



**Łukasz Mazur\***

***Stan zdrowia psychicznego mieszkańców w środowisku miejskim.  
Konceptualizacja problemów badawczych  
i poszukiwanie rozwiązań architektonicznych***

***Mental health condition of residents in the urban environment.  
Conceptualisation of research problems  
and search for architectural solutions***

*Człowiek każdego dnia przechodzi swoje nudne mile tymi samymi niekończącymi się ulicami,  
przepychając się przez tłum brzęczących ludzi, nigdy nie widując znajomej twarzy  
i nigdy nie spotykając nieznanego po raz drugi.*  
[1, s. 83]

*A man walks his tedious miles through the same interminable street every day, elbowing his way  
through a buzzing multitude of men, yet never seeing a familiar face,  
and never seeing a strange one the second time.*  
[1, p. 83]

## ***Wstęp***

Życie we współczesnym środowisku miejskim nabiera coraz większego tempa, a dni wydają się zbyt krótkie na wykonanie w pośpiechu wszystkiego, co zaplanowaliśmy. Mieszkańcy miast<sup>1</sup> narażeni są na wpływ różnych negatywnych czynników, takich jak zła jakość powietrza, hałas, stres, korki uliczne, niewydolność infrastruktury miejskiej, miejscowe przeludnienie, wzrost anonimowości, patologie społeczne. Negatywne czynniki sprawiają, że środowisko mieszkaniowe w miastach staje się trud-

\* Wydział Architektury Politechniki Wrocławskiej/Faculty of Architecture, Wrocław University of Science and Technology.

<sup>1</sup> Na potrzeby artykułu autor określa miasto jako obszar, który zamieszkiwany jest przynajmniej przez 100 000 ludzi.

## ***Introduction***

Life in today's urban environment is gaining more and more momentum, and the days seem too short to execute in a hurry everything that we have planned. City<sup>1</sup> dwellers are exposed to the effects of various negative factors, such as: poor air quality, noise, stress, traffic jams and the problems with communication in the city, urban infrastructure failure, local overpopulation, anonymity, social pathologies. Negative factors in residential environment make cities more problematic places to live, and the residents show a higher probability of exposure to mental problems

<sup>1</sup> For the article, the author specifies the city as the area that is inhabited by at least 100 000 people.

nym miejscem do życia, a mieszkańcy są narażeni na większe ryzyko wystąpienia problemów psychicznych niż ludność zamieszkująca obszary wiejskie (patrz: „Zdrowie psychiczne mieszkańców miast”). *Ludzie czują się źle w mieście, jeśli zmuszani są do życia w ścisłości, bez dostępu do przyrody, spędzając większość czasu w korkach i rzadko rozmawiając z sąsiadami. Wszystkie te czynniki zwiększają możliwość wystąpienia różnego rodzaju stresu, który może przyspieszyć, wzmocnić lub wywołać rozwój różnych chorób psychicznych* – mówi Layla McCay, dyrektor międzynarodowego Centrum Projektowania Miejskiego i Zdrowia Psychicznego<sup>2</sup>, badaczka zajmująca się problemem zdrowia psychicznego mieszkańców miast [2, s. 24–27].

Problem zdrowia psychicznego społeczeństwa w miastach jest istotnym problemem badawczym, dostrzeganym zarówno przez naukowców, jak i organizacje rządowe. Według raportu *Zielona księga – dotyczącego poprawy zdrowia psychicznego ludności Unii Europejskiej – Zły stan zdrowia psychicznego kosztuje rocznie Unię Europejską około 3 do 4% PKB, głównie na skutek utraty produktywności; zaburzenia psychiczne są najczęstszą przyczyną wcześniejszego przejścia na emeryturę i pobierania świadczeń z tytułu niezdolności do pracy* [3, s. 5]. Raport ostrzega również o pogarszającej się sytuacji oraz zakłada, że do 2020 r. depresja będzie najczęstszą przyczyną zachorowań psychicznych w krajach rozwiniętych [3], [4, s. 11].

Celem pracy jest omówienie wybranych negatywnych czynników życia mieszkańców miast na przykładzie Wrocławia oraz znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy negatywne czynniki życia w mieście mogą wpływać na zdrowie psychiczne mieszkańców. Autor posłużył się badaniami niereaktywnymi: metodą analizy treści oraz metodą analizy istniejących danych statystycznych. Jednocześnie autor nie twierdzi, że zmiany w planowaniu miast mogą uleczyć choroby psychiczne oraz że najbliższe otoczenie może wywołać chorobę; zdrowie psychiczne jest indywidualną cechą każdego człowieka. Współczesne plany rozwoju miast powinny jednak uwzględniać projektowanie przestrzeni oddziałującej pozytywnie na stan zdrowia mieszkańców oraz pozwalającej niwelować negatywne czynniki życia w mieście.

