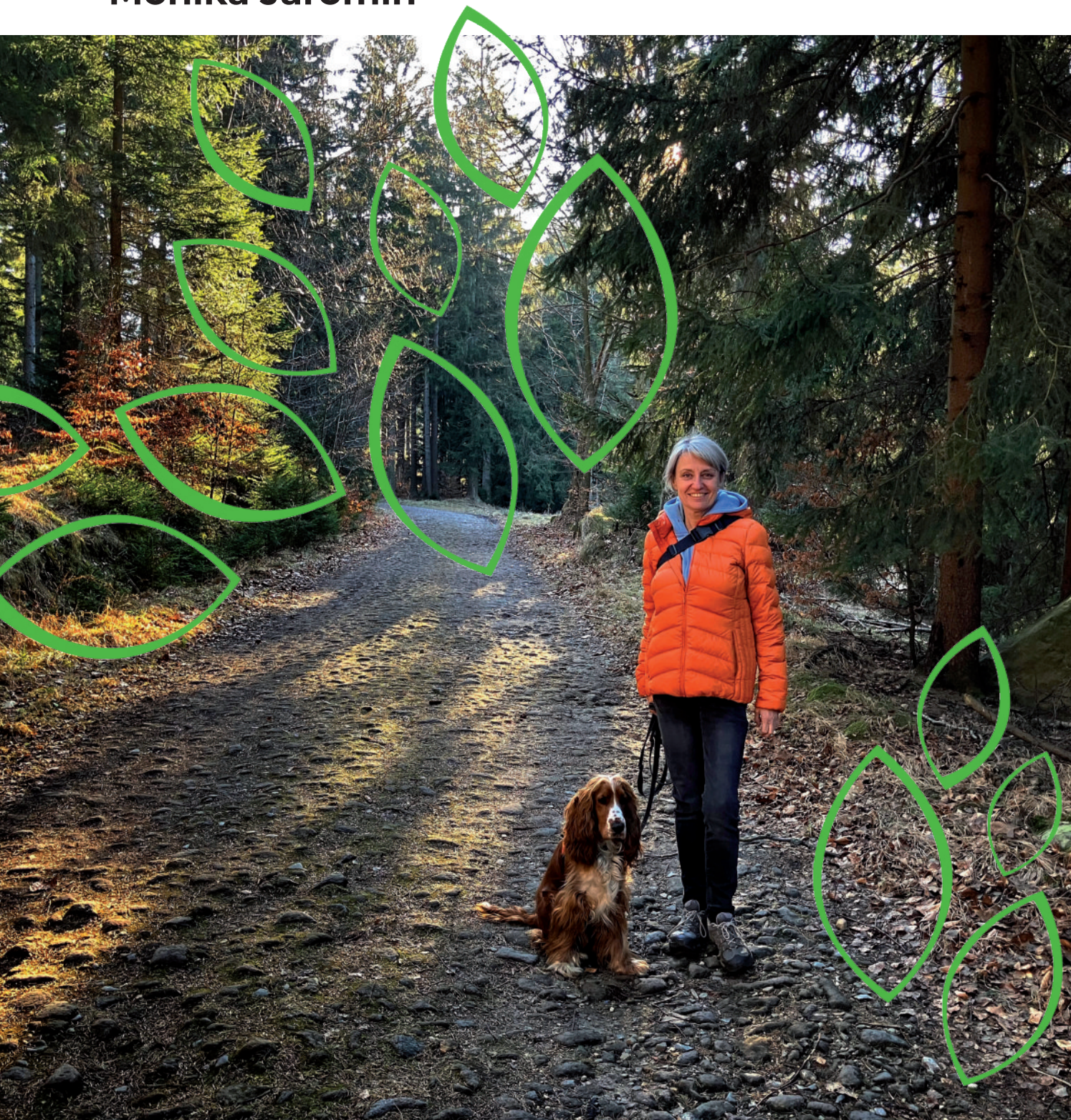


www.tyilas.pl

CHODŹMY DO LASU!

Jak kontakt z naturą może pomóc utrzymać zdrowie psychiczne

Monika Jaromin



rekomendowane przez



stowarzyszenie
AKTYWNIE PRZECIWKO
D E P R E S J I



SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Stres nasz powszedni	4
Terapeutyczne rodzaje kontaktu z naturą	11
Wywiady z ekspertami	20

WSTĘP

Związek człowieka z naturą ma charakter pierwotny. Wywodzimy się z natury, jesteśmy jej częścią i tak jak ona podlegamy prawom przemian. Jesteśmy czuli na niekorzystne bodźce, rozkwitamy, kiedy środowisko jest dla nas optymalne.

Jesteśmy z naturą związani niewidzialną nicią, więzią, która tkwi w nas głęboko, w nieświadomości, po prostu jest. Więź tę przez wieki próbowaliśmy zerwać. Po części udało się to zrobić, ale danina, jaką za to płacimy, jest wysoka. Duża jej część to nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Po kilku wiekach odwracania się od natury na powrót próbujemy odzyskać z nią kontakt. Bo kiedyś natura była dla nas wszystkim: schronieniem, domem, żywicielką, miejscem magicznym, gdzie spotykały się demony i siły dobra. To w lasach, na łąkach znajdowaliśmy rośliny lecznicze, przeżywaliśmy transcendentne uniesienia.

W leśnych zaciszach starożytni bogowie zsyłali rozwiązania problemów i odpowiedzi na trudne pytania. Stare baśnie, wierzenia, obrzędy prowadzą do lasu, na jego obrzeża, nad jeziora, rzeki, morza. Siła natury jest ogromna. I to zarówno w wymiarze duchowym, jak i fizycznym.

W XIX i XX wieku, kiedy naukowy rygoryzm zdominował ludzkie umysły, jedynie las pozostał terenem porośniętym drzewami i innymi roślinami, gdzie mieszkają leśne zwierzęta. Dla wielu natura stała się obiektem gospodarki sektorów pierwotnych, z których można korzystać bez opamiętania i szacunku, budując wysokie zyski bez ponoszenia kosztów.

Z czasem niektórzy zaczęli dostrzegać w niej tereny do uprawiania turystyki lub rekreacji, budować hotele, rozwijać infrastrukturę turystyczną, która miała ułatwić zwiedzanie, poznawanie danego rejonu, ale w wielu przypadkach doprowadziło to do degradacji i niszczenia przyrody.

Dla współczesnych natura zaczęła być obca, a wszystko, co z nią związane, niezrozumiałe, dzikie, brudne, archaiczne i mało interaktywne.

A jednak okazuje się, że bez natury człowiek nie może żyć, funkcjonować w zdrowiu i w szczęściu. Wszechobecna technologia nie jest w stanie zastąpić nam tego, co daje nam natura, obcowanie z nią, bycie w jej dobroczynnych wibracjach.

Lasy, łąki, zwierzęta działają na nas terapeutyczne. Przywracają nam to, co w stresogennej gonitwie codzienności tracimy – zdrowie. Naukowcy badają naturę pod kątem jej wpływu na nasze zdrowie. Wielu badaczy potwierdziło, że przebywanie w lesie i blisko natury przynosi liczne korzyści zdrowotne. Nie ma wątpliwości – natura nas leczy! I to na wiele sposobów. Zdruzgotanej psychice oferuje spokój, schorowanemu ciału – ukojenie i regenerację. Zapraszamy w podróż, która pozwoli Wam zrozumieć, że to, co w naturze, to co nas otacza, może być ratunkiem. Bo siła natury jest wielka. Była, jest i będzie!

CHODŹMY W LAS!

STRES NASZ POWSZEDNI

O stresie wiemy już wiele. Rozdzielamy go na krótkotrwały i chroniczny. Ten krótkotrwały mobilizuje do zmiany (kiedyś do ucieczki lub obrony). Wymaga od nas szybkiej reakcji i mobilizacji wszystkich sił. Po ustaniu działania stresora organizm wraca do równowagi.

Stres chroniczny to nasz współczesny towarzysz. Jest z większością z nas 24 godziny na dobę. Czasami bardziej się aktywuje, częściej „lekko” płynie przez nasze życie. Przynosi nam choroby, lęki, zaburza sen, zdrowie fizyczne, podkopuje ogólny dobrostan. Podpowiada zachowania, które wydają się nieracjonalne. Stajemy się niewolnikami chronicznego stresu, spod którego władzy bardzo trudno jest się wyzwolić.

