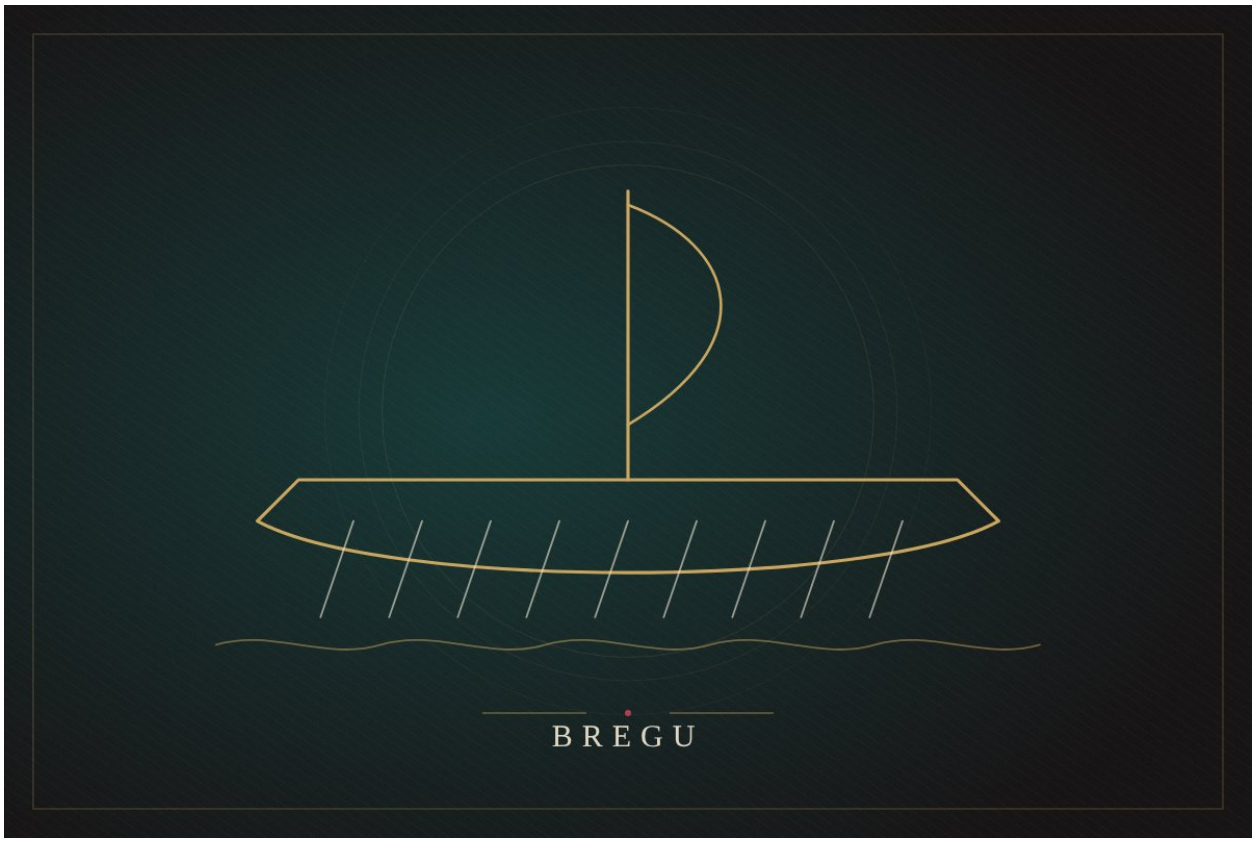
Vetëdija

120 minuta në javë: sa kohë në natyrë lidhet me mirëqenien

Studimi i Mathew White-it dhe kolegëve me rreth 20 mijë njerëz në Angli (2019), «hapësirat blu» pranë detit, lumenjve dhe liqeneve, dhe si ta gjeni kohën tuaj në natyrë

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Shumë studime kanë treguar se njerëzit që kalojnë kohë në natyrë raportojnë shëndet dhe mirëqenie më të mirë. Por pyetja praktike ishte: sa kohë?

Studimi

Në vitin 2019, studiuesit e udhëhequr nga Mathew White në Universitetin e Exeter-it analizuan të dhënat e rreth 20 mijë njerëzve në Angli. Pjesëmarrësit treguan sa kohë kishin kaluar në natyrë javën e kaluar, në parqe, pyje, plazhe ose fshat, dhe vlerësuan shëndetin dhe kënaqësinë e tyre nga jeta.

Gjetja kryesore: njerëzit që kishin kaluar të paktën **120 minuta në javë** në natyrë kishin gjasa dukshëm më të larta të raportonin shëndet të mirë dhe mirëqenie të lartë, krahasuar me ata që nuk kishin kaluar fare kohë. Nën 120 minuta, lidhja ishte e dobët. Përfitimet rriteshin deri rreth 200–300 minutash, dhe pastaj nuk rriteshin më.

Interesant ishte se nuk kishte rëndësi si ndahej koha: një shëtitje e gjatë në fundjavë ose disa shëtitje të shkurtra gjatë javës jepnin rezultate të ngjashme. Lidhja u gjet te të rinjtë dhe të moshuarit, te të pasurit dhe të varfrit, edhe te njerëzit me sëmundje kronike.

Hapësirat blu

Studiues të tjerë kanë studiuar veçanërisht **hapësirat blu**: bregun e detit, lumenjtë, liqenet. Një studim i vitit 2012 nga Ben Wheeler dhe kolegët gjeti se njerëzit në Angli që jetonin më afër bregut raportonin shëndet pak më të mirë, edhe pasi u morën parasysh faktorë të tjerë. Ujit i atribuohen efekte qetësuese: zhurma e valëve, horizonti i hapur, drita që reflektohet.

> *Dy orë në javë janë më pak se dy episode serialesh. Natyra nuk kërkon shumë, vetëm kohë.*

Kufizimet

Këto janë studime vëzhguese. Njerëzit më të shëndetshëm mund të dalin më shumë në natyrë, dhe jo vetëm e kundërta. Gjithashtu, pragu prej 120 minutash është një vlerë mesatare, jo një rregull i saktë për çdo njeri. Por përfundimi përputhet me shumë studime eksperimentale për efektet qetësuese të natyrës.

Si ta gjeni kohën tuaj

1. **Ndajeni:** 20 minuta në ditë në një park ose pranë ujit, ose dy shëtitje më të gjata në fundjavë.
2. **Kombinojeni me gjëra që i bëni gjithsesi:** kafeja me një mik në një stol parku, telefonata duke ecur.
3. **Shfrytëzoni bregdetin dhe liqenet** edhe jashtë sezonit të verës. Një shëtitje dimri në plazh ka qetësinë e saj.

4. **Shënoni minutat** për një javë për të parë sa larg jeni nga dy orët.

Burimet

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J. et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. PubMed

Wheeler, B. W., White, M., Stahl-Timmins, W. & Depledge, M. H. (2012). Does living by the coast improve health and wellbeing? *Health & Place*, 18(5), 1198–1201. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/120-minuta-ne-natyre