### **Zdrowie psychiczne mieszkańców miast**

Oddziaływanie miast na stan zdrowia psychicznego było zauważalne już na początku XX w. Ebenezer Howard w *Garden Cities of To-morrow* (1902) – rozprawie o próbach naprawy jakości życia mieszkańców – pisał o zalecanych i wadach życia w mieście. Przedstawiał miasto m.in. jako miejsce odcięte od przyrody, z zanieczyszczonym powietrzem, gdzie dla dobrego zarobku spędza się długie godziny w pracy, a liczba ludności i brak czasu powodują samotność<sup>3</sup> [5, s. 33]. *Użyteczne kontakty i liczne rozrywki kuszą, lecz długie godziny pracy, odległość od miejsc jej*

than the population in rural areas (see paragraph “Mental health of urban residents”). *People feel bad in the city, if they are forced to live in a crowd, without access to nature, spending most of the time in traffic jams and rarely talking with neighbours. All these factors increase the possibility of various types of stress, which can accelerate, intensify, or induce the development of various mental illnesses* – says Layla McCay, International Director of The Centre for Urban Design and Mental Health<sup>2</sup>, researcher dealing with the problem of mental health of urban residents [2, p. 24–27].

The problem of mental health in urban societies is an important research problem, perceived by scientists and government organizations. According to a report the Green Paper – on improving the mental health of the population of the European Union – *Mental ill health costs the EU an estimated 3–4% of GDP, mainly through lost productivity. Mental disorders are a leading cause of early retirement and disability pensions* [3, p. 5]. The report warned of the deteriorating situation and assumes, that by 2020 depression will be the leading cause of mental illness in developed countries [3], [4, p. 11].

The aim of the work is to discuss the negative factors of the life of city dwellers on the example of Wrocław and finding answers to the question, do the negative influences of city life can affect the mental health of inhabitants. In the presented work, the author used non-reactive research: the method of analysis of the content and the method of analysis of existing statistics. At the same time the author does not claim, that changes in the planning of cities can cure mental illness and, that the closest environment may cause disease; mental health is an individual feature of every person. Contemporary urban development plans should include design space which acts positively on the health status of the population and eliminates the negative influences of city life.

### **Mental health of urban residents**

The impact of cities on mental health was noticeable at the beginning of the 20<sup>th</sup> century. Ebenezer Howard in *Garden Cities of To-morrow* (1902) – a dissertation about attempts to repair the quality of life of residents – wrote about the advantages and disadvantages of city life. Howard described the city, among other things, as a place without nature, with polluted air, where for good money people spend long hours at work, and the density of the population and lack of time causes loneliness<sup>3</sup> [5, p. 33]. *Useful contacts and numerous entertainment tempt, but long working hours, distance from the places of work and the feeling of “alone in a crowd” usually obscure considerably much these advantages* [5, p. 34].

Life in the city relates to the increase of some psychiatric problems which has been confirmed, inter alia, in the following scientific research.

<sup>2</sup> The Center for Urban Design and Mental Health (oficjalny skrót organizacji — UD/MH).

<sup>3</sup> Samotność – stan emocjonalny człowieka. W skrajnych przypadkach samotność może prowadzić do zaburzeń depresyjnych.

<sup>2</sup> The Center for Urban Design and Mental Health (official abbreviation of the organization — UD/MH).

<sup>3</sup> Loneliness is a human emotional condition. In extreme cases, loneliness can lead to depressive disorders.

wykonywania i poczucie „samotności w tłumie” zwykle przyćmiewają znacznie te zalety [5, s. 34].

Życie w mieście związane jest ze wzrostem częstości występowania niektórych chorób psychicznych, co zostało potwierdzone między innymi przedstawionymi poniżej badaniami naukowymi.

Z badań naukowców Karolinska Instytut przeprowadzonych w 2004 r. na mieszkańcach Szwecji wynika, że im wyższy stopień urbanizacji, tym więcej ludzi jest zagrożonych zwiększonym ryzykiem psychozy i depresji – zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Pracownicy tego instytutu dowodzą również, że u ludzi żyjących w najbardziej zurbanizowanym rejonie Szwecji występuje aż o 68–77% większe prawdopodobieństwo zachorowania na psychozę i o 12–20% większe ryzyko zachorowania na depresję niż u mieszkańców obszarów mniej zaludnionych [6, s. 293–298].

Badacze Instytutu Zdrowia Psychicznego Arkin w Amsterdamie w 2010 r. opublikowali pracę *The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders*, w której przedstawili aktualną różnicę w stanie zdrowia psychicznego pomiędzy mieszkańcami miast a mieszkańcami obszarów wiejskich. Z ich badań wynika, że wskaźniki występowania zaburzeń nastroju (39%) i zaburzeń lękowych (21%) były wyższe w miastach niż w rejonach wiejskich. Badania zostały przeprowadzone w krajach wysokorozwiniętych [7, s. 84–93].

Pracownicy Instytutu Psychiatrii King’s College w Londynie w 2012 r. opublikowali artykuł *Meta-Analysis of the Association of Urbanicity with Schizophrenia*, w którym zaprezentowali dane o zwiększonym występowaniu schizofrenii w obszarach miejskich. Z danych wynika, że częstość występowania tej choroby wzrasta dwukrotnie, niemal liniowo wraz ze wzrostem urbanizacji [8, s. 1118–1123].