Obecnie mamy wiele nazw, które go określają. Zależą od bodźca związanego z naszą technologiczną i miejską cywilizacją. Stres cywilizacyjny obejmuje wszelkie formy stresu wynikające z charakterystyki współczesnego życia. Wyróżniamy:

- **stres technologiczny (technostres)** – wynikający z nadmiernego korzystania z technologii i konieczności nieustannej adaptacji do nowych narzędzi cyfrowych,

- **stres informacyjny** – wywołany nadmiarem informacji, które trudno przetworzyć, co prowadzi do poczucia przytłoczenia i dezorientacji,

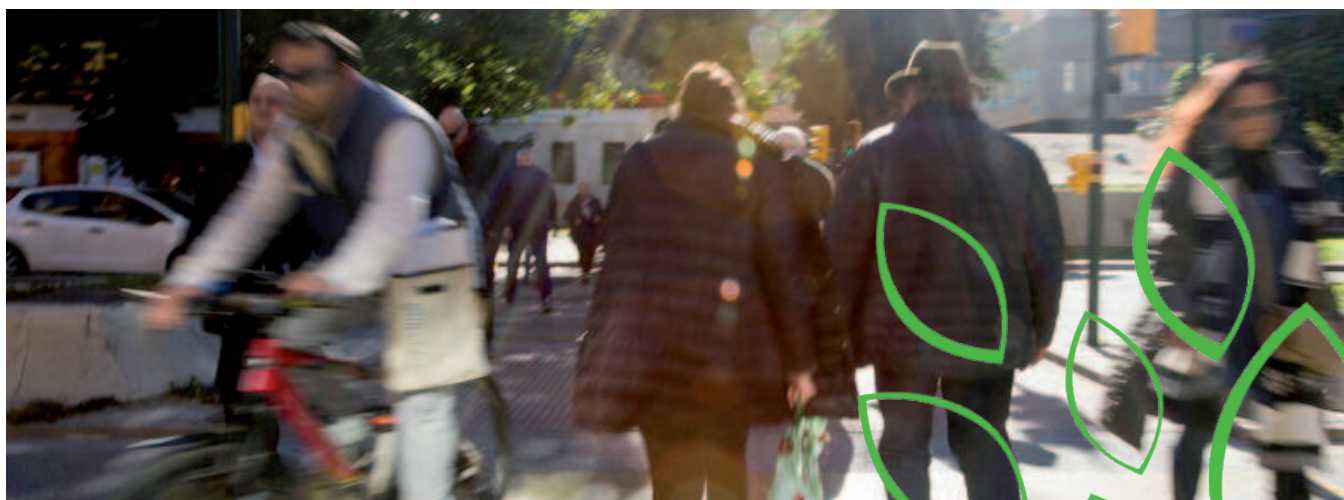
- **stres zawodowy** – związany z presją na uzyskanie wyników, szybkie tempo pracy, nadgodziny i rywalizację w miejscu pracy,

- **stres ekologiczny (eko-stres)** – wywołany niepokojem o stan środowiska naturalnego i skutki zmian klimatycznych,

- **stres pandemiczny** – wynikający z globalnej pandemii lub groźby pojawienia się jej i związanych z nią ograniczeń, obaw zdrowotnych oraz izolacji,

- **stres społeczny** – spowodowany presją społeczną, oczekiwaniami otoczenia, porównywaniem się do innych, często potęgowany przez media społecznościowe,

- **stres miejski** – związany z życiem w zatłoczonych i hałaśliwych miastach, w otoczeniu zabudowy, i z brakiem dostępu do natury.



Każde z wyżej wymienionych pojęć doczekało się wielu opracowań, badań naukowych, ale tutaj nie będziemy rozwijać tego tematu. Jednocześnie jednak zachęcamy do zapoznania się z nim w naszym opracowaniu pod tytułem Stres chroniczny, kryzys psychiczny – jak sobie z nimi radzić?

Skutki przewlekłego stresu mają negatywny wpływ na nasze ciało i umysł.

CIAŁO

Przewlekły stres, wynikający z długotrwałego napięcia emocjonalnego i psychicznego, ma wielowymiarowy wpływ na zdrowie fizyczne. Wywołuje on wiele reakcji w organizmie, które przyczyniają się do poważnych problemów zdrowotnych.

Układ sercowo-naczyniowy. Przewlekły stres powoduje wzrost poziomu hormonów stresu, takich jak kortyzol i adrenalina, co skutkuje przyspieszeniem akcji serca i podwyższeniem ciśnienia krwi. Te zmiany mogą początkowo pomóc w radzeniu sobie z wyzwaniami, ale długotrwałe ich utrzymywanie przeciąża układ krążenia. Z czasem może to prowadzić do nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, a nawet zwiększyć ryzyko zawału serca. Z badań wynika, że osoby narażone na przewlekły stres mają wyższe ryzyko wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.

Układ odpornościowy. Przewlekły stres osłabia działanie układu odpornościowego, zwiększając podatność na infekcje, choroby autoimmunologiczne oraz inne schorzenia. Badania wykazują, że długotrwałe podwyższenie poziomu kortyzolu działa immunosupresyjnie, co osłabia zdolność organizmu do obrony przed bakteriami i wirusami.

Problemy trawienne. Przewlekły stres może prowadzić do zaburzeń układu pokarmowego, takich jak zespół jelita drażliwego (IBS), refluks żołądkowo-przełykowy, zaparcia i biegunki. Kortyzol, hormon stresu, może powodować wzmożoną produkcję kwasu żołądkowego, co przyczynia się do powstawania stanów zapalnych, nadżerek i wrzodów żołądka. Ponadto przewlekły stres zaburza perystaltykę jelit, co wpływa negatywnie na przyswajanie składników odżywczych i ogólny stan układu pokarmowego.

Wpływ na układ hormonalny i przyrost masy ciała. Podwyższone poziomy kortyzolu sprzyjają gromadzeniu tłuszczu, szczególnie w okolicach brzucha, co zwiększa ryzyko otyłości brzusznej. Badania wskazują, że przewlekły stres może zwiększać apetyt i skłaniać do sięgania po wysokokaloryczne pokarmy, co związane jest z „jedzeniem emocjonalnym”. Taki sposób odżywiania się przyczynia się do przyrostu masy ciała i zwiększenia ryzyka zespołu metabolicznego.

Starzenie się organizmu. Wysoki poziom stresu przyspiesza proces starzenia się komórek poprzez stres oksydacyjny i skracanie długości telomerów – fragmentów DNA chroniących nasze komórki. Przewlekły stres może więc przyspieszać procesy starzenia biologicznego, co zostało potwierdzone w licznych badaniach.

Wpływ na skórę, włosy i paznokcie. Przewlekły stres może wywołać zmiany skórne, takie jak trądzik, atopowe zapalenie skóry czy łuszczyca. Często także przyspiesza wypadanie włosów i pogarsza kondycję paznokci. Wpływ ten jest związany ze zmianami hormonalnymi i spadkiem odporności, które przyczyniają się do pogorszenia stanu skóry i jakości włosów.

Stres oksydacyjny. Przewlekły stres przyczynia się do powstawania tzw. stresu oksydacyjnego w organizmie, co zwiększa ryzyko wielu chorób przewlekłych.

PSYCHIKA

Chroniczny stres ma głęboki wpływ na naszą psychikę, oddziałuje na emocje, procesy myślowe i ogólną równowagę psychiczną.

Obniżenie nastroju i zwiększone ryzyko depresji. Przewlekły stres prowadzi do wzrostu poziomu kortyzolu, który może zaburzać równowagę neuroprzekaźników odpowiedzialnych za regulację nastroju, takich jak serotonina i dopamina. W efekcie kiedy jesteśmy narażeni na chroniczny stres, wzrasta ryzyko zachorowania na depresję, często może pojawiać się smutek, apatia, brak motywacji i poczucie beznadziejności.

Lęk i zaburzenia nerwicowe. Chroniczny stres aktywuje ciało migdałowate – obszar mózgu odpowiedzialny za przetwarzanie emocji, w tym lęku. Z biegiem czasu może dojść do nadreaktywności tej struktury, co skutkuje nadmierną reakcją lękową, nawet w stosunkowo neutralnych sytuacjach. Może to prowadzić do zaburzeń lękowych i ataków paniki.

Problemy z pamięcią i koncentracją. Kortyzol w dużych ilościach negatywnie wpływa na hipokamp – strukturę mózgu odpowiedzialną za pamięć i uczenie się. Długotrwały stres może uszkadzać komórki hipokampa, co skutkuje problemami z zapamiętywaniem, koncentracją i ogólną sprawnością intelektualną. Osoby doświadczające chronicznego stresu często mają trudności ze skupieniem się i wykonywaniem zadań wymagających uwagi.

Zaburzenia snu. Przewlekły stres często prowadzi do problemów ze snem, takich jak bezsenność, przerywany sen czy trudności z zasypianiem. Zwiększony poziom hormonów stresu utrudnia organizmowi przejście w stan spoczynku, umożliwiającego regenerację mózgu i stabilizację nastroju. Brak odpoczynku potęguje skutki zmęczenia psychicznego.

Zaburzenia nastroju i drażliwość. Długotrwałe napięcie osłabia naszą odporność emocjonalną, prowadząc do większej drażliwości, frustracji i wybuchów emocjonalnych.



Osoby poddane przewlekłemu stresowi mogą łatwiej wpadać w złość lub zniechęcenie, mają mniejszą tolerancję na codzienne trudności.

