

Przestrzenie, które poprawiają zdrowie i dobrostan. To wyróżnik na rynku!

– Uważam, że będzie coraz większa presja na to, aby deweloperzy robili coś dobrego dla społeczeństwa i dla środowiska. Nie mam wątpliwości, że projektowanie zrównoważone, dbające o dobrostan człowieka, ekosystemów i planety to przyszłość – mówi neuronaukowiec Natalia Olszewska.

Aleksandra Zalewska-Stankiewicz: Co na temat neuro nauki powinny wiedzieć osoby z branży nieruchomości?

Natalia Olszewska: Badania z dziedziny neuronauk dowodzą, że przestrzeń oddziałuje na naszą biologię, w tym na nasz mózg. Mówiąc innymi słowami: nasz mózg może działać lepiej lub gorzej, w zależności od miejsca, w jakim się znajduje. Wiemy, że przestrzenie, które są źle zaprojektowane, mogą powodować przewlekłe pobudzenie układu nerwowego i prowadzić do stanów zapalnych lub obniżonej odporności organizmu. Uważam, że będzie coraz większa presja na to, aby deweloperzy robili coś dobrego dla społeczeństwa i dla środowiska. Nie mam wątpliwości, że projektowanie zrównoważone, dbające o dobrostan człowieka, ekosystemów i planety to przyszłość. Oczywiście wielu ludzi w dalszym ciągu chce po prostu zakupić nowoczesne mieszkanie z balkonem, w dobrej lokalizacji, z dostępem do siłowni, ale coraz więcej osób będzie inwestować w mieszkania, które są po prostu zdrowsze. Zdrowsze, czyli zaprojektowane na podstawie pewnej wiedzy.

A.Z.S.: Co konkretnie wiedza neuronaukowa wnosi do projektowania?

N.O.: Bardzo dużo! Skupia się na tym, w jaki sposób różne elementy architektoniczne, miejskie czy urbanistyczne wpływają na układ nerwowy człowieka, w konsekwencji na zdrowie, i jak tę wiedzę można wykorzystywać w projektowaniu. Ale może najpierw wyjaśnię, czym jest neuroarchitektura.

A.Z.S.: Co kryje się za tym pojęciem?

N.O.: Neuroarchitektura analizuje, jak elementy takie jak światło, kolor, kształty, materiały czy proksemika, czyli relacje przestrzenne, wpływają na reakcje układu nerwowego, funkcjonowanie mózgu i fizjologię użytkowników. Ta dziedzina bada również, jak środowisko oddziałuje na układ odpornościowy, np. poprzez redukcję stresu lub ekspozycję na elementy, które mogą stymulować pozytywne reakcje organizmu. Ważnym obszarem badań jest także stres środowiskowy.



A.Z.S.: Sceptycy mogą powiedzieć, że neuroarchitektura to wymysł naszych czasów. Co by im Pani odpowiedziała?

N.O.: Rzeczywiście czasem słyszę, zwłaszcza od architektów, że skoro przez tysiące lat zgromadziliśmy tak bogatą spuściznę, to dlaczego teraz ktoś miałby zacząć projektować inaczej. Wtedy tłumaczę, że architektura i urbanistyka pełnią funkcję prewencyjną – chodzi o to, aby wspierały nasze zdrowie, redukowały stres i poprawiały komfort życia, a przynajmniej nie prowadziły do problemów zdrowotnych. Warto na nowo szukać harmonii pomiędzy człowiekiem, naturą a środowiskiem zbudowanym, zarówno w skali miast, jak i wewnątrz.

A.Z.S.: Co Pani zdaniem powinno się zmienić w polskiej zabudowie?

N.O.: Poprzez moje działania próbuję dotrzeć do branży nieruchomości z takim przesłaniem, abyśmy zaczęli inaczej myśleć o przestrzeniach. Jestem zwolenniczką świadomego projektowania. A mając dużą wiedzę na temat mózgu i pracy organizmu, wiem, w jaki sposób możemy wykorzystać zaawansowane technologie, aby stworzyć bardziej przyjazne miejsca do życia i pracy. Oczywiście ze zrozumieniem układu nerwowego i potrzeb konkretnej grupy. I tak na przykład przestrzeń powstająca z myślą o dzieciach, powinna stymulować. Szpital musi zostać zaprojektowany w taki sposób, aby przyspieszył proces rekonwalescencji. Dużym wsparciem na etapie projektowania mogą być różne badania naukowe dotyczące tego,

w jakich przestrzeniach umysł się regeneruje, a w jakich najlepiej się koncentruje (jeśli np. projektujemy biuro). I tą wiedzę można wdrażać w projektowaniu.

A.Z.S.: Z zawodu jest Pani lekarzem. Jaka była Pani droga do neuroarchitektury?

