

ВЛИЯНИЕ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРАКТИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЭТОГО ВЛИЯНИЯ

О. А. Медведева

менеджер проектов, тренер по нейроинтеграции, г. Москва, Россия

tg @OM8811

Аннотация. Урбанизация, растущая во всем мире, приносит как положительные, так и отрицательные тенденции в здоровье, состоянии и благополучии жителей больших городов. Данные тенденции должны рассматриваться с разных точек зрения: медицинских, психологических, социальных, демографических, политических, экономических и других. Помимо положительного влияния, наблюдается большое количество отрицательно влияющих факторов, которые необходимо минимизировать. В статье рассматриваются основные проблемы влияния городской среды на состояние и здоровье человека и варианты их решения, в первую очередь с точки зрения психолого-медицинских факторов, основываясь на том, что состояние жителей – это основной фактор, влияющий на остальные процессы, происходящие в социальной, экономической жизни городов.

Ключевые слова: *урбанизация; влияние; движение; состояние; среда; спорт; депрессия; стресс.*

THE IMPACT OF THE URBAN ENVIRONMENT ON HUMAN WELL-BEING AND PRACTICES TO IMPROVE THIS IMPACT

O. Medvedeva

project manager, Neurointegration Trainer, Moscow, Russia

tg @OM8811

Abstract. Urbanization, growing worldwide, brings both positive and negative trends in health, well-being, and wellbeing of residents in large cities. These trends should be examined from various perspectives, including medical, psychological, social, demographic, political, economic, and others. Alongside the positive impact, there is a significant number of factors negatively affecting health that need to be minimized. The article discusses the main problems of the urban environment's influence on human well-being and health, along with potential solutions, primarily focusing on psycho-medical factors. It emphasizes that the residents' well-being is the main factor influencing other processes in the social and economic life of cities.

Keywords: *urbanization; movement; wellbeing; environment; sport; depression; stress.*

Растущая урбанизация во всем мире (на текущий 2023 год количество жителей городов на Земле составляет 57,5% населения, к 2030 году эта цифра составит 68,6% по среднему варианту прогноза ООН) помимо решения многих задач городских жителей приносит новые вызовы. Предлагаю кратко рассмотреть положительные стороны, отрицательные и варианты решений.

Положительное влияние на жизнь индивида в городах оказывает большое количество возможностей для развития потенциала как физического, так и умственного. Развитие медицины, образования, разнообразных сервисов, позволяющих тратить время не на решение бытовых задач, а на более полезные вещи – такие, как спорт, обучение, культурное развитие.

С другой стороны, масса факторов оказывает негативное влияние на развитие как индивида, так и, соответственно, общества в целом. Поэтому основной задачей видится снижение влияния негативных факторов в городах, с учетом роста количества городского населения во всем мире.

Позитивные факторы:

- решение бытовых задач, освобождение времени и сил: доставка продуктов и готовой еды, развитый общественный транспорт, клининг, прачечные и другие сервисы

- возможности для физического развития, медицина, спорт, большой выбор товаров и услуг для здоровья и движения, для увеличения продолжительности активной и здоровой жизни

- широкие возможности для смены видов деятельности, культурного и интеллектуального развития: музеи, экскурсии, университеты, курсы, лекции, библиотеки, концерты, школы

Негативные факторы:

- информационная перегруженность

- нарушение биоритмов: освещенность, движение, шум, большое количество транспорта, много времени в дороге не способствуют природному режиму жизнедеятельности

- архитектурная среда: спальные районы, однообразие строений, четкие геометрические линии, серый фон создают дополнительный стресс, поскольку далеки от природных естественных видов, способствуют развитию близорукости, агрессивности, снижению интеллектуальных способностей

- социальный стресс: изоляция и одиночество (несмотря на множество людей вокруг), нет принадлежности к единому сообществу ежедневно – например, в доме, в подъезде большинство людей незнакомые. Развитие удаленной работы в последние годы еще снижает плотность связей в коллективе, что по данным ряда

исследований повышает риск развития депрессии, хронической тревожности и даже шизофрении

- экология: высокий уровень загрязнения воздуха также повышает риск развития депрессии, тревожности и других аффективных расстройств

- шум (в основном от транспорта) отвлекает, мешает сосредоточиться, вызывает изменения функционального состояния центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, повышение содержания холестерина в крови встречаются чаще у людей, проживающих в шумных районах. Под воздействием шума нарушается сон, после пробуждения люди чувствуют усталость, головную боль. Со временем это приводит к переутомлению, снижению работоспособности, болезням.

