιση της γειτονιάς όπου ζούσαν, το οικογενειακό εισόδημά τους, την ηλικία κ.λπ.

**Πηγή :** [Web Only- ygeia.tanea.gr](http://Web Only- ygeia.tanea.gr)