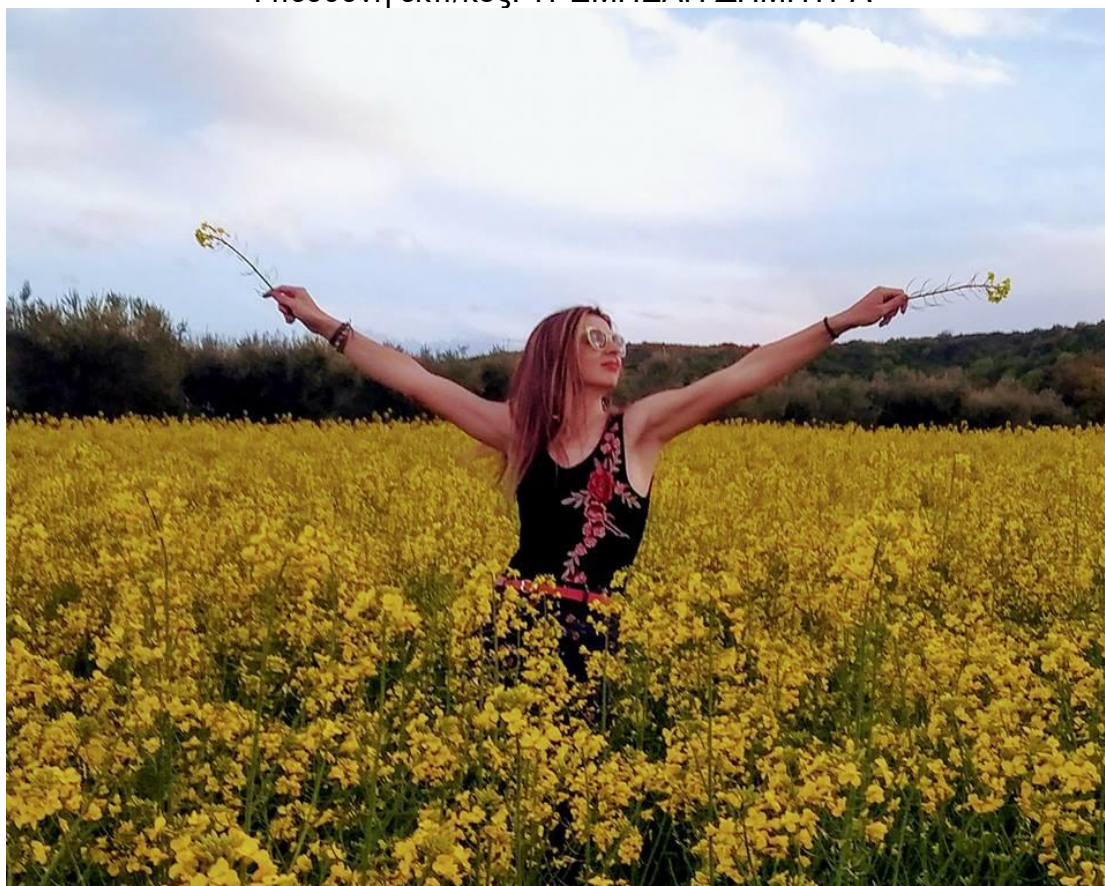


Η θετική επίδραση των φυτών στην ψυχική υγεία των ανθρώπων . Έρευνα.

Τομέας: Γεωπονίας, Τροφίμων και Περιβάλλοντος του

1 ου ΕΠΑ.Λ. – Ε.Κ. Λιβαδειάς
Υπεύθυνη εκπ/κός: ΤΡΕΜΠΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ



Από την αρχαιότητα τα φυτά και ιδιαίτερα τα αρωματικά και τα καλλωπιστικά λουλούδια αποτελούσαν μέρος της ζωής των ανθρώπων. Από την καθημερινότητά τους και τις δραστηριότητές τους η σύνδεση με την φύση απεικόνιζε την ιστορία, την τέχνη, την θρησκεία, την ιατρική, τον πολιτισμό που χαρακτήριζε την αιωνιότητα, την ευζωία και τις αισθήσεις που ασκούσαν τα λουλούδια στους ανθρώπους. Με τον ερχομό της άνοιξης η φύση επαναδραστηριοποιείται και αναγεννάτε χαρίζοντας απλόχερα τα οφέλη τόσο στον άνθρωπο όσο και το περιβάλλον μέχρι και σήμερα ακόμα και σε αυτές τις δύσκολες και πρωτοφανές καταστάσεις λόγω της πανδημίας covid-19 που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε με υπευθυνότητα και σοβαρότητα συνάμα με τις έντονες κλιματικές αλλαγές και τις συνέπειες της στο άμεσο μέλλον. Ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τόσο την ψυχική υγεία όσο και την αισθητική του χώρου είτε αυτό είναι η οικία,

η εργασία, ο περιβάλλοντος χώρος στην καθημερινότητα τείνει να έχει κυριαρχική θέση στην ζωή των ανθρώπων.

Τον τελευταίο χρόνο λόγω της πανδημίας σε παγκόσμιο επίπεδο επηρεάστηκαν οι ισορροπίες της ψυχοσύνθεσης μας και σε μικρότερο βαθμό η ρύπανση του περιβάλλοντος, καθώς περιορίστηκαν σε μεγάλο βαθμό οι συχνές μετακινήσεις των ανθρώπων.

