

POZOR, porucha příjmu přírody!

JAK ČASTO CHODÍTE DO LESA? NA LOUKU, NA KOPEC, K ŘECE? A CO VAŠE DĚTI? ODBORNÍCI VARUJÍ, ŽE DORŮSTAJÍ GENERACE, KTERÉ V DĚTSKÉM VĚKU TRÁVILY VENKU MÁLO ČASU, COŽ MÁ ZA NÁSLEDEK POHYBOVÉ A ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY I POTÍŽE S CHOVÁNÍM. A S EMOCEMI.



Ohle nemá být sentimentální výlev o tom, kterak za našich mladých let byla tráva zelenější, nebe blankytnější a křovíčka se hemžila dětmi s klíčem na krku. Socialistické dětství mělo zase jiné nešvary. Nedostatek pobytu venku mezi ně většinou nepatřil. To dnešní děti ven tolik nechodí. Zpočátku je v tom omezují rodiče, kteří se o své potomky až úzkostně bojí. A jelikož není v jejich silách všude je doprovázet, raději jim domlouvají takzvané playdates, jakási hrací rande doma. To vede k tomu, že děti venku nepotkávají děti – tak proč by tam chodily? Později si dávají srazy online a paří spolu Minecraft a Roblox.

Novinář a spisovatel Richard Louv pojmenoval v roce 2005 tento alarmující stav „nature-deficit disorder“, tedy něco jako syndrom odcizení se přírodě, nebo úderněji: porucha příjmu přírody. Není to oficiální diagnóza, spíš to má být metafora pro neblahé důsledky „nedostatku přírody“ v našich životech. Čelí jim jak děti, tak dospělí. Louv se svými alarmujícími apely nevaří z vody, opírá se o studie, které jako následek odčizení se přírodě uvádějí obezitu, útlum kreativity, deprese a další problémy. Velmi pravděpodobně tak jde o důležitý dílek do skládačky současného boomu fyzických a psychických obtíží. Děti, které porucha příjmu přírody zasáhla, totiž překročily práh dospělosti...

PROFESORKA RHONDA L. CLEMENTS z Manhattanville College v newyorském Purchase se ptala žen narozených v letech 1960 až 1980, kolik času trávily jako děti v přírodě; sedmdesát šest procent z nich uvedlo, že byly venku sedm dní v týdnu. Když ale tutéž otázku položila jejich dětem, pouze dvacet šest procent jich odpovědělo, že jsou pravidelně na vzduchu. Následně se ptala opět matek, proč potom-

Cedule v parcích dnes nabádají k pohybu jen po vyznačených cestách. Důsledkem je zvýšený stres, pokles fyzické kondice a další potíže.

INZERCE

K MEZINÁRODNÍMU DNI ŽEN

Hraj s rozumem. Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

Premium Černá Perla

Hlavní výhra: **15 000 000 Kč**
 1 000 000 Kč, 500 000 Kč,
 200 000 Kč, 100 000 Kč
 a mnoho dalších

5 milionových her 52 let na vybranou

Nebojte se odměnit

Malý luxus, který si můžete dopřát

Stírací los Černá perla vám přinese příjemné vzrušení, radost a při troše štěstí i milionovou výhru. Zkusíte ho? Mezinárodní den žen je ideální příležitost, jak trochu rozmazlit sama sebe. Třeba právě vám PREMIUM Černá perla splní i ty nejtajnější sny. Hlavní výhra je totiž 15 000 000 Kč.

ky ve venkovních hrách omezují, když ony samy přece venku v dětství každý den pobývaly. Jako důvod uváděly strach o bezpečnost, ze zranění a kriminality. Přičemž argumenty, že co se zranění nebo kriminality týče, žijeme v nejbezpečnější době vůbec, nepadaly na úrodnou půdu. Prostě se bojí a tečka.

Ale ono to není jen o rodičích. Podívejte se na cedule v městských parcích, které nabádají k pohybu výhradně po vyznačených cestičkách. Ekologové a pedagogové ve jménu ochrany životního prostředí nabádají mládež „dívej se, ale nedotýkej se“. Richard Louv zpochybňuje cenu této ochrany, kterou je

zvýšený stres, pokles fyzické kondice, problémy se soustředěním a pozorností, zhoršený emoční stav a samozřejmě oslabený vztah k přírodě, který pak vede k nižšímu porozumění a respektu k životnímu prostředí.

