

Окружающая среда и психическое здоровье

Небольшая подборка статей

Советы о том, как изменить окружающую среду для более психологически комфортного пребывания в ней:

<https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/physical-environment-affect-you/>

Среди перечисленного:

1. Если у вас нет вида на природу за окном, добавьте комнатных растений в квартиру
2. Использование ароматерапии в пространстве, где вы живёте
3. Увеличение количества дневного света в помещении с помощью зеркал, отражающих свет

Информация о том, как освещение влияет на наше настроение:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/people-places-and-things/202106/how-lighting-choices-can-affect-your-mood#:~:text=Key%20points,atmosphere%20for%20focus%20and%20concentration>

Основные тезисы:

1. Естественный свет может улучшать настроение, креативность и когнитивные способности людей.
2. Теплый свет может помочь создать уютную социальную атмосферу, а холодный свет может помочь создать атмосферу для сосредоточения и концентрации.
3. Размещение более теплого света в настольных и торшерах и более холодного над головой отражает то, как свет проявляется в природе.

Автор заметки: Marry (Мария)

Revision #1

Created 18 August 2023 13:12:43 by matvey033

Updated 24 January 2024 09:39:41 by matvey033