

Miško terapija

KĄ REIŠKIA TERMINAS?

Miško terapija, dar žinoma kaip „shinrin-yoku“ arba maudynės miške, yra novatoriškas, tačiau senovinis japonų menas leisti laiką miške, sulaukiantis vis didesnio pripažinimo dėl savo teigiamo poveikio psichinei gerovei, ypač jaunų žmonių tarpe. Miško terapija, grįsta įsitikinimu, kad leidžiant laiką gamtoje gerėja bendra sveikata, nes ji sujungia sąmoningumą, aktyvuoja jutiminį įsitraukimą ir stiprina ryšį su gamta, taip didinant emocinį atsparumą ir psichologinę gerovę.



Ryšys tarp gamtos ir psichinės sveikatos:

Nustatyta, kad leidžiant laiką miške padidėja svarbių cheminių medžiagų kiekis smegenyse, kurios padeda palaikyti psichinę gerovę. Tyrimo metu mokslininkai išsiaiškino, kad žmonių, kurie leido laiką miške, kraujyje buvo daugiau cheminės medžiagos, vadinamos serotoninu, nei anksčiau.

Serotoninas yra cheminė medžiaga, randama žmogaus smegenyse, kuri padeda reguliuoti nuotaiką bei teigiamai veikia širdies sveikatą ir pagerina kai kurias psichinės sveikatos sąlygas, tokias kaip depresija ir nerimas. Žmonės, sergantys tokiomis ligomis kaip depresija ar nerimas, dažnai turi mažesnį serotonino kiekį.

Buvimas gamtoje taip pat gali padėti atkurti mūsų psichinę energiją ir įtakoti bendros savijautos gerėjimą. Natūralių garsų, pavyzdžiui, paukščių čiulbėjimas gali pagerinti mūsų susikaupimą ir džiaugsmą, tai patvirtina ir daugelis tyrimų, įvairios apklausos bei smegenų nuotraukos.

Privalumai jaunajai kartai:

Jauniems žmonėms, susiduriantiems su šiuolaikinio gyvenimo iššūkiais, miško terapija tarsi gaivus oro gurkšnis – tiesiogine prasme. Praktika kviečia pasinerti į natūralią aplinką ir sąmoningai sekti savo vidinių jausmų pokyčius. Praktikų formos gali būti įvairios, nuo pasivaikščiojimų su gidu, meditacijos ir refleksinių pratimų, skirtų sustiprinti sąmoningumą ir ugdyti buvimo akimirkoje jausmą. Vertinga integruoti tokias praktikas, nes jaunuoliai daug laiko praleidžia prie ekranų, o ne natūralioje aplinkoje.

Mokslškai, miško terapija siejama su sumažėjusiu streso lygiu, pagerėjusiomis kognityvinėmis funkcijomis ir nuotaika. Jauniems žmonėms, patiriantiems akademinį spaudimą, socialinį nerimą ar psichinės sveikatos problemas, raminantis laiko praleidimo gamtoje poveikis gali pagerinti jų savijautą, nes tai palanki aplinka, kurioje jie gali tyrinėti savo mintis ir emocijas, ugdydami vidinės ramybės ir emocinės pusiausvyros jausmą.



Apibendrinant, tolesni tyrimai parodo, kad maudynės miške bei panaši veikla, susijusi su gamta, gali turėti stiprų teigiamą poveikį psichinei sveikatai, ypač patiriantiems depresiją ir nerimą. Tyrimai taip pat atskleidė, kad miško maudynių metodo taikymas yra veiksmingesnis nei psichoterapijos seansai gydymo įstaigose, nes depresijos simptomatika efektyviau gerėja miško maudynių metu.

Literatūra

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9031621/>
- <https://www.news-medical.net/health/Forest-Bathing-for-Health-How-Nature-Nurtures-Wellbeing.aspx>
- <https://silvotherapy.co.uk/articles/forest-bathing-and-mental-health>

