

Vita KOBETIČ
Luka KALITA
Tia DEŽELAK

Zdrav duh v zdravem mestu – kako lahko urbanisti in psihologi soustvarjajo boljša mesta

Zaradi podnebnih sprememb in rasti mestnih populacij postaja trajnostno načrtovanje mest vse pomembnejše. Zato si je Organizacija združenih narodov kot 11. cilj trajnostnega razvoja zadala »skrb za odprta, varna, vzdržljiva in trajnostna mesta«. S pregledom literature in intervjuji s strokovnjaki s področja urbanizma smo raziskali, kako trajnostna in netrajnostna urbana okolja vplivajo na duševno zdravje prebivalcev. Ugotovili smo, da netrajnostna mesta pogosto vodijo do stresa, izgorelosti in odtujenosti, trajnostna pa s kakovostnimi javnimi prostori, zelenimi površinami in družbeno povezanostjo spodbujajo duševno zdravje. Ključno vlogo pri ustvarjanju takih okolij imajo

psihologi z analizo potreb prebivalcev, ozaveščanjem o pomenu trajnosti in uvajanjem sprememb v okolje. S prispevkom želimo opozoriti na pomen interdisciplinarnosti pri obravnavanju okoljskih izzivov, saj njihove posledice segajo s fizičnimi in gospodarskimi spremembi tudi na področje duševnega in fizičnega zdravja prebivalcev.

Ključne besede: urbanizem, trajnostna mesta, trajnostni razvoj, duševno zdravje, duševne težave

1 Uvod

Več kot polovica svetovnega prebivalstva danes živi v mestih (Kreitmayer, McKenzie in Habjan, 2016; Organizacija združenih narodov, 2019). Ta so središča priložnosti, inovacij in družbene dinamike, toda tudi prostorih številnih izzivov, kot so prenapolnjenost, onesnaženje in naraščajoča družbena neenakost (Turan in Besirli, 2008). Na te probleme se odziva tudi Organizacija združenih narodov z 11. ciljem trajnostnega razvoja, ki spodbuja oblikovanje odprtih, varnih, odpornih in trajnostnih mest in naselij (Justinek idr., 2015). Ker urbanizacija ne prinaša le fizičnih in gospodarskih sprememb, temveč pomembno vpliva tudi na duševno zdravje prebivalcev, nas je zanimalo, kakšna je vloga psihologov pri oblikovanju bolj zdravih in trajnostnih urbanih okolij. Prispevek tako analizira vpliv trajnostno in netrajnostno zasnovanih mest na duševno zdravje prebivalcev in poudarja pomen vključevanja psihološkega vidika v procese urbanističnega načrtovanja. Na osnovi pregleda literature in polstrukturiranih intervjujev s tremi strokovnjaki s področja urbanizma (Leon Kobetič, Ivan Stanič in Ina Šuklje Erjavec) najprej predstavimo značilnosti trajnostnih in netrajnostnih mest, nato njihov vpliv na duševno zdravje, na koncu pa navedemo ključne možnosti za poglobljeno interdisciplinarno sodelovanje.

2 Kaj dela mesto trajnostno oziroma netrajnostno

Trajnostna mesta lahko opredelimo kot mesta, ki preudarno uporabljajo razpoložljive vire za zadovoljevanje potreb populacije in izboljševanje kakovosti življenja tako, da bo to omogočeno tudi prihodnjim generacijam (Huang idr., 2015). Za trajnostna mesta je značilno, da imajo dobro razvito mrežo javnega prometa (avtobusi, tramvaji, podzemna železnica, sistemi javnih koles) ter infrastrukturo za kolesarje in pešce, kar zmanjšuje zanašanje na osebna vozila in emisije toplogrednih plinov in spodbuja mobilnost prebivalcev (Kenworthy, 2006; Hameed, 2021; Li, 2024; Monteiro idr., 2024). Trajnostna mesta imajo dobro urejene zelene in modre površine, kot so parki, vrtovi in reke, ki omogočajo prečiščevanje zraka, blažijo učinek tople grede in prispevajo k biotski raznovrstnosti (Awasthi idr., 2024). Zanašajo se na obnovljive vire energije (Awasthi idr., 2024; Li, 2024) ter po načelih krožnega gospodarstva z recikliranjem, predelavo in ponovno uporabo materialov zagotavljajo minimizacijo odpadkov in učinkovito izrabo virov (Jiang idr., 2015; Pegorin idr., 2024). So tudi odporna na učinke podnebnih sprememb, kot so dvigajoče se temperature in ekstremni vremenski pojavi (Awasthi idr., 2024; Gürçam, 2024). Kot so