N.O.: Podczas studiów medycznych na Uniwersytecie Jagiellońskim wyjechałam na Harvard – ta uczelnia stawia na interdyscyplinarność. Tam dotarło do mnie, że po skończeniu medycyny wcale nie muszę być lekarzem, zwłaszcza że bardziej chciałam skupić się na prewencji niż na samym leczeniu chorób. Dodam, że architektura zawsze była w kręgu moich zainteresowań. Po ukończeniu medycyny zaczęłam studiować neurobiologię na University College London. Coraz bardziej utwierdzałam się w przekonaniu, że architektura to nie tylko estetyka i funkcjonalność, ale też kluczowe narzędzie prewencji zdrowia. Po drodze był ciekawy projekt badawczy w Helsinkach, następnie w Wenecji skończyłam studia magisterskie „neuronauki stosowane w projektowaniu architektonicznym”. W pandemii razem z moim partnerem Włochem otworzyłam własny projekt pod nazwą Impronta. Przenieśliśmy się do Polski i tu działamy.

A.Z.S.: Czyli można powiedzieć, że stała się Pani lekarką od przestrzeni.

N.O.: W pewnym sensie tak. Wspieram klientów w tworzeniu przestrzeni biurowych, edukacyjnych i publicznych, które są dostosowane do potrzeb współczesnych użytkowników, a jednocześnie sprzyjają ich dobrostanowi. W Polsce jako Impronta zrealizowaliśmy do tej pory cztery projekty, m.in. na zlecenie Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach konsultowaliśmy budowę kampusu dla studentów. Kampus jest położony w samym centrum miasta, więc braliśmy pod uwagę to, jak przestrzeń będzie wpływała na zdrowie psychiczne studentów, ale i na życie okolicznych mieszkańców.

A.Z.S.: Jak branża nieruchomości reaguje na Pani propozycje?

N.O.: Zarówno w Polsce, jak i na całym świecie są to tematy nowatorskie, mimo to odbywa się coraz więcej wydarzeń na ten temat. W zeszłym roku byłam na konferencji w Waszyngtonie, Intentional Spaces Summit, zorganizowanej przez Uniwersytet Johns Hopkins. Byli tam ludzie ze Stanów i z Australii, i z Europy, i z Afryki, i z Ameryki Południowej. Razem z przedstawicielami WHO rozmawialiśmy na temat tego właśnie, jak świadomie projektować.

Projektujesz przestrzeń biurową? O tych zasadach koniecznie pamiętaj!

📍 Różnorodność przestrzeni

Zapewnij miejsca do koncentracji, współpracy i relaksu, aby odpowiadały różnym potrzebom pracowników. To zwiększy komfort i produktywność.

📍 Dostęp do naturalnego światła

Używaj jak najwięcej światła dziennego. Poprawia ono nastrój, reguluje rytm dobowy, wspiera koncentrację i zmniejsza zmęczenie oczu.

📍 Dobra wentylacja

Zadbaj o świeże powietrze. To nie tylko zmniejsza ryzyko nagromadzenia zanieczyszczeń, ale także poprawia funkcje poznawcze i zdrowie pracowników.

📍 Optymalna akustyka

Unikaj hałasu i rozpraszania uwagi. Dobra akustyka zwiększa koncentrację i ułatwia komunikację.

📍 Design biofiliczny

Wprowadź elementy natury do biura. Zieleń i naturalne materiały pomagają zredukować stres, wspierają relaks i poprawiają samopoczucie.

Zwłaszcza że sytuacja na świecie zmusza nas do tego, aby wrócić do połączenia człowieka ze światem naturalnym, czyli do tego, od czego próbowaliśmy uciec.

A.Z.S.: W Polsce wygłasza Pani sporo prelekcji. Jak są przyjmowane?

N.O.: Jestem zapraszana na konferencje i panele, ponieważ ludzie z branży są zainteresowani neuroarchitekturą. Na razie się przysłuchują, a ja daję sobie czas, ponieważ zmiana na rynku nie nastąpi szybko. Mam świadomość, że w momencie, kiedy w danej dziedzinie pojawia się jakiś trend, to innowator, który go wprowadza, jest jednocześnie edukatorem. I ja dokładnie tak się czuję. Obserwuję coraz większe zainteresowanie ze strony early adopters, czyli osób, które podejmują pewne innowacje, aby wyróżnić się w swojej dyscyplinie, nie koncentrując się tylko na zysku ekonomicznym. Drugą grupę moich klientów stanowią value-based organizations, czyli organizacje, instytucje albo firmy, które nie tylko chcą zarobić, ale przy okazji są zainteresowane tym, żeby zrobić coś pożytecznego. Swoją przekaz adresuję też do podmiotów, które dążą do tego, aby na takich projektach skorzystać biznesowo i jednocześnie wyróżnić się na rynku poprzez robienie czegoś dla człowieka.