Związki między różnymi zaburzeniami psychicznymi a życiem w mieście są złożone i różnią się w poszczególnych opracowaniach. Dzieje się tak dlatego, że w przedstawionych badaniach występowały odmienne czynniki środowiskowe oraz różne czynniki zakłócające, mające wpływ na zdrowie psychiczne ludzi. Czynniki zakłócające to indywidualne cechy każdego człowieka żyjącego w mieście, w tym m.in.: powody, dla których zdecydował się żyć w mieście, negatywne doświadczenia z przeszłości, bezrobocie, problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym, osobiste kryzysy, rozpad rodziny, uzależnienia, migracja. Ważnym czynnikiem społeczno-ekonomicznym jest niski status społeczny części mieszkańców miast, w tym m.in.: ubóstwo, poczucie niesprawiedliwości społecznej, doświadczenie uprzedzeń i dyskryminacji [9].

### **Życie we Wrocławiu**

W tej części artykułu zostaną omówione negatywne czynniki oddziałujące na życie wrocławian, tj. miejscowe przeludnienie, wzrost anonimowości, korki oraz wynikające z tego problemy z komunikacją w mieście, zła jakość powietrza.

Ludność we współczesnym świecie migruje w poszukiwaniu lepszego życia do miast – szacuje się, że 54% światowej populacji zamieszkuje obszary miejskie [10, s. 1].

From the research of scientists at the Karolinska Institutet, conducted in 2004 upon the inhabitants of Sweden, it follows, that the higher the degree of urbanization, the more people are at risk of increased psychosis and depression – both in women and in men. The authors of the study also prove that people living in the most urbanised region of Sweden have a 68–77% greater chance of developing psychosis and 12–20% greater risk of developing depression than residents living in less populated areas [6, p. 293–298].

Researchers at the Arkin Institute of Mental Health in Amsterdam, in 2010 published a study, entitled *The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders*, in which the authors present the current difference in mental health between people living in cities and rural areas. The research shows that the indicator of mood disorders (39%) and anxiety disorders (21%) were higher in cities than in rural areas. The research was conducted in highly developed countries [7, p. 84–93].

Researchers of the Institute of Psychiatry, King’s College London in 2012, published a research, entitled *Meta-Analysis of the Association of Urbanicity with Schizophrenia*, in which they present the data of increased incidence of schizophrenia in urban areas. The published data shows that the incidence of schizophrenia is rising twice, almost linearly with the increasing urbanization [8, p. 1118–1123].

The relationship between the various mental disorders and life in the city are complex and differ in the various studies. This is because, there are different environmental factors in the presented studies and various disturbances having an impact on people’s mental health. Disturbing factors are the individual characteristics of every person living in a city, including: the reasons for people to live in city, the negative experience of the past, unemployment, physical and mental health problems, personal crises, family disintegration, addiction, migration. An important socio-economic factor is the low social status of some inhabitants which affects them, i.e. poverty, social injustice, prejudice and discrimination [9].

### **Life in Wrocław**

In the presented part of the article, the author discusses the negative factors affecting the lives of people in Wrocław, i.e. local overcrowding, anonymity, traffic jams and the problems with communication in the city, poor air quality.

Populations in the modern world are migrating to search a better life in cities – it is estimated, that 54% of the world’s population lives in urban areas [10, p. 1]. The international organization of UN Habitat presented a report, entitled *Planning sustainable cities: global report on human settlements*, according to which, by 2050, the number of people living in urban areas will increase to 70% and this growth will be mainly in developed regions [11, p. xxii]. According to official data of the Central Statistical Office of Poland the population in Wrocław, on the date from 31 December 2015 to 30 June 2016 increased by 0.21%, but in the last 10 years, from 2005 to 30 June 2016, it increased by 0.39% [12]. Official figures from the Statistical Office do not consider people living in

Międzynarodowa organizacja UN Habitat przedstawiła raport *Planning sustainable cities: global report on human settlements*, według którego do 2050 r. liczba ludzi zamieszkujących obszary miejskie wzrośnie do 70%, a wzrost ten nastąpi głównie w rozwijających się regionach [11, s. xxii]. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego liczba ludności we Wrocławiu, w okresie od 31 grudnia 2015 r. do 30 czerwca 2016 r. wzrosła o 0,21%, natomiast w ciągu ostatnich 10 lat, licząc od 2005 r. do 30 czerwca 2016 r., wzrosła o 0,39% [12]. Dane GUS nie uwzględniają jednak osób mieszkających bez zameldowania (czasowego również), dlatego liczba rzeczywistych użytkowników miasta jest z pewnością dużo większa<sup>4</sup> [13].

Powiększająca się liczba mieszkańców miast koreluje z występowaniem patologii społecznych, wzrost liczby mieszkańców miast prowadzi też do pogłębiającej się anonimowości [14, s. 20]. Socjolog Waldemar Urbanik uważa, że wzrost anonimowości oraz poczucie „samotności w tłumie” jest najpoważniejszym współczesnym problemem związanym z bezpieczeństwem w dużych miastach [za: 15].

