

Terapia leśna

CO OZNACZA TEN TERMIN?

Terapia leśna, znana również jako "shinrin-yoku" lub kąpiel leśna, to innowacyjne, ale tak naprawdę starożytne japońskie podejście terapeutyczne oparte na naturze, zyskujące uznanie ze względu na pozytywny wpływ na samopoczucie psychiczne, szczególnie wśród młodych osób. Zakorzeniona w przekonaniu, że spędzanie czasu w naturalnym środowisku może poprawić ogólny stan zdrowia, terapia leśna łączy w sobie uważność, zaangażowanie sensoryczne i związek z naturą w celu promowania odporności emocjonalnej i dobrego samopoczucia psychicznego.



Związek między naturą a zdrowiem psychicznym:

Stwierdzono, że spędzanie czasu w lesie zwiększa poziom ważnych substancji chemicznych w mózgu, które pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia psychicznego. Podczas badania naukowcy odkryli, że osoby, które przebywały w lesie, miały wyższy poziom substancji chemicznej zwanej serotoniną we krwi po wizycie na łonie natury w porównaniu do stanu sprzed wizyty.

Serotonina to rodzaj substancji chemicznej w mózgu, która pomaga regulować nastrój, zdrowie serca i niektóre choroby psychiczne, takie jak depresja i lęk. Osoby cierpiące na depresję lub stany lękowe często mają niższy poziom serotoniny.

Przebywanie na łonie natury również pomaga w przywróceniu energii psychicznej i sprawia, że czujemy się lepiej. Słuchanie naturalnych dźwięków, takich jak śpiew ptaków, może poprawić naszą koncentrację i poczucie szczęścia. Wykazało to wiele badań, wykorzystujących różne metody, takie jak ankiety lub obrazowanie mózgu.

Korzyści dla młodszych pokoleń:

Dla młodych osób zmagających się z wyzwaniami współczesnego życia, terapia leśna oferuje powiew świeżego powietrza - całkiem dosłownie. Praktyka ta polega na zanurzeniu się w naturalnym otoczeniu, angażując zmysły, aby poczuć łącność ze środowiskiem. Może to obejmować takie działania, jak spacer z przewodnikiem, medytacja i ćwiczenia refleksyjne mające na celu zwiększenie świadomości i wzmocnienie poczucia obecności w danej chwili. Innym ważnym aspektem jest to, że młodzi ludzie spędzą trochę czasu poza ekranem komputera lub telefonu.

Naukowo, terapia leśna została powiązana z obniżonym poziomem stresu, poprawą nastroju i funkcji poznawczych. Dla młodych osób zmagających się z presją szkoły, lękami społecznymi lub wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, uspokajające i odmładzające efekty spędzania czasu na łonie natury mogą być zbawienne. Metoda ta zapewnia nieoceniałe środowisko, w którym jednostki mogą badać swoje myśli i emocje, wzmacniając poczucie wewnętrznego spokoju i równowagi emocjonalnej.



Podsumowując, dalsze badania wykazały, że kąpiele leśne i podobne działania związane z kontaktem z naturą mogą mieć znaczący pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, zwłaszcza u osób doświadczających depresji. W przypadku niektórych terapii przyrodniczych, takie jak kąpiele leśne, okazały się bardziej skuteczne w łagodzeniu objawów depresji niż psychoterapia szpitalna.

Bibliografia

- <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>