Что предлагают современные подходы в решении данных проблем?

В первую очередь необходимо заботиться о состоянии жителей (психологическом и физическом), создавая возможности для естественного отдыха организма, близкие к естественным, природным: зеленые насаждения, парки, скверы, пруды, водоемы, где поют птицы, живут звери – общение с природой предоставляет отдых для глаз и нервной системы, снижение стресса и тревоги. Немаловажно наличие мест для принятия солнечных ванн в условиях северных регионов.

Цветовое оформление также физиологически влияет на состояние: яркие или пастельные цвета, близкие к природным, способствуют расслаблению. Строительство «городов для всех», то есть доступных и благоприятных для людей всех возрастных групп, принесет преимущества всем городским жителям, ведь инклюзивная среда способствует снижению агрессии и увеличению социализации.

Важным фактором являются возможности для смены вида деятельности, поскольку большая часть работы в городах умственная, сидячая. Поэтому площадки для спорта, прогулок, велодорожки, аренда велосипедов – то, что под рукой, легко доступно и будет использоваться. Поощрение физической активности и здорового образа жизни помогает улучшить физическое и психологическое здоровье.

Возможности для заведения питомцев можно считать важным фактором улучшения психологического состояния – выгул, ветеринария, доступная среда (можно входить во многие общественные пространства с небольшими животными).

Снижение транспортной загруженности крайне важно для экологии, шумового загрязнения, перегруженности и экономии времени. Необходимо

уменьшение количества личного транспорта, подземные паркинги, дворы без машин, развитие общественного транспорта и альтернатив – таких, как дорожки для велосипедов.

Повышение социализации достигается созданием и доступностью клубов и секций здоровья, фитнес-центров, вовлечение в общение и движение (прогулки, беговые клубы, йога, фитнес, занятия в парках). Социальные механизмы автоматически приводят людей к тому, что для них знакомо: если на улицах много бегунов и велосипедистов, это становится привычным и мотивирует «вливаться в среду». Не менее важны клубы по интересам и хобби, ведь разнообразный досуг и творчество заметно снижают уровень стресса, выгорания, депрессий и тревожности.

Четкое расписание и привычная отработанная рутина (дорога на/с работы, магазин, детский сад, школа и другие места) снижают когнитивную нагрузку. Транспорт по расписанию, доставка продуктов, другие сервисы также способствуют этому. В то же время разнообразить, активизировать функции мышления необходимо с помощью указанных выше способов.

Итак, основные решения, с помощью которых можно значительно снизить негативное влияние городских условий жизни на людей:

1. Большое количество зеленых насаждений (по некоторым данным, не менее 25% от общей площади).
2. Места для прогулок в каждом районе (скверы, бульвары, детские площадки, площади без движения автомобилей).
3. Доступные спортивные площадки.
4. Распространение велосипедных и беговых дорожек.
5. Развитие сервиса аренды велосипедов и самокатов (снижение выбросов от личных, арендованных автомобилей и такси, шумового загрязнения, более подвижный образ жизни).
6. Развитие метро и других видов общественного транспорта (в том числе электротранспорта).
7. Организация досуга для пожилых граждан.
8. Возможности для организации проведения активного досуга в парках (ходьба, занятия йогой, бегом).
9. Жилые комплексы с подземными паркингами и дворами без машин с мягким покрытием для детей и занятий спортом.
10. Разнообразие застройки городского пространства: возведение разнообразных жилых комплексов и зданий, индивидуальное цветное и стилистическое оформление.
11. Площадки для выгула собак.
12. Шаговая доступность социальных учреждений в каждом районе (поликлиники, сады, школы).

13. Искусство на благо развития городской среды (привлекает внимание, снижает стресс от однообразия).
14. Снижение этажности городской застройки (в идеале до 3-4 этажей).
15. Закрытые жилые комплексы с дворами без машин способствуют снижению уровня шумового загрязнения и социализации жителей.
16. Ландшафтный дизайн.
17. Доступность выходов к воде, создание и оформление водоемов.
18. Социальные пространства, где люди могут общаться, социализироваться.
19. Инклюзивность городской среды (для маломобильных групп населения: инвалидов, пожилых, людей с детьми).
20. Культурные учреждения, легко доступные в каждом районе.