Jednym z zasadniczych oraz najbardziej trwałych elementów przestrzeni miasta jest struktura ulic [16, s. 11], łącząca ze sobą setki miejsc. Tak skomplikowany system służy do szybkiego pokonywania odległości oraz przemieszczania się ludzi i towarów – można porównać go do układu limfatycznego u człowieka. Płynność połączeń komunikacji sprawdzana jest codziennie przez mieszkańców, którzy pokonują odległość pomiędzy domem, pracą, szkołą, miejscami rozrywki. Swobodne przemieszczanie się w mieście bywa utrudnione przez wzmożony ruch oraz okresowe korki drogowe, które zabierają wolny czas mieszkańców oraz zmuszają do spędzania go w środkach komunikacji, tj. samochodach lub transporcie zbiorowym, generując stres u użytkowników. Dobrze rozwiniętą sieć komunikacji należy więc uznać za istotny element wpływający na zachowanie dobrego stanu zdrowia psychicznego mieszkańców miast.

Według *Raportu o korkach w 7 największych miastach Polski*, w ciągu jednego miesiąca 2015 r. mieszkaniec Wrocławia spędził 14 godzin 35 minut w korkach. Przytoczony wyżej raport dowodzi również, że Wrocław jest najbardziej zakorkowanym miastem w Polsce, zajmując od 2014 r. pierwsze miejsce w rankingu [17, s. 11–13].

Przyczyną powstawania korków drogowych jest m.in. zwiększająca się liczba samochodów osobowych, za pomocą których przemieszcza się wyłącznie jedna osoba. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że aż 64% badanych dojeżdża do pracy samochodem, 55% jako kierowcy, 9% jako pasażerowie. Reszta badanych dojeżdżających do pracy korzysta z różnorodnych środków transportu: od komunikacji miejskiej, poprzez prywat-

Wrocław without registration of residence (temporary residence also), therefore the number of actual city users is most probably greater<sup>4</sup> [13].

The constantly growing number of urban residents correlates with the occurrence of social pathology, the increase in the number of inhabitants of cities leads to growing anonymity [14, p. 20]. Sociologist Waldemar Urbanik believes that the rise of anonymity and a sense of “being alone in the crowd” is the most serious contemporary problem of security in large cities [quoted after: 15].

One of the essential and most durable elements of city space is the structure of the streets [16, p. 11], connecting hundreds of places. So complex a system is used to quickly cover a distance and express translocation of people and goods – this can be compared to the lymphatic system in the human body. The efficiency of communication connections in the city is checked daily by residents who conquer the distance between home, work, school and places of entertainment. Free movement in the city is hampered by increased traffic and periodic traffic congestion which deprives them of their free time and forces the residents to spend their free time in communication, i.e. cars or public transport, generating stress in users. Well-developed communication network should therefore be considered an important element influencing the retaining of good mental health of city dwellers.

According to the *Report on traffic jams in 7 largest Polish cities*, within one month in 2015, a resident of Wrocław spent 14 hours 35 minutes in traffic jams. This report also shows that Wrocław is the most congested city in Poland, occupying the first place in the ranking since 2014 [17, p. 11–13].

The cause of formation of traffic jams, among other things, is the increasing number of cars which are occupied by only one person. According to the data of the Central Statistical Office, as many as 64% of the respondents commute to work by car, 55% as drivers, 9% as passengers. The rest of the surveyed commuters use a variety of means of transport: public transport, by private carriers, trains, motorcycles or bicycles [18, p. 11–13]. Considering that most people travel alone by car and that the journey is lengthened by the traffic jams – the time spent in isolation increases. In public transport the situation is different, because the journey is carried out mostly in a large group of people, though, here also the anonymity among the passengers in most cases does not result in the formation of social ties.

At this point it is worth asking the question, does the urban communication system allow the free movement of people. Perhaps this situation limits the movement of urban residents only to the place of work or study – that

<sup>4</sup> Największy problem braku zameldowania dotyczy studentów wrocławskich uczelni, zarówno mieszkających w kwaterach prywatnych, jak i w akademikach, ponieważ meldunek tymczasowy nie jest uwzględniany w liczbie mieszkańców. Według „Gazety Wrocławskiej” 118 975 osób studiuje na wrocławskich uczelniach (stan na 1 października 2016). Gazeta zakłada również, że 75% z tej liczby to studenci przyjezdni z innych rejonów Polski – oznacza to, że prawie 90 tysięcy osób nie jest uwzględnionych w rzeczywistej liczbie mieszkańców [13].

<sup>4</sup> The biggest problem with lack of residence registration affects students of Wrocław universities, both living in private accommodation and in dormitories, because temporary residence is not included in the number of city residents. According to *Gazeta Wroclawska* 118 975 people study at Wrocław universities (as of 1 October 2016). The newspaper also assumes that 75% of this number are students arriving from other regions of Poland – this means that nearly 90 000 people are not included in the actual number of residents [13].

nych przewoźników, pociągi, motocykle czy rowery [18, s. 11–13]. Biorąc pod uwagę, że większość osób przemieszcza się samochodem w pojedynkę oraz że przejazd wydłużają korki drogowe – czas spędzany w izolacji wzrasta. W transporcie publicznym sytuacja wygląda inaczej, ponieważ podróż odbywa się przeważnie w dużej grupie ludzi, choć i tutaj anonimowość wśród pasażerów podróży w większości przypadków nie powoduje powstawania więzi społecznych.

