

## Что такое "зеленые пальцы" и как они спасают от стресса?



В Британии есть выражение "зеленые пальцы": так говорят о людях, у которых в саду, огороде и даже цветочных горшках на подоконнике все цветет и колосится. Видимо, они отдают растениям частичку себя, а взамен... Вот тут-то и выясняется самое интересное.

Научно доказано, что постоянные занятия садоводством (это когда вы по несколько раз в неделю берете в руки грабли или секатор, а не один раз в сто лет поливаете кактус), помимо кулинарно-практической и декоративно-эстетической пользы, реально снижают уровень стресса и улучшают ваше психологическое состояние.

Авторы данного исследования говорят, что раньше все отмечали лишь пользу от физической активности при работе в саду, забывая о психологической составляющей.

Ученые провели многочисленные опросы, в ходе которых их участники по-разному объясняли, что подтолкнуло их к занятию садоводством, но больше половины заявили, что делают это исключительно для удовольствия, а четверть отметила, что это улучшает самочувствие, в том числе снижает стресс, позволяет расслабиться, а в некоторых случаях даже помогает побороть депрессию.

Хотя исследование проводилось еще до начала пандемии коронавируса, ученые говорят, что есть много указаний на то, что вынужденное пребывание дома и пониженный уровень социальной жизни заставили людей искать новые или вспоминать старые хобби, в том числе садоводство, которое оказалось неожиданным избавлением от напряжения и неудобств, вызванных локдаунами и сопутствующими ограничениями.

Похоже, что домашнее садоводство неплохо защищает нашу психику, люди буквально выключают новости, которые навевают одни лишь неприятные мысли, и работа в саду на самом деле спасает их от негативных эмоций.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*