



Dřevo a lidské zdraví

Argumenty pro komunikaci s klienty jsou důležitou součástí získávání nových zakázek. Díky laskavému souhlasu Dalibora Houdka, Ph.D a Davida Fella, Ph.D. z FPIInnovations v Kanadě vám přinášíme pro vaši práci velmi užitečné argumenty, které potvrzují, že dřevo v interiéru má blahodárný vliv na lidské zdraví...

Nedávná studie na University of British Columbia a FPIInnovations spojila dřevo a lidské zdraví. Studie prokázala spojitost mezi přítomností vizuálních dřevěných povrchů v interiéru a sníženou aktivitou sympatického nervového systému (SNS). SNS je zodpovědný za fyziologické reakce lidského organismu na stres. Poznání, že přítomnost dřeva může podporovat lidské zdraví je novým nástrojem v rukou architektů a designerů. Fakta, že pobyt v přírodě snižuje stres, krevní tlak, srdeční frekvenci a agresivitu jsou dobře zdokumentována. Jedna studie nemocničních pacientů v rekonvalescenci po operaci břicha zjistila, že pacienti v pokojích s výhledem do přírody měli kratší pooperační pobyt v nemocnici a vyžadovali méně analgetik než pacienti s výhledem na budovy.

Přestože pozitivní přínos přírody je vysoce žádoucí pro snížení stresu, regeneraci, pozornost a obecné zdraví, průměrný Kanadán tráví pouze 6% svého času v přírodě, dalších 6% tráví ve svém autě a zbývajících 88% svého času v uzavřených prostorách.

Máme-li mít prospěch z pobytu v přírodě, musíme buďto trávit více času venku, nebo najít způsob, jak přenést přírodu do interiéru. Dřevo je přírodní materiál a člověk k němu má od pradávna blízko. Otázkou pro tuto studii proto bylo, zda se dá kvantifikovat kladný účinek dřeva v interiéru na lidské zdraví.

STUDIE

Ke studii účinku přírodních materiálů v interiéru na lidský nervový systém byly vytvořeny čtyři kancelářské prostory.

Účinky rostlin v interiéru i pohledového dřeva byly studovány na vzorku 119 studentů vysokých škol.

Pro studium účinku dřeva v povrchových úpravách interiéru byly kanceláře vybaveny identickým kancelářským nábytkem a žaluziemi v březové dýze a bílé barvě. Tímto byl vytvořen jak dřevěný, tak „sterilní“ bílý interiér. Efekt rostlin byl studován pomocí tří identických rostlin a jejich záměnou za „nepřirodní“ předměty.

Studenti byli rozděleni do skupin a umístěni do jednoho z interiérů. Bylo jim řečeno jen to, že se účastní testu, ale jiné detaily o studii jim nebyly vyřazeny. Studentům bylo měřeno EKG a vodivost kůže v průběhu celého experimentu.

Studie se skládala ze tří odlišných fází. První fáze byla před samotným testem (výchozí fáze), druhou byla vlastní zkušební fáze a třetí byla fáze zotavovací. Ve výchozí fázi studenti strávili deset minut o samotě v napětí z blížící se zkoušky. V audio testu jim byly podávány matematické otázky se střední a vysokou náročností. Po vlastním testu byli studenti ponecháni sami v kanceláři, aby se dala určit rychlost jejich zotavení ze stresu.

VÝSLEDKY

Stres byl měřen aktivací SNS a monitorován měřením vodivosti kůže a byl nižší u místnosti s dřevěným interiérem ve všech fázích studie. Vodivost kůže se zvyšuje se zvyšujícím se stresem.

Průměrná úroveň vodivosti kůže (SCL) byla v místnosti s dřevěnými prvky statisticky nižší. To znamená, že aktivace stresu byla v průměru nižší v kanceláři ze dřeva ve srovnání se „sterilním“ bílým interiérem.

Druhé měřené spočívalo ve sledování počtu reakcí vodivosti pokožky (SCR) za minutu. Hodnoty SCR jsou dočasné špičky ve vodivosti pokožky, způsobené psychickou zátěží. U všech subjektů byla reakce klidnější, pokud se nacházeli v místnosti se dřevem.

INTERPRETACE ZJIŠTĚNÍ

Tato studie ukázala, že přítomnost dřeva ve vnitřním prostředí snižuje aktivaci sympatického nervového systému, kterým se tělo vypořádává se stresem. Aktivace SNS zvyšuje krevní tlak a srdeční frekvenci, zpomaluje trávení a obnovu funkcí v těle, kterými se lidský organismus vypořádává se stresem. Čím delší je doba, ve které je SNS aktivován, tím více člověk trpí jak fyziologicky tak psychicky.

Použití dřeva v interiéru je jeden způsobů, jak snížit stres a podpořit lidské zdraví. V architektuře je rostoucí trend podporovat zdraví na základě vědecky věrohodných důkazů. Tato studie ustanovuje dřevo jako jeden z nástrojů při návrhu interiérů s pozitivním vlivem na lidský organismus.

V Kanadě v posledních letech vzniklo několik zdravotních zařízení, která hojně využila výsledků této a podobných studií o vztahu mezi dřevem a lidským zdravím. Nicméně školní a kancelářské prostředí jsou prostory, kde trávíme značné množství času a použití dřeva v nemocnicích, školách a úřadech by mělo být prioritou, kterou můžeme považovat nejen za udržitelnou, ale i pozitivně ovlivňující lidské zdraví.

Dalibor Houdek, Ph.D., David Fell, Ph.D., FPIInnovations, Kanada