W tym miejscu warto zadać pytanie, czy układ komunikacyjny tkanki miejskiej pozwala na swobodne przemieszczanie się ludzi. W pewnym stopniu korki drogowe powodują ograniczenie przemieszczania się mieszkańców miast tylko do miejsca pracy lub nauki – czyli do miejsc, do których ludzie są zobowiązani pojechać. Ograniczenie przemieszczania się może wpływać także na spadek kontaktów społecznych i zawężanie ich jedynie do więzi rodzinnych.

Wrocław zajmuje czwartą pozycję na liście największych miast Polski pod względem ludności, z gęstością zaludnienia 2171 osób na kilometr kwadratowy [19, s. 18]. Na tak dużym rynku nie maleje popyt na mieszkania, a liczba projektowanych budynków stale wzrasta, by zaspokoić potrzeby ludności. Zarówno mieszkania w mieście, projektowane w coraz większej odległości od jego centrum, jak i inwestycje mieszkaniowe poza granicami administracyjnymi Wrocławia cieszą się dużą popularnością – wynika to w głównej mierze z ich przystępnej ceny. System transportu publicznego odgrywa ważną rolę w dbaniu o dobre zdrowie psychiczne mieszkańców miast i przedmieść, ponieważ pozwala na swobodne przemieszczanie się i – tym samym – utrzymywanie relacji z przyjaciółmi mieszkającymi w odległej części miasta. Dzięki temu ludzie bez samochodów, niepełnosprawni i seniorzy nie zamykają się we własnych domach. Nie rezygnują także z usług, jakie oferuje centrum miasta.

Pani Dominika, mieszkanka jednej z podwrocławskich miejscowości, tak mówi o komunikacji w mieście: *Aut przybywa, bo dzisiejsi Wrocławianie mieszkają pod miastem. Trudno w takich okolicznościach do pracy dojeżdżać rowerem, po pracy rowerem odebrać dzieci z przedszkola, dodatkowo w drodze do domu zrobić zakupy w markecie, a jeszcze z całym tym bagażem dojechać do mieszkania w gminie np. Kąty Wrocławskie. Miasto się rozlało i trudno się w tej sytuacji odnaleźć* [20]. Zacytowana wypowiedź przedstawia styl życia, w którym mieszkańcy przedmieść codziennie migrują pomiędzy domem i pracą, spędzając coraz mniej czasu w centrum miasta [21, s. 356].

Mieszkańcy Wrocławia narażeni są również na złą jakość powietrza – jego zanieczyszczenie w okresach grzewczych należy do najwyższych na świecie. 15 lutego 2017 r. według interaktywnej mapy zanieczyszczeń na świecie *Air Quality Index Visual Map* mierzącej wartość jakości powietrza, indeks AQI we Wrocławiu wynosił 374 punkty<sup>5</sup>. Centrum Zarządzania Kryzysowego we

is, places, to which people are obliged to go. Restraint of translocation can also influence the limitation of social contacts and narrows them only to family ties.

Wrocław is the fourth biggest Polish city regarding its population, with a population density of 2171 people per square kilometre [19, p. 18]. Such a large market does not decrease the demand for housing, and the number of residential buildings in Wrocław is increasing to provide the needs of residents. Both flats in the city, designed further and further away from the center of the city, as well as housing investments built outside the administrative borders of Wrocław are very popular – mainly because of their affordable price.

Public transport system plays an important role in ensuring good mental health of residents of cities and suburbs, because it allows for free movement and – therefore – maintaining relationships with friends who live in distant parts of the city. Owing to this, people without cars, disabled people and seniors do not have to close themselves in their own homes. They also do not resign from the services offered by the center of the city.

Ms Dominic, a resident of one of the suburban neighborhoods of Wrocław, says about the communication in the city: *The number of cars increases, because today's Wrocław's inhabitants live outside the city. It is difficult in such a situation to commute to work by bicycle and after work to pick up children from the kindergarten, in addition, on the way home, to do some shopping in the market, and with all this baggage to get to the flat in the borough, e.g. Kąty Wrocławskie. The city is spilling out and it is difficult to find a way to live in this situation* [20]. The quoted statement represents the lifestyle, where suburban residents migrate daily between home and work, spending less and less time in the city center [21, p. 356].

Wrocław residents are also exposed to poor air quality – its pollution during the heating periods is among the highest in the world. On February 15, 2017, according to the interactive map of pollution in the world “Air Quality Index Visual Map”, measuring the value of the air quality, the index AQI in Wrocław was 374 points<sup>5</sup>. The Crisis Management Center in Wrocław in such cases notifies that older people and children, people with heart and respiratory disease and asthma should strictly avoid going outside. The remaining part of the population should reduce exposure to the outside to a minimum, and also to practice physical activity [22].

