

KOMUNIKAT PRASOWY

Natura, nauka i zdrowie psychiczne. Wyjątkowy kongres o stresie i dobrostanie już we wrześniu.

W dniach 3–5 września 2026 roku odbędzie się Kongres „Zaopiekowani w Stresie – Natura jako Źródło Zdrowia Psychicznego”, wydarzenie łączące naukę, psychologię, medycynę oraz praktyczne doświadczenie kontaktu z naturą. Organizatorem kongresu jest Fundacja Instytut Psychologii Stresu.

W czasach rosnącego przeciążenia psychicznego, wypalenia zawodowego i narastających problemów ze zdrowiem psychicznym coraz większą uwagę zwraca się na skuteczne metody profilaktyki i regeneracji. Jednym z obszarów budzących szczególne zainteresowanie naukowców jest wpływ natury na zdrowie człowieka.

Kongres „Zaopiekowani w Stresie – Natura jako Źródło Zdrowia Psychicznego” stworzy przestrzeń do spotkania ekspertów, praktyków oraz wszystkich osób zainteresowanych zdrowiem psychicznym, odpornością psychiczną i nowoczesnymi metodami redukcji stresu.

Gościem specjalnym wydarzenia będzie prof. Qing Li z Japonii, światowej klasy naukowiec i jeden z twórców medycyny leśnej (Forest Medicine), autor pionierskich badań nad Shinrin Yoku, czyli kąpielami leśnymi. Jego prace naukowe przyczyniły się do popularyzacji wiedzy o wpływie kontaktu z naturą na funkcjonowanie układu odpornościowego, poziom stresu oraz dobrostan psychiczny.

Program kongresu obejmuje trzy dni wydarzeń.

Pierwszy dzień (3 września 2026r.), organizowany w Warszawie w Warszawskim Zaciszu, poświęcony będzie naukowym podstawom wpływu natury na zdrowie psychiczne. Uczestnicy wysłuchają wykładów ekspertów reprezentujących psychologię, medycynę, zdrowie publiczne oraz nauki o człowieku.

Drugi dzień (4 września 2026r.) odbędzie się w Ośrodku Cisza koło Gostynina, gdzie uczestnicy będą mogli wziąć udział w warsztatach dotyczących regulacji układu nerwowego, pracy z ciałem, redukcji stresu, uważności i budowania dobrostanu psychicznego.

Trzeci dzień (5 września 2026r.) w Ośrodku Cisza koło Gostynina będzie okazją do bezpośredniego doświadczenia natury poprzez praktykę Shinrin Yoku prowadzoną przez prof. Qing Li, a także zajęcia z jogi, Qigong, zielarstwa, aromaterapii oraz komunikacji i budowania relacji.

Integralną częścią wydarzenia będą również koncerty i działania artystyczne wspierające regenerację oraz budowanie więzi społecznych.

Tematyka kongresu jest szczególnie aktualna w kontekście rosnącej skali problemów związanych ze stresem. Badania realizowane przez Fundację Instytut Psychologii Stresu wskazują, że udział w działaniach realizowanych w środowisku naturalnym może skutecznie obniżać poziom odczuwanego stresu oraz poprawiać samopoczucie uczestników. W przeprowadzonych projektach ponad 67% uczestników deklarowało wyraźne zmniejszenie

poziomu stresu po aktywnościach realizowanych w naturze, a niemal wszyscy wskazywali na wzrost wiedzy dotyczącej dbania o zdrowie psychiczne.

„Chcemy pokazać, że troska o zdrowie psychiczne może opierać się zarówno na osiągnięciach współczesnej nauki, jak i na świadomym korzystaniu z zasobów natury. Kongres ma inspirować, edukować i dostarczać praktycznych narzędzi wspierających dobrostan człowieka” – podkreśla Sebastian Zboński z Fundacji Instytut Psychologii Stresu.

Kongres realizowany jest w ramach projektu „Zaopiekowani w stresie – natura jako źródło zdrowia psychicznego”, finansowanego ze środków programu NOWEFIO.

Więcej informacji oraz program wydarzenia dostępne są na stronie:

www.lacznoscznatura.pl oraz www.lacznoscznatura.pl/kongres/

Kontakt dla mediów:

Sebastian Zboński

Fundacja Instytut Psychologii Stresu

tel.: 509 682 257

www.redukujemystres.pl