

Zieleń w biurze – dlaczego odgrywa tak ważną rolę?

- Obecność odpowiedniej ilości zieleni w miejscu pracy, według badań, potrafi zwiększyć kreatywność, efektywność i wydajność pracy - tłumaczy Beata Dziejdzic, doświadczona specjalistka w zakresie wprowadzania zieleni do przestrzeni publicznych w wywiadzie dla Zielonej Linii.

Nasz obecny tryb życia zmarginalizował kontakt z naturą. Z pracy przemierzamy się (zwykle samochodem lub autobusem czy tramwajem) do domu. Czasami wychodzimy w tygodniu na basen czy na siłownię. Jednak wszystkie te miejsca to zamknięte przestrzenie, w których brakuje zieleni. Co to oznacza dla naszego organizmu?

Skutki braku kontaktu z naturą

W sytuacji, gdy mamy ograniczony kontakt z naturą, roślinnością żywą, zwykle czujemy się gorzej – pogarsza się przede wszystkim nasze samopoczucie. Dodatkowo obniża się poziom koncentracji, łatwiej popadamy w irytację, jesteśmy rozdrażnieni. Zmniejsza się nasza kreatywność, a nawet chęć do życia. W efekcie łatwo wówczas o stany depresyjne.

Tak więc brak kontaktu z naturą negatywnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. Jak temu zaradzić?

Zdrowe biuro

Wystarczy częściej przebywać na świeżym powietrzu, natomiast w przestrzeniach zamkniętych wprowadzić więcej żywej roślinności.

- Badania naukowe wskazują, iż w otoczeniu zieleni ludzie czują się szczęśliwsi, bardziej zrelaksowani, więc pierwszym benefitem będzie wpływ na obniżenie stresu pracowników i polepszenie ich samopoczucia, nastroju, łagodzenie sytuacji konfliktowych. Rośliny produkują tlen i nawilżają powietrze oraz w dużej ilości wspomagają oczyszczanie powietrza z lotnych związków organicznych wydzielanych przez wykładziny, meble czy urządzenia elektroniczne. Zmniejszają też ilość smogu elektromagnetycznego. Lepsze powietrze to mniej problemów zdrowotnych z układem oddechowym, skórą czy oczami – wyjaśnia Beata Dziejdzic zajmująca się m.in. projektowaniem ogrodów wertykalnych. Co więcej - Obecność odpowiedniej ilości zieleni w miejscu pracy, według badań, potrafi zwiększyć kreatywność, efektywność i wydajność pracy. Pomaga skupić się w biurze i zmniejszyć ilość dystrakcji, a przy okazji jest atrakcyjnym elementem dekoracyjnym, dzięki czemu pracownicy mają poczucie przebywania w przyjaznej eko-przestrzeni, co daje poczucie harmonii – tłumaczy specjalistka.

W jaki sposób wprowadzić zmiany w przestrzeni zamkniętej, by dała ona odpowiednie efekty/ Jakie rośliny zastosować oraz jak wiele ich potrzeba, by np. oczyścić powietrze ze smogu? O tym Beata Dziejdzic opowiedziała w wywiadzie dla Zielonej Linii, który dostępny jest pod adresem: <https://zielonalinia.gov.pl/-/zielone-biura-recepta-na-stres-i-przemeczenie-wywiad->

Więcej przydatnych artykułów nt. rynku pracy oraz ciekawostek dotyczących życia zawodowego można znaleźć na profilu Facebookowym, Twitterze oraz Instagramie Zielonej Linii.

Joanna Niemyjska (Zielona Linia 19524, Centrum Informacyjne Służb Zatrudnienia)