

17 LISTOPADA 2022

KATARZYNA GRABKA FUNDACJA LEŚNE PROJEKTY

WE WSPÓŁPRACY Z :
DR KATARZYNA SIMONIENKO, CENTRUM TERAPII LASEM

Shinrin-yoku.

Japońska strategia redukcji stresu i zapobiegania chorobom

IV konferencja naukowa "Zdrowie psychiczne – wspólny temat"



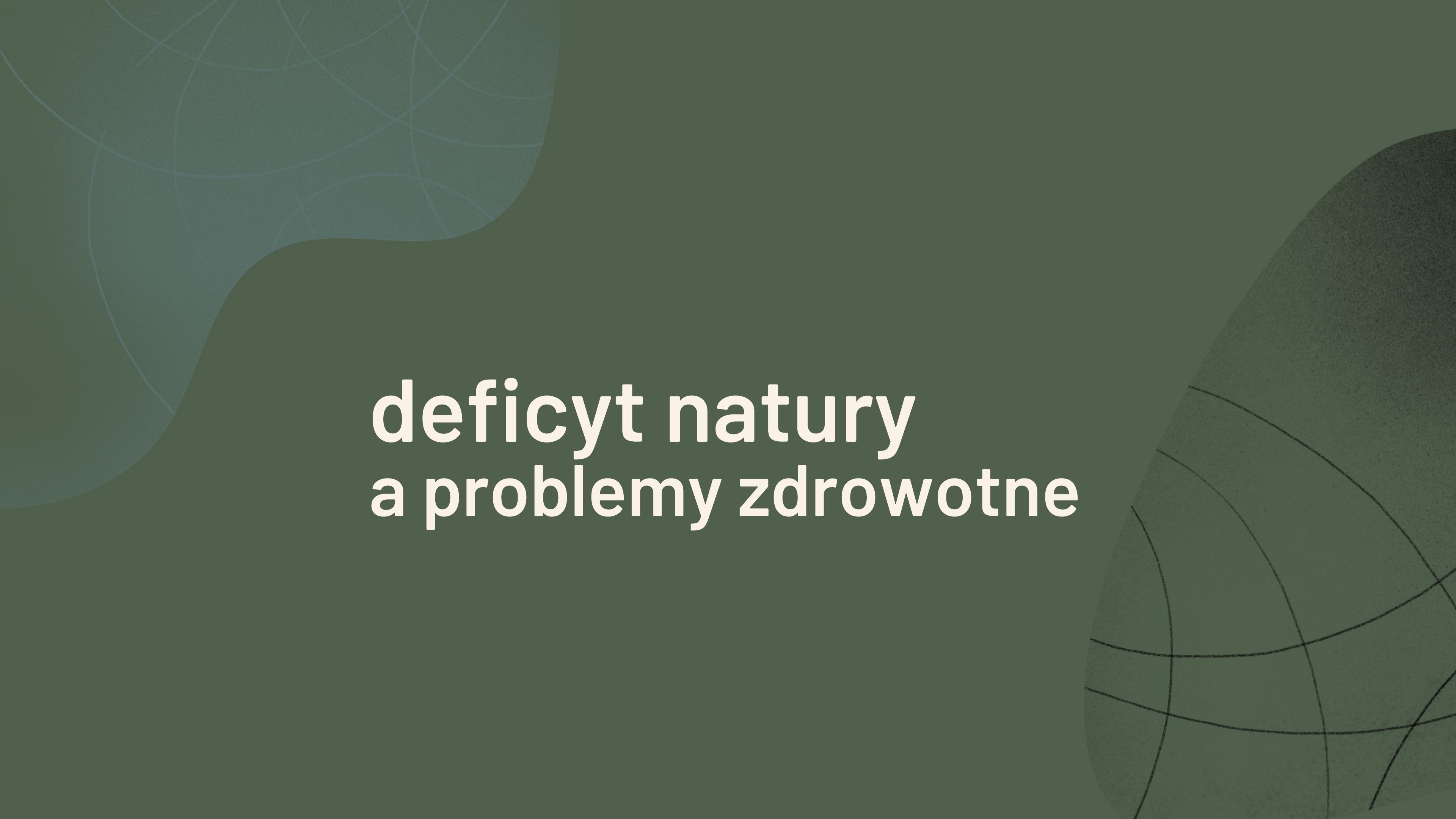
CENTRUM
TERAPII LASEM



Leśne Projekty



Po zdrowie do lasu...



