

„Drzewa nie istnieją osobno ani samotnie. Tym, co je łączy, to korzenie” Jerzy Zawieyski

Żyjemy w świecie stworzonym przez ludzi, zapominając o tym, że jesteśmy zakorzenieni w naturze. Poszerzając granice miast, wchodzimy na terytorium zwierząt. Nic więc dziwnego, że coraz częściej na obrzeżach, a nawet w centrach miast, można spotkać sarny, dziki, kuny, lisy. Tereny zielone w miastach tworzą bowiem sieć korytarzy, które umożliwiają migrację zwierząt. Prowadzi to często do nieuniknionych konfliktów pomiędzy potrzebami ludzi i zwierząt. A my, otoczeni ścianami z betonu i szkła, spędzając w pracy co najmniej osiem godzin dziennie, zazwyczaj w klimatyzowanych pomieszczeniach, z dala od naturalnego światła, oddalamy się od naszych korzeni. Ograniczony kontakt z naturą to jedna z przyczyn stresu.

Przebywając na łonie natury, odczuwamy różne emocje, zauważamy różne stany. Możemy skupić się na sobie i zaobserwować, co się z nami dzieje. W środowisku miejskim, w ciągłym pośpiechu, pod presją czasu, zazwyczaj kierujemy uwagę na to co widzimy. Przebywanie w lesie, bez używania telefonu komórkowego sprawia, że uaktywniają się inne zmysły. Zaczynamy posługiwać się węchem, słuchem, dostrzegamy promienie słońca, krople deszczu, powiew wiatru, śpiew ptaków. Łagodny zachwyty nad naturą pomaga świadomie zwracać uwagę na otoczenie, przywraca spokój i odpoczynek. Kontakt z przyrodą zapewnia równowagę naszemu systemowi regulacji emocji, a także kontrolę układu nerwowego nad funkcjami ciała i narządów. Istotne jest także to, że natura może przyczynić się do wspierania dwóch różnych wymiarów szczęścia, zarówno radości, jak i spokoju.

Jak to się dzieje?

Półtoragodzinny spacer po lesie redukuje uczucie lęku i objawów depresji, ponieważ zmniejsza aktywność neuronów w korze przedczołowej mózgu, która jest odpowiedzialna za przeżywanie nieprzyjemnych emocji. Być może dlatego urbanizacja sprzyja zaburzeniom psychicznym. Systematyczne spacerowanie po lesie korzystnie wpływa również na naszą odporność, zwiększając aktywność leukocytów we krwi. Terapia lasem jest oficjalnie uznawana w Japonii i Korei Południowej i finansowana z ubezpieczenia. Uczestnicy spotykają się w małych grupach, a następnie spacerują trzy godziny. Taki sposób na psychiczną regenerację stosowany jest także na innych kontynentach z pozytywnym skutkiem.

Połączenie z naturą jest również ważnym elementem rozwoju psychologicznego. Więzy z przyrodą może być drogą, poprzez którą jednostki mają szansę wyrażać swoją odrębność i nie czuć się ograniczone przez wpływy zewnętrzne, wartości narzucone przez społeczeństwo. Stanowi relację odmienną niż więzi społeczne, z przyjaciółmi, ale jest ważna sama w sobie i daje poczucie przynależności.

Joanna Bartoszek - psycholog.

Departament Prewencji i Promocji w GIP.