

Gdy natura budzi lęk

12.6.2026 - | Generalna Dyrekcja Lasów Państwowych

Lęk, dyskomfort, wstręt. To emocje, które coraz częściej wywołuje w nas natura, wynika z badań przeprowadzonych przez szwedzkich naukowców z Uniwersytetu w Lund. Badacze nazwali to zjawisko biofobią. Coraz wyraźniej widać je także wśród Polaków.

Szwedzcy naukowcy z Uniwersytetu w Lund podsumowali niemal 200 artykułów naukowych z różnych dziedzin oraz wyniki badań z całego świata, między innymi ze Szwecji, Japonii i Stanów Zjednoczonych. Okazało się, że lęk, dyskomfort, a nawet wstręt do natury, czyli biofobia, to zjawisko, które dotyczy coraz większej liczby ludzi. – Przez długi czas zakładano, że ludzie instynktownie odczuwają wobec przyrody emocje pozytywne. My przyjrzelśmy się zjawisku odwrotnemu – temu, co dzieje się, gdy relacja z naturą ma negatywny charakter – mówi Johan Kjellberg Jensen, z Uniwersytetu w Lund, główny autor publikacji, która pojawiła się w czasopiśmie naukowym „Frontiers in Ecology and the Environment”.

Szwedzcy badacze zwracają uwagę, że relacje ludzi ze zwierzętami, roślinami i naturą z czasem się pogarszają. Zdaniem Johana Kjellberga Jensena brak kontaktu ze środowiskiem naturalnym oraz ograniczona wiedza na jego temat mogą wzajemnie się wzmacniać, nakręcając negatywną spiralę. Według badaczy wrogie emocje wobec natury kształtują zarówno czynniki zewnętrzne (otoczenie, stopień kontaktu z przyrodą czy doniesienia medialne), jak i czynniki wewnętrzne (stan zdrowia czy cechy emocjonalne). – *Urbanizacja w połączeniu z postawami rodziców może potęgować wśród dzieci poczucie zagrożenia i negatywne emocje związane z przebywaniem w naturze. Ma to szczególne znaczenie w sytuacji, gdy coraz więcej dzieci dorasta w miastach* – podkreśla szwedzki badacz.

Przez długi czas zakładano, że odczuwamy wobec przyrody tylko pozytywne emocje. Obecnie lęk, a nawet wstręt do natury, dotyczy coraz większej liczby z nas.

Czy ten globalny trend związany z lękiem, dyskomfortem, a także wstrętem do natury, dotyczy także nas, Polaków?

Oswój owada, przytul robaka

Na zajęcia prowadzone przez Zespół Edukacji Leśnej Nadleśnictwa Celestynów przyjeżdżają dzieci z Warszawy, powiatu otwockiego i wielu miejscowości Mazowsza. Ośrodek edukacyjny otaczają piękne sosnowe drzewostany. Róża Brytan, kierowniczką Zespołu Edukacji Leśnej Nadleśnictwa Celestynów, zaznacza, że wśród uczestników zajęć są dzieci, które bywają w lesie często, mają kontakt z naturą, są więc do niej przyzwyczajone. – *W zajęciach biorą udział także grupy dzieci, które z naturą obcują bardzo rzadko lub wcale. Ze względu na to, że mieszkają w dużych miastach, nie mają na co dzień dostępu do lasu. W trakcie rozmów z nimi dowiadujemy się, że na przykład nigdy nie były na jagodach czy grzybach, nigdy nie czuły przyrody wszystkimi zmysłami. Dla wielu dzieci, zwłaszcza tych najmłodszych, wycieczki z leśnikiem to często jedna z pierwszych okazji do tego, żeby nieco poznać, poczuć las* – opowiada Róża Brytan.

Przyznaje, że te dzieci, które spędzają więcej czasu na łonie natury, podchodzą do niej bez wielkiego strachu. – Te, które rzadziej w bywają wśród drzew, bardziej się obawiają. Zwłaszcza owadów – podkreśla.