poudarili tudi naši sogovorniki, trajnostno mesto ni le okoljsko vzdržno, temveč zagotavlja tudi kakovostne življenjske pogoje za prebivalce ter prispeva k njihovem fizičnemu in duševnemu zdravju. Trajnostna mesta tako s kakovostnimi, varnimi in dostopnimi javnimi prostori, kot so parki, igrišča in trgi, omogočajo priložnosti za rekreacijo, kulturne dejavnosti in družbeno interakcijo in spodbujajo družbeno vključenost (Palliwođa idr., 2022). Trajnostna mesta so tudi družbeno vključujoča in pravična, kar pomeni, da zagotavljajo enakopraven dostop do priložnosti in storitev za vse prebivalce, ne glede na starost, dohodek ali sposobnosti (Palliwođa idr., 2022), na primer zagotavljajo cenovno dostopna stanovanja prek subvencij in skladov (Cooper idr., 2009; Hameed, 2021).

Kakšno pa je netrajnostno mesto? Opredelitve netrajnostnih mest v literaturi niso pogoste. Razlog za to je verjetno, kot pravi Ivan Stanič, v tem, da »če rečemo »netrajnostno«, moramo najprej opredeliti, kaj je trajnostno, in potem ta termin zajema to, kar ni trajnostno«. Na podlagi povedanega lahko torej sklepamo, da so netrajnostna mesta urbana okolja, ki delujejo na način, ki škoduje okolju, družbi in gospodarstvu. Ta koncept je tesno povezan s širšo idejo netrajnosti, ki se nanaša na prakse, ki presegajo ekološko zmogljivost območja, kar vodi v izčrpanje virov, onesnaženje in degradacijo okolja (Amer idr., 2024). Za netrajnostna mesta je poleg neučinkovite rabe virov, vključno s čezmerno izrabo zemlje in čezmerno porabo energije, značilna prenaseljenost prebivalstva (Turan in Besirli, 2008) oziroma premajhno število stanovanjskih objektov glede na število prebivalcev. Značilne so tudi neustrezna infrastruktura in storitve, na primer neurejen javni promet in prevelika odvisnost od avtomobilov ter posledično pogostejši zastoji in prometne nesreče (Turan in Besirli, 2008). V takih mestih so poleg tega izrazitejši tudi družbene neenakosti, saj marginalizirane skupine občutijo več okoljskih tveganj ter imajo slabši dostop do kakovostnih storitev in ekonomskih priložnosti (Stewart idr., 2009). Dodatna težava je pomanjkanje stika z naravo (Gong idr., 2016), saj urbanizacija pogosto zmanjšuje dostop prebivalcev do zelenih površin. Zaradi vseh naštetih značilnosti se v netrajnostnih mestih pojavlja degradacija okolja, ki se kaže v obliki onesnaženega zraka, hrupa, prahu in neprijetnih vonjav (Turan in Besirli, 2008). Tudi naš sogovornik Leon Kobetič je poudaril, da »ključen problem industrijskih mest predstavlja veliki negativni okoljski vplivi in prekomeren ogljični odtis zaradi velikih izpustov v okolje«.

3 Urbanizacija brez trajnosti – recept za duševne težave?

Vse naštetto lahko učinkuje na številna področja življenja prebivalcev teh mest: počutje, družinsko življenje in zaposlitev. V članku smo se osredinili predvsem na vpliv netrajnostno

organiziranega okolja na duševno zdravje. V času urbanizacije, ko nihče ni skrbel za trajnost mest, se je v njih povečalo število duševnih motenj in samomorov (Turan in Besirli, 2008). Prav tako je bila hitra stopnja urbanizacije povezana z večjo pogostostjo psihoze in depresije pri moških in ženskah (Sundquist idr., 2004) ter pogostejšimi bipolarnimi motnjami z resnejšimi psihotičnimi simptomi (Kaymaz idr., 2006). V metaanalizi *pogostosti psihiatričnih motenj v mestih in na podeželju* so Peen idr. (2010) ugotovili, da imajo prebivalci mest kar dvakrat večjo verjetnost za razvoj shizofrenije, 20 % večjo verjetnost za razvoj anksioznosti in 40 % večjo verjetnost za razvoj afektivnih motenj.