Poczucie wypalenia i anhedonia. Chroniczny stres może prowadzić do wyczerpania psychicznego i fizycznego, co często określa się jako wypalenie zawodowe lub emocjonalne. W tym stanie tracimy motywację, przestajemy czerpać radość z codziennych aktywności i doświadczamy tzw. anhedonii – trudności w odczuwaniu przyjemności. Jest to szczególnie widoczne u osób wykonujących stresujące zawody lub mającymi stresujące obowiązki.

Problemy z kontrolą impulsów i uzależnienia. Odczuwanie napięcia związanego ze stresem zmusza do szukania różnych szybko działających strategii radzenia sobie z napięciem, w tym korzystania z używek, np. alkoholu, papierosów, a nawet nadmiernego jedzenia lub uprawiania hazardu. Uzależnienia te mogą być próbą chwilowego złagodzenia stresu, w dłuższej perspektywie jednak pogłębiają problemy psychiczne i zdrowotne.

Z biologicznego punktu widzenia nie jesteśmy stworzeni do funkcjonowania przez długi czas w stanie chronicznego stresu. Jest on dla nas zabójczy.

W gonitwie dnia codziennego często zachowujemy się tak, jakbyśmy chcieli odłożyć życie na później, przeżywać je na emeryturze, na wakacjach, w weekendy. Większość z nas mieszka w miastach, pracuje w przestrzeniach zamkniętych, przemieszczamy się samochodami lub zatłoczonymi środkami lokomocji, gdzie to, co znajduje się na zewnątrz, oglądamy tylko przez zamknięte szyby.

Nasz kontakt z naturą często ogranicza się do szybkiego przejścia między pracą a domem, między autem a parkingiem, ledwie widzimy słońce i odczuwamy powiew świeżego powietrza na policzku. Oczywiście nie można uogólniać, ale zwykle natury w naszym życiu jest za mało.

A skutki tego? No cóż, według naukowców są dla nas niekorzystne.



ZACZNIJMY OD DZIECI

Oddalenie od natury i nowoczesny styl życia mają istotny wpływ na zdrowie dzieci, zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Już w latach 70. XX wieku zauważono, że każde kolejne pokolenie ma mniejsze możliwości doświadczania naturalnych, zmysłowych wrażeń, które były kiedyś kluczowe dla rozwoju emocjonalnego, poznawczego i sensorycznego. Zauważono, że technologia i urbanizacja zmieniają codzienność każdego pokolenia – dzieci są mniej sprawne fizycznie i sensorycznie, bo zamiast naturalnej zabawy ich otoczenie stało się „cyfrową piaskownicą”. Obcowanie z „bezpiecznym” plastikiem zastępuje kontakt z ziemią, kamieniami, wiatrem i śpiewem ptaków. Dzieci coraz częściej są wożone i nadmiernie chronione, tracą szansę na spontaniczne eksplorowanie świata. Ten brak samodzielnych doświadczeń prowadzi do zahamowania rozwoju sensorycznego i poznawczego, który tak silnie wspierają naturalne bodźce płynące z natury.

Współczesne życie sprawia, że żyjemy w nieustannym pośpiechu, który dorosłym trudno przełożyć na dziecięce potrzeby. Mózg dziecka pracuje znacznie wolniej niż dorosłego i do prawidłowego rozwoju wymaga czasu na przetwarzanie bodźców. Kiedy tego czasu brakuje, zamiast rozwijać złożone połączenia neuronalne, mózg „idzie na skróty” – efektem są mniejsza odporność na stres i trudności w skupieniu uwagi. Potwierdzają to badania przeprowadzone w środowisku miejskim przez Uniwersytet Stanforda, pokazujące negatywny wpływ kortyzolu na rozwój umysłowy dzieci. Innym problemem jest nadmiar bodźców – nowoczesne życie dostarcza ich w nadmiarze, a mózg dziecka rozwija zdolność do przetwarzania kilku naraz. Zbyt wiele informacji w młodym wieku wywołuje przeciążenie kognitywne, nasilając stres i tworząc błędne koło, które odbija się na emocjach i rozwoju psychicznym.

Każde dziecko przychodzi na świat z niesamowitym potencjałem, ale jego zmysły – choć gotowe do działania – są początkowo jak pojedyncze instrumenty, które dopiero zaczynają grać w orkiestrze. Proces integracji zmysłowej, który pozwala dziecku harmonijnie

odbierać i przetwarzać bodźce, to nie jest zadanie na miesiące, ale na całe dzieciństwo. Na samym początku to matka jest najważniejszym przewodnikiem, a bliskość fizyczna i emocjonalna między nimi pomaga małemu mózgowi układać pierwsze sensoryczne „klocki”. Jednak z wiekiem dziecko potrzebuje czegoś więcej – wejścia w świat pełen naturalnych bodźców.

Mózg ewoluował w otoczeniu przyrody, dlatego zielona łąka, szeleszczące liście w lesie czy błotniste podwórko dostarczają bogatych doznań sensorycznych i poznawczych, których żadne zamknięte pomieszczenie, nawet najlepsza sala do integracji sensorycznej, nie jest w stanie w pełni zastąpić. Natura dostarcza różnorodnych bodźców: tekstur, dźwięków, zapachów, które uruchamiają zmysły w sposób organiczny i harmonijny, pobudzając rozwój neuronalny dziecka. Jako dzieci potrzebujemy również bakterii, które są niezbędne do budowania naturalnej odporności.

Oczywiście, niektóre dzieci mogą potrzebować dodatkowej, specjalistycznej pomocy – takich jak zajęcia terapeutyczne – które stanowią wsparcie, ale nie zamiennik natury. Dla tych dzieci praca ze specjalistą pozwala uzupełnić ten „naturalny program”, szczególnie gdy ich rozwój wymaga dodatkowego wsparcia w synchronizacji zmysłów.

Coraz więcej eksperckich głosów jest za tym, aby każde dziecko miało szansę na pełne doświadczenie i odkrywanie świata, z naturą jako główną sceną.

Co więcej, jak zauważają naukowcy, istotne są również warunki życia matek w czasie ciąży. Niższy poziom aktywności fizycznej, brak dbałości o dietę, a także nadużywanie alkoholu i papierosów to czynniki, które mogą wpływać na rozwój płodu. Choć genetyka i czynniki okołoporodowe odgrywają ważną rolę, rosnąca liczba badań sugeruje również, że zanieczyszczenie środowiska i stres prenatalny mogą zaburzać przyszły rozwój dzieci.





DOROSŁOŚĆ BEZ NATURY

Oderwanie od natury staje się dla wielu stanem naturalnym. Jedynym kontaktem ze światem natury są kwiaty na parapecie. Bardzo dobrze, że są, bo zieleń wpływa pozytywnie na mózg, ale to wciąż za mało. Bez natury – ubożejemy. Na wielu poziomach: emocjonalnym, fizycznym i duchowym. Zerwanie więzi z naturą, jakie miały jeszcze poprzednie pokolenia, jest dla organizmu człowieka w pewien sposób toksyczne. Brak bodźców, których nam dostarczała natura, zubaża nasz mózg. Poza tym zachwyca nas piękno natury.

Oderwanie się od natury i zerwanie z nią kontaktu ma wiele negatywnych skutków, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Badania z różnych dziedzin, takich jak psychologia, medycyna, ekologia, oraz socjologia, potwierdzają, że brak kontaktu z naturą wpływa na nasze zdrowie, samopoczucie i relacje społeczne. Osoby żyjące z dala od przyrody są bardziej narażone na stres i lęk oraz mogą mieć trudności z ich redukowaniem. Coraz więcej badań pokazuje, że osoby mieszkające w miastach, z ograniczonym dostępem do zieleni, częściej zmagają się z depresją i innymi problemami psychicznymi. Oderwanie od przyrody zmniejsza zdolność do skupienia, co może wpływać na obniżenie wydajności w pracy i nauce oraz wywoływać rozdrażnienie. Brak kontaktu z naturą, niechęć do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu często wiąże się z siedzącym trybem życia, który jest głównym czynnikiem ryzyka otyłości, cukrzycy typu 2, nadciśnienia i chorób sercowo-naczyniowych. Brak kontaktu z naturą wpływa również na naszą odporność, nie ma ona odpowiednich, naturalnych bodźców do budowania „tarczy”, która chroni przed patogenami.

Od wieków czas spędzony na świeżym powietrzu, wśród natury był czasem sprzyjającym budowaniu więzi, integracji i wzajemnego wsparcia w społecznościach. Obecnie większość czasu spędzamy w pomieszczeniach zamkniętych z ekranem lub w bardzo wąskim gronie znajomych, pochłonięci obowiązkami zawodowymi lub domowymi, a to nie daje nam szans na rozwijanie szerszych i głębszych więzi.

Oderwanie się od przyrody zmniejsza również świadomość ekologiczną, a także empatię i szacunek do natury i innych form życia, przez to środowisko naturalne staje się obojętne, a jego degradacja – tylko kolejnym newsem z telewizji.