Σύμφωνα με προηγούμενες μελέτες και έρευνες σχετικά με την επίδραση των φυτών σε εσωτερικούς χώρους επίδρασαν θετικά στην ψυχολογία των ανθρώπων σε μεγάλο ποσοστό, έδειξαν τα αποτελέσματα σχετικά με την επίδραση της πράσινης προβολής από το σπίτι (Soga et al., 2020) αλλά και την έκθεση στο πράσινο κατά τη διάρκεια της καραντίνας covid-19 (Dzhambov et al., 2020).

Διεθνή έρευνα από Έλληνες επιστήμονες και ξένους ερευνητές από ελληνικής πλευράς ο Παναγιώτης Νεκτάριος και ο Γιώργος Μαρκάκης (από το Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο Κρήτης), την Ιταλία, τη Βραζιλία, την Ισπανία (ελληνική συμμετοχή Μαρία Καλτσίδα Πανεπιστήμιο Σεβίλλης) η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Urban Forestry and Urban Greening», συμπεριέλαβε 4.205 ανθρώπους σε 46 χώρες κατά το πρώτο πανδημικό κύμα της άνοιξης. η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Urban Forestry and Urban Greening», συμπεριέλαβε 4.205 ανθρώπους σε 46 χώρες κατά το πρώτο πανδημικό κύμα της άνοιξης

Η ψυχική υγεία των ανθρώπων προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων και φύσης μέσω πολλαπλών μηχανισμών , συμπεριλαμβανομένης της μείωσης του στρες, άγχος ακόμη και της ανατροφοδότησης των γνωστικών ικανοτήτων (Bratman et al., 2019).

Τα τρία τέταρτα των συμμετεχόντων (74%) δήλωσαν ότι τα φυτά στο σπίτι τους βοήθησαν να νιώσουν καλύτερα, όσο καιρό ήταν περιορισμένοι και δεν μπορούσαν να βγουν έξω ελεύθερα για να πάνε σε ανοικτούς χώρους και στη φύση. Περισσότεροι από τους μισούς (56%) ανέφεραν ότι αυτήν τη δύσκολη περίοδο θα ήθελαν να έχουν περισσότερα φυτά γύρω τους, τόσο μέσα στο σπίτι τους όσο και έξω από αυτό. Επιπλέον, όσοι δεν είχαν καθόλου φυτά στο σπίτι τους ήταν πιθανότερο να βιώσουν διάφορα αρνητικά συναισθήματα εν μέσω lockdown, ιδίως όσοι νέοι και γυναίκες ζούσαν σε μικρά και χωρίς πολύ φως σπίτια.

Οι μισοί (52%) ανέφεραν ότι στη διάρκεια του lockdown αφιέρωναν περισσότερο χρόνο στη φροντίδα των φυτών τους, ενώ σχεδόν δύο στους τρεις (63%) δήλωσαν ότι θα συνέχιζαν να το κάνουν και μετά τα

περιοριστικά μέτρα. Τελικά, το 40% εκδήλωσαν πρόθεση να αποκτήσουν περισσότερα φυτά στο σπίτι τους στο μέλλον.

Η κηπουρική γενικότερα σε όλους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους μπορεί με λίγη προσπάθεια και θέληση να προσφέρει οφέλη στην σωματική και ψυχική ισορροπία χωρίς ιδιαίτερο κόστος και χρόνο για όλες τις ηλικιακές ομάδες και τα χαρακτηριστικά που μας εκφράζουν για την μοναδικότητα μας. Έτσι λοιπόν, τα φυτά είναι άμεσα συνδεδεμένα μαζί μας και εμείς αντίστοιχα με αυτά αρκεί να ανακαλύψουμε τον χώρο τους αλλά και αυτά τα ίδια έχοντας το όνομά τους και την ιδιαιτερότητα τους. Βοηθάμε και ενισχύουμε το βιοτικό επίπεδο έχοντας δίπλα μας τα μικρά παιδιά καθοδηγώντας τα στο υπέρτατο αγαθό της ανθρωπότητας.

Ας αρχίσουμε με απλά και σταθερά βήματα περπατώντας στον υπέροχο κόσμο της φύσης με απλά και σταθερά βήματα .

Φυτά για αρχάριους

- 1)Βασιλικός
- 2)Καλέντουλα ή Κατιφές
- 3)Δεντρολίβανο
- 4)Άνηθος-Μάραθος
- 5)Τομάτες
- 6)Δυόσμος
- 7)Εποχιακά καλλωπιστικά φυτά πετούνια,πανσέδες.

Πηγές

1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866720307366?via%3Dihub>
2. Hall C and Knuth M. An update of the literature supporting the well-being benefits of plants: A review of the emotional and mental health benefits of plants. *Journal of Environmental Horticulture*. March 2019; 37(1).
3. Salingaros, Nikos. *Biophilia & Healing Environments. Healthy Principles for Designing the Built World*. (Terrapin, Bright Green LLC. 2015.) <https://www.terrabinbrightgreen.com/wp-content/uploads/2015/10/Biophilia-Healing-Environments-Salingaros-p.pdf>
4. Hall C and Knuth M. An update of the literature supporting the well-being benefits of plants: A review of the emotional and mental health benefits of plants. *Journal of Environmental Horticulture*. March 2019; 37(1).
5. Salingaros, Nikos. *Biophilia & Healing Environments. Healthy Principles for Designing the Built World*. (Terrapin, Bright Green LLC. 2015.) <https://www.terrabinbrightgreen.com/wp-content/uploads/2015/10/Biophilia-Healing-Environments-Salingaros-p.pdf>