Netrajnostna mesta lahko torej s svojimi značilnostmi pomembno prispevajo k razvoju duševnih motenj. To je omenil tudi naš sogovornik Leon Kobetič, ki je poudaril, da »neustrezno bivalno okolje povzroča stalen stres, ki lahko vodi v razvoj nevroloških motenj, duševnih ter psihosocialnih težav«. Hilary F. Guite idr. (2006) navajajo pet dejavnikov neustrezno urejenih mest, ki napovedujejo slabo zdravje in vitalnost prebivalcev: sosedski hrup, zaznavanje kriminala, občutek prenapoljenosti doma, pomanjkanje zadovoljivih zelenih površin in ne vključevanje v javne dejavnosti. Vse to povečuje stopnjo stresa ter negativno vpliva na fizično in duševno zdravje prebivalcev (Gong idr., 2016; Lima in Marques, 2017). Hrup kot eden zgoraj omenjenih dejavnikov je povezan z večjim tveganjem za nastanek afektivnih motenj (pregled v Tortorella idr., 2022) ter negativno vpliva na kakovost življenja, duševno in fizično zdravje (Parra idr., 2010). V sistematičnem pregledu literature *o povezavi med objektivnimi merami urbanega okolja in stresom* Yong Gong idr. (2016) navajajo, da lahko na duševno zdravje negativno učinkuje tudi bližina industrijskih dejavnosti. Pri tem je posebna težava pomanjkanje zelenih površin, ki lahko zmanjšujejo stres, povezan z neprimerno urejenim urbanim okoljem (Gong idr., 2016).

Med opredeljenimi negativnimi dejavniki mest sta tudi prenaseljenost in naraščanje prebivalstva z nizkim življenjskim standardom, kar vodi v brezposelnost, revščino in kriminal (Turan in Besirli, 2008). Posledično posamezniki mesto zaznavajo kot manj varno, kar je povezano s pogostejšimi znaki duševnih težav (Ross in Mirowsky, 2001). Eden večjih dejavnikov tveganja za duševne motnje v urbanih okoljih je tudi družbeni stres (Lederbogen idr., 2013). Zaradi visoke gostote prebivalstva postane okolje za posameznika manj obvladljivo, prav tako lahko zaznava velik občutek grožnje obsojanja s strani drugih (Adli, 2011). Strokovnjaki so v intervjujih poudarili tudi problem slabih pogojev za družbeno vključenost mestnega prebivalstva. Leon Kobetič je poudaril, da je »kljub veliki koncentraciji prebivalstva v mestih mogoče zaznati povečanje odtujenosti mestnega prebivalstva«. Poleg tega postajajo družbene neenakosti v takih mestih izrazitejši, saj nimajo vse

skupine prebivalstva enakega dostopa do kakovostnih storitev in ekonomskih priložnosti (Stewart idr., 2009). To lahko manj privilegiranim skupinam povzroča dodaten stres ter vodi v družbeno izolacijo in pomanjkanje občutka pripadnosti skupnosti (Stewart idr., 2009).

Vsi ti dejavniki, ki so pogosti v netrajnostnih mestih, lahko torej prispevajo k slabšemu duševnemu zdravju prebivalcev, ki negativno vpliva na njihovo kakovost življenja, hkrati pa učinkuje tudi na uspešnost mesta. Zato je pomembno, da si prizadevamo za gradnjo vključujočih, varnih in odpornih mest, ki bodo po eni strani negovala duševno zdravje, po drugi pa s tem dosegala tudi večji uspeh (McCay, 2019).

4 Trajnost kot pot do duševnega blagostanja v mestih

Ena od ključnih strategij za spodbujanje duševnega zdravja prebivalcev je trajnostno načrtovanje mest. Center za urbanistično načrtovanje in duševno zdravje (ang. *The Centre for Urban Design and Mental Health*) navaja štiri temeljne z dokazi podprte pristope k urbanističnemu načrtovanju, ki spodbujajo boljše duševno zdravje, in sicer oblikovanje 1. zelenih, 2. aktivnih, 3. prosocialnih in 4. varnih prostorov (McCay, 2019).

4.1 Zelene površine

Tako strokovna literatura kot naši sogovorniki poudarjajo ključno vlogo zelenih površin pri krepitvi duševnega zdravja mestnih prebivalcev ter pomembnost celostnega, sistemskega in dolgoročnega načrtovanja teh. Več preglednih člankov in epidemioloških študij namreč kaže, da je zeleno okolje povezano z zmanjšanim tveganjem za duševne težave (na primer Pelgrims idr., 2021; Wang idr., 2021). Zelene površine zmanjšujejo vpliv motečih okoljskih dejavnikov in stresorjev, kot sta hrup in onesnaženost zraka (Wang idr., 2021; Buttazzoni idr., 2022), ter s prisotnostjo različnih živalskih vrst, predvsem ptic, ustvarjajo prijetnejša zvočna okolja, ki prispevajo k občutku večje povezanosti z naravo (Spendrup idr. 2016) in k ohranjanju zdravja (Ghezzeleh idr. 2017).

