

Сказочный лес:

КАК АВСТРИЙСКАЯ ПРИРОДА ЛЕЧИТ ОТ СТРЕССА

КОГДА ПОПАДАЕШЬ В ЛЕС, КАЖЕТСЯ, ЧТО ВРЕМЯ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ. В ЦАРСТВЕ РАСТЕНИЙ, ГРИБОВ И ЛЕСНЫХ ЗВЕРЕЙ ЗАБРЕДШИХ ПУТНИКОВ ЖДЕТ УМИРОТВОРЕНИЕ.

Почти половину территории Австрии занимают лиственные и хвойные леса. Самые зеленые регионы – Штирия, Каринтия и Зальцбург. Даже в столице, Вене, одном из самых зеленых городов мира, 20 % площади занято деревьями. И местные жители это очень ценят – 90 % населения Австрии регулярно бывают на природе, предпочитая в лесу.

ПРИРОДА ИСЦЕЛЯЕТ

Любителям леса хорошо знакомо то непередаваемое ощущение, когда среди деревьев, ручьев и лугов все тревоги словно растворяются, уступая место энергии и силе. Природа активизирует и пробуждает все органы чувств, утомленные деловыми встречами, долгими часами за компьютером, ежедневной суетой и постоянной проверкой телефона.

Уже в 1984 году шведский ученый Роджер Ульрих обнаружил, что пациентам, которые после операции смотрели из окна больницы на зеленые насаждения, требовалось меньше обезболивающих препаратов и они быстрее восстанавливались.

В 2015 году психолог-эколог из США Марк Берман выявил, что жители зеленых районов реже

страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

В Японии *синрин-йоку* (дословно – «лесные ванны») – погружение в природу – является частью государственной программы здравоохранения, а «лесную медицину» активно изучают в университетах.

В Канаде семейные врачи выписывают своим пациентам «зеленые рецепты» на посещение национальных парков, вход в которые обычно платный. Кстати, такой же подход хотят внедрить специалисты в Австрии.

А исследователи из Мичиганского университета выяснили, что всего 20–30 минут на природе достаточно для снижения уровня кортизола. Однако для эффективности данной «природной таблетки» важно воздерживаться во время прогулки от использования мобильного телефона и общения.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЛЕСА

Снижение уровня стресса. Природная среда помогает замедлиться, что способствует уменьшению уровня кортизола – гормона стресса.

Улучшение настроения. Пребывание на свежем воздухе среди зелени стимулирует выработку эндорфинов, что приво-

дит к улучшению настроения и снижению симптомов депрессии и тревоги.

Повышение концентрации и внимания. Время, проведенное в лесу, помогает восстановить умственные ресурсы, что особенно важно для тех, кто занимается интеллектуальной работой или учится.

Укрепление иммунной системы. Прогулки в лесу способствуют укреплению иммунной системы благодаря фитонцидам – веществам, выделяемым растениями для защиты от вредных микроорганизмов. Вдыхание этих природных антибиотиков улучшает иммунитет человека.

Стимуляция физической активности. Пребывание в лесу мотивирует к физической активности, такой как ходьба, бег или езда на велосипеде. Регулярные нагрузки помогают справляться со стрессом и поддерживать хорошую физическую форму.

Восстановление сил и энергии. Лесная среда способствует полному расслаблению и восстановлению сил. Шум деревьев, пение птиц и свежий воздух создают идеальные условия для отдыха.

НЕДЕЛЯ ЛЕСА

Каждый год в середине июня в Австрии проходит «Неделя леса» (*Woche des Waldes*). Это инициатива Австрийской лесной ассоциации, в рамках которой все заинтересованные лица, а особенно младшие школьники, могут познакомиться с жизнью леса, лесничими и владельцами лесов.

Так что чаще забредайте в австрийские леса. Выдыхайте там стресс и серые будни, а с каждым вдохом наполняйтесь легкостью и радостью бытия.

Юлия Креч, г. Вена