deficyt natury a problemy zdrowotne

„W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci
radykałnie zmienił się sposób rozumienia i
doświadczenia przyrody przez dzieci.
Nastąpiło całkowite odwrócenie sytuacji.
Dzieciaki są dziś świadome globalnych
zagrożeń dla środowiska naturalnego, ale ich
fizyczny kontakt i bliska relacja z przyrodą
powoli odchodzą w zapomnienie”
– Richard Louv „Ostatnie dziecko lasu”



Zaburzenia psychiczne dotyczące utraty więzi z naturą

- psychoterratica
- solastalgia
- depresja klimatyczna
- lęk klimatyczny
- eko- dysocjacja, eko-trauma (lub PTSD w wyniku katastrofy klimatycznej)
- wypalenie aktywizmem, wypalenie zawodowe
- FOMO (fear of missing out), hikikomori, karoshi
- patologiczne poczucie winy związane z sytuacją klimatyczną
- izolacja społeczna
- zaburzenia psychosomatyczne

CHAPTER

Introduction: Eco-Anxiety, Climate Change, and the Coronavirus

Get access >

Panu Pihkala

<https://doi.org/10.1093/oso/9780197622674.003.0001> Pages 1–28

Published: October 2022



Craig Chalquist • Mar 8 • 16 min read

It's Not Eco-Anxiety – It's Eco-Fear!

A Survey of the Eco-Emotions

Linda Buzzell and Craig Chalquist
8/30/19



deficyt natury

cechy charakterystyczne

Czym się przejawiają zaburzenia deficytu natury?

- nadpobudliwością,
- krótkowzrocznością,
- trudnościami z utrzymaniem uwagi przez dłuższy czas,
- zaburzeniami nastroju,
- depresją,
- otyłością,
- cukrzycą,
- różnymi brakami poznawczymi oraz rozwojowymi.



Źródło: <https://bosastopka.pl/blog/dziecko-i-natura-dlaczego-dzieci-powinny-miec-kontakt-z-przyroda>

The background is a dark teal color. On the left, there is a large, light teal organic shape with a faint grid pattern. On the right, there is a dark teal organic shape with a faint grid pattern. The text "naturalne lekarstwo" is centered in the middle of the image in a white, sans-serif font.

naturalne lekarstwo



Starajmy się więc zaplanować czas w naturze i wybierzmy się do lasu! A jedną z propozycji takich aktywności jest zaproszenie na kąpiel leśną/shinrin-yoku.

Shinrin-yoku kąpiele leśne

Czym są ?

Chcesz zażyć swojej pierwszej leśnej kąpieli?

Skorzystaj z naszych podpowiedzi.

- Udaj się do lasu. Spędź w nim co najmniej dwie godziny.
- Nie nastawiaj się na realizację żadnego celu. Staraj się nie myśleć o niczym, także o tym, że właśnie odbywasz leśną kąpiel, która dobrze robi Twojemu zdrowiu i samopoczuciu.
- Nie spiesz się! Nie sprawdzaj, ile kroków już za Tobą, ani ile czasu już minęło. Zatrzymaj się, zamknij oczy i weź głęboki oddech. Możesz usiąść na ławce lub pod drzewem i zatracić się w chwili.
- Podziwiaj, nasłuchuj, wdychaj powietrze nasycone naturalnym zapachem lasu. Dotykaj różnych faktur, sprawdź ich temperaturę, wilgotność.
- Jeśli spacerujesz z przyjacielem, postaraj się ograniczyć Waszą rozmowę, wyciszyć się i nie rozpraszać.



Shinrin-yoku kąpiele leśne

Czym nie są ?

PYTANIA / WĄTPLIWOŚCI NA TEMAT KĄPIELI LEŚNYCH

Czy będziemy się gdzieś kąpać?

Czy to będzie duchowe przeżycie?

Czy będziemy przytulać się do drzew?

Nie wiem, czy to mój klimat?

Czy poczuję się lepiej już po jednej sesji kąpieli leśnej?



