

Пение птиц помогает бороться с депрессией

Орнитологи рекомендуют для поднятия настроения или для избавления от тревоги и стресса отправляться в лес и слушать пение птиц.

Согласно исследованию, проведенному группой учёных из британского Университета Эксетера, Британского общества орнитологии и Университета штата Квинсленд, люди, живущие рядом с птицами, реже страдают нервными расстройствами.

В исследовании принимали участие 270 человек разных возрастов, половой принадлежности и с разным уровнем зарплаты.

Психическое состояние участников учитывалось при нахождении дома, на улице, в парке.

В итоге выяснилось, что чем больше птиц они видели каждый день из окна, возле дома, в сквере или в парке, тем лучше было их психическое состояние и тем ниже у них отмечались уровни депрессии, тревожности и стресса.

Также учёные выяснили, что наблюдения за птицами заставляют людей чувствовать себя более расслабленными и ощущать связь с природой. При этом не важно к какому виду принадлежит птица, важен сам факт взаимодействия.

Вдобавок, было отмечено, что более низкий уровень депрессии был зафиксирован утром, когда количество птиц выше.



«Наше исследование демонстрирует, какую большую роль играет живая природа в нашем психическом благополучии. Птицы, летающие вокруг дома, деревья, кусты - все это делает города более подходящим местом для жизни», - отмечает ведущий автор исследования Дэниэл Кокс.

Источник фото: wordpress.com

Автор: iFox © Babr24.com НАУКА И ТЕХНИКА, БРАТЬЯ МЕНЬШИЕ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 5546 25.03.2017, 12:31
👤 1162

URL: <https://babr24.com/?ADE=157365> Bytes: 1548 / 1421 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
[\[email protected\]](#)



Автор текста: **iFox**,
экологический обозреватель.

На сайте опубликовано **1923**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: [\[email protected\]](#)

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [\[email protected\]](#)

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](#)
эл.почта: [\[email protected\]](#)

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](#)
эл.почта: [\[email protected\]](#)

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](#)
эл.почта: [\[email protected\]](#)

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)
эл.почта: [\[email protected\]](#)

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)
эл.почта: [\[email protected\]](#)

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](#)
эл.почта: [\[email protected\]](#)

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта:

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)