Zelene površine so hkrati okolje, ki nas fizično in psihološko oddalji od vsakodnevnih zahtev, pritegne naše zanimanje in omogoča estetska doživetja, kar vodi do obnove zmogljivosti za vzdrževanje pozornosti (Kaplan in Kaplan, 1989), ublažitve stresnega odziva (Ulrich, 1983; Markevych idr., 2017) in višjega subjektivnega blagostanja (Hartig idr., 2014). Ustrezen dostop do kakovostnih zelenih površin lahko spodbuja tudi razvoj družbenih interakcij (Kaźmierczak, 2013) in družbeno povezanost v soseskah (Wang idr., 2021), kar lahko krepi duševno zdravje prebivalcev prek zadovoljevanja potrebe po

povezanosti, ki je ena temeljnih psiholoških potreb (Ryan in Deci, 2017).

4.2 Spodbujanje aktivnega življenjskega sloga

Drugi pomembni ukrep za spodbujanje duševnega zdravja mestnih prebivalcev je oblikovanje prostora, ki spodbuja aktiven življenjski slog. Ina Šuklje Erjavec je poudarila, da je za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga pomembno zagotavljanje za to ustreznih in kakovostnih prostorskih pogojev, še posebno javnih ter za vse enakovredno dostopnih in raznolikih zelenih površin. Pri kakovostnem načrtovanju takih zelenih površin je poleg enakovrednega dostopa treba poskrbeti tudi za to, da so ustrezno opremljene glede na lokacijo in potrebe prebivalcev, dovolj velike in privlačne za izvajanje telesne dejavnosti ter neonesnažene, varne in dobro vzdrževane (Šuklje Erjavec in Kozamernik, 2019).

Med ključnimi urbanističnimi ukrepi za spodbujanje fizične dejavnosti pa je tudi razvoj aktivnega transporta – na primer izboljšava pešpoti, kolesarskih poti (vključno s sistemi za izposojanje javnih koles) in javnega prevoza, ki omogočajo varno, priročno, učinkovito in poceni premikanje po mestu (McCay, 2019). Kot so poudarili naši sogovorniki, je vse to mogoče doseči z implementacijo koncepta 15-minutnega mesta, ki predvideva, da bi prebivalci lahko dostopali do vseh osnovnih potrebščin in storitev (na primer trgovin, osebnih in zdravstvenih storitev, šol, parkov, rekreacijskih in športnih površin) v največ 15 minutah hoje ali vožnje s kolesom od svojega doma. V Sloveniji pa se za pospeševanje privlačnosti uporabe javnega potniškega prometa pogosteje uporablja pristop, ki si prizadeva, da vsi prebivalci živijo 5 minut od avtobusnega postajališča. Tak pristop zmanjšuje okoljske emisije in obenem spodbuja aktiven življenjski slog, s tem pa krepi fizično in duševno zdravje prebivalcev (McCay, 2019).

4.3 Spodbujanje družbene povezanosti

Tretji pomemben urbanistični ukrep je spodbujanje družbene povezanosti in pripadnosti. Prosocialnost lahko na primer spodbujajo mestne klopi ter živahne in raznolike trgovine in kavarne, ki omogočajo neformalno druženje, ter tudi območja, na katerih so poslopja obdana z nekaj okoliškega prostora (na primer vrt). Ta omogočajo več družbenih interakcij, kar krepi občutek skupnosti in pozitivno vpliva na kakovost življenja (Buttazzoni idr., 2022). Še posebej pomembno vlogo imajo javni odprti prostori, v katerih lahko potekajo različne prireditve (Francis idr., 2012). Te spodbujajo združevanje in družbene interakcije različnih starostnih skupin in s tem krepijo občutek pripadnosti skupnosti (McCay, 2019). Otroci imajo v njih možnosti za igro, socializacijo in raziskovanje, zato so

izjemno pomembni za njihov kognitivni razvoj in duševno zdravje (Dadvand idr., 2015). Mladostnikom javni prostori omogočajo razvijanje družbenega kapitala, družbene podpore in spretnosti v medvrstniških odnosih, ki prispevajo k boljšemu razpoloženju (Aneshensel in Sucoff, 1996). Pri starejših odraslih pa dostopni in kakovostni javni prostori spodbujajo samostojnost in samospoštovanje ter zmanjšujejo družbeno izolacijo, kar lahko upočasni upad kognitivnih sposobnosti (Mitchell in Burton, 2006).