Shinrin-yoku kąpiele leśne

Pochodzenie



Shinrin-yoku kąpiele leśne

Moc korzyści dla zdrowia

Drogi wpływu przyrody na mózg:

- biochemiczna- monoterpeny, fitoncydy, olejki eteryczne- wpływ na immunologię
- percepcyjna- fraktalność otoczenia korzystnie wpływająca na pracę OUN , rola dźwięków wpływających na AUN, dotyk powierzchni roślinnych- aktywowany układ przywspółczulny
- mikrobiologiczna- bakterie glebowe i przyglebowe
- fizyczna- uziemienie, czynniki klimatyczne, oświetlenie
- relacyjna- budowanie wspierających więzi z krajobrazem, płaszczyzna emocjonalna, intelektualna (ciekawość, zachwyt, "awe")
- duchowa

> J Biol Regul Homeost Agents. 2010 Apr-Jun;24(2):157-65.

A day trip to a forest park increases human natural killer activity and the expression of anti-cancer proteins in male subjects

Qing Li ¹, M Kobayashi, H Inagaki, Y Hirata, Y J Li, K Hirata, T Shimizu, H Suzuki, M Katsumata, Y Wakayama, T Kawada, T Ohira, N Matsui, T Kagawa

Tematyka badań wpływu kąpieli leśnych na organizm

- Kortyzol i adrenalina w ślinie i we krwi
- Ciśnienie krwi i tętno
- Poziomy cukru
- Praca mózgu (oxy-Hb kory mózgowej: spektroskopia NIRS, EEG)
- Wpływ na parametry reakcji zapalnych
- Wpływ na pracę układu RAA (renina angiotensyna aldosteron)
- Ocena pracy układu współczulnego i przywspółczulnego (HRV)
- Testy psychologiczne (ocena parametrów lęku, depresji, jakości życia, relaksu)

Naukowcy dowiedli, że kąpiele leśne:

- uspokajają, łagodzą agresję, obniżają poziom kortyzolu i adrenaliny
- podnoszą poziom serotoniny
- podnoszą odporność organizmu m. in. poprzez wpływ na komórki NK
- poprawiają metabolizm, m. in. aktywując układ przywspółczulny
- obniżają poziom cukru u chorych na cukrzycę t.2
- normalizują ciśnienie tętnicze i tętno
- poprawiają jakość snu
- poprawiają zdolność koncentracji i pamięć
- przyspieszają regenerację po przebytych stresie
- korzystnie wpływają na układ krążenia
- wspomagają regulację układu nerwowego: centralnego (praca kory przedczołowej) i autonomicznego (proporcja między aktywnością współczulną i przywspółczulną)
- mogą zmniejszać nasilenie procesów zapalnych i bólu
- wspomagają organizm w walce z nowotworami

[Bibliografia w/w prac naukowych za: Simonienko K. , "Terapia Lasem w badaniach i praktyce", Silva Rerum, 2021.]

Zaburzenia psychiczne, w których dowiedziono korzystny wpływ kąpieli leśnych:

- Zaburzenia lękowe (GAD, PTSD, somatyzacyjne, adaptacyjne, mieszane)
- Zaburzenia depresyjne
- Bezsenność
- Zaburzenia rytmów okołodobowych
- Lęk w zaburzeniach psychiatrycznych
- Zaburzenia wieku rozwojowego (ADHD, zaburzenia zachowania, zaburzenia autystyczne)
- Uzależnienia
- Wypalenie zawodowe (nowa klasyfikacja ICD-11)

[Piśmiennictwo: ibidem]



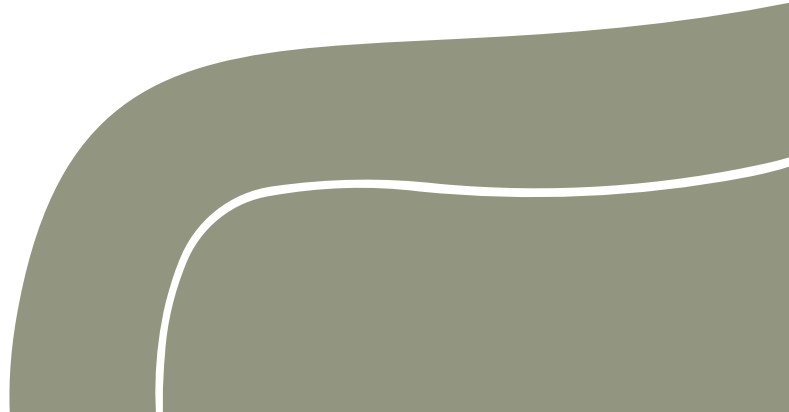
"Zielone recepty" w praktyce, czyli coś dla Pacjentów:

Ambulatorium:

- Pogłębiony wywiad – o czynniki środowiskowe, styl spędzania dnia, sposoby rozładowywania stresu, wysiłek fizyczny, dieta, ilość czasu spędzana na świeżym powietrzu, wspierające elementy biofilne
- "Zielone" zalecenia – słowo pisane ma moc
- Zachęcanie do aktywności fizycznych na powietrzu (wycieczki, uprawa ogródka, hortiterapia, spacer z psem, farmy ekologiczne, animaloterapie, ogrody społeczne, ornitologia terapeutyczna)
- Zachęcanie do redukcji czasu spędzanego za monitorami
- Dbanie o rytm dobowy
- Zachęcanie do dołączenia do grup zainteresowań, kreatywności, lokalnych inicjatyw społecznych dbających o najbliższe środowisko – np. pobliski park,
- Arteterapia na zewnątrz
- Stosowanie technik relaksacyjnych na świeżym powietrzu lub wewnątrz, z wizualizacją wspierającego krajobrazu



W instytucjach (oddziały dzienne, fundacje, szpitale psychiatryczne, domy opieki, domy pomocy społecznej, domy dziecka)

- Spacerory na zewnątrz pod opieką terapeuty zajęciowego
 - Treningi relaksacyjne: Jacobsona, oddychania przeponowego, uważności (mindfulness)- na świeżym powietrzu
 - Gimnastyka na świeżym powietrzu
 - Kąpiele leśne dla pacjentów w okolicznych parkach, na terenach zielonych
 - Oglądanie przyrody połączone z prowadzeniem obserwacji, arteterapią
 - Hortiterapia, ogrody sensoryczne, wspólna rpaca w ogrodzie
 - Arteterapia z wykorzystaniem elementów naturalnych (szyszki, liście, kwiaty), także na zewnątrz (landart)
 - Relaksacja z wizualizacją miejsc przyrodniczych o wspierającym charakterze
- 

Korzyści dla personelu :)[Kavanaugh J. et al. , 2022]



International Journal of
*Environmental Research
and Public Health*



Article

Assessing the Impact of a Shinrin-Yoku (Forest Bathing) Intervention on Physician/Healthcare Professional Burnout: A Randomized, Controlled Trial

John Kavanaugh ^{1,*}, Mark E. Hardison ², Heidi Honegger Rogers ³, Crystal White ² and Jessica Gross ⁴

¹ Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of New Mexico Hospital, University of New Mexico School of Medicine, Albuquerque, NM 87106, USA

² Occupational Therapy Graduate Program, University of New Mexico, Albuquerque, NM 87131, USA

³ College of Nursing, University of New Mexico College of Nursing, Albuquerque, NM 87131, USA

⁴ Clinical and Translational Science Center, University of New Mexico Health Science Center, Albuquerque, NM 87131, USA