Zespół Edukacji Leśnej Nadleśnictwa Celestynów dysponuje pełnym zapleczem dydaktycznym. – *Mamy salę z ekspozycją przedstawiającą mieszkańców lasu, modele roślin i zwierząt, a także salę wykładową z mikroskopami, w której z uczestnikami zajęć oglądamy na przykład owady. Celem zajęć z użyciem mikroskopów jest właśnie oswojenie dzieci ze światem także tych najmniejszych zwierząt. Kiedy widzą je pod mikroskopem jako modele, później w terenie łatwiej im się przełamać i z bliska te owady poobserwować na leśnej ścieżce. Widzimy, że po takich zajęciach dzieci są bardzo zaintrygowane. Kiedy dowiadują się, że dany owad jest pożyteczny, pełni ważną dla otoczenia rolę, zmieniają swoje nastawienie. Już nie obawiają się wziąć do rąk żuka leśnego. My jednak tłumaczymy, by nie dotykać, nie brać na ręce żadnych zwierząt i obserwować je z bezpiecznej odległości –* podkreśla Róża Brytan.

Druga część zajęć prowadzonych w Nadleśnictwie Celestynów to najczęściej spacer po lesie. Dla większości dzieci biorących udział w edukacji leśnej widok jakiegokolwiek zwierzęcia w jego naturalnym środowisku to duże przeżycie – *To nie musi być nawet sarna. Czasami ogromne emocje wzbudza przebiegająca wiewiórka. Zainteresowanie jest ogromne. Dzieci potrafią się nagle skupić tylko na niej. Chcą obserwować przyrodę i są nią żywo zainteresowane. Po prostu potrzebują kontaktu z nią –* zaznacza Róża Brytan.

Zabawa na podwórku jest passé

Tymczasem dzieci spędzają dziś coraz mniej czasu na dworze. Zjawisko to już blisko 30 lat temu w Stanach Zjednoczonych zauważyła emerytowana dziś profesor Uniwersytetu Maryland Sandra L. Hofferth. Wyliczyła, że między 1997 a 2003 rokiem **o połowę spadł odsetek dzieci w wieku 9-12 lat spędzających czas na aktywnościach na świeżym powietrzu**. Ci młodzi Amerykanie zaprzestali wędrowek, spacerów, wędkowania, zabawy nad wodą czy prac ogrodowych.

W ubiegłym roku głośnym echem odbił się raport Uniwersytetu Michigan. Przebadano rodziców dzieci w wieku od roku do pięciu lat. Okazało się, że jedno na dziesięć dzieci wychodzi z domu tylko raz w tygodniu. Rodzice mają lęk przed wypuszczaniem dzieci na zewnątrz. Czterech na dziesięć badanych przyznało, że czuje się niekomfortowo, gdy dziecko wspina się zbyt wysoko na drzewo lub oddala z pola widzenia. **Choć 75 proc. pozwala dzieciom samodzielnie się huśtać, a 41 proc. przejść po drabinkach, niemal połowa dorosłych nieustannie trzyma dziecko za rękę w obawie o jego bezpieczeństwo.**

Ten i inne ciekawe artykuły znajdziesz w Echach Leśnych

W ramach polskich sondaży pytano o aktywność fizyczną bez wyróżniania tej na otwartym powietrzu. Z badania kilka lat temu przeprowadzonego przez Teresę Parczewską z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie wynika, że w ankietowanej 50 osobowej grupie polskich dzieci aż 72 proc. w czasie pozaszkolnym przebywa w przestrzeniach i miejscach wewnątrz budynków takich jak: mieszkania, kluby sportowe, centra kultury, markety, muzea, kina oraz restauracje.

Często powodem jest nie tylko kwestia zamieszkiwania w mieście, ale właśnie obawy rodziców o bezpieczeństwo. Obawiają się na przykład kleszczy. Z badania przeprowadzonego w **2019 r. w ramach kampanii edukacyjnej** dotyczącej chorób odkleszczowych wynika, że **około 25 proc. Polaków zrezygnowało z aktywności na świeżym powietrzu – spaceru w parku lub w lesie – właśnie z obawy przed kleszczami i przenoszonymi przez nie chorobami**. Boimy się też komarów, dzikich zwierząt i chorób, które może wywołać na przykład zjedzenie nieumytych jagód.

Strach czy wygodnictwo?