### Looking for positive examples

Mental health<sup>6</sup> [23, p. 1] of city dwellers no longer is a taboo subject – there are actions aimed at improving the quality of health of the society by encouraging people to

<sup>5</sup> Według Air Quality Index (AQI), poziom 300+ jest najwyższym stopniem ostrzeżenia o niebezpieczeństwie dla zdrowia człowieka.

<sup>5</sup> According to Air Quality Index (AQI), the level 300+ is the highest level of danger warning for human health. In such a situation everyone can experience severe health effects.

<sup>6</sup> The World Health Organization (WHO) describes mental health as: [...] a state of well-being in which a person uses his or her abilities, can cope with stress in everyday life, can efficiently and productively work and is able to contribute to a given community [23, p. 1].

Wrocławiu w takich przypadkach zawiadamia, że osoby starsze i dzieci, osoby z chorobami serca i dróg oddechowych oraz astmatycy powinni bezwzględnie unikać wyjścia na zewnątrz. Pozostała część mieszkańców powinna ograniczyć przebywanie na zewnątrz do minimum, odradza się także uprawianie aktywności fizycznej [22].

### *W poszukiwaniu pozytywnych przykładów*

Zdrowie psychiczne<sup>6</sup> [23, s. 1] mieszkańców miast przestaje być tematem tabu – pojawiają się działania mające na celu podnoszenie jakości zdrowia społeczeństwa poprzez zachęcanie ludzi do aktywności w przestrzeni publicznej oraz integrowania się w strefach rekreacji. Zadania te mają zniwelować negatywne czynniki życia w mieście [24, s. 27].

Powiększająca się zbiorowość ludzi w miastach stawia projektantów, inwestorów, ale przede wszystkim zarządców miast przed ogromną odpowiedzialnością za stworzenie dobrej jakości życia obecnemu pokoleniu oraz jego następcom. Specjaliści z dziedziny architektury, urbanistyki, geografii oraz psychologii powinni współpracować przy planowaniu środowiska miejskiego, ponieważ jedynie takie interdyscyplinarne działania mogą zagwarantować mieszkańcom dobre warunki oraz jakość życia fizycznego i psychicznego. Lekceważenie tych dziedzin oraz błędy popełniane przez zarządców miast możemy zaobserwować już dzisiaj.

Przykładem przestrzeni publicznej we Wrocławiu, według autora pozytywnie oddziałującej na mieszkańców, jest Wyspa Słodowa – unikatowe miejsce spotkań w samym centrum miasta, w którym organizowane są różnego rodzaju wydarzenia kulturalne. Znajduje się tam wieczorne kino plenerowe, otwarta scena dla zespołów, ogródki gastronomiczne – wszystko to pod czujnym okiem miejskiego monitoringu. Wyspa Słodowa jest miejscem, w którym można się zrelaksować i odpocząć od miejskiego tempa życia w zielonej, bezpiecznej przestrzeni.

Mieszkańcy Wrocławia dodatkowo mogą korzystać z różnych interesujących zielonych przestrzeni, w których możliwy jest zarówno odpoczynek, jak i aktywniejsza forma spędzania wolnego czasu – wystarczy wymienić park Południowy czy obszar parku Szczytnickiego i okolice Hali Stulecia.

Przebywanie w przestrzeniach zielonych pozytywnie oddziałuje na umysł człowieka. Badania przeprowadzone przez naukowców University of Illinois wskazują, iż dwudziestominutowy spacer w parku powoduje zwiększenie zdolności koncentracji u dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD). Badania udowodniły, iż dzieci z łagodnym objawem ADHD mogą być leczone poprzez kontakt z przyrodą, bez stosowania środków farmakologicznych [25, s. 402–409].

W takiej sytuacji każdy może doświadczyć poważnych skutków zdrowotnych.

<sup>6</sup> Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opisuje zdrowie psychiczne jako: [...] *stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty* [23, s. 1].

be active in the public space and integrate in the recreation zones. These actions are intended to offset the negative influences of city life [24, p. 27].

The growing community of people in the cities imposes upon designers, investors, but most of all city managers to take great responsibility for creating a good quality of life for present and future generations. Specialists in architecture, urban planning, geography and psychology should cooperate in planning of the urban environment, because only such interdisciplinary actions can guarantee good living conditions and the quality of physical and mental life. Disregarding of these spheres and the mistakes made by managers of cities can already be observed today.

An example of public space in Wrocław, which has a positive impact on the inhabitants, is Słodowa Island – a unique meeting place in the heart of the city, which hosts various cultural events. There is an evening open-air cinema, open stage for music bands, dining outlets – all under the watchful eye of urban monitoring. Słodowa Island is a place where residents can relax and rest from fast urban rate of life in a green and safe space.

Residents of Wrocław may also benefit from a variety of interesting green spaces where it is possible to both rest and lead an active form of leisure time, this place may be the Southern Park or Park Szczytnicki and the area of Centennial Hall.

Being in the green spaces positively effects the human mind. Studies conducted by researchers at the University of Illinois indicate that a twenty-minute walk in the park increases the ability of concentration in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). Research has shown that children with mild symptom of ADHD can be treated through contact with nature, without the use of pharmacological agents [25, p. 402–409].