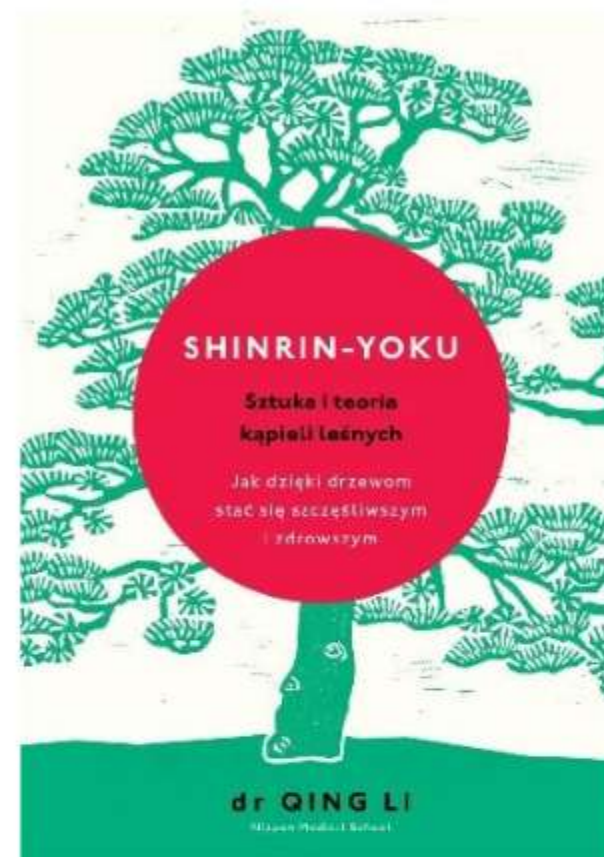
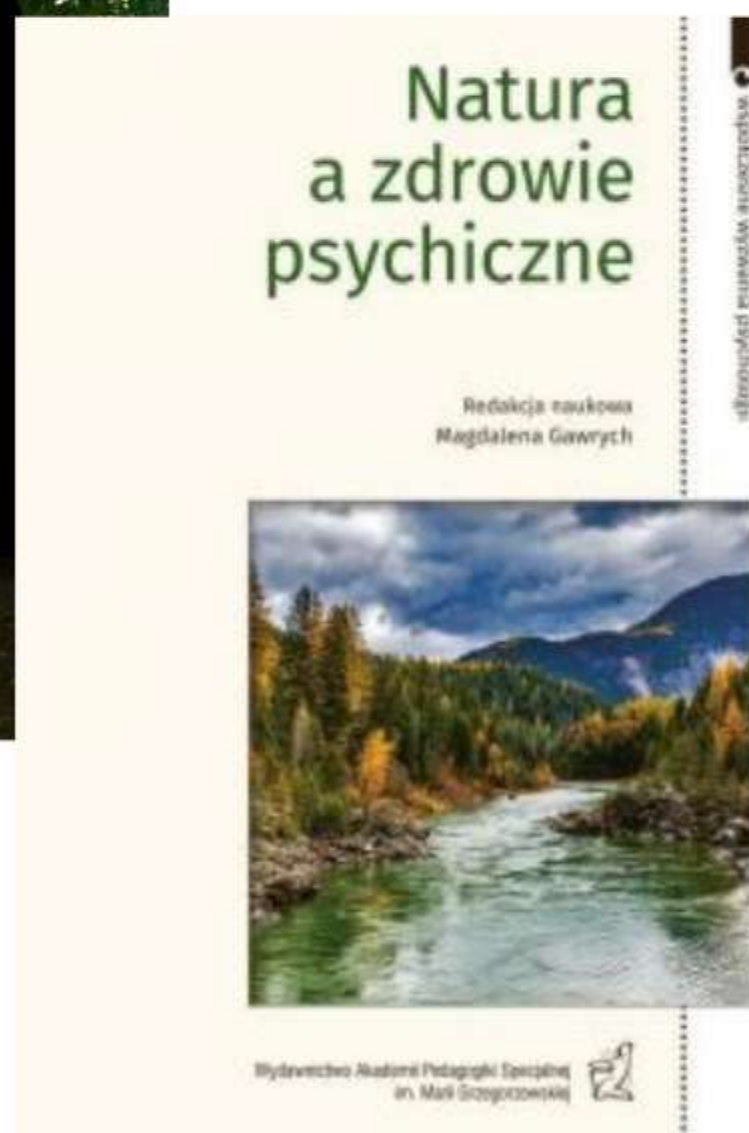
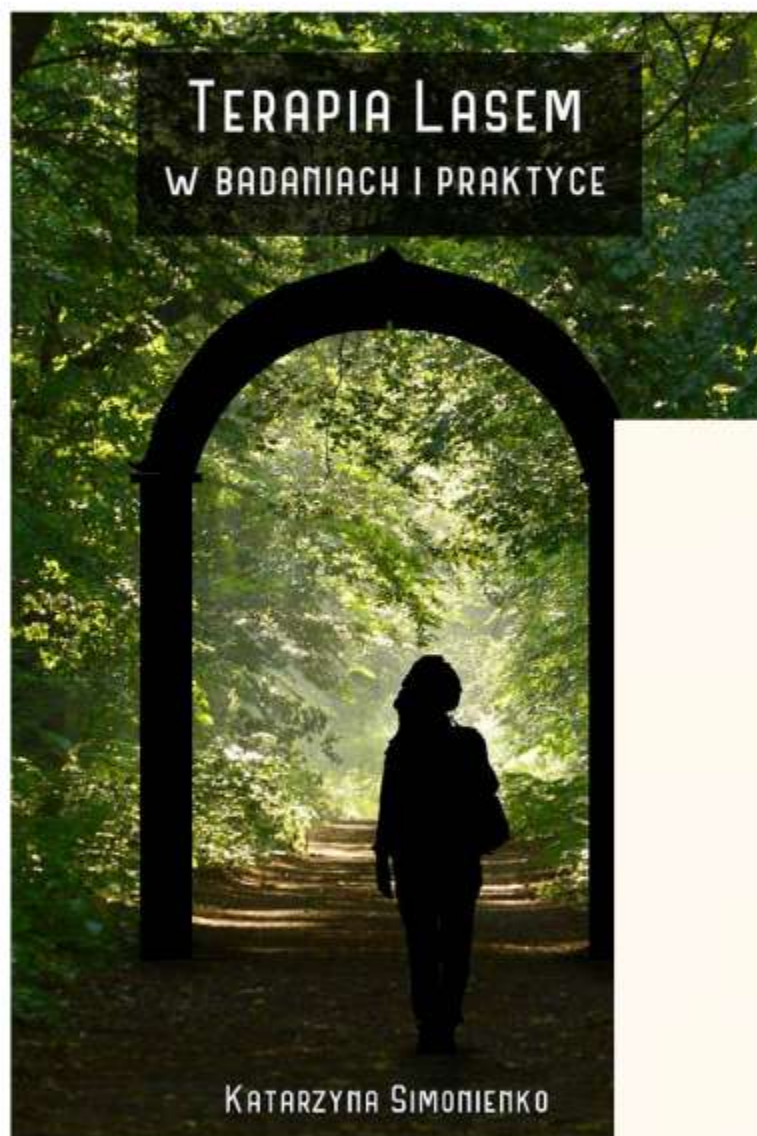
* Correspondence: jpkavanaugh@salud.unm.edu