Tudi intervjuvanci so poudarili pomembnost krepitve družbene povezanosti za izboljšanje duševnega zdravja. Leon Kobetič je kot ključne elemente za ustvarjanje zdravega psihološkega okolja navedel območja za druženje (na primer mestni trgi, parki in igrišča), Ivan Stanič in Ina Šuklje Erjavec pa sta poudarila, da mora biti javni prostor dovolj »nevtralen«, da ga lahko kot svojega prepoznavajo vse skupine prebivalcev in dopušča različne načine nekonfliktne sorabe prostora. Pomembno je tudi, da se lokalnim prebivalcem omogoči soraba zunanjega prostora ob javnih objektih, na primer otroških in športnih igrišč ter športno-rekreacijskih objektov ob šolah, kar je še posebej pomembno tam, kjer ni dovolj prostora za druge dobro opremljene javne površine. Tak dostop do različnih prostorov krepí pri prebivalcih občutek vključenosti in prispeva k njihovu blagostanju.

4.4 Varnost

Četrty pomemben urbanistični ukrep za krepitev duševnega zdravja prebivalcev je povečevanje zaznane varnosti. Leon Kobetič je kot najpomembnejše dejavnike za zmanjševanje kriminala in spodbujanje zaupanja med prebivalci poudaril družbeno vključenost in povezanost ter urejene, čiste in večnamenske soseske, ki preprečujejo družbeno segregacijo. Ivan Stanič je opozoril na pomembnost zagotavljanja občutka opazovanosti, saj ljudje verjetneje zagrešijo kriminalno dejanje, če so prepričani, da jih nihče ne opazuje. Občutek opazovanosti je mogoče doseči na primer z večjim številom oken, ki gledajo na ulico (Brown idr., 2009), ter ustrezno razsvetlavo in povečanjem pretoka ljudi na določenem območju (Polič, 1999; McCay, 2019). Ključnega pomena je tudi vzdrževanje objektov in prostorov – dotrajan in neurejen prostor namreč daje vtis toleriranja nereda in odsotnosti nadzora, dobro vzdrževan pa nasprotno zmanjšuje verjetnost kriminalnih vedenj in povečuje občutek varnosti (Polič, 1999; McCay, 2019). Zaznana varnost je eden ključnih elementov dobrega počutja prebivalcev. Nižja zaznana varnost soseske lahko na primer vodi do znižanega razpoloženja in redkejšega zapuščanja doma, kar lahko oslabi posameznikovo mrežo družbene podpore (Whitley in Prince, 2005) in poveča osamljenost (Lee idr., 2021).

5 Psihologija in urbanizem z roko v roki

Urbanisti so torej opredelili, kako zagotoviti ljudem prijaznejša mesta, nas pa je zanimalo, *kje in kako lahko pri izboljšanju življenjskih pogojev v mestih pripomoremo psihologi*. Cilj urbanistov je po besedah naših sogovornikov v mestu ustvariti take fizične pogoje, da se lahko posamezniki dobro počutijo, ter izboljšati fizično in duševno zdravje prebivalcev. V tem se navezujejo tudi na okoljsko psihologijo, ki je uporabna veja psihologije. Naši sogovorniki vidijo vlogo psihologa pri sodelovanju z urbanisti predvsem na dveh večjih področjih: pri oblikovanju trajnostnih urbanističnih sprememb in uvajanju teh v okolje – med ljudi.

Poudarili so, da je vloga psihologije pri oblikovanju trajnostnih urbanističnih sprememb predvsem pomoč urbanistom pri razumevanju potreb in želja uporabnikov ter pomoč pri oblikovanju sprememb na način, ki bi zadovoljeval potrebe prebivalcev. Izpostavili so tudi pomen analize potencialnih vplivov urbanističnih sprememb na ljudi. Pri tem lahko psihologi prispevamo široko teoretično in metodološko znanje, ki nam omogoča pridobivanje bogatih informacij (ne)posredno od ljudi. Ina Šuklje Erjavec je namreč poudarila, da je sodelovanje z javnostjo pri oblikovanju trajnostnih rešitev v mestih ključno. Vodi namreč v soustvarjanje javnega prostora, ki lahko zadovoljuje potrebe uporabnikov, s čimer se je mogoče izogniti prihodnjim konfliktom. S tem lahko psihologi v sodelovanju z drugimi strokovnjaki pripomoremo k pridobivanju širše slike o stanju v nekem okolju. Ta urbanistom pomaga spremembe oblikovati tako, da so trajnostni ukrepi uresničljivi in da bodo verjetneje sprejeti. Po implementaciji sprememb pa vidijo vlogo psihologa tudi v analizi njenih učinkov na ljudi, kar je mogoče upoštevati pri prihodnjih projektih.

