

Terapevtski učinek narave in njena vloga pri duševnem zdravju človeka



Tjaša Trnovšek, mag. psihosocialne pomoči

Univerza v Mariboru, 20. maj 2025

O PREDAVATELJICI

„Terapevtski učinek narave in njena vloga pri duševnem zdravju človeka“

Predavateljica: Tjaša Trnovšek, mag. psihosocialne pomoči.

Svetovanje in psihoterapija (KVT in TA), hipnoza, brainspotting in partnerska terapija.

45 minut in 15 minut za vprašanja.

O PREDAVANJU

1. DEL:

Zgodovinski pogled:

človek in narava – preteklost in današnji izzivi

- Ekopsihologija in biofilijska hipoteza
- Avtonomni živčni sistem in vpliv stika z naravo nanj

Pomen narave za človekovo duševno zdravje:

stres, kognitivne funkcije, razpoloženje in počutje, socialne koristi, duhovne koristi, vrednote

- Uspešne prakse
- Raziskave

2. DEL:

Dobre prakse za stik z naravo in krepitev duševnega zdravja:

- Pregled, raziskave, učinki in predlogi za izvajanje

ČLOVEK IN NARAVA: ZGODOVINSKA POVEZANOST



- Zgodovinska povezanost človeka z naravnim okoljem
- Ljudje so živeli v ritmu narave – dan, letni časi, naravni pojavi, obredi.
- Narava je bila življenjski prostor, vir hrane, varnosti, zdravljenja in skupnostne identitete – vir moči in nepredvidljivosti.
- Darovi in preizkušnje – odpornost in spoštovanje.

PRELOM S TRADICIJO



- **Razvoj civilizacije:** z industrijsko revolucijo in urbanizacijo smo se oddaljili od narave.
- Narava se postopno umika iz človekovega vsakdana: mesta in delo v zaprtih prostorih.
- **20. in 21. st. – poglobljanje odtujenosti od narave.**
- Povprečen človek v razvitem svetu danes preživi več kot 90 % časa v notranjih prostorih. (Bratman et al., 2012)

SODOBNA ODTUJENOST



- **Naš današnji življenjski slog:** zaprti prostori, sedeč položaj, umetna svetloba, prosotnost digitalnih naprav.
- Pritiski po visoki storilnosti, nenehnih dosežkih in kronični stres.
- **Porast težav v duševnem zdravju** (kronični stres, anksioznost, depresija, občutki notranje praznine, izgorelost, idr.).
- Ranljive skupine: otroci, mladostniki in starejši ljudje.
- **Raziskave:** življenje v okolju z manj zelenimi površinami - večje tveganje za duševne motnje, slabšo samopodobo, večjo socialno izolacijo in težavami s pozornostjo (Berman et al., 2012; Cox et al., 2017).

ZAČETEK VRAČANJA NAZAJ K NARAVI?



- Začetek 20. stoletja so zdravilišča in psihiatrične ustanove poudarjajo pomen naravnega okolja za počutje bolnikov.
- V 1980-ih sta se pojavili dve ključni teoriji:
 - **ART** (Kaplan & Kaplan, 1989) – **Teorija obnove pozornosti**
 - **SRT** (Ulrich, 1991) – **Teorija zmanjšanja stresa**
- Raziskave so v zadnjih desetletjih potrdile koristi narave za duševno zdravje.
- Razvoj praks za vračanje k naravi: **gozdne kopeli, čuječnost v naravi, hortikulturna terapija, ozemljevanje.**

- **Naravno okolje kot ključni dejavnik za človekovo notranje in duševno ravnoesje, sprostitvev in regeneracijo.**
- Raziskave so pokazale, da so koristi stika z naravo znanstveno merljive in raznolike.



KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

- WHO: duševno zdravje ni zgolj odsotnost duševnih motenj.
- **"Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik prepoznava svoje sposobnosti, se lahko spoprijema z običajnimi življenjskimi stresorji, produktivno in uspešno dela ter prispeva k skupnosti."**(WHO, 2001/2018)

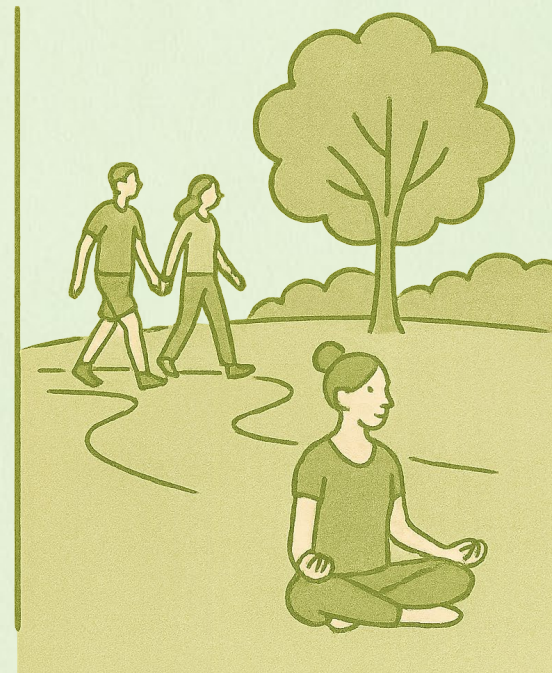
KAJ JE NARAVA?