Citation: Kavanaugh, J.; Hardison, M.E.; Rogers, H.H.; White, C.; Gross, J. Assessing the Impact of a Shinrin-Yoku (Forest Bathing) Intervention on Physician/Healthcare Professional Burnout: A Randomized, Controlled Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 14505. <https://doi.org/10.3390/ijerph190814505>

Abstract: Professional healthcare worker burnout is a crisis in the United States healthcare system. This crisis can be viewed at any level, from the national to local communities, but ultimately, must be understood at the level of the individual who is caring for patients. Thus, interventions to reduce burnout symptoms must prioritize the mental health of these individuals by alleviating some of the symptoms of depression, grief, and anxiety that accompany burnout. The practice of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) is a specific evidence-based practice which research has shown can improve an individual's mental health and, when performed in a group, can support a sense of social connection. We investigated the impact of a three-hour, guided Shinrin-Yoku (Forest Bathing) nature-based intervention on burnout symptoms among physicians and other healthcare workers by using a randomized, controlled trial. The Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) and Mini-Z assessments were used to collect baseline burnout scores and participants were randomized into the intervention group, which completed the assessment again after the Shinrin-Yoku walk, or into a control group, which completed the assessments again after a day off from any clinical duties. A total of 34 partic-

Książki naukowe:

- Katarzyna Simonienko
- Magdalena Gawrych



Książki popularnonaukowe:

- Richard Louv
- Amos Clifford
- Qing Li (naukowiec)
- Clemens Arvay (naukowiec)



Bibliografia

1. Li Q, Morimoto K, Kobayashi M, et al. Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2008;21(1):117-27
2. Li Q.; Kobayashi, M.; Wakayama, Y et al. Effect of phytoncide from trees on human natural killer cell function. *Int. J. Immunopathol. Pharmacol*. 2009, 22, 951-959.
3. A. Basu, R.Kaplan, J.Duvall, Teoria przywracania uwagi: badanie roli miękkiej fascynacji i przepustowości umysłowej, School for Environment and Sustainability, University of Michigan, 2018; F. Williams, *Outside Magazine*, 2012; R. J. Dolesh, *The "Soft Fascination" of Nature*, National Recreation and Park Association, 2013.
4. Gawrych M. , "Natura a zdrowie psychiczne", 2022
5. Simonienko K. , "Terapia Lasem w badaniach i praktyce", Silva Rerum, 2021
6. Balling, J.D., Falk, J.H. (1982). Development of Visual Preference for Natural Environments. *Environment and Behavior*, 14(1), 5-28.
7. Berto, R. Assessing the restorative value of the environment: A study on the elderly in comparison with young adults and adolescents. *Int. J. Psychol*. 2007, 42, 331-341
8. Bixler, R.D.; Floyd, M.F. Nature is scary, disgusting, and uncomfortable. *Environ. Behav*. 1997, 29, 443-467.
9. <https://bosastopka.pl/blog/dziecko-i-natura-dlaczego-dzieci-powinny-miec-kontakt-z-przyroda>



...po zdrowie do lasu!

Dziękujemy!



CENTRUM
TERAPII LASEM



Leśne Projekty