W 2005 roku Richard Louv w książce Ostatnie dziecko lasu opisał zjawisko deficytu natury, które wpływa na dzieci, prowadząc do problemów z koncentracją, nadpobudliwości, a także obniżonej kreatywności. Dzieci dorastają i stają się dorosłymi, którzy te problemy niosą dalej przez życie. Gdy weźmie się te wszystkie argumenty pod uwagę, nie ma wątpliwości, że musimy przywrócić albo wręcz odzyskać kontakt z naturą.

Coraz więcej badań naukowych, książek czy zorganizowanych aktywności pokazuje, że kontakt z naturą ma ogromną moc terapeutyczną, z której powinniśmy korzystać, ile się da, dla budowania własnego dobrostanu. Bez natury ubożjemy wewnątrznie, stajemy się nowocześni, ale z podciętymi skrzydłami i rachitycznymi korzonkami.

A to mocno ogranicza!



TERAPEUTYCZNE RODZAJE KONTAKTU Z NATURĄ

Potrzebę kontaktu z naturą ma każdy z nas, mimo cywilizacyjnego zaprzeczenia mamy wrodzoną skłonność do poszukiwania więzi z innymi formami życia i naturą. Termin „biofilia” doskonale to definiuje i opisuje.

Został on wprowadzony przez amerykańskiego biologa Edwarda O. Wilsona w latach 80. XX wieku. Biofilia to koncepcja, która odnosi się do głębokiego, instynktownego przywiązania człowieka do świata przyrody i do innych form życia. Zjawisko to oznacza, że ludzie naturalnie poszukują kontaktu z przyrodą i odczuwają satysfakcję z niego – jest to potrzeba osadzona w naszej ewolucji i biologii.

Według teorii biofilii nasze pragnienie kontaktu z naturą wykracza poza samą estetykę – to coś głębszego, czego realizacja poprawia nasz nastrój, zdrowie i jakość życia. Przykłady mogą obejmować codzienny kontakt z roślinami, zwierzętami, przestrzeniami zielonymi lub pejzażami, przynosi on ukojenie, inspiruje i daje poczucie harmonii. Według Edwarda Wilsona człowiek ma wewnętrzne pragnienie przebywania w otoczeniu natury, które wpływa na jego zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Kontakt z naturą jest nie tylko przyjemny, lecz także terapeutyczny; pomaga redukować stres, poprawia nastrój, wspiera kreatywność i koncentrację.

Biofilia przejawia się na różne sposoby, np. w upodobaniu do roślin domowych, ogrodnictwa, spacerów na łonie natury, czy wyboru miejsc zamieszkania blisko terenów zielonych. Tendencję do biofilii wykorzystuje się także w architekturze i projektowaniu przestrzeni (biophilic design), tworząc wnętrza z dostępem do naturalnego światła, roślin i widoków na zewnątrz. Na bazie tej teorii powstało wiele form kontaktu z naturą, które mogą mieć moc terapeutyczną. Terapie oparte na biofilii wykorzystują naszą naturalną więź z przyrodą, aby poprawić zdrowie psychiczne, fizyczne i emocjonalne. Takie podejście ma na celu łagodzenie stresu, wzmacnianie odporności i wspieranie dobrego samopoczucia.



Poniżej przedstawiamy kilka najczęściej stosowanych terapii opartych na biofilii, tzw. ekoterapii

Hortiterapia (terapia ogrodnicza)

Terapia ta polega na angażowaniu się w prace ogrodnicze, takie jak sadzenie, pielęgnacja i zbieranie roślin. Wspiera zdrowie psychiczne, poprawia nastrój, zmniejsza stres i może być stosowana w rehabilitacji ruchowej oraz psychicznej, pomaga przywrócić poczucie własnej wartości. Często stosowana jest w domach opieki, szpitalach i szkołach.

Terapia z udziałem zwierząt

Terapia ta wykorzystuje kontakt ze zwierzętami, najczęściej z psami, kotami, końmi, alpakami w celach terapeutycznych. Kontakt ze zwierzętami pomaga redukować stres, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i może pomóc w terapii lęku, depresji, a także zaburzeń rozwojowych u dzieci. Terapia ta jest stosowana w szpitalach, ośrodkach rehabilitacyjnych, domach opieki oraz placówkach edukacyjnych dla dzieci.



Green Therapy, czyli terapia zielenią i zielone recepty

Terapia ta obejmuje aktywności polegające na przebywaniu w zielonych przestrzeniach, takich jak ogrody, parki, lasy, małe zielone zakątki. Zielone otoczenie poprawia samopoczucie, łagodzi objawy lęku i stresu, sprzyja relaksowi i pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze. Stosowana jest w miastach jako forma terapii dostępna w przestrzeniach publicznych. Do praktyki medycznej i terapeutycznej coraz częściej wkradają się nowe pomysły na podniesienie zdrowia pacjentów. W celu zmotywowania do kontaktu z naturą lekarze wystawiają tzw. zielone recepty. Zachęcają one do aktywnego kontaktu z naturą, motywują, a także wskazują, gdzie szukać aktywności ułatwiających kontakt z naturą. Zielone recepty wystawia się dla poprawy zdrowia psychicznego, np. łagodzenia zaburzeń lękowych czy depresji,

a także jako wsparcie leczenia chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze czy otyłość. Zielona recepta to pisemne zalecenie lub skierowanie, które lekarz lub terapeuta wystawia pacjentowi, zalecając określone formy aktywności na świeżym powietrzu. Czasem jest to konkretny program zajęć w pobliskim parku, spacer w wybranych terenach zielonych, a nawet uczestnictwo w zajęciach z hortiterapii (terapii ogrodniczej). Niektóre programy zielonych recept obejmują współpracę z lokalnymi organizacjami ekologicznymi i parkami narodowymi, które organizują specjalne zajęcia terapeutyczne.

ARTETERAPIA INSPIROWANA NATURĄ

Terapia ta polega na tworzeniu sztuki inspirowanej przyrodą lub bezpośrednio przy użyciu naturalnych elementów, takich jak liście, kamienie, piasek czy kwiaty. Proces tworzenia działa uspokajająco, wspiera wyrażanie emocji, zmniejsza stres i wpływa korzystnie na poczucie własnej wartości.

ORNITOLOGIA TERAPEUTYCZNA

Ornitologia terapeutyczna to terapia poprzez obserwację ptaków. Staje się coraz bardziej popularna jako naturalna i dostępna forma wspierania zdrowia psychicznego oraz fizycznego. Obserwowanie ptaków pozwala oderwać się od codziennych trosk, uspokaja umysł i przywraca poczucie wewnętrznej równowagi. Podczas terapeutycznych spacerów ornitologicznych uczestnicy nie tylko oglądają ptaki, lecz także słuchają ich śpiewu, przyglądają się ich różnorodnym zachowaniom i dostrzegają różnorodność gatunkową.

Terapia często zaczyna się od spaceru z przewodnikiem lub ornitologiem po parku, lesie czy rezerwacie przyrody. Najpierw uczestnicy przeglądają atlasy ptaków i dowiadują się, jakie ptaki najczęściej pojawiają się w okolicy. Uczestnicy otrzymują lornetki i notatniki, by mogli lepiej przyjrzeć się ptakom oraz zapisywać swoje obserwacje. W miłej, spokojnej atmosferze przewodnik wprowadza uczestników w tajniki życia ptaków, ucząc ich rozpoznawania gatunków, odgłosów oraz zachowań.

Przebywanie w otoczeniu natury, słuchanie śpiewu ptaków i obserwowanie ich działa uspokajająco, obniża poziom kortyzolu, co jest bezpośrednio związane z redukcją stresu. Obserwacja ptaków wymaga skupienia się na szczegółach – na kolorach upierzenia, sposobie poruszania się czy odgłosach. Wzmacnia to zdolność koncentracji i pomaga wyciszyć umysł, zwłaszcza u osób przeciążonych obowiązkami zawodowymi. Spacer po terenach zielonych, gdzie najczęściej odbywa się obserwacja ptaków, jest formą lekkiej aktywności fizycznej, która wspiera zdrowie serca, poprawia krążenie i pomaga dbać o kondycję. Sesje ornitologii terapeutycznej często organizowane są w grupach, co sprzyja budowaniu relacji, więzi i wspiera integrację społeczną. Wspólne obserwacje, wymiana spostrzeżeń i dzielenie się odkryciami zbliżają uczestników, zmniejszają

poczucie osamotnienia.

Ornitologia terapeutyczna jest otwarta na osoby w różnym wieku, od dzieci po seniorów. Szczególnie może pomóc osobom zestresowanym, przepracowanym, zmagającym się z depresją, lękami, a także tym, którzy czują się odizolowani lub potrzebują wsparcia emocjonalnego. Wystarczy podstawowy sprzęt – lornetka i wygodne ubranie, atlas ptaków lub aplikacja do rozpoznawania śpiewu ptaków – aby rozpocząć przygodę z ornitologią terapeutyczną.