Drugi del vloge psihologa pa je bolj vezan na neposredno delo z ljudmi, ki živijo v mestu, in se nanaša na uvajanje sprememb v (družbeno) okolje. Prestrukturiranje obstoječih mest je namreč lahko problematično, saj imajo ljudje pogosto odpor do uvajanja sprememb. Dva od naših sogovornikov sta poudarila, da urbanistično delo vnaša v obstoječ prostor spremembe oziroma deluje na razmerju med tem, »kaj je« in »kaj bi lahko bilo«. Te spremembe so v javnosti pogosto sprejete negativno – lahko so zaznane kot agresivne, povzročajo stres, stisko, žalost ali nezadovoljstvo, saj imajo posamezniki že ustvarjen percepcijski okvir, skozi katerega zaznavajo mesto. Poleg tega so lahko navezani na svoje mesto, zato posege vanj hitro vidijo kot njegovo »uničevanje«. Tu naši sogovorniki vidijo veliko priložnost za vključevanje psihologov v proces oblikovanja mest. Ti lahko urbanistom pomagamo predvsem pri ozaveščanju javnosti o pomenu trajnosti ter njeni vlogi za zdravje in dobro počutje

prebivalcev. S tem lahko prispevamo k večjemu sprejemanju pozitivnih sprememb, ki izboljšujejo njihovo okolje. Pri tem je ključno, da urbanist in psiholog ostaneta znotraj svojega strokovnega področja in njun namen ostane skrb za posameznika oziroma učinkovito spreminjanje mest za javno korist ali skupno dobro.

Pomembno je torej, da se psihologi v problematiko vpliva mest na duševno zdravje vključimo že v začetnih fazah, ob gradnji ali prestrukturiranju mest. Tako lahko delujemo preventivno in sodelujemo pri oblikovanju okolja, ki spodbuja dobro počutje in zdravje ljudi, ki živijo v njem. Naši sogovorniki so opozorili, da je tovrstnega interdisciplinarnega sodelovanja premalo, poleg tega pa je precej kompleksno, saj so pri tem izzivi različna pojmovanja, poudarki in prioritete strokovnjakov različnih strok. Tu bi lahko imela pomembno vlogo transdisciplinarnost, ki jo je poudaril Ivan Stanič – da kot strokovnjaki svoja znanja in zanimanja nekoliko razširimo iz okvirov lastne stroke. Tako lahko prispevamo k učinkovitejšemu sodelovanju in interdisciplinarnosti, ki je, kot je izpostavil Leon Kobetič, ključna za načrtovanje boljših mest.

6 Sklep

Z naraščanjem števila prebivalcev mest postaja vse očitneje, da netrajnostna urbana ureditev – z onesnaženostjo, hrupom, prenapolnjenostjo in pomanjkanjem dostopa do narave – negativno vpliva na duševno zdravje ljudi. Za spodbujanje psihološkega blagostanja, družbene povezanosti in fizične dejavnosti je ključna skrb za dostopne zelene površine, učinkovito mrežo javnega prometa in inkluzivno oblikovan prostor. Oblikovanje trajnostnih mest tako ni le okoljski izziv, temveč tudi nujna strategija za spodbujanje duševnega zdravja prebivalcev. Pri tem imajo psihologi pomembno vlogo, saj lahko s svojim razumevanjem človekovega doživljanja prostora prispevajo k oblikovanju bolj podpornih bivalnih okolij. Zato je nujno, da se kot strokovnjaki aktivneje vključujemo v interdisciplinarno načrtovanje mest in s tem zagotavljamo boljše pogoje za duševno zdravje v mestih.

Vita Kobetič, študentka magistrskega študija psihologije
Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo,
Ljubljana
E-pošta: vita.kobetic@gmail.com

Luka Kalita, študent magistrskega študija psihologije
Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo,
Ljubljana
E-pošta: luka.kalita@gmail.com

Tia Deželak, študentka magistrskega študija psihologije
Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo,
Ljubljana
E-pošta: tia.dezelak@gmail.com