### *Conclusions*

By analysing the contemporary urban development on the example of Wrocław, taking into account the level of stress of society caused by life in the city, it can be concluded, that negative factors, in long-term effects on the population can affect the mental health of the population. The negative factors of life in the city include: the noise, air pollution, an excess of stimuli, the fast pace of life, anonymity, urban infrastructure failure, traffic jams, stress, social pathologies, increasing of the population causing local overcrowding.

Specialists from the American Center for Urban Design and Mental Health present four main activities which by being considered in the planning of the city can have a positive impact on mental health.

The first of these activities is to increase green spaces of the city which have a positive impact on the well-being of inhabitants. Green should be planned not only in large parks, but also in smaller urban spaces which residents can visit every day and which they can see from the windows of their apartments.

The next step is to design places for active recreation, because physical activity has a positive effect on mental

## Zakończenie

Analizując współczesny rozwój miast, biorąc pod uwagę poziom stresu społeczeństwa spowodowany życiem w mieście, można stwierdzić, że negatywne czynniki, długoterminowo oddziałujące na ludność, mogą wpływać na stan zdrowia psychicznego mieszkańców. Do negatywnych czynników życia w mieście należą: hałas, zanieczyszczenie powietrza, nadmiar bodźców, szybkie tempo życia, poczucie anonimowości, niewydolność infrastruktury miejskiej, korki drogowe, stres, patologie społeczne, powiększająca się liczba mieszkańców powodująca miejscowe przeludnienie.

Specjaliści z amerykańskiego Centrum Projektowania Miejskiego i Zdrowia Psychicznego przedstawiają cztery główne działania, które uwzględnione w planowaniu miasta mogą wpływać pozytywnie na stan zdrowia psychicznego.

Pierwsze z tych działań polega na zwiększaniu zielonych przestrzeni miasta, korzystnie oddziałujących na samopoczucie mieszkańców. Zieleń powinna być planowana nie tylko w dużych parkach, ale również w mniejszych przestrzeniach miejskich, które mieszkańcy będą odwiedzali na co dzień i które będą mogli zobaczyć z okien swych mieszkań.

Kolejną czynnością jest projektowanie miejsc do aktywnego wypoczynku, ponieważ aktywność fizyczna bardzo dobrze wpływa na stan zdrowia psychicznego. W przypadku umiarkowanej depresji regularne ćwiczenia mogą działać w ten sam sposób jak leki przeciwdepresyjne [26], [27].

Trzecim aspektem jest projektowanie przestrzeni publicznych, które pozwalają mieszkańcom w naturalny sposób nawiązywać kontakty społeczne. Przestrzenie te są miejscem odpoczynku i spotkań oraz wpływają pozytywnie na relacje międzyludzkie.

Ostatnim działaniem jest tworzenie miejsc bezpiecznych, zarówno w aspekcie przestępczości, zmniejszenia i redukcji natężenia ruchu, jak i ułatwienia poruszania się po mieście osób starszych z demencją [26].

health. In case of moderate depression, regular exercise may work in the same way as antidepressants [26], [27].

The third aspect is to design public spaces which allow residents to make social contacts in a natural way. These spaces are a place of rest and meeting, and have a positive influence on interpersonal relations.

The last action is to create safe places, both in terms of crime reduction and reduction of traffic and the design which facilitates the movement of older people with dementia [26].

Translated by  
Łukasz Mazur

## Bibliografia/References

- [1] Meltzer M., *Mark Twain Himself: A Pictorial Biography*, University of Missouri, Missouri 2002.
- [2] McCay L., Burszta J., *Miejskie powikłania*, „Magazyn Miasta” 2017, Nr 3(15), 24–27.
- [3] *Zielona Księga – poprawa zdrowia psychicznego ludności. Strategia zdrowia psychicznego dla Unii Europejskiej*, Komisja Wspólnot Europejskich, Bruksela 2005.
- [4] WHO, *The world health report 2001 – Mental Health: New Understanding, New Hope*, <http://www.who.int/whr/2001/en/> [accessed: 3.07.2017].
- [5] Howard E., *Miasta-ogrody jutra*, CA Centrum Architektury, Instytut Kultury Miejskiej, Warszawa–Gdańsk 2015.
- [6] Sundquist K., Frank G., Sundquist J., *Urbanisation and incidence of psychosis and depression Follow-up study of 4.4 million women and men in Sweden*, „The British Journal of Psychiatry” 2004, No. 184(4), 293–298.
- [7] Peen J., Schoevers R.A., Beekman A.T., Dekker J., *The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders*, „Acta Psychiatrica Scandinavica” 2010, Vol. 121, No. 2, 84–93.
- [8] Vassos E., Pedersen C.B., Murray R.M., Collier D.A., Lewis C.M., *Meta-Analysis of the Association of Urbanicity with Schizophrenia*, „Schizophrenia Bulletin” 2012, Vol. 38, No. 6, 1118–1123.
- [9] McCay L., *Facts and Figures*, <http://www.urbandesignmental-health.com/facts-and-figures.html> [accessed: 1.03.2017].
- [10] UN-Habitat, *Urbanization and development: emerging futures*, Nairobi, Kenya 2016.
- [11] Oyebanji O. Oyeyinka (ed.), *Planning sustainable cities: global report on human settlements 2009*, earthscan, London 2009.
- [12] Bank Danych Lokalnych Głównego Urzędu Statystycznego, <https://bdl.stat.gov.pl/BDL/start> [accessed: 13.06.2017].
- [13] Bera P., Kaźmierczak M., *Policzyliśmy wszystkich wrocławskich studentów. Tylko co czwartego jest z naszego miasta*, <http://www.gazeta.wroclawska.pl/edukacja/a/policzyliśmy-wszystkich-wroclawskich-studentow-tylko-co-czwarty-jest-z-naszego-miasta,10687949/> [accessed: 5.06.2017].
- [14] Bagiński E., Damurski Ł., *Wizerunek Wrocławia*, Oficyna Wydawnicza PWR, Wrocław 2009.