KĄPIELE LEŚNE

Kąpiele leśne jako formę terapii pierwsi zaczęli praktykować Japończycy w latach 80 XX wieku. Kąpiel leśna to po japońsku shinrin-yoku. Oznacza dosłownie zanurzenie się w atmosferze lasu za pomocą wszystkich zmysłów. Las to swoisty system powiązań zapachów, dźwięków, kolorów, obrazów, materii żywej i nieożywionej. Te wszystkie czynniki tworzą atmosferę lasu, którą uważa się w całości i w poszczególnych częściach jako formę terapii. Las oferuje holistyczne leczenie, wpływa na ciało i duszę.

Kąpiel leśna to powolny, uważny spacer, podczas którego koncentrujemy się na „tu i teraz”, starając się chłonąć las i być z nim w kontakcie. Podczas kąpieli leśnych uczestnicy zapraszani są przez przewodnika kąpieli leśnych do wykonywania kilkuminutowych zadań, które mają na celu obudzenie zmysłów do poznawania lasu, ale jednocześnie odkrywanie swoich emocji i stanów, które w danej chwili się pojawiają.

Przykładem takiego zaproszenia jest np. powolne, w pełnym skupieniu oglądanie jakiejś leśnej rośliny, dotykanie jej, wąchanie. Udział w zaproszeniu jest dobrowolny, czyli uczestnik sam wybiera czy chce wykonać dane działanie czy nie. Sesja trwa zazwyczaj około 1,5 godzi-



ny i jest złożona z kilku zaproszeń, które oddziałują na różne zmysły, zazwyczaj kończy się wspólnym dzieleniem doświadczeń, spostrzeżeń, jeśli ktoś odczuwa taką potrzebę.

Leśne powietrze, które podczas spaceru wdychamy, przepełnione jest substancjami czynnymi wydzielanymi przez rośliny, takimi jak terpeny, fitoncyndy, olejki eteryczne, pyłek roślin, strzępki grzybów, mikroorganizmy. Wspierają one nasz układ odpornościowy, oddechowy i nerwowy. Na obszarach leśnych powietrze naładowane jest jonami ujemnymi, które mają korzystny wpływ na ludzki organizm. Zawartość tych jonów w 1 cm³ powietrza leśnego wynosi 2000–3000, dla porównania w dużych parkach miejskich tylko 600–800.

Emocje, które zazwyczaj pojawiają się podczas kąpieli leśnej, mogą być różnorodne i bardzo indywidualne, w większości przypadków pozytywne, a nowe doświadczenia lasu otwierają na pełniejsze poznanie siebie. Aspekt duchowy związany z lasem to również bardzo indywidualne odczucia, poruszające i dające wiele do myślenia i odczuwania.

KORZYŚCI ZDROWOTNE KĄPIELI LEŚNYCH

Redukcja stresu i poprawa nastroju

Kąpiele leśne pomagają obniżyć poziom kortyzolu, hormonu stresu, co skutkuje głębokim odprężeniem i poprawą nastroju. Przebywanie w lesie działa kojąco na układ nerwowy, zmniejsza objawy napięcia i lęku.

Wzmocnienie układu odpornościowego

Badania pokazują, że regularne kąpiele leśne zwiększają aktywność komórek NK (natural killer cells), które są istotne w zwalczaniu infekcji i nowotworów. Efekt ten jest przypisywany fitoncydom – lotnym substancjom wytwarzanym przez drzewa, wzmacniającym odporność człowieka.

Obniżenie ciśnienia krwi i tętna

Przebywanie w lesie działa korzystnie na układ sercowo-naczyniowy. Regularne kąpiele leśne pomagają w naturalny sposób obniżyć ciśnienie krwi i zredukować tętno, co jest szczególnie pomocne dla osób z nadciśnieniem i problemami sercowymi.

Poprawa koncentracji i funkcji poznawczych

Czas spędzony w lesie zwiększa zdolność do koncentracji, pamięć i jasność myślenia. Wzmacnia też odporność na zmęczenie psychiczne, poprawia wydajność poznawczą, co jest pomocne dla osób pracujących intelektualnie lub w zawodach wymagających skupienia.



Regulacja poziomu cukru we krwi

Kąpiele leśne wspierają stabilizację poziomu glukozy we krwi, co jest szczególnie korzystne dla osób zmagających się z cukrzycą typu 2. Ruch na świeżym powietrzu w połączeniu z kojącą atmosferą lasu pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm.

Poprawa jakości snu

Regularne kąpiele leśne pomagają w regulacji rytmu dobowego, co sprzyja szybszemu zasypianiu i zapewnia głębszy, bardziej regenerujący sen. Jest to szczególnie korzystne dla osób z bezsennością lub zaburzeniami snu.

Rozwój uważności i świadomości emocjonalnej

Praktyka kąpieli leśnych polega na skupieniu na „tu i teraz” – na zapachach, dźwiękach i widokach otaczającego lasu. Pomaga to rozwijać uważność, zwiększa zdolność do wyciszenia myśli, zredukowania rozproszenia i uspokojenia emocji.

Wsparcie zdrowia psychicznego i redukcja objawów depresji

Przebywanie w lesie działa terapeutycznie na umysł, redukując objawy depresji, zwiększając poczucie spokoju i radości oraz wspiera odporność emocjonalną.

Regularne kąpiele leśne mogą działać wspomagająco przy leczeniu depresji i lęków.

Wzmacnianie więzi z naturą i świadomość ekologiczna

Kąpiele leśne sprzyjają rozwijaniu więzi z przyrodą, co wzmacnia troskę o środowisko i ekologiczne podejście do życia.

Kąpiele leśne można praktykować samodzielnie lub z przewodnikiem. Ważne jest, aby spacerować powoli, na niewielkim obszarze, skupiając się na zmysłach i doświadczeniu otaczającej przyrody, bez pośpiechu czy konieczności osiągnięcia celu. Taki spokojny kontakt z naturą pomaga w regeneracji umysłu i ciała, oferuje szerokie spektrum korzyści zdrowotnych.

Ruszajmy zatem w drogę po zdrowie w leśnym zaciszu.





BIBLIOGRAFIA

Ekopsychiatria. Jak bliskość natury wspiera naszą psychikę, red. Simonienko K., Murawiec S. & Tryjanowski P., Gliwice 2024, Wydawnictwo Naukowe Helion, Sensus.

Tryjanowski P. & Murawiec S., Ornitologia terapeutyczna, Poznań 2021, Bogucki Wydawnictwo Naukowe.

Simonienko K., Nerwy w las: Jak odnaleźć spokój i radość życia dzięki przyrodzie, Gliwice 2021, Sensus.

García H. & Miralles F., Shinrin-yoku. Japońska sztuka czerpania mocy z przyrody, tłum. M. Skowron, Kraków 2018, Znak Literanova.

Clifford A., Kąpiele leśne. Jak czerpać zdrowie z natury, Kraków 2018 Wydawnictwo Kobiectwo.

Williams F., Natura leczy, czyli co sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi, zdrowsi, i bardziej kreatywni, Kraków 2018, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Bilska, M. & Zielińska, M., Stres a układ krążenia. Kardiologia Polska, 76(2), s. 454–46 Polskie Towarzystwo Kardiologiczne.

Jabłoński, M. & Kowalska, D., Warszawa 2020. Wpływ stresu na masę ciała. Naukowy Przegląd Psychologiczny, 12(3), s. 45–58.

Stępień, P., Warszawa 2021. Wpływ stresu na skórę. Dermatologia Kliniczna, 23(4), s. 215–220.



WYWIAD Z EKSPERTEM

Adam Markuszewski - Od 2015 roku organizator Leśnych Spacerów (lesnespacery.pl) nawiązujących do japońskich kąpiei leśnych. Wiceprezes Polskiego Towarzystwa Kąpiei Leśnych (kapielelesne.pl). Certyfikowany przewodnik terapii leśnej (lasoterapii) oraz kąpiei leśnych. Mentor i członek Komisji Etycznej Instytutu Ekoterapii Relacyjnej (ecotherapyinstitute.eu). Trener, facylitator i opowiadacz. Przewodnik po Puszczy Kampinoskiej. Od 2018 roku rozwija Leśne Spacerzy razem z Martą Aleksandrą Ostrowską.

W Japonii kąpiele leśne są bardzo popularne, jak to wygląda w Polsce?

W Polsce kąpiele leśne są coraz popularniejsze dzięki większej liczbie książek na ten temat, kursów, obecności tematu w mediach, coraz większej świadomości dotyczącej wpływu lasu na zdrowie człowieka i rosnącej liczbie kąpiei leśnych. Jest coraz więcej przewodników i przewodniczek - w tym momencie ponad 60 w całej Polsce. Mapa z miejscami, gdzie pracują znajduje się na stronie Polskiego Towarzystwa Kąpiei Leśnych (kapielelesne.pl). Paradoksalnie dzięki pandemii jest większe zainteresowanie tą formą aktywności. Możliwe, że to przez "zakaz" wstępu do lasu, ale też większą świadomość jak kontakt z przyrodą pomaga nam w samoregulacji i nabywaniu odporności.