Viri in literatura

- Adli, M. (2011): *Urban stress and mental health*. Dostopno na: <https://urbanage.lsecities.net/essays/urban-stress-and-mental-health> (sneto 2. 12. 2024).
- Amer, E. A. A., Meyad, E. M. A., Meyad, A. M., in Mohsin, A. K. M. (2024): The impact of natural resources on environmental degradation: A review of ecological footprint and CO₂ emissions as indicators. *Frontiers in Environmental Science*, 12, str. 1–14.
- Aneshensel, C. S., in Sucoff, C. A. (1996): The neighborhood context of adolescent mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 37(4), str. 293–310.
- Awasthi, A., Yadav, M. G., Baswaraju, S., Nijhawan, G., Ziara, S., in Kumar, A. (2024): Detailed analysis of sustainable infrastructure design and benefits for urban cities. V: Kumar Singh, S. (ur.): *Proceedings of the 16th International Conference on Materials Processing and Characterization (ICMPC 2024)*, str. 1–14. E3S Web of Conferences 552.
- Brown, S. C., Mason, C. A., Lombard, J. L., Martinez, F., Plater-Zyberk, E., Spokane, A. R., idr. (2009): The relationship of built environment to perceived social support and psychological distress in Hispanic elders: The role of "Eyes on the Street". *The Journals of Gerontology: Series B*, 64B(2), str. 234–246.
- Buttazzoni, A., Doherty, S., in Minaker, L. (2022): How do urban environments affect young people's mental health? A novel conceptual framework to bridge public health, planning, and neurourbanism. *Public Health Reports*, 137(1), str. 48–61.
- Cooper, R., Evans, G., in Boyko, C. (2009): *Designing sustainable cities*. Hoboken, Wiley-Blackwell.
- Dadvand, P., Nieuwenhuisen, M. J., Esnaola, M., Forn, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., idr. (2015): Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(26), str. 7937–7942.
- Francis, J., Wood, L. J., Knuiman, M., in Giles-Corti, B. (2012): Quality or quantity? Exploring the relationship between public open space attributes and mental health in Perth, Western Australia. *Social Science & Medicine*, 74(10), str. 1570–1577.
- Ghezlegh, T. N., Nasari, M., Haghani, H., in Loieh, H. R. (2017): The effect of nature sounds on physiological indicators among patients in the cardiac care unit. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, str. 147–152.
- Gong, Y., Palmer, S., Gallacher, J., Marsden, T., in Fone, D. (2016): A systematic review of the relationship between objective measurements of the urban environment and psychological distress. *Environment International*, 96, str. 48–57.
- Guite, H. F., Clark, C., in Ackrill, G. (2006): The impact of the physical and urban environment on mental well-being. *Public Health*, 120(12), str. 1117–1126.
- Gürçam, S. (2024): Paving the way for climate resilience through sustainable urbanization: A comparative study. *Lectio Socialis*, 8(1), str. 17–34.
- Hameed, A. A. S. (2021): Urban and regional planning strategies to achieve sustainable urban development: Subject review. *International Journal of Advances in Scientific Research and Engineering*, 7(3), str. 22–27.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., in Frumkin, H. (2014): Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35(1), str. 207–228.
- Huang, L., Wu, J., in Yan, L. (2015): Defining and measuring urban sustainability: A review of indicators. *Landscape ecology*, 30, str. 1175–1193.