Biofobia wpisuje się w szersze zjawisko, które naukowcy nazywają Zespołem Deficytu Natury. To popularny w nauce termin, który dotyczy oddalenia człowieka od środowiska naturalnego. Zespół Deficytu Natury nie jest jednostką chorobową, jednak niesie za sobą konsekwencje dla naszego zdrowia. Dotyczą one zdrowia psychicznego, nadpobudliwości, trudności z koncentracją.

Brak kontaktu z naturą prowadzi do obniżenia sprawności fizycznej i chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość czy cukrzyca. Specjaliści wskazują nawet, że rezygnacja z czasu spędzanego w przyrodzie może być jednym z czynników prowadzących do krótkowzroczności. Przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach powoduje, że skupiamy wzrok głównie na bliskich obiektach. Wymagają od nas tego także ekrany, z których stale korzystamy. Przez to mięśnie oczu stopniowo się osłabiają. – Badania pokazują, że nawet jednorazowy, 15-20 minutowy kontakt z naturą potrafi nas znacznie uspokoić. Potwierdzają to parametry mierzalne, takie jak ciśnienie i poziom poziomu cukru w naszym organizmie. W efekcie kontaktu z naturą spada na przykład poziom lęku, podnosi nam się wigor, pojawiają się pozytywne emocje. Takie dane są znane w obiegu naukowym od dobrych 30 lat – mówi dr inż. Natalia Korcz z Instytutu Badawczego Leśnictwa, która w IBL kieruje pracami nad Zespołem Deficytu Natury. Analizuje problem pod kątem braku kontaktu z naturą leśną. W ramach realizowanego projektu specjaliści z Instytutu opracowują specjalistyczne narzędzie psychometryczne do pomiaru deficytu natury leśnej. Następnie przeprowadzą porównanie poziomu tego deficytu wśród grupy polskiej i austriackiej.

– Prowadzimy badania na dużej próbie. Na razie nie mogę podać zbyt wiele szczegółów. Projekt trwa, jednak już teraz widzimy, że wśród Polaków jest grupa osób, które w ogóle nie korzystają z lasu, a nawet takie, które nigdy tego nie robiły. To ostatnie mocno nas zaskoczyło – mówi dr inż. Natalia Korcz.

Tegoroczny raport Opinia24, zlecony przez Lasy Państwowe, pokazał, że jedynie 19 proc. respondentów przynajmniej raz w miesiącu odwiedza tereny leśne. Dlaczego unikamy natury? Ze strachu, braku czasu, wygody?

Dr inż. Natalia Korcz przyznaje, że lęk przed naturą to kwestia ewolucyjna. – Człowiek czuje się najlepiej wtedy, kiedy ma zapewnione schronienie, pożywienie, dostęp do wody. Doświadczenia z naturą w toku ewolucji przekazały ludziom poczucie lęku. Te negatywne emocje są uzasadnione, natomiast nasze doświadczenie na przestrzeni ewolucji jest na tyle rozwinięte, że nie musimy kojarzyć każdego wyjścia z przyniesieniem kleszcza i zachorowaniem na zapalenie opon mózgowych. A niestety wiele osób rezygnuje z kontaktu z naturą właśnie z tego rodzaju powodów. Do tego dochodzi strach przed dzikimi zwierzętami - wilkami czy dzikami - mówi specjalistka Instytutu Badawczego Leśnictwa. I dodaje: - Mieszkam na Lubelszczyźnie. W szkole mojej córki nawet dzieci dyskutowały o wilkach, które podchodzą do zabudowań, co sprawiło, że mieszkańcy boją się wypuszczać psy. Tymczasem lęk ten jest nieuzasadniony. Pojedynczy, przemieszczający się wilk bardziej boi się nas niż my jego.

Jej zdaniem warto zadać sobie pytanie, na ile nasze obawy przed lasem rzeczywiście wynikają z realnego zagrożenia, a na ile są efektem stereotypowego myślenia o naturze. Często bowiem za deklarowanym strachem kryje się wygodnictwo, brak gotowości do zmiany codziennych nawyków oraz niechęć do podejmowania odpowiedzialności za własne doświadczenia i aktywność na łonie przyrody.

