

Под гнётом мегаполиса

Состояние городской среды оказывает значительное влияние на качество жизни населения. Процессы градостроительства, высокая концентрация промышленности и транспорта делают городское пространство малопривлекательным, всё сильнее отдаляя урбанизированную среду от природной. А вместе с ней меняется и человек.

Влияние городской среды на человека активно изучалось разными учёными. Например, социолог Луис Вирт описал формирование особого «городского» образа жизни, при котором возникают новые психологические и социальные качества. Городская среда, согласно его концепции, способствует обезличиванию человека и разрушению межличностных контактов, является источником сильного стресса.

Психолог Стэнли Милгрэм исследовал феномен «перегрузки», в рамках которого поведение человека объясняется адаптацией к различным стрессовым факторам. Он отмечал, что городские жители перестают обращать внимание на избыточное количество информации благодаря формируемой системе защиты. Географ Джордж Голд также подтверждает способность горожан адаптироваться к различным раздражителям: повышенным уровням шума, пыли и т. д.

Основная причина

Увеличение численности населения, ускоренный ритм жизни, отсутствие достаточного количества рекреационных пространств, перенасыщение информацией и другие стрессовые факторы оказывают негативное воздействие на здоровье горожан - как физическое, так и психологическое. Наиболее явно влияет на организм химическое загрязнение. Город - место скопления автотранспорта, здесь сконцентрированы промышленные предприятия, являющиеся источниками

таких загрязнителей, как оксид углерода, диоксид азота и серы, бензапирен, формальдегид. Так, исследования показали, что развитие депрессии и тревожности в том числе зависят от уровня содержания в воздухе пыли тяжёлых металлов (свинца, цинка, меди).

Значительное воздействие оказывает и шумовое загрязнение, возникающее из-за большого скопления людей и транспорта, работы предприятий, электронных устройств, развлекательных центров и т. п. Повышенный шумовой фон может влиять на здоровье человека через нарушение сна и слуха, вызывать сердечно-сосудистые заболевания, когнитивные нарушения и эмоциональный стресс, повышать уровень раздражительности, утомляемости и страха, снижать работоспособность и ослаблять память. При этом затрагиваются не только органы слуха, но и отделы головного мозга, отвечающие за процессы высшей нервной деятельности.

В тёмное время суток особенно проявляется световое загрязнение - переизбыток света от городских осветительных приборов и установок, локализованных вдоль дорог, на территории жилой и общественной застройки, а также транспорта. Это нарушает биологические циклы (особенно циркадный, отвечающий за естественную систему контроля времени внутри тела), провоцирует бессонницу, снижает концентрацию и повышает раздражительность.

Сказывается на здоровье и микроклимат урбанизированного пространства, формируемый под влиянием большого скопления искусственных поверхностей и источников загрязнения. Из-за повышенной температуры, снижения влажности воздуха и скорости ветра здесь образуется «городской остров тепла», который в первую очередь способствует развитию не-вротических заболеваний, повышению уровня тревожности, является причиной заболеваний и смертельных исходов, связанных с жарой и сердечно-сосудистой недостаточностью.

По рейтингу Green City Index, городом с самым большим количеством зелёных насаждений, общественных зелёных зон и самым высоким качеством воздуха признан Осло, столица Норвегии: у 95 % горожан сад находится в шаговой доступности от дома. Туристам предлагают также обратить внимание на мини-парки – инициативу норвежских активистов по превращению бывших парковок в густонаселённых районах в зелёные зоны.

Эстетика цвета и формы

Психологическое здоровье городских жителей во многом связано с эстетикой урбанизированной среды, зависящей от особенностей архитектуры и цветовой гаммы. Городская застройка, как правило, - это скопление разноэтажных, однотипных зданий с равномерными рядами окон и дверей, что повышает уровень визуальной агрессивности среды и становится причиной развития архитектурной депрессии - уныния, стресса и чувства безысходности.

Большое влияние на психику оказывают и цвета: одни успокаивают нервную систему, другие её возбуждают, способствуя выработке определённых гормонов, и т. д. Так, благоприятно воздействуют на организм зелёный и голубой, поскольку на подсознательном уровне эти цвета ассоциируются с привычной природной средой, в которой часто встречаются.

Некоторые цвета вызывают определённый психологический эффект в зависимости от количества их использования. Например, красный цвет способен негативно сказаться на нервной системе, став причиной переутомления, стресса и депрессии, но в качестве дополнительного или второстепенного, наоборот, активизирует и заряжает организм. Наихудшим образом влияют оттенки серого и тёмные цвета, а ведь именно они встречаются в городской среде чаще всего. Помимо цветовой монотонности, давление на психику оказывает и обилие вывесок, нагромождение рекламных блоков, информационных табличек и др.

Города будущего

В современном мире становится всё больше идей и концепций, направленных на создание эколо-родов, где принципы экологической устойчивости, эффективного использования ресурсов сочетаются со здоровой и комфортной средой для жителей. Одна из основных черт такого города - его тесная интеграция с природой: будут предусмотрены специальные зоны для выращивания органических продуктов, парки и многоярусное озеленение для обогащения воздуха кислородом и поддержания экологического баланса.

Проблему химического загрязнения воздуха предполагается решить посредством перехода на экологически чистые виды транспорта: электромобили, электробусы и средства персональной мобильности. Экогород будущего станет местом, где жители смогут вести активный образ жизни, наслаждаться природой и заботиться об окружающей среде.

Принципы, которые лежат в основе экогородов (энергосбережение, экотранспорт, эффективная переработка отходов), могут быть воплощены в реальность только в результате осознанного отношения горожан к вопросам экологии.

На текущий день поддержать психологическое здоровье людей в городах призвана экотерапия - общение человека с природой. Она снижает стресс, улучшает память и когнитивные функции, уменьшает тревожность, полезна при посттравматическом стрессовом расстройстве. В городских условиях экотерапия - это посещение парков и скверов, лесополосы, садов, в том числе разбитых на крышах домов.

Одним из ответвлений экотерапии является синрин-йоку (лесные ванны) - японская оздоровительная практика 1980-х, которая заключается в неспешных прогулках по лесу с полным погружением в атмосферу природы с помощью всех пяти чувств. Человек учится ценить окружающую среду, наслаждаться её звуками, запахами, текстурой и цветом. Методика снижает стресс, артериальное давление и повышает иммунитет.

Ульяна РОНДАК