

Jak zajistit pravidelné procházky a přístup ven, pokud v rodině není k dispozici auto?

Výzkumy už od 70. let ukazují, že příroda umí snižovat úroveň našeho stresu. To platí jak na úrovni subjektivního prožitku, tak na úrovni stresových hormonů adrenalinu a kortizolu v krvi. Pobyt v přírodě nám opravdu snižuje jejich výskyt v krvi. Příroda také zmírňuje naši duševní únavu. Ten druh únavy, kdy už se nám nechce nic dalšího číst a nejsme schopni se dobře soustředit. Vyhledáváme pak spíš různé banality na internetu, koukáme na zábavná videa na YouTube. Příroda dokáže tuto naši vnitřní schopnost koncentrace obnovit.

Rada ekopsychologa Jana Krajhanzla zní: chod'te ven, chod'te ven, chod'te ven. Když můžete, tak opravdu jděte, nezakopejte se u zpravodajství a sociálních sítí.

Pokud to jen trochu jde, popřemýšlejte nad nejkratší možnou cestou do přírody. Využijte MHD v nezbytně nutném čase - často nemusíte jezdit daleko. Zajděte si do parku za domem. Nebo jen využijte balkónu a na chvíli se nadýchejte čerstvého vzduchu.

Máme pro Vás zajímavý tip. Má Váš známý auto? Nebojte se požádat o jeho půjčení, i kdyby se jednalo o jednorázovou záležitost.

- V období nouzového stavu majitelé svá vozidla pravděpodobně nevyužívají v takové míře jako obvykle. I pokud by Váš známý používal své auto i pro cesty do práce a zpět nebo na nákupy potravin, v pozdně odpoledních hodinách jej pravděpodobně tolik nevyužívá.
- Z důvodu prevence můžete přetřít nejpoužívanější plochy ve vozidle a klíčky dezinfekčním přípravkem.
- Klíčky Vám může majitel vozu nechat v poštovní schránce, poté si je ze stejného místa znovu pohodlně vyzvednout.
- Je důležité zvážit náročnost problémového chování dítěte, tedy zda jsme schopni zamezit škodám, které by mohl zapůjčený automobil utrpět.

Za optání nic nedáme a pobyt v přírodě na nás i naše děti může působit více než blahodárně, zvláště pokud jsme již několik týdnů pouze v domácím prostředí.

Zdroj: <https://ekolist.cz/cz/publicistika/rozhovory/soucasna-epidemie-nam-pripomene-hodnotu-prirody.ale-ne-nadlouho-rika-ekopsycholog-jan-krajhanzl>