- [15] Kobalczyk P., *Jakie zagrożenia mogą nas spotkać w mieście?*, <http://www.rp.pl/artypk/1017595-Jakie-zagrozenia-moga-nas-spotkac-w-miescie-.html#ap-6> [accessed: 9.06.2017].
- [16] Krzyżanowska T.E., *Miasto jako zbiór wzorców: rozprawa na temat miasta*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania, Warszawa 2009.
- [17] Deloitte, *Raport o korkach w 7 największych miastach Polski*, Deloitte Polska, Warszawa 2016.
- [18] *Dojazdy do pracy w 2010 roku na podstawie BAEL*, GUS, Warszawa 2011.
- [19] *Powierzchnia i ludność w przekroju terytorialnym w 2016 roku*, GUS, Warszawa 2016.
- [20] Akcja Miasto, *Wpis na forum*, <https://web.facebook.com/akcjamiasto/wro/photos/a.717624148327070.1073741831.645390212217131/1240260149396798/?type=3&theater> [accessed: 26.02.2017].
- [21] Putnam R.D., *Samotna gra w kręgle: upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- [22] Boruszewska A., *Smog we Wrocławiu. Jesteśmy dziś światowym liderem!*, <http://www.gazetawroclawska.pl/wiadomosci/a/smog-we-wroclawiu-jestesmy-dzis-swiatowym-liderem,11794856/> [accessed: 30.02.2017].
- [23] WHO, *Mental health: strengthening our response*, Fact sheet no. 220, Geneva 2001.
- [24] Harasimowicz A., *Efekty aglomeracji – czynnik czy bariera rozwoju miast? Analiza wybranych aspektów w świetle literatury przedmiotu*, „Studia Miejskie” 2015, t. 20, 27.
- [25] Taylor A.F., Kuo F.E., *Children with Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park*, „Journal of Attention Disorders” 2009, Vol. 12, No. 5, 402–409.
- [26] Kirk M., *How to Support Mental Health Through Urban Planning*, <http://www.citylab.com/design/2016/12/how-to-support-mental-health-through-urban-planning/510833/> [accessed: 2.02.2017].
- [27] McCay L., *How Urban Design can Impact Mental Health*, <http://www.urbandesignmentalhealth.com/how-urban-design-can-impact-mental-health.html> [accessed: 13.06.2017].

### Streszczenie

Życie we współczesnym środowisku miejskim nabiera coraz większego tempa, a dni wydają się zbyt krótkie na wykonanie w pośpiechu wszystkiego, co zaplanowaliśmy. Mieszkańcy miast narażeni są na wpływ różnych negatywnych czynników, takich jak zła jakość powietrza, hałas, stres, korki uliczne, niewydolność infrastruktury miejskiej, miejscowe przeludnienie, wzrost anonimowości, patologie społeczne. Negatywne czynniki sprawiają, że środowisko mieszkaniowe w miastach staje się trudnym miejscem do życia, a prawdopodobieństwo wystąpienia problemów psychicznych u osób w nich żyjących jest większe niż u ludności z obszarów wiejskich. Celem pracy jest omówienie niektórych negatywnych czynników życia mieszkańców miast na przykładzie Wrocławia oraz znalezienie odpowiedzi na pytanie, czy negatywne czynniki życia w mieście mogą wpływać na zdrowie psychiczne mieszkańców.

**Słowa kluczowe:** miasto, zdrowie psychiczne, jakość życia

### Abstract

Life in contemporary urban environment is gaining more and more momentum, and days seem too short to execute in a hurry everything that we have planned. City dwellers are exposed to the effects of various negative factors, such as: poor air quality, noise, stress, traffic jams and the problems with communication in the city, urban infrastructure failure, local overpopulation, anonymity, social pathologies. Negative factors in residential environment make cities a more problematic place to live, and the residents show a higher probability of exposure to mental problems than the population in rural areas. The aim of the work is to discuss the negative factors of life city dwellers on the example of Wrocław and finding answers to the question of whether the negative influences of city life can affect the mental health of the inhabitants.

**Key words:** city, mental health, quality of life