Przykłady projektów, w których wykorzystano neuronaukę

Projekt Salone del Mobile

Podczas 62. edycji Salone del Mobile w Mediolanie w 2024 roku firma Lombardini22 zaprezentowała innowacyjne podejście do projektowania przestrzeni, łączące architekturę z neuronauką. Celem było stworzenie środowiska, które poprawi odbiór odwiedzających poprzez analizę ich emocjonalnych i podświadomych reakcji. Na podstawie

wyników badań stworzono projekt z intuicyjnym układem ścieżek, strefami relaksu oraz miejscami spotkań, co znacząco zmniejszyło trudności związane z orientacją w przestrzeni targów i poprawiło komfort poruszania się po całym obiekcie. Inwestycja w takie rozwiązania przekłada się na większe zadowolenie odwiedzających, dłuższy czas spędzany na targach oraz pozytywne doświadczenia, co z kolei zwiększa szanse na powrót uczestników i przyciągnięcie nowych wystawców oraz podnosi wartość i renomę wydarzenia.

Innowacyjne przekształcenie kampusu Uniwersytetu Śląskiego

IMPRONTA przeprowadziła projekt dla Uniwersytetu Śląskiego, którego celem było przekształcenie przestrzeni kampusowej w nowoczesne środowisko sprzyjające dobrostanowi psychicznemu, fizycznemu i społecznemu. Wykorzystując wiedzę z zakresu neuronauki oraz nauk o środowisku, opracowaliśmy kompleksowy raport strategiczny, który analizuje obecną przestrzeń kampusu, identyfikuje kluczowe czynniki stresogenne i zawiera konkretne, praktyczne rekomendacje dotyczące zmian projektowych. Nasze wytyczne są obecnie wdrażane w ramach masterplanu przez zespół urbanistów i architektów krajobrazu. Dzięki połączeniu naukowego podejścia z zasadami ESG projekt wyznacza nowy standard nowoczesnego środowiska edukacyjnego, wspiera dobrostan społeczności uczelni, przyspiesza transformację w kierunku zrównoważonego rozwoju oraz tworzy atrakcyjne możliwości dla inwestorów poszukujących innowacyjnych projektów o pozytywnym wpływie na środowisko i społeczność.



Raport opracowany przez IMPRONTA na zamówienie Uniwersytetu Śląskiego. Copyright 2024. Projekt graficzny: Szymon Skrzypczak (Bidermann+Wide)



Zdjęcia: Adam Grzesik. Biuro Arup w Warszawie.
Korytarz regeneracyjny.



Przekształcenie biura Arup w Warszawie

Projekt dla biura Arup w Warszawie został zrealizowany przy współpracy zespołu IMPRONTA z biurem Workplace, a jego celem było przekształcenie mało wykorzystywanego korytarza w przestrzeń sprzyjającą regeneracji pracowników. Na podstawie badań dotyczących środowisk wspierających odnowę opracowaliśmy szczegółowy raport strategiczny, który zawierał wytyczne dla architektów obejmujące układ przestrzeni, dobór materiałów, kolorystykę oraz oświetlenie. Nasze rekomendacje, oparte na

dowodach naukowych, miały na celu stworzenie zdrowej, komfortowej i wspierającej atmosfery pracy. Poprawa warunków środowiskowych przekłada się na wzrost efektywności zespołów, wyższe zaangażowanie oraz przyciąganie talentów, co wzmacnia pozycję firmy jako nowoczesnego i odpowiedzialnego pracodawcy. Projekt zdobył prestiżowy tytuł Najlepszego Małego Biura na Świecie podczas Frame Awards 2023, co stanowi uznanie jego innowacyjnego podejścia oraz wpływu na podniesienie standardów projektowania nowoczesnych przestrzeni pracy.

Natalia Olszewska – specjalistka w zakresie zastosowania neuronauk w projektowaniu architektonicznym. Współzałożycielka firmy badawczo-doradczej IMPRONTA, zajmującej się projektowaniem dla zdrowia i dobrostanu (www.improntaspace.com).

Posiada unikatowe wykształcenie w dziedzinie medycyny (Uniwersytet Jagielloński i Uniwersytet Tor Vergata w Rzymie), neuronauki (University College London, École Normale Supérieure, Sorbona) oraz neuronauki stosowanej w projektowaniu architektonicznym (Università IUAV). Otrzymała staże naukowe m.in. na Uniwersytecie Harvarda i w College de France. Zdobyła doświadczenie w pracy nad projektami dla globalnych firm, takich jak Arup, Skanska czy Google. Wykładowczyni programu NAAD (Neuroscience Applied to Architectural Design) Master organizowanego przez Università IUAV.

