*Жизнь в мегаполисе накладывает свой отпечаток на наше самочувствие и настроение. Привыкая каждый день проводить в душных помещениях, уходя на работу засветло и возвращаясь уже после захода солнца, отменяя очередную поездку за город из-за множества дел, мы порой забываем о важности природы в нашей жизни. Но при большом желании и небольшом усилии можно привнести её толику в ежедневную рутину.*

**Долгие прогулки наедине с собой**

Если каждый будний день вы с утра до ночи пропадаете в офисе, хотя бы в выходной позволяйте себе вырваться туда, где никто не будет вас торопить, — за город. Прогуляться в лесу, [изучая незнакомые растения](http://florafauna.by/), собрать гербарий из ярких листьев, прислушаться к пению птиц, проследить путь красивого жука, ежа или ящерки.Или хотя бы выехать в парк, оставив дома автомобиль, часы и телефон — пусть ничто не торопит вас и не отвлекает. По утверждению психологов, даже получасовая прогулка по парку способна снять нервное напряжение и установить внутреннюю гармонию. В столичном районе Каменная Горка открылась [экологическая тропа](http://greenbelarus.info/articles/19-04-2016/na-ekotrope-v-kamennoy-gorke-mozhno-nasladitsya-prirodoy-i-poslushat-ptic), на которой можно встретить редкие виды животных и растений.Для тех, кто не любит гулять в одиночестве, совместные пешеходные прогулки предлагает [кампания «Городской Лесничий»](http://urbanforester.by/): будет возможность и узнать много нового об окрестностях от экспертов и поделиться впечатлениями с другими участниками.Велосипедистам можно отправиться в увлекательное путешествие по интересным местам [Воложинского края](http://greenbelarus.info/articles/17-08-2016/na-velosipede-po-nalibokskoy-pushche-chem-udivit-marshrut-volozhinskie-gostincy).

**Радость общения с животными**

Уход за домашними питомцами, общение и прогулки с ними могут принести море положительных эмоций. Ещё в 1944 году американский профессор социологии Джеймс Боссард отметил в своей статье их [терапевтическую роль](http://dosor.greenbelarus.info/articles/18-12-2015/hotite-vyspatsya-spite-vmeste-so-svoim-domashnim-pitomcem). По его мнению, дружба с животным может многому научить человека: ответственности, состраданию, социальному взаимодействию и, конечно, любви.Если нет возможности завести питомца, попробуйте связаться с волонтёрами приютов для бездомных животных, обитатели которых всегда безумно рады гостям.Например, в приюте [«Дом собачьей надежды»](https://vk.com/doghopeorg) регулярно требуется помощь с выгулом, уборкой, уходом за собаками.Или отправляйтесь наблюдать за дикими животными — в ближайший парк или заказник. Наиболее доступно городскому жителю наблюдение за птицами: пернатых можно найти в любое время года буквально в любом месте. Можно записаться в [школу бердвотчеров](http://www.ptushki.org/info/press/item/18755.html) и узнать, как выглядит горихвостка и чем необычны турухтаны.

**Если у вас нет дачи**

Нет лучшего способа «соприкоснуться» с землёй-матушкой, чем работа на грядках. Специалисты из Гарвардского университета в ходе своего исследования выяснили, что работа в саду и огороде улучшает физическое и психологическое состояние и продлевает жизнь в среднем на 12%.Даже если вы не являетесь счастливым обладателем дачного участка, не расстраивайтесь: заняться трудотерапией можно и дома, разбив небольшой огород на балконе или на подоконнике в квартире. В горшках, оказывается, прекрасно растут не только кактусы и фиалки, но и мята, базилик, лук и шпинат. Профессиональным «оконным» огородникам под силу вырастить даже томаты, перец и ананасы.Впрочем, на большой урожай в квартире явно рассчитывать не стоит. Именно поэтому предприимчивые европейские и американские садоводы уже давно внедряют практику [озеленения крыш многоэтажек](http://greenbelarus.info/articles/02-12-2016/preriya-na-11-m-etazhe-kak-chikagskie-zelyonye-kryshi-mozhno-vnedrit-v-belarusi), превращая их в зелёные оазисы. Такие огороды на кровлях домов не только радуют глаз и обеспечивают продовольствием, но и позволяют снизить температуру за счёт поглощения растениями части солнечной энергии.