- Ne le gozdovi, gore in reke, ampak tudi:
 - mestni parki in zelene površine,
 - vrtovi,
 - razgled na zelenje/drevo skozi okno,
 - notranji prostori z rastlinami ali naravno svetlobo.
- Divja, urejena, urbana ali podeželska.

SPOMNIMO SE...

- Lahko zapremo oči...
- 1. Nakupovalni center
- 2. Hribi, gozd, travnik.
- Počutje? Misli? Telesni občutki? Razlika med izkušnjama?



EKOPSIHOLOGIJA



- Interdisciplinarno področje
- **Kako povezanost (ali odtujenost) od naravnega okolja vpliva na posameznikovo duševno zdravje, občutek identitete in celostno dobro počutje.**
- Teza: človek evolucijsko zasnovan za življenje v neposrednem stiku z naravo - dolgotrajna ločenost od naravnega sveta vpliva tudi na notranje ravnoesje posameznika.
- Številne intervence

BIOFILIJSKA HIPOTEZA



- **Edward. O. Wilson:**
- Ljudje imamo prirojeno potrebo po povezovanju z naravo in živimi sistemi.
- **Biološka privlačnost** do okolij, ki so bila varna, estetsko privlačna in bogata z življenjem – ta okolja so omogočala preživetje, uspešno reprodukcijo in socialno povezanost (Wilson, 1984).
- Pojasnjuje, zakaj se ljudje pogosto počutimo bolj mirne, bolj osredotočene in čustveno uravnovešene ob prisotnosti narave.

- **Raziskave:** stik z naravo znižuje raven kortizola, uravnava živčni sistem, povečuje občutek dobrega počutja in zmanjšuje simptome stresa, depresije in anksioznosti (Kellert & Wilson, 1993; Frumkin et al., 2017).
- Danes vpliva na področja: »*biophilic*« design v arhitekturi in urbanizmu (kjer naravne oblike, svetloba, rastline in materiali postajajo sestavni del urbanega okolja), naravoslovna pedagogika, zdravstvena preventive in terapevtski pristopi.



AVTONOMNI ŽIVČNI SISTEM - AŽS

= del živčnega sistema, ki neodvisno od naše volje uravnava ključne telesne življenjsko pomembne funkcije (dihanje, srčni utrip, krvni tlak, prebava in uravnavanje telesne temperature).

- Dve veji:

1. Simpatični živčni sistem (SŽS), »boj ali beg«, (*»fight or flight«*).

2. Parasimpatični živčni sistem (PŽS), »počitek in prebava« sistem, (*»rest and digest«*).

KAKO TO IZGLEDA V PRAKSI DANES?

- Življenje pod stalnim pritiskom.
- Naše telo na psihološke dražljaje odgovarja z enakimi biološkimi odzivi, kot na fizične grožnje – aktivacija simpatičnega ŽS.
- **Pogosta kronična aktivacija simpatičnega ŽS** – neravnovesje: utrujenost, razdražljivost, motnje spanja, tesnoba, anksioznost, depresivno počutje in motnje koncentracije.

POTREBUJEMO REGULACIJO



- Idealno simpatični ŽS in parasimpatični ŽS bi delovala **usklajeno**.
- **Kronična aktivacija simpatičnega ŽS** – zmanjšana možnost učinkovitega preklapljanja v PŽS.
- Aktivacija parasimpatičnega ŽS pomeni umiritev in regeneracijo.
- Narava je eden najbolj učinkovitih spodbujevalcev aktivacije parasimpatičnega ŽS sistema.

ŠTIK Z NARAVO IN AVTONOMNI ŽIVČNI SISTEM

- Sodobna znanost: **potrjuje kar so ljudje intuitivno vedeli že stoletja: narava ima sposobnost umiriti telo in duha.**
- Stik z naravo vpliva na ravnovesje med simpatičnim in parasimpatičnim načinom delovanja našega avtonomnega ŽS (običajno z aktivacijo parasimpatičnega ŽS).
- Upočasnitev srčnega utripa, umirjanje dihanja, popuščanje mišične napetosti, upad ravni kortizola (stresnega hormona).
- Gre za kompleksen fiziološki odziv.

