

Уже известно, что слушание пения птиц в течение дня положительно влияет на самочувствие человека. Даже если эти трели раздаются через открытое окно.

Новое исследование продемонстрировало, что наблюдение за птицами может принести ещё больше пользы для здоровья. Оно улучшает самочувствие, снижает уровень стресса даже сильнее, чем прогулка на природе.

Отчасти польза наблюдения за птицами для здоровья может объясняться биофилией. То есть верой в то, что люди имеют близость к природе, поэтому пребывание в естественной среде улучшает их самочувствие. Определённую роль играет и биоразнообразие. Исследования показывают, что оно является естественным лекарством для людей, которое уменьшает стресс, стимулирует двигаться.

Наблюдение за птицами может вызвать у человека положительные эмоции. Они являются основой благополучия. Исследования показывают, что сознательное переживание эмоций влияет на благополучие более положительно. К примеру, когда участников одного исследования попросили либо посчитать количество птиц, либо оценить степень своей радости при виде птиц каждого вида, то последняя группа заметила более сильное улучшение эмоционального состояния.

Также исследования показывают, что благоговение перед природой может повлиять на благополучие человека. Всё его внимание в этом случае сосредоточено на птицах, а не на себе.

Учёные также обнаружили параллель между орнитологами и пчеловодами: они испытывали глубокую вовлечённость и глубокое чувство спокойствия, часами наблюдая за своим объектом. То есть они входят в состояние потока. Такое психическое состояние является не только признаком повышенной работоспособности, но и ключом к общему благополучию.

Кроме того, в рамках недавнего исследования специалисты выявили сильную связь между пчеловодами и их пчёлами, подобную «резонансу позитива». Это глубокая эмоциональная и физиологическая связь с другим живым существом, часто приводящая к чувству радости и удовлетворения. Оказалось, что этот резонанс значительно повышает счастье и общее благополучие пчеловодов, способствуя глубокому ощущению гармонии у пчеловода и чувства единства с пчелами. Наблюдение за птицами может дать орнитологам аналогичный опыт.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед

Наблюдение за птицами оказалось полезно для психического  
здоровья

принятием решения посоветуйтесь со специалистом.