Prowadzisz kąpiele leśne od 2015 roku. Jak wygląda taka sesja i gdzie się odbywa?

Schemat jest bardzo podobny podczas każdego z proponowanych przez nas spacerów. Został opracowany przez M. Amosa Clifforda, autora książki "Kąpiele Leśne. Jak czerpać zdrowie z natury", założyciela Association of Nature and Forest Therapy. Wprowadził on kąpiele leśne do zachodniego świata. Na początku spaceru jest wprowadzenie, poznanie miejsca, w którym odbywa się spacer, potem praca z ciałem i oddechem, doświadczenia rozwijające poszczególne zmysły w rozszerzonej skali (wykraczającej poza podstawowe pięć). Następnie jest moment na integrację zmysłów i zaproszenia relacyjne, które mogą pomóc odkryć coś nowego o sobie, innych osobach lub o świecie. Na koniec jest domknięcie procesu - często przy okazji picia ziołowego naparu, kiedy siedzimy w kręgu i rozmawiamy o tym, co się wydarzyło. Jedną z wiodących dla nas zasad jest dobrowolność. Dlatego, wszystkie aktywności do których zachęcamy nazywają się zaproszeniami. Kąpiele leśne, które prowa-

dzimy odbywają się w lasach w Warszawie lub okolicy, gdzie można dojechać komunikacją miejską. Otrzymujemy też zaproszenia do różnych miejsc w Polsce. Wtedy przyjeżdżamy i prowadzimy kąpiele w lasach, do których blisko zainteresowanej grupie.

Czy kąpiele leśne można „uprawiać” przez cały rok?

Jak najbardziej można. To, co działa na nasz organizm w lesie to np. fitoncydy wydzielane przez drzewa. Drzewa produkują je, aby się bronić przed grzybami, wirusami czy bakteriami i w celach komunikacyjnych między sobą. Te związki działają na nasz układ nerwowy i możemy się odprężyć. W ciepłe dni w leśnym powietrzu fitoncydów jest dużo. Zimą wybieramy lasy iglaste, gdzie są sosny i jałowiec. Czasem to nie tylko sam las będzie na nas oddziaływać, ale i krajobraz np. kiedy poczuje atmosferę jakiegoś miejsca. O każdej porze roku coś może nam pomóc wrócić do równowagi np. kiedy zachwycimy się jakimś widokiem, odkryjemy coś patrząc przez lupkę albo zobaczymy coś, co powiąże się z naszymi aktualnymi doświadczeniami np. dzikie zwierzę, kiedy potrzebujemy więcej wolności. Las wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne i psychiczne, ale też na duchowe. W ramach Leśnych Spacerów bardzo lubimy spacerować o każdej porze roku, jednak w ramach cyklu, który ogłaszamy co roku, robimy przerwę zimową. Prowadzimy wtedy spacer dla grup i zespołów, które nas zaproszą.

Jakie są wrażenia uczestników po kąpielach leśnych?

Najczęściej słyszymy słowa: wyciszenie, spokój, błogość, wspólnota. Są zachwyty dotyczące przyrody, nowe odkrycia, zaskoczenie, że las, który wydawał się znany stał się jakby inny i bardziej złożony. Niektórym osobom chce się spać. Inne natomiast czują przypływ energii. Są osoby, które chcą zostać w lesie dłużej. Osoby z wyższym poziomem biofobii osławają leśną przestrzeń i czują się bezpieczniej.

Gdzie można spróbować kąpielach leśnych w województwie mazowieckim?

Nasze kąpiele prowadzimy w Kampinoskim Parku Narodowym, Lesie Bielańskim, Kabackim, Mazowieckim Parku Krajobrazowym i innych. Ostatnio odwiedziliśmy też Urle i lasy w okolicach Otwocka. Zachęcamy do odwiedzenia strony Polskiego Towarzystwa Kąpielach Leśnych, gdzie na mapie są zaznaczone miejsca, gdzie przewodnicy i przewodniczki z województwa mazowieckiego prowadzą spacer. Poza Puszcza Kampinoską i lasami w Warszawie, są to też lasy nieopodal Piaseczna czy Podkowy Leśnej. Praktykować można też samodzielnie w wielu lasach dzięki pomocnym narzędziom np. kartom wydanych przez Moc Lasu.



WYWIAD Z EKSPERTEM

Dr hab. n. med. Sławomir Murawiec – lekarz specjalista psychiatra i psychoterapeuta z ponad 30-letnim doświadczeniem klinicznym. Przez ponad 15 lat związany z Instytutem Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, obecnie od kilku lat prowadzi praktykę prywatną.

Jest autorem licznych publikacji naukowych i popularno-naukowych, w których łączy najnowsze odkrycia neurobiologii z psychologicznym podejściem do leczenia zaburzeń psychicznych. Opublikował wiele rozdziałów w podręczni-

kach psychiatrii i psychoterapii oraz współtworzył książki m.in. „Od neurobiologii do psychoterapii”, „Depresja 2016”, „Depresja 2017” i „Farmakoterapia w psychiatrii ambulatoryjnej”. Jest współautorem książki „Ornitologia terapeutyczna. Ptaki – zdrowie – psychika”, w której – wspólnie z prof. Piotrem Tryjanowskim – pokazuje terapeutyczny potencjał obserwacji ptaków i otwiera nowe obszary łączenia psychiatrii z przyrodą.

Od lat propaguje ideę kontaktu z naturą jako wartościowego elementu wspierającego zdrowie psychiczne. Pełni funkcję Rzecznika Prasowego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, jest również członkiem jego Zarządu Głównego oraz Redaktorem Naczelnym czasopisma naukowego „Psychiatria Spersonalizowana”. W 2018 roku został laureatem nagrody „Złota Synapsa” w kategorii „Zasłużony dla Psychiatrii”. Regularnie występuje w mediach jako ekspert w zakresie zdrowia psychicznego, popularyzując wiedzę psychiatryczną w sposób przystępny i rzetelny.

Czym dla Pana jako psychiatry jest ornitologia terapeutyczna?

Dr hab. n. med. Sławomir Murawiec: Dla mnie jako psychiatry ornitologia terapeutyczna jest jedną z form w szerokim zakresie działań opartych na kontakcie ze środowiskiem naturalnym mogących wspierać zdrowie psychiczne. Można jej stosowanie widzieć zarówno jako metodę poprawy dobrostanu psychicznego osób zmagających się z wyzwaniami współczesnego życia jak i jako formę wspierającą powrót do zdrowia osób z zaburzeniami psychicznymi w trakcie procesu leczenia. Z jednej strony, ornitologia terapeutyczna może pełnić funkcję profilaktyczną – wspiera utrzymanie dobrostanu psychicznego, sprzyja regulacji emocjonalnej, a regularne praktykowanie tej aktywności może wpływać na regenerowanie sprawności funkcji poznawczych, takich jak pamięć, koncentracja czy orientacja przestrzenna. Jest to szczególnie istotne w kontekście starzejącego się społeczeństwa i potrzeby wspierania zdrowia psychicznego w różnych grupach wiekowych. Z drugiej strony, może być skutecznym wsparciem o znaczeniu terapeutycznym dla osób doświadczających trudności psychicznych – takich jak przewlekły stres, wypalenie zawodowe, stany lękowe czy depresyjne. Obserwacja ptaków sprzyja wyciszeniu, poprawia koncentrację, obniża napię-

cie i daje poczucie „zanurzenia” w naturze, które działa jak naturalny środek uspokajający. Samo obserwowanie ptaków skłania do bycia tu i teraz, do pełnego zanurzenia się w chwili obecnej – uruchamia te same procesy, które są podstawą praktyk mindfulness, takich jak skupienie uwagi, świadome oddychanie czy obserwacja bez oceniania.

W kontekście interwencji terapeutycznej, ornitologia działa wielowymiarowo. Przede wszystkim, daje możliwość „oderwania” własnego przeżywania od bieżących zadań i problemów i czasowej pełnej koncentracji na obserwowaniu przyciągających uwagę i poruszających się obiegów w otoczeniu.

Kontakt z naturą, zwłaszcza w tak skupionej i zarazem dynamicznej formie, takiej jak obserwowanie ptaków, pozwala „odetchnąć”, zresetować się, uzyskać dystans emocjonalny i poznawczy i spojrzeć na swoje problemy z pewnej perspektywy, można metaforycznie powiedzieć z „z lotu ptaka”. Człowiek przestaje bez końca i często nieskutecznie analizować, rozważać, kalkulować – zaczyna po prostu być w skupieniu na czynności, która przenosi go do „innego świata”.