KAJ PRAVIJO RAZISKAVE?

- Scott et al., 2020: delovanje AŽS med bivanjem v naravi.
- Stik z naravo ne deluje le kot pomirjevalni dejavnik - pogosto spodbuja pozitivno čustveno vzburjenost, večjo pozornost in občutek povezanosti.
- **Druge raziskave:**
 - nižje ravni kortizola,
 - višjo variabilnost srčnega utripa (HRV),
 - boljšo regulacijo čustev,
 - imanjšo verjetnost za razvoj anksioznih in depresivnih motenj (Berman et al., 2012; Bratman et al., 2015).

POMEN NARAVE ZA ČLOVEKOVO DUŠEVNO ZDRAVJE

- Pri razumevanju, zakaj ima narava tako močan učinek na naše duševno zdravje sta pomembni dve teoretski izhodišči:

1. Teorija zmanjšanja stresa (*SRT – Stress Reduction Theory*)

2. Teorija obnove pozornosti (*ART – Attention Restoration Theory*)

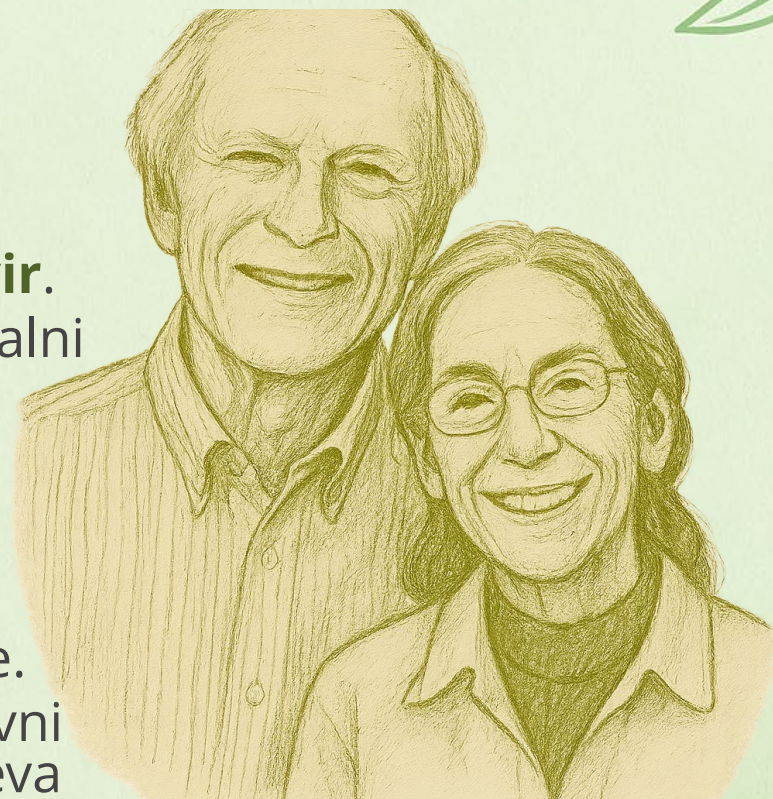
TEORIJA ZMANJŠANJA STRESA (SRT)



- **80. leta: Roger Ulrich:** raziskave: stik z naravo ima takojšen pomirjevalni učinek na telo in čustva (Ulrich, 1983).
- **Osnovna predpostavka:** Ko smo obdani z naravnimi elementi (drevesa, voda, cvetje, ptičje petje, veter) – se v telesu aktivira parasimpatični ŽS (Ulrich, 1983).
- **Že kratek stik z naravo je blagodejen!**
- Študija o okrevanju po operaciji (Ulrich, 1983).

TEORIJA OBNOVE POZORNOSTI (ART)

- Rachel in Stephen Kaplan (1989).
- **Pozornost kot omejeni kognitivni vir.**
- Usmerjena pozornost - zahteva mentalni napor in se sčasoma izčrpa (mestno okolje: obilica informacij, dražljajev in zahtevanih odločitev).
- Naravno okolje spodbuja „**Mehko fascinacijo**“ – nežna in samodejna pozornost, ki jo vzbuja naravno okolje.
- Človekovo pozornost pritegnejo naravni elementi okolja - na način, ki ne zahteva kognitivnega napora, temveč omogoča **počitek in obnovo usmerjene, zavestne pozornosti.**



- **Kaj omogoča narava po ART?**
 - Duševni počitek brez dolgčasa,
 - nežno senzorno stimulacijo, ki nas ne utruja,
 - prostor za čustveno refleksijo in notranji dialog (Kaplan & Kaplan, 1989).
-
- **Narava pomaga obnoviti izčrpano pozornost, izboljša koncentracijo, spomin, zmanjšuje impulzivnost in celo krepi kreativnost (