Gozdna terapija

KAJ POMENI IZRAZ "GOZDNA TERAPIJA"?

Gozdna terapija, znana tudi kot "shinrin-yoku" ali gozdno kopanje, je inovativni a hkrati starodavni japonski pristop k terapiji, ki temelji na naravi in pridobiva priznanje zaradi svojega pozitivnega vpliva na duševno zdravje, še posebej med mladimi. Temelji na prepričanju, da lahko preživljanje časa v naravnih okoljih izboljša splošno zdravje. Gozdna terapija združuje čuječnost, senzorno doživljanje in povezavo z naravo za spodbujanje čustvene odpornosti in psihološkega dobrega počutja.

Povezava med naravo in duševnim zdravjem

Preživljanje časa v gozdovih povečuje stopnjo ravni pomembnih snovi v možganih, ki prispevajo k duševnemu zdravju. Študija je pokazala, da so imeli ljudje po obisku gozda višje ravni serotonina v krvi v primerjavi s pred obiskom.

Serotonin je vrsta kemikalije v možganih, ki pomaga uravnavati razpoloženje, zdravje srca in nekatere duševne motnje, kot sta depresija in anksioznost. Ljudje z motnjami, kot sta depresija ali anksioznost, pogosto imajo nižje ravni serotonina.

Bivanje v naravi lahko tudi pomaga obnoviti našo duševno moč in izboljša naše počutje. Poslušanje naravnih zvokov, kot je petje ptic, lahko izboljša našo zbranost in srečo. Številne študije so rezultate pokazale z različnimi metodami - z anketami, slikanjem možganov ipd.

Koristi za mlajše generacije

Za mlade, ki se soočajo z izzivi sodobnega življenja, gozdna terapija nudi osvežitev. Vključuje preživljanje časa v naravi, kjer se pozorno osredotočimo na svoje čute. Aktivnosti lahko vključujejo vodene sprehode, meditacijo in refleksijo, ki pomagajo povečati zavedanje in prisotnost v danem trenutku. Pomembno je tudi, da mladi preživijo manj časa pred ekranom.

Znanstveno je dokazano, da gozdna terapija zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in povečuje kognitivne sposobnosti. Mladi, ki se spopadajo z akademskimi pritiski, socialnimi tesnobami ali težavami z duševnim zdravjem, lahko z naravo pridobijo občutek miru in ravnotežja. Gozdna terapija omogoča raziskovanje misli in čustev v okolju brez obsojanja.

Sofinancira Evropska unija

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Zaključek: raziskave so pokazale, da lahko gozdno kopanje in podobne dejavnosti povezovanja z naravo pomembno in pozitivno vplivajo na duševno zdravje, še posebej pri tistih, ki se spopadajo z depresijo. Za nekatere ljudi so naravne terapije, kot je gozdno kopanje, izkazale večjo učinkovitost pri lajšanju simptomov depresije kot psihoterapija v bolnišnici.

Viri

- 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