

## Hodanjem protiv anksioznosti i depresije



**Hodanje dokazano povećava životni vijek, ali znanstvenici smatraju da gdje hodate može biti jednako važno.**

Sljedeći put kad vam netko kaže da "se prošetate", možda ga upravo poslušate.

Odlazak daleko od grada možda je upravo ono što vam je potrebno da se osjećate sretno i zdravo, jer je priroda snažan antidepresiv, kaže nova studija sa Stanforda (Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation).

U studiji su sudjelovale dvije skupine ispitanika. Prva je šetala u prirodi, a druga u blizini prometne ceste. Nakon 90 minuta šetnje, ispitanicima je skeniran mozak.

Rezultati su pokazali kako šetači iz prirode imaju smanjenu živčanu aktivnost i razinu stresa.

Prethodna su istraživanja pokazala da stanovnici grada imaju 20 posto veći rizik od anksioznih poremećaja i 40 posto veći rizik od poremećaja raspoloženja u odnosu na ljude u ruralnim područjima.

Osim toga, stanovnici grada imaju dvaput veće šanse za obolijevanje od ozbiljnih poremećaja poput shizofrenije.



“Ovo istraživanje može pomoći objasniti vezu između urbanizacije i povećane stope mentalnih bolesti”, izjavio je jedan od autora studije dr.sc. James Gross.

Istraživanje sa Stanforda nudi po prvi put mjerljive dokaze da boravak u prirodi može smanjiti depresiju i anksioznost.

"Ovi rezultati sugeriraju da priroda može biti od vitalnog značaja za mentalno zdravlje u našem urbanom svijetu.

Naši rezultati mogu pomoći u stvaranju podnošljivijih gradova za život te osigurati dostupniju prirodu svima koji žive u prenapučenim gradovima", rekla je znanstvenica Gretchen Daily.

No, dok čekamo da urbanizam sustigne znanost (više parkova molim!), postoji puno načina da sami uvedete prirodu u vaš život.

Napravite biljni vrt u svom dvorištu, idite u večernje šetnje kroz mirnije gradske četvrti, planirajte izlete u obližnji nacionalne parkove i prirodne rezervate.