– Wprawdzie jesteśmy świadomi tego, by dbać o nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, ale częściej wybieramy zapisanie dzieci na zajęcia z trenerem na hali sportowej niż wspólną wyprawę w teren. Wolimy oddać dziecko pod opiekę trenerów, żeby mieć chwilę spokoju i wytchnienia dla siebie. Hala sportowa daje nam również poczucie większej przewidywalności – w razie wypadku pomoc jest na wyciągnięcie ręki, można szybko zareagować, wezwać odpowiednie służby. Natura natomiast wydaje

się mniej kontrolowalna i bardziej nieprzewidywalna. Obawiamy się, że jeśli coś się wydarzy, pomoc nie nadejdzie wystarczająco szybko, a odpowiedzialność spadnie wyłącznie na nas. Często już na starcie zakładamy negatywny scenariusz. Efekt jest jednak taki, że wychowujemy pokolenie, które może nie wiedzieć, że w lesie rosną jadalne jagody i że przyroda jest przestrzenią, z której można mądrze i bezpiecznie korzystać – mówi dr inż. Korcz.

Trener od spacerów

Równolegle z rosnącymi obawami przed naturą rozwija się ruch kąpieli leśnych. Popularyzowane jest także morsowanie w zbiornikach otoczonych dziką naturą. Wyrosły nowe zawody. Można umówić się na trening prowadzony przez „facylitatora połączeń z naturą” czy „nature coacha”.

– Kąpiele leśne i różnego rodzaju treningi nie tylko pozwalają na doświadczenie wszystkich korzyści, które niesie za sobą kontakt z naturą. To też sposób na wzmacnianie więzi międzyludzkich, bo z tym też mamy problem. Nie potrafimy się komunikować między sobą, wolimy samotnie spędzić wieczór niż wyjść ze znajomymi na miasto. W zorganizowanych kąpielach leśnych z jednej strony mamy bezpośredni kontakt z przyrodą, z drugiej działamy w grupie, wykonując proste zadania i ćwiczenia proponowane przez przewodnika – mówi dr inż. Natalia Korcz.

Badaczka zwraca jednak uwagę na różnice między kąpielą leśną a terapią leśną. Kąpiel leśna jest formą profilaktyki zdrowotnej i świadomego relaksu w naturze, natomiast terapia leśna, prowadzona w sposób celowy i metodyczny, może wspierać proces powrotu do zdrowia oraz poprawę dobrostanu psychicznego i fizycznego. Nie zastępuje ona specjalistycznego leczenia w przypadku poważnych chorób czy zaburzeń, ale może je uzupełniać. *– Regularny kontakt z naturą, obserwacja ptaków, zmieniających się pór roku, kwitnących roślin, ćwiczenia oddechowe i uważność sprzyja wyciszeniu, redukcji stresu i odbudowywaniu wewnętrznej równowagi. To także okazja, by na nowo dostrzec bogactwo przyrody, które mamy wokół siebie, a którego na co dzień często nie zauważamy – mówi badaczka z IBL.*

Po pierwsze wiedza

Czy na strach przed naturą jest jakieś remedium? – Wiedza – bez zastanowienia odpowiada Róża Brytan. *– Jeżeli nauczymy się bezpiecznego korzystania z lasu, będziemy wiedzieć jak się zachować, jaką profilaktykę przeciw komarom i kleszczom zastosować, jak korzystać z dziko rosnących roślin, natura stanie się dla nas bardziej przyjazna. Im większa wiedza, tym łatwiej dostrzec, że strach przed przyrodą jest niezasadny.*

Zdaniem Johana Kjellberga Jensena kluczowym krokiem jest zwiększenie naszej ekspozycji na „dzikość”, na przykład poprzez zwiększanie powierzchni terenów zielonych i wzmacnianie różnorodności biologicznej w miastach, co może zapewnić dzieciom pozytywne doświadczenia kontaktu z przyrodą już od najmłodszych lat. *– Zjawisko biofobii jest złożone i wymaga zróżnicowanego zestawu narzędzi. W niektórych przypadkach chodzi o zwiększanie wiedzy i kontaktu z naturą, w innych o ograniczanie punktów konfliktu między człowiekiem i środowiskiem. Aby odwrócić ten trend, musimy lepiej zrozumieć mechanizmy stojące za negatywnymi emocjami – podsumowuje.*

<https://www.lasy.gov.pl/pl/informacje/aktualnosci/gdy-natura-budzi-lek>