

Il contatto con la natura potenzia la felicità e allevia l'ansia: lo dimostra un nuovo studio

Una recente ricerca ha dimostrato che la prescrizione di attività a contatto con la natura da parte di medici di base, psicoterapeuti e assistenti sociali può migliorare significativamente il benessere mentale, riducendo l'ansia e incrementando la felicità. Lo studio, condotto in Inghilterra su oltre 8.000 persone, ha rivelato come il legame tra natura e salute mentale possa produrre benefici straordinari per molti individui.

Prima dell'inizio delle attività, i livelli di felicità, soddisfazione di vita e autostima dei partecipanti erano infatti inferiori alla media nazionale. Dopo una varietà...

**Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.**

**Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.**

**ABBONATI / SOSTIENI**

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

**Grazie** se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)