- Jiang, W., Pitts, A., in Gao, Y. (2015): Planning and design strategies for sustainable urban development. V: Wilkinson, S. P., Xia, J., in Bing, C. (ur.): *Sustainable buildings and structures: Proceedings of the 1st International Conference on Sustainable Buildings and Structure*, str. 30–38. London, CRC Press.
- Justinek, G., Novalija, A., Šekoranja, D., in Štrukelj, M. (ur.) (2015): *Spremenimo svet: Agenda za trajnostni razvoj do leta 2030 [Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development]*. Ljubljana, Center za evropsko prihodnost.
- Kaplan, R., in Kaplan, S. (1989): *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Kaymaz, N., Krabbendam, L., De Graaf, R., Nolen, W., Ten Have, M., in Van Os, J. (2006): Evidence that the urban environment specifically impacts on the psychotic but not the affective dimension of bipolar disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(9), str. 679–685.
- Kaźmierczak, A. (2013): The contribution of local parks to neighbourhood social ties. *Landscape and Urban Planning*, 109(1), str. 31–44.
- Kenworthy, J. R. (2006): The eco-city: ten key transport and planning dimensions for sustainable city development. *Environment and urbanization*, 18(1), str. 67–85.
- Kreitmayer McKenzie, J., in Habjan, H. (ur.) (2016): *Trajnostni razvoj mest: Pametna mesta in zelena rast*. Ljubljana, Ministrstvo za okolje in prostor RS.
- Lederbogen, F., Haddad, L., in Meyer-Lindenberg, A. (2013): Urban social stress – risk factor for mental disorders: The case of schizophrenia. *Environmental Pollution*, 183, str. 2–6.
- Lee, J. M., Ang, S., in Chan, A. (2021): Fear of crime is associated with loneliness among older adults in Singapore: Gender and ethnic differences. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), str. 1339–1348.
- Li, G. (2024): Sustainable development strategies in urban planning. *Advances in Economics, Management and Political Sciences*, 96(1), str. 107–111.
- Lima, M. L., in Marques, S. (2017): Living in industrial areas: Social impacts, adaptation and mitigation. V: Fleury-Bahi, G., Pol, E., in Navarro, O. (ur.): *Handbook of environmental psychology and quality of life research*, str. 519–528. New York, Springer.
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A. M., idr. (2017): Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158, str. 301–317.
- McCay, L. (2019): Urban design and mental health. V: Bhugra, D., Ventriglio, A., Maia, J. C., in McCay, L. (ur.): *Urban mental health*, str. 32–49. New York, Oxford university press.
- Mitchell, L., in Burton, E. (2006): Neighbourhoods for life: Designing dementia-friendly outdoor environments. *Quality in Ageing – Policy, Practice and Research*, 7(1), str. 26–33.
- Monteiro, J., Sousa, N., Coutinho-Rodrigues, J., in Natividade-Jesus, E. (2024): Challenges ahead for sustainable cities: An urban form and transport system review. *Energies*, 17(2), 409, str. 1–26.
- Organizacija združenih narodov, Oddelek Združenih narodov za ekonomske in socialne zadeve (2019): *World urbanization prospects: The 2018 revision*. New York.
- Palliwooda, J., Haase, A., Suppee, C., Rink, D., in Priess, J. A. (2022): Visions for development and management of urban green and blue infrastructure: A citizen's perspective. *Ecology and Society*, 27(2), str. 1–26.
- Parra, D. C., Gomez, L. F., Sarmiento, O. L., Buchner, D., Brownson, R., Schimd, T., idr. (2010): Perceived and objective neighborhood environment attributes and health related quality of life among the elderly in Bogotá, Colombia. *Social Science & Medicine*, 70(7), str. 1070–1076.
- Peen, J., Schoevers, R. A., Beekman, A. T. F., in Dekker, J. (2010): The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121(2), str. 84–93.
- Pegorin, M. C., Caldeira-Pires, A., in Faria, E. (2024): Interactions between a circular city and other sustainable urban typologies: A review. *Discover Sustainability*, 5(1), 14, str. 1–24.
- Pelgrims, I., Devleeschauwer, B., Guyot, M., Keune, H., Nawrot, T. S., Remmen, R., idr. (2021): Association between urban environment and mental health in Brussels, Belgium. *BMC Public Health*, 21(1), str. 1–18.
- Polič, M. (1999): *Okoljska psihologija*. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.
- Ross, C. E., in Mirowsky, J. (2001): Neighborhood disadvantage, disorder, and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(3), str. 258–276.
- Ryan, R. M., in Deci, E. L. (2017): *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, Guilford publications.
- Spendrup, S., Hunter, E., in Isgren, E. (2016): Exploring the relationship between nature sounds, connectedness to nature, mood and willingness to buy sustainable food: A retail field experiment. *Appetite*, 100, str. 133–141.
- Stewart, M. J., Makwarimba, E., Reutter, L. I., Veenstra, G., Raphael, D., in Love, R. (2009): Poverty, sense of belonging and experiences of social isolation. *Journal of Poverty*, 13(2), str. 173–195.
- Sundquist, K., Frank, G., in Sundquist, J. A. N. (2004): Urbanisation and incidence of psychosis and depression: Follow-up study of 4.4 million women and men in Sweden. *The British Journal of Psychiatry*, 184(4), str. 293–298.
- Šuklje Erjavec, I., in Kozamernik, J. (ur.) (2019): *Ven za zdravje: Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga*. Ljubljana, Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- Tortorella, A., Menculini, G., Moretti, P., Attademo, L., Balducci, P. M., Bernardini, F., idr. (2022): New determinants of mental health: The role of noise pollution: A narrative review. *International Review of Psychiatry*, 34(7–8), str. 783–796.
- Turan, M. T., in Besirli, A. (2008): Impacts of urbanization process on mental health. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 9, str. 238–243.
- Ulrich, R. S. (1983): Aesthetic and affective response to natural environment. V: Altman, I., in Wohlwill, J. F. (ur.): *Behavior and the natural environment*, str. 85–125. New York, Plenum Press.
- Wang, L., Zhou, Y., Wang, F., Ding, L., Love, P. E. D., in Li, S. (2021): The influence of the built environment on people's mental health: An empirical classification of causal factors. *Sustainable Cities and Society*, 74(2), str. 1–15.
- Whitley, R., in Prince, M. (2005): Fear of crime, mobility and mental health in inner-city London, UK. *Social Science & Medicine*, 61(8), str. 1678–1688.