**Окружите себя натуральными материалами**

Ваши одежда и обувь, мебель в доме, предметы декора, игрушки детей — приглядитесь, из какого материала они сделаны? Очень часто мы стараемся сэкономить, отдавая предпочтение вещам из пластика и синтетики и не особенно задумываясь о том, насколько они экологичны.И даже если мы разборчивы при выборе продуктов питания, то об одежде, которую носим, задумываемся мало. А ведь то, что соприкасается с нашей кожей по несколько часов в сутки, не менее важно для здоровья, чем то, что мы едим. Некачественные искусственные материалы могут вызывать повышенное потоотделение, раздражение кожи и аллергические реакции, а также способствовать развитию болезнетворных бактерий. К счастью, сегодня становится всё проще найти одежду, отвечающую принципам натуральности и бережного отношения к окружающей среде. Среди них молодой бренд [«Rush»](https://vk.com/rush_streetwear), заявленный как этичный к животным и людям. В производстве используются натуральные материалы, а также поддерживается система «Reduce — Reuse — Recycle» (сократить потребление — использовать повторно — перерабатывать). Мастерская [«Jamido»](https://www.facebook.com/Jamido-monofaktura-346728742092368/) предлагает «душевный текстиль»: принты наносятся вручную, а ткань используется только натуральная, в основном лён.

**Замените таблетки растениями**

При каждом лёгком недомогании бежите в аптеку? Попробуйте заменить горькие пилюли на натуральные травы. Например, вместо снотворного выпивать отвар мелиссы и мяты перед сном. Вы можете собрать (только в чистых местах!) или даже вырастить полезные травы самостоятельно. Возможно, натуральные средства не всегда эффективны при уже существующих заболеваниях на серьёзной стадии, но прекрасно справляются с задачей профилактики и повышают иммунитет. Вместо магазинной косметики сделайте маску для лица или скраб из натуральных продуктов своими руками. Освойте мыловарение, откройте для себя ароматерапию — бесплатные мастер-классы можно отыскать на регулярно проходящих экофестивалях, к примеру [«Пастернаке»](https://vk.com/pasternakby). При этом экологи советуют отдавать предпочтение продуктам местного производства: они не только свежее и полезнее, но произведены и доставлены с меньшим вредом для окружающей среды.

**Быть полезным**

Делать добрые дела не только приятно, но и чрезвычайно просто. И если вам давно не терпится сделать что-то полезное для окружающей среды, то самое время действовать! Можно посадить дерево или организовать [уборку мусора](http://greenbelarus.info/articles/09-12-2016/v-2017-godu-uborki-zrobim-budut-prohodit-celyy-sezon), соорудить [кормушки для птиц](http://greenbelarus.info/calendar/uchastvuyte-v-akcii-ptushki-lya-karmushki-kormite-ptic-i-prisylayte-foto-menyu-dlya) во дворе. Наконец, разобрать свои шкафы и отдать ненужные вещи тем, кто в них [нуждается](http://kalilaska.org/).Если же всё это сделано, но хочется ещё больше научиться тому, как жить в гармонии с природой и приносить пользу, пора отправляться в [Школу экоактивиста](http://ecoschool.by/) или в записаться на экологическую образовательную программу Молодёжного экологического центра [«Экостарт»](http://ecoidea.by/article/1837).Близость к природе — это нечто большее, чем просто глоток свежего воздуха, это также возможность пересмотреть свои общественные отношения, самопознание и эмоциональное оздоровление. Мир, в котором мы живём, может быть более фантастическим, чем нам кажется. Нужно лишь научиться его слушать, быть открытым к новым знакам и к себе самому.

**Комментарий специалиста**

**Мария Сума**, координатор проекта «Зелёная карта», учреждение «Центр экологических решений»:*— Экологичность очень часто связана со здоровьем, и именно поэтому выбор в сторону всего природного положительно сказывается на самочувствии. Например, изобилие синтетических материалов в помещении может стать причиной загрязнения воздуха. Например, в современном офисе* [насчитывается более 170 веществ](http://greenbelarus.info/articles/12-09-2016/kak-ofis-razrushaet-nashe-zdorove)*, неблагоприятно воздействующих на организм человека. А учитывая, что городской житель находится там 90% времени, это может нанести существенный вред здоровью.Именно поэтому важно бывать на свежем воздухе. При этом различные исследования доказывают, что у городских жителей с ограниченным доступом к зелёным пространствам психологические проблемы* [возникают](http://brest.greenbelarus.info/articles/21-12-2016/derevya-kotorye-lechat) *гораздо чаще, чем у тех, кто живёт рядом с парками. После поездок на природу у жителей города уровень гормонов стресса заметно ниже по сравнению с теми, кто давно не покидал город.*

<http://greenbelarus.info/articles/09-01-2017/kak-gorodskomu-zhitelyu-stat-blizhe-k-prirode>