Warto podkreślić, że ornitologia terapeutyczna pomaga oderwać się od ruminacji – nieustannego przeżywania trudnych myśli, zamartwiania się czy powracania do traum. Daje psychice szansę na „zatrzymanie pętli”. Redukuje odczuwanie lęku, poprawia nastrój i wspiera regulację emocjonalną. Po sesji uczestnik wraca z innym nastawieniem – lżejszy, spokojniejszy, często z nową perspektywą na własne problemy, na siebie i swoje życie. Jest to także konkretna, namacalna forma dbania o siebie – coś więcej niż „odpoczynek”. To dostarczanie sobie pozytywnych bodźców sensorycznych, doświadczeń estetycznych, przyjemności bycia w ruchu, w świeżym powietrzu, w kontakcie z barwnymi, dynamicznymi i różnorodnymi obiektami. Obserwowanie ptaków może też budować więzi społeczne – to aktywność, którą można dzielić z innymi. Wspólna pasja, wymiana obserwacji, wspólne milczenie – to wszystko sprzyja odbudowywaniu relacji i poczuciu przynależności. Ornitologia terapeutyczna sprawdza się także u osób o tzw. zadaniowym typie funkcjonowania – tych, którzy mają trudność z „nicnierobieniem”. Bo tutaj zadanie jest – trzeba wypatrzeć, rozpoznać, zanotować. A jednocześnie, dzieje się to w aurze lekkości, bez presji, w rytmie natury, nie zegarka. Ornitologia przenosi w inny świat – świat śpiewów, lotów, piór i ciszy. Jest w tym świeżość przeżyć, która potrafi odnowić psychicznie. Nawet jeśli człowiek wraca do tych samych codziennych obowiązków, wraca do nich z inną jakością wewnętrzną. A to bywa początkiem głębszej zmiany. Kąpiele leśne i ornitologia terapeutyczna to praktyki, które mogą się wzajemnie uzupełniać, tworząc spójny program wsparcia zdrowia psychicznego – zarówno dla osób potrzebujących wyciszenia, jak i dla tych, które lepiej funkcjonują w strukturze i działaniu. Kąpiele leśne będą idealne dla tych, którzy szukają głębokiego kontaktu z naturą, chcą zatrzymać się, zregenerować i skupić na odczuwaniu – dźwięków, zapachów, faktur. To droga do siebie przez ciszę, spowolnienie i obecność.

Z kolei ornitologia terapeutyczna bardziej odpowiada osobom, które potrzebują celu, struktury i działania – wypatrywanie ptaków, rozpoznawanie ich gatunków, prowadzenie

notatek – daje im poczucie sensu i satysfakcji, jednocześnie wprowadzając w stan skupienia i spokoju. Obie formy mogą się wspierać – kąpiele leśne wprowadzają w stan otwartości i obecności, co ułatwia głębsze doświadczenie obserwacji ptaków, a ornitologia terapeutyczna dodaje kąpielom leśnym lekki element zadaniowości, który dla wielu osób bywa pomocny w wejściu w kontakt z przyrodą. W

połączeniu tworzą elastyczne narzędzie, które można dostosować do różnych potrzeb i temperamentów uczestników.

Jak wygląda sesja ornitologii terapeutycznej?

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec: Sesja ornitologii terapeutycznej to uporządkowane, ale jednocześnie łagodne doświadczenie, które łączy ruch, kontakt z naturą oraz poznawanie świata ptaków w sposób angażujący i dostępny. Spotkanie prowadzi przeszkolony przewodnik, który nie tylko dzieli się wiedzą przyrodniczą, ale także dba o atmosferę spokoju i zaciekawienia – bez presji i oceniania.

Całość rozpoczyna się od krótkiego wprowadzenia: uczestnicy zapoznają się z ptakami występującymi w danej okolicy, często przeglądając atlas, słuchając nagrań śpiewu, ucząc się dostrzegać różnice w sylwetkach, ubarwieniu czy sposobie lotu. To spokojny, poznawczy etap, który porządkuje uwagę i kieruje ją ku konkretowi – co bywa pomocne szczególnie u osób przeciążonych informacyjnie lub emocjonalnie. Następnie uczestnicy wyruszają na spacer terenowy – powolny, uważny, nastawiony na obserwację. Tu natura zaczyna mówić sama: przelot sikorki, nawoływanie dzięcioła, trzepot skrzydeł nad wodą. Pojawia się skupienie, momenty ciszy, wspólne zauważanie. Każde dostrzeżenie ptaka to małe osiągnięcie – nie wymaga wysiłku, ale daje satysfakcję. Uczestnik nie musi „starać się być uważny” – uważność pojawia się naturalnie, jako efekt zaangażowania w otoczenie. Podczas sesji nie chodzi o osiągnięcie konkretnego wyniku, ale o proces – o przebywanie w świecie przyrody w sposób aktywny, ale nienarzucający się. Przewodnik zachęca do dzielenia się obserwacjami, ale równie dobrze można pozostać w milczeniu. Dla niektórych uczestników ważne są rozmowy, dla innych – możliwość schowania się w świecie przyrody bez konieczności działania społecznego. Taka elastyczność jest ogromnym atutem tej metody. Na zakończenie często pojawia się przestrzeń na spokojną wymianę wrażen, pytania, refleksje. Z perspektywy klinicznej, sesja tego typu może nie tylko łagodzić napięcie i poprawiać samopoczucie, ale też wzmacniać kontakt z ciałem, otoczeniem i innymi ludźmi – a to są fundamenty zdrowia psychicznego.

Jak reagują osoby, które biorą udział w sesjach terapii ornitologicznej? Jakie Pan słyszy komentarze po sesji?

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec: Po sesjach terapii ornitologicznej uczestnicy często mówią, że wreszcie odpoczęli – „odpocząłem głową”, „na chwilę zapomniałam o wszystkim”,

„nabrałem dystansu”, „zresetowałem myśli”. Wielu podkreśla, że łatwiej im potem spojrzeć na problemy „z lotu ptaka” – z większym spokojem i nową perspektywą. Z kolei osoby odczuwające zmęczenie i brak energii mogą odczuć jej przyływ i pojawienie się pozytywnej motywacji. To nie jest ucieczka od trudności, ale chwila oderwania, która pozwala skuteczniej sobie z nimi radzić. Dla osób zadaniowych ta forma terapii jest szczególnie pomocna – daje konkretny cel (rozpoznanie ptaka), a jednocześnie działa wyciszająco. Często wracają też dobre wspomnienia z dzieciństwa, co wzmacnia pozytywne emocje. To po prostu skuteczna i naturalna forma regeneracji psychicznej.

Komu poleciłby Pan ornitologię terapeutyczną?

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec: Ornitologię terapeutyczną poleciłbym przede wszystkim osobom doświadczającym przewlekłego stresu, wypalenia zawodowego, stanów lękowych, łagodnych zaburzeń depresyjnych oraz tym, którzy odczuwają przeciążenie informacyjne i emocjonalne. To także bardzo wartościowa forma wsparcia dla osób w trakcie rekonwalescencji psychicznej – na przykład po epizodach depresyjnych czy kryzysach życiowych – ponieważ pomaga odbudować kontakt z rzeczywistością i zmysłami w sposób łagodny, nieinwazyjny, a jednocześnie angażujący.

Zaleciłbym ją również pacjentom z tendencją do ruminalacji – czyli nadmiernego analizowania myśli – ponieważ obserwacja ptaków naturalnie przekierowuje uwagę na zewnątrz, angażując mechanizmy uważności. Jest to też bardzo dobra propozycja dla osób w starszym wieku, którym zależy na utrzymaniu funkcji poznawczych i aktywności umysłowej, ale bez nadmiernego obciążenia. Wreszcie, ornitologia terapeutyczna może być szczególnie korzystna dla osób o wysokim poziomie potrzeby działania, struktury czy konkretności – które nie odnajdują się w klasycznych technikach relaksacyjnych czy kontemplacyjnych. Daje im możliwość aktywnego odpoczynku, który jednocześnie reguluje emocje i przywraca równowagę psychiczną.

Gdzie można skorzystać z zajęć?

dr hab. n. med. Sławomir Murawiec: Zajęcia z ornitologii terapeutycznej stają się coraz bardziej dostępne, choć nadal są to głównie inicjatywy oddolne, proponowane przez niektóre ośrodki. Najczęściej prowadzą je osoby zajmujące się już wcześniej terapiami leśnymi, kąpielami leśnymi czy szeroko pojętą pracą z naturą – przewodnicy, edukatorzy przyrodniczy, choć budzi też zainteresowanie wśród terapeutów i psychologów. Fundacji i stowarzyszenia zajmujące się zdrowiem zaczynają dostrzegać potencjał tej formy wsparcia i włączają ją do swojej oferty jako działanie wspierające zdrowie psychiczne i dobrostan. To pokazuje, że rośnie świadomość społeczna i profesjonalna w tym obszarze.

