

V sožitju z naravo

“Poglej globoko v naravo, in takrat
boš vse bolje razumel.”

Albert Einstein



Kako naše počutje vpliva na naše zdravje?

Stres in imunski sistem

Dolgotrajen stres ali slabo počutje (npr. tesnoba, žalost, izgorelost) lahko oslabi imunski sistem. To pomeni, da smo bolj dovzetni za okužbe in počasneje okrevamo.

Vpliv na srce in ožilje

Negativna čustva, kot so jeza, tesnoba in kronična žalost, lahko zvišajo krvni tlak in srčni utrip. Sčasoma to povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni.

Povezava z bolečinami

Slabo duševno počutje lahko okrepi občutke telesne bolečine (npr. pri glavobolih, bolečinah v mišicah, kroničnih boleznih).

Spanje in počitek

Slabo razpoloženje vpliva na kakovost spanja – težje zaspimo ali se pogosto prebujamo. Pomanjkanje spanja pa negativno vpliva na koncentracijo, imunost in čustveno stabilnost.

Pozitivna čustva izboljšajo zdravje

Smeh, hvaležnost, veselje – sprožajo endorfine in oksitocin (naravni “hormoni dobrega počutja”).

Redna telesna dejavnost

Vsaj 30 minut gibanja na dan: hoja, kolo, joga, ples, tek...

Gibanje izboljša počutje, odpornost, spanec in celo spomin.

Stik z naravo in ravnotežje

Narava zdravi – pojdi redno v gozd, park, na travnik. Dovolj si počitek – zdravje ni samo produktivnost. Živi zmerno – ni ti treba biti popoln, samo prisoten.

Kaj lahko naredim sam za dobro počutje?

7-dnevni izziv za dobro počutje

1. dan

20 minut gibanja

Pojdi na sprehod ali naredi preprosto vadbo.

Osredotoči se na občutek v telesu.

2. dan

Zapiši 3 stvari, za katere si hvaležen/a

To ti pomaga usmeriti misli na pozitivno.

3. dan

Popij dovolj vode

Spremljaj, da piješ vsaj 1,5 litra vode skozi dan.

4. dan

Dihalne vaje

Vsaj 5 minut počasi dihaj: vdih skozi nos 4 sekunde, zadržaj dih 4 sekunde, izdih skozi usta 6 sekund.

5. dan

Kvaliteten spanec

Pojdi spat ob isti uri in se izogibaj ekranom 1 uro pred spanjem.

6. dan

Pogovor s prijateljem ali družinskim članom
Deljenje občutkov sprošča in krepi vezi.

7. dan

Sprehodi se v naravi

Če je mogoče, obišči gozd, park ali travnik in opazuj naravo.

TEHNIKE SPROŠČANJA

Sprehodi v naravi

Smeh in druženje

Meditacija

Pravilno dihanje

Pisanje misli

Risanje

Obisk gozda

Poslušanje umirjene glasbe

Aromaterapija

Viri:
aktivni.si, 2018. Zdravilna moč gozdov. Elektronski vir:
<https://aktivni.metropolitan.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/video-kako-nas-gozdovi-zdravijo/>

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2025. Učinkovite tehnike sproščanja. Elektronski vir: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/ucinkovite-tehnike-sproscanja/>

Adma, 2025. Dvajset načinov kako zmanjšati stres na delovnem mestu. Elektronski vir: <https://www.adma.si/dvajset-nacinov-kako-obvladati-stres-na-delov->

Študijski krožek V sožitju z naravo
Avtorji: člani študijskega krožka
ROBIT Robert Žurga s.p.
Litija, maj 2025

Kaj nam nudi gozd

“Zelena barva in naravne oblike
– pomiritev čutov”

Svež zrak

Zmanjšuje stres in tesnobo

Gibanje

Krepitev imunskega sistema

Naravna rekreacija

Povečuje koncentracijo

Mir in tišino – mir za um

(svetloba.si, 2024)