



# Doğa Yürüyüşü Yapmak Beynimizi Nasıl Etkiliyor?

Kentlerde yaşam; kan basıncı ve kaygı düzeyinde artış, odaklanma zorluğu, uyku sorunları gibi bazı fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilir. Şimdi size bu konuda yapılan bir araştırmadan bahsedeceğiz.

Araştırmacılar, 63 sağlıklı yetişkinle MRI yöntemini kullandıkları bir çalışma tasarladı. Katılımcılardan bir kentte ya da doğal ortamda belirlenmiş rotada, cep telefonu kullanmadan 1 saat yürüyüş yapmaları istendi. Yürüyüş sonrası MRI ile beyin görüntülemeleri yapıldı ve birer anket doldurmaları istendi. Doğal ortamda yürüyüş yapanların görüntülemelerinde stresi

işleme, duygusal öğrenme gibi görevleri bulunan amigdala bölgesinin daha az çalıştığı belirlendi. Doğa yürüyüşünün yalnızca 1 saatte stresle ilgili beyin bölgelerini etkileyebildiği görüldü. Kentte yürüyüş yapanlara kıyasla doğa yürüyüşçülerinin dikkatlerini daha fazla toplayabildikleri ve yürüyüşten daha çok keyif aldıkları da bildirildi. Kent ortamında yürüyüş yapanların amigdala bölgesinde herhangi bir değişiklik gözlemlenmedi. Doğa yürüyüşünün stresle ilgili beyin bölgelerine olumlu etkileri bulunduğu ve bazı sağlık sorunlarına karşı önleyici olabileceği sonucu çıkarıldı.

MRI yani manyetik rezonans görüntüleme; güçlü mıknatıslar, radyo dalgaları ve bilgisayar kullanılan bir görüntüleme yöntemidir.

Bu yöntemle canlıların yapısındaki hidrojen atomu çekirdeklerinin yaydığı enerji ölçülerek vücut bölümlerinin görüntüleri elde edilir.