Wspólnie z prof. Piotrem Tryjanowskim od kilku lat dzielimy się wiedzą na temat ornitologii terapeutycznej podczas konferencji, warsztatów i seminariów. Pokazujemy, jakie konkretne

przestrzenie terapeutyczne może otworzyć tak prosta, a jednocześnie głęboka praktyka jak obserwacja ptaków. Naszym celem jest to, by ornitologia terapeutyczna była traktowana nie jako ciekawostka, ale jako realne narzędzie wspierające zdrowie psychiczne. Mogę się też pochwalić że razem z Instytutem Ekoterapii Relacyjnej kierowanym przez dr Katarzynę Simonienko przeprowadziliśmy w 2025 nad Biebrzą pierwsze w Polsce szkolenie z podstaw ornitologii terapeutycznej. Uczestniczyło w nim kilkanaście osób, które włączyły następnie tą praktykę do swoich działań eko-terapeutycznych. Tak więc dostępność ornitologii terapeutycznej stale się poszerza.

Dziękuję za rozmowę.

O AUTORCE

Monika Jaromin – założycielka Tyilas.pl ścieżki, która prowadzi przez naturę do siebie. Certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych według standardów Shinrin Yoku Association i The Mindful Tourist. Coach zdrowia i żywienia. Pracuje w nurcie holistycznym, łącząc wiedzę z zakresu medycyny akademickiej i naturalnej, dietytyki oraz terapii lasem jako wsparcia w leczeniu depresji, lęków i przewlekłego stresu, wypalenia



zawodowego. Jest miłośniczką prostych przyjemności, podróży tych dalekich i w głąb siebie, a przede wszystkim lasu, który zmienił jej życie. Tak opowiada o sobie i swojej drodze: przez większość mojego miejskiego życia nie wiedziałam, że można być, tak po prostu, ze sobą w harmonii. Bez zabiegania, stresu, sztucznych oczekiwań i potrzeb, presji: trzeba, należy, wypada.... Jestem warszawianką, która kilka lat temu postanowiła... przestać się spieszyć. Zostawiłam za sobą wielkomiejskie tempo, świat marketingu, PR-u i korporacyjnych deadline'ów, by wrócić do czegoś bardziej pierwotnego – do siebie. Od ponad 6 lat wędruję po Kotlinie Kłodzkiej. Dziś mieszkam w Polanicy-Zdroju, pośród drzew, ścieżek i ciszy, która uczy uważności. Pewnego dnia weszłam do lasu.

Najpierw ostrożnie, trochę z ciekawości, trochę z potrzeby ucieczki, trochę w poszukiwaniu ukojenia. Z czasem, zaczęłam wracać coraz częściej, jak do kogoś bliskiego, jak po ożywczy oddech w miejsce, gdzie wszystko wraca na swoje miejsce. Dzięki systematycznej praktyce shinrin-yoku nauczyłam się słuchać. Drzew. Serca. Siebie. Swoich prawdziwych potrzeb. Znalazłam spokój, którego nie dawał żaden poradnik ani aplikacja. Odzyskałam

harmonię, równowagę i cichy kontakt z tym, kim naprawdę jestem. Przez ponad 20 lat pracowałam w międzynarodowych organizacjach pozarządowych, firmach komercyjnych i agencjach PR. Tworzyłam strategie komunikacyjne, pisałam, doradzałam, budowałam marki. Równolegle jednak toczyła się druga, bardzo osobista historia – historia zdrowia mojego syna, która na zawsze zmieniła moje spojrzenie na życie, ciało i duszę człowieka.

Macierzyństwo nauczyło mnie rzeczy, których nie da się znaleźć w żadnym podręczniku. Przez 6 lat prowadziłam u mojego syna leczenie padaczki lekoopornej dietą ketogeniczną. To była droga pełna wyzwań, nieprzespanych nocy, emocji, ale też droga, która przyniosła realne efekty. Zdrowie mojemu synowi a mi wiedzę, praktyczne umiejętności i siłę, by stworzyć książkę „Dieta ketogeniczna w leczeniu padaczki. Poradnik”. Choroba mojego dziecka była momentem granicznym. To wtedy zmieniły się moje priorytety, a zdrowie — fizyczne, psychiczne i emocjonalne — stało się moim centrum zawodowym i życiowym.

W najtrudniejszych momentach życia las był moim wsparciem. Nie dawał rad, nie zadawał pytań – po prostu był. Cierpliwy i obecny. To właśnie ta łagodna obecność natury pomogła mi się zatrzymać, poczuć i znów stawać na nogi. Wierzę, że las wspiera procesy leczenia nie spektakularnie, ale subtelnie. Transformuje nas przez ciszę, uważność i kontakt z tym, co większe niż my sami. Przynosi ukojenie nie tylko ciału, ale też umysłowi i duszy. Wszystko to nie jest teorią — to moja droga, doświadczenie i praktyczna wiedza. Zapraszam do lasu na kąpiel leśną w Kotlinie Kłodzkiej.



Monika Jaromin

PRZEWODNIK
KĄPIELI LEŚNYCH

📞 +48 721 55 24 24

🌐 www.tyilas.pl

✉ monikajaromin@tyilas.pl

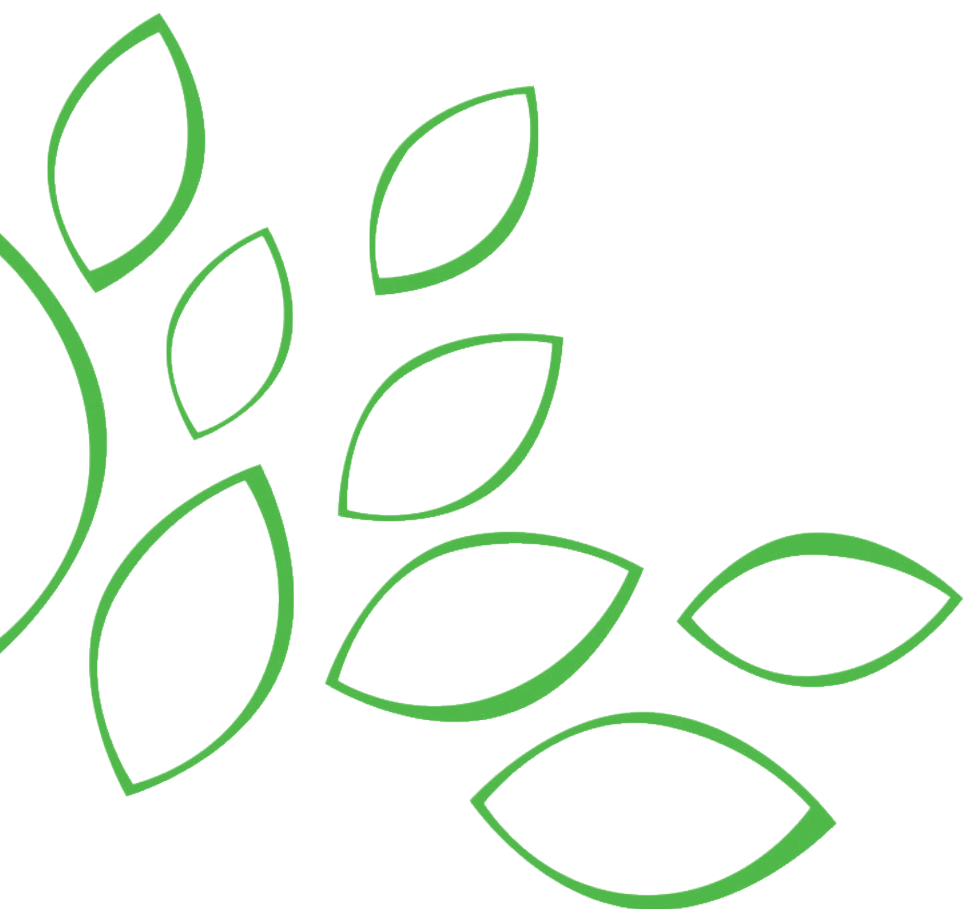
📍 Polanica-Zdrój, Duszniki-Zdrój,
Łądek-Zdrój, Kudowa-Zdrój



Tyilas.pl to autorska przestrzeń stworzona przez Monikę Jaromin – certyfikowaną przewodniczkę kąpieli leśnych (Shinrin-Yoku Association), coacha zdrowia i żywienia, kobietę, która doświadczyła, jak las może leczyć – łagodnie, cicho, głęboko. Monika Jaromin tworzy tę przestrzeń z osobistego doświadczenia – sama przeszła drogę od wypalenia i przewlekłego stresu do harmonii, jaką odnalazła w lesie i kąpielach leśnych. Dziś dzieli się tym, co sprawdzone, prawdziwe i bliskie naturze, prowadząc indywidualne i grupowe

sesje kąpieli leśnych oraz programy dla firm wspierające zdrowie psychiczne i redukcję stresu. Zrodzona z osobistej potrzeby ukojenia i wewnętrznej przemiany, ścieżka Tyilas.pl wspiera tych, którzy szukają wytchnienia od nadmiaru bodźców, stresu i pośpiechu codzienności.

Tyilas.pl to zaproszenie do powrotu do siebie, do zdrowia - krok po kroku, wśród drzew.



ISBN 978-83-976317-0-0



9 788397 631700