LOGICKY NÁSLEDUJE OTÁZKA, co z takových dětí, které se v dětství doslova málo ušpinily, vyroste za dospělosti? Budoucí čas vlastně není namístě, protože ony už dorůstají. Podívejte se okolo sebe – možná jsou to vaše děti, možná jste to dokonce už vy? „Vztah k přírodě ztratila už generace dnešních rodičů, a proto nemůžeme u jejich potomků

očekávat, že by si ho vytvořili,“ říká sociolog Rainer Brämer, tvůrce studie Jugendreport Natur, která se zabývá vztahem mladých k přírodě. K tomu samozřejmě nepřispívají ani počítačové hry, které nabízejí nekonečnou řadu výzev. „Příroda dnes dětem nemůže poskytnout tolik podnětů jako internet, a stává se tak pro ně nudná,“ konstatuje Rainer Brämer. Podle jeho studie tráví u obrazovek víc než polovina dětí přes tři hodiny denně. To potvrzují i výzkumy provedené ve Velké Británii, kde mládež sedí u televize sedmáct hodin týdně a dalších dvacet hodin tráví na internetu. „Není divu, že téměř osmdesát procent britských osmiletých dětí umí rozlišit všechny druhy Pokémonů, ale jen triapadesát procent z nich dokáže pojmenovat

obvyklé živočišné druhy. A problém se netýká pouze dětí,“ připomíná sociolog nám dospělým, že naše znalosti biologie nejsou zas na takové úrovni, jak si myslíme.

Vedle úzkostných rodičů a digitální zábavy existují i další vysvětlení, proč se přírodě odcizujeme. Například fakt, že tři čtvrtiny obyvatel vyspělých zemí žije ve městech. A očekává se, že tento trend bude posilovat.

RAINER BRÄMER ALE PŘIPOMÍNÁ, že nejsme pasivními příjemci trendů. Podle něj existují vcelku jednoduché způsoby, jak venkovní aktivity pravidelně začleňovat do harmonogramu svého i svých dětí. Tady je několik nápadů:

Věnujte se outdoorovému cvičení: Namísto tréninku ve fitness centru zkuste cvičit venku. Běhání, jízda na kole, lezení, tenis, golf, volejbal, jóga, to všechno můžete přece dělat na čerstvém vzduchu. Pokud se nedokážete vzdát posilovačích strojů, zjistěte, zda není ve vaší (ideálně docházkové) vzdálenosti nějaký fitpark, kterých díky dotacím vyrostlo po Česku spousta.

Provozujte venkovní rekreační aktivity: Ať už rybaření, kempování, pikniky, či turistiku – hlavně aby vás to zajímalo a dalo se to dělat venku.

Běžte se v práci projít: Pokud je to možné, zkuste přes den obejít třeba jen blok, zvýšíte tak nejen svoji pohodu, ale i produktivitu.

Zapojte se do organizací spojených s přírodou: Poohlédněte se v okolí po skupinách, které se věnují aktivitám v přírodě. Jako například skaut, komunitní zahrada, turistický oddíl...

Obdělujte zahrádku: Kontaminací „antidepresivní“ bakterií *Mycobacterium vaccae*, kterou přirozeně obsahuje zemina, si zvýšíte produkci serotoninu. Péče o rostliny a sledování jejich růstu navíc přináší radost a klid.

Říkáte si, kde na to brát čas? Odpověď je od všech odborníků stejná – dejte si digitální detox. Omezte čas strávený před všemi možnými obrazovkami, budete se divit, kolik vám ho zbude na venkovní aktivity a přímý kontakt s přírodou. ■

LENKA BROŽOVÁ

NELEZ TAM, SPADNEŠ!

AUTOR TERMÍNU PORUCHA PŘÍJMU PŘÍRODY RICHARD LOUV TVRDI, ŽE DVĚMA PODSTATNÝMI PŘÍČINAMI ODCIZENÍ SE PŘÍRODĚ JSOU OBAVY RODIČŮ A OMEZENÝ PŘÍSTUP DO PŘÍRODNÍCH OBLASTÍ. PŘÍČEMŽ JEDNA DOST ČASTO PODMIŇUJE DRUHOU. JAKÉ DĚTI (A POTAŽMO PAK I DOSPĚLÉ) PORUCHA PŘÍJMU PŘÍRODY PRODUKUJE?

Biofobiky

Mají všeobecnou averzi k přírodě, nejvíc ale strach z určitých druhů rostlin nebo živočichů. Některý je i pochopitelný, třeba strach z klíšťat. Rodiče jdou ale často tak daleko, že odmítají děti pustit mimo ohrazené plochy se zastříženým trávníkem. Jenže ty dokážou poskytnout jen omezené množství stimulů, les a louku absolutně nenahradí.

Skafandrové děti

A – volně přeloženo – jejich matky stíhačky, v zahraničí se totiž používá výraz „helicopter mothers“. To jsou takové ty maminky, které chodí ještě i předškolním dětem za zadkem a v jednom kuse z nich padá „nelez, nedělej, nesahej“. V raném věku si takhle omezenou děti vynucují svobodu pohybu vztekem, později bývají neurotické, nakonec rezignují, trpí nadváhou, jsou neohrabané a neumějí se zabavit, protože byly zvyklé, že jim veškerý čas někdo organizoval.

Skleníkové květinčky

Chlapečky nevyjímaje. Nesahej na to, nedávej to do pusy, nehlad' toho psa, vydezinfikuj si ruce..., jsou na tom bacily a ještě něco chytneš! A pandemie tuto obsesi ještě posílila. Přitom podle výzkumů mají děti, které vyrůstají v hospodářství či v domácnosti se zvířaty, o padesát procent menší riziko astmatu a alergií než ty, které vyrůstaly bez možnosti hrát si v přírodě. V návaznosti na zjištění vznikla takzvaná hygienická hypotéza, která tvrdí, že za současný rozvoj alergií a autoimunitních nemocí

je zodpovědná nedostatečná stimulace imunitního systému mikroby v dětství.

Princezny

Sotva odrostly dupačkám, už chodí ve značkových outfitech, od trendy botiček po zlatou bundičku. Takové oblečení se samozřejmě nesmí zašpinit (jak je maminky vytrvale nabádají), takže si navyknou moc si nehrát, spíš pozorují. Protože princezny přece nemají boule, že ano. Na základní škole se princezna pokouší k obrazu svému změnit i ostatní holčičky, a ty, které odolávají, nezřídká šikanuje.

Nešiky

Kanadská profesorka Heesoon Bai nazvala tento problém syndrom padajících dětí. Příroda, zejména les, nabízí dětem důležité pohybové výzvy, typicky koordinaci na nerovném, nezpevněném terénu. Ty si dítě v tělocvičně, na pískovišti nebo na koupališti dostatečně neosvojí.

Padavky

Rodiče jim odstraňují překážky a jsou kdykoli připraveni chytout je, aby nespadly. Čímž se ovšem stávají součástí jejich pohybového stereotypu a děti se nenaučí případné pády vykřít. Pak jdou do školky a vracení se věčně potlučené a pohybu se začínají obávat. Jenže ono nejde jen o pohyb a boule, ale i o další život. Ze skleníkových dětí vyrůstají nesamostatní dospělí, kteří neumějí řešit problémy, protože to prostě místo nich vždycky dělal někdo jiný.

HLADINU ALFA MÁTE V LESE ZADARMO



Lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková upozorňuje, že nejde jen o rozhodnutí jít do přírody, ale naučit se v ní opravdu být. Protože absence podnětů může být pro člověka navyklého na dnešní hektickou dobu až nepříjemně deprivativní.

@sevcikova.jitka

„Spolupracovala jsem s klientem, který se narodil a většinu života prožil v Popůvkách u Brna v blízkosti dálnice D1. Po padesátce si koupil mlýn na samotě na Vysočině a nebyl schopen tam v prvních měsících žít ani dobře spát – chyběl mu zvuk dálnice, na který byl desítky let zvyklý.

Člověk je tvor adaptabilní, takže když například dlouhodobě pasivně vnímáme nějaký šum, zvykne si na něj. Hluk je takové lákadlo a hodně lidí má dnes pocit, že podprahově musí něco znít. Ono tedy už i tak zní: lednička, popeláři, projede metař po kostkách, nějaké vibrace z klimatizace a podobně. Ztrácíme schopnost jednotlivé zvuky vnímat, splývají nám do šumu, který nám přináší pomyslný pocit, že je vše v pořádku, tak jako obvykle. Mnozí už nejsou schopni pracovat v tichu, takže si vytvářejí různé kulisy, dávají si do uší sluchátka a do nich si něco pouštějí. Jen si vezměte,

kolik potkáte v lese lidí s peckami v uších. Neslyší ptáky, praskání větviček pod nohama, křupání jehličí, vítr ve větvích – zvuky, které nám pomáhají dostat mozek do hladiny alfa, na níž dochází k regeneraci organismu, odbourávání stresu a úzkosti a dalším benefitům.

Místo toho se přehlcený mozek snaží schroustat obrovské množství informací a provádí indexaci – co si nechá, co vytrhne, co označí jakou emoční váhou... Jsme přehlceni spoustou vizuálních i auditivních stimúlů, nedopřáváme si čas v tichu, o samotě,

bez vnějších sluchových podnětů. Ztrácíme schopnost koncentrace, tékáme, jsme stále v napětí. Jsme unavenější, nemáme dostatek energie na běžné činnosti. Někteří se dokonce třeba i začnou bát ticha – protože co kdyby na ně vykukly někde z třínácté komnaty nějaké jejich zasunuté myšlenky, které kdysi potlačili nebo se jimi nechtěli zabývat?

Přítom přirozené uklidňující zvuky přírody podporují navyšování takzvaných alfa vln. Hladina alfa je uvolněné vnímání, převládá při stavu uvolnění a odpočinku. Vždy když si neděláme s ničím starosti a nezahlcujeme své smysly výraznými stresujícími a rušivými podněty. Duševní pohoda, kterou alfa vlny vyvolávají, zlepšuje kvalitu spánku, učení, zvyšuje produktivitu i imunitu. Přirozeně se tvoří hormony dobré nálady endorfiny a dochází k takzvanému bikamerálnímu myšlení, kdy pracují obě mozkové hemisféry.

Existují pomůcky – audiovizuální aparatury, aplikace i programy – které hladinu alfa navozují. V lese ji máme zadarmo.“

Jsme přehlceni spoustou vizuálních i auditivních stimúlů, netrávíme čas v tichu, o samotě, bez vnějších sluchových podnětů.

INZERCE



ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
MINISTERSTVA VNITRA ČR 211

Bonusy 2024

až **34 000** Kč

pro zdraví
vaší rodiny



Přidejte se k nám
do 2. dubna 2024

www.211.cz

Sledujte nás:

