

Ученые выяснили, почему прогулки на природе делают людей счастливее и спокойнее

Дата публикации: 03.06.2026

В современном мире стресс, тревожность и эмоциональное выгорание становятся все более распространенными проблемами. Миллионы людей ежедневно сталкиваются с высокой нагрузкой на работе, информационным перенасыщением, нехваткой отдыха и постоянным напряжением. На этом фоне ученые продолжают искать доступные способы улучшения психического здоровья, и одно из наиболее перспективных решений может находиться буквально за дверью дома — в ближайшем парке, сквере или лесу. Исследования последних лет все убедительнее показывают, что регулярное пребывание на природе оказывает заметное положительное влияние на эмоциональное состояние человека.

Недавний масштабный научный обзор стал одним из крупнейших исследований подобного рода. Международная группа ученых проанализировала результаты почти четырех тысяч научных работ, охвативших более десяти миллионов человек. Целью исследования было выяснить, действительно ли взаимодействие с природной средой способно улучшать психическое благополучие и насколько устойчивыми являются подобные эффекты.

Под термином «вмешательства на природе» специалисты понимают широкий спектр занятий, связанных с пребыванием в естественной среде. Это могут быть прогулки по паркам и лесам, работа в общественных садах, наблюдение за природными ландшафтами, отдых возле водоемов, занятия спортом на открытом воздухе или даже спокойное созерцание природных пейзажей.

Чтобы получить максимально объективную картину, исследователи провели так называемый метаанализ второго порядка — один из самых надежных методов оценки научных данных. Они собрали более сотни систематических обзоров и объединили результаты тысяч отдельных исследований, посвященных влиянию природы на здоровье человека.

Результаты оказались весьма впечатляющими. Люди, регулярно проводившие время в природной среде, демонстрировали значительно более низкие уровни стресса, тревожности и депрессии по сравнению с теми, кто не участвовал в подобных программах. Особенно заметный эффект наблюдался в отношении тревожных состояний и депрессивных симптомов.

Ученые отмечают, что пребывание на природе не только уменьшало

негативные эмоции, но и способствовало усилению положительных переживаний. Участники исследований чаще сообщали о чувстве спокойствия, расслабленности, эмоционального восстановления и улучшении настроения после прогулок в зеленых зонах.

Интересно, что положительные изменения фиксировались не только на психологическом уровне. Во многих исследованиях наблюдалось снижение частоты сердечных сокращений, уменьшение физиологических признаков стресса и улучшение показателей общего самочувствия. Это говорит о том, что воздействие природы затрагивает не только эмоции, но и работу организма в целом.

Специалисты объясняют этот эффект несколькими механизмами. Один из них связан с особенностями человеческой эволюции. На протяжении большей части своей истории люди жили в тесном контакте с природной средой. Городской образ жизни появился сравнительно недавно, поэтому мозг по-прежнему положительно реагирует на природные ландшафты, воспринимая их как более безопасную и комфортную среду.

Другой фактор связан с сенсорной нагрузкой. Современные города наполнены шумом, рекламой, транспортом, яркими экранами и огромным количеством информации. Природная среда, напротив, обеспечивает более мягкую стимуляцию органов чувств. Шум листвы, пение птиц, движение воды и естественные цвета помогают нервной системе перейти в более спокойный режим работы.

Существуют также данные о том, что зеленые пространства способствуют восстановлению внимания. После длительной умственной работы мозг испытывает когнитивную усталость. Прогулка среди деревьев позволяет снизить нагрузку на механизмы концентрации и ускоряет восстановление психических ресурсов.

Особое внимание ученые уделяют роли природы в профилактике психических расстройств. Сегодня более миллиарда человек во всем мире сталкиваются с различными формами тревожности, депрессии и эмоциональных нарушений. На этом фоне доступные и недорогие методы поддержки психического здоровья приобретают особое значение.

Однако исследователи подчеркивают, что результаты следует интерпретировать осторожно. Большинство проанализированных работ сравнивали пребывание на природе с отсутствием каких-либо специальных мероприятий. Иными словами, ученые убедительно показали, что прогулка в парке лучше полного бездействия, но пока недостаточно данных для сравнения

эффективности природы с другими методами поддержки психического здоровья.

Например, остается открытым вопрос, будет ли прогулка по лесу эффективнее занятий спортом в помещении, медитации, психологического консультирования или других доказанных способов снижения стресса. Для получения ответа необходимы дополнительные исследования с более строгим дизайном.

Еще одной сложностью является разнообразие самих природных практик. Одни исследования изучали короткие прогулки продолжительностью 15-20 минут, другие рассматривали многодневное пребывание в лесной среде. Из-за этого пока сложно определить, какие именно виды контакта с природой оказываются наиболее полезными.

Несмотря на существующие ограничения, многие специалисты уже рассматривают природу как перспективное дополнение к традиционным программам укрепления здоровья. В некоторых странах врачи начинают рекомендовать пациентам регулярные прогулки в парках как часть комплексной стратегии борьбы со стрессом и эмоциональным истощением.

Особенно важным преимуществом такого подхода является его доступность. В отличие от многих медицинских и психологических вмешательств, прогулки на природе не требуют дорогостоящего оборудования или специальной подготовки. Даже короткое пребывание в зеленой зоне может приносить заметную пользу.

Дополнительные исследования также показывают, что регулярный контакт с природой способствует улучшению качества сна, повышению физической активности, укреплению социальных связей и снижению риска ряда хронических заболеваний. Таким образом, положительный эффект распространяется далеко за пределы психического здоровья.

Полученные данные подтверждают, что природная среда остается важным ресурсом для поддержания благополучия человека. В условиях растущей урбанизации и увеличения психоэмоциональных нагрузок доступ к паркам, скверам, лесам и другим зеленым территориям может играть все более значимую роль в сохранении качества жизни. Хотя природа не является универсальным лекарством от всех проблем, современные научные данные свидетельствуют, что она действительно способна стать одним из самых простых, безопасных и эффективных способов снижения стресса и улучшения эмоционального состояния.

Ссылка: «Систематический обзор и метаанализ второго порядка методов

лечения стресса, тревоги и депрессии на основе взаимодействия с природой»
DOI: [10.1038/s41562-026-02433-4](https://doi.org/10.1038/s41562-026-02433-4).