

# Вертикальная зелень может действовать как буфер стресса

От **ScienceDaily** - 07.07.2021



Вертикальная зелень, «посаженная» снаружи зданий, может помочь защитить людей от стресса, как показало исследование Наньянского технологического университета в Сингапуре (NTU Singapore).

Польза природы для психического здоровья и благополучия уже давно признана, и теперь команда психологов NTU Singapore использовала виртуальную реальность (VR), чтобы изучить, оказывает ли вертикальная зелень эффект буферизации стресса (способность смягчать пагубные последствия стресса). в городской среде.

Используя гарнитуры VR, 111 участников попросили пройти пять минут по виртуальной улице. Участников случайным образом распределили на улицу с рядами озелененных растений (например, на балконах, стенах и колоннах зданий) или на улицу только со зданиями, стены которых были окрашены в зеленый цвет вместо зеленых растений. Виртуальные среды, использованные в исследовании, были разработаны исследовательской группой NTU.

Чтобы соответствовать реальному опыту, когда участники шли по виртуальной улице, воспроизводился шум уличного движения. Вариабельность сердечного ритма, которая является физиологическим индикатором стресса, постоянно отслеживалась с помощью портативного устройства для электрокардиограммы (ЭКГ).

Исследование показало, что те, кто смотрел на здания, окрашенные только зеленой краской, испытали значительное увеличение стресса, зафиксированное одним показателем вариабельности сердечного ритма, в то время как те, кто смотрел на здания с зелеными растениями, не испытали никаких изменений в стрессе.

После эксперимента участники ответили на анкету, в которой оценивали их положительные (например, заинтересованные, возбужденные) и отрицательные эмоции (например, расстроенные, враждебные), а также уровень тревожности, которые они испытывали.

Участники сообщили, что чувствовали себя менее позитивно, когда шли по улице со зданиями, покрытыми только зелеными стенами, в то время как те, кто шел по улице со зданиями, покрытыми растениями, не сообщали о более или менее позитивном настроении.

Результаты опубликованы в рецензируемом научном журнале. Ландшафт и градостроительство, имеют значение для благополучия людей, живущих в городских районах, и могут направлять усилия по озеленению городов, говорят исследователи.

Стены из зелени могут помочь снизить температуру окружающей среды, что снижает потребление энергии от систем охлаждения. Они также могут снизить выбросы углерода и уменьшить эффект «городского теплового острова» – явления, когда в центрах городов температура намного выше, чем в менее населенных районах из-за ограниченного количества зелени и высокой концентрации построек.

#### **ПО ТЕМЕ:**

Все газы, без тормозов: тестостерон может действовать как «педаль тормоза» на иммунную реакцию

Умеренное употребление алкоголя может помочь сердцу, подавляя сигналы стресса в мозгу

Флирт на работе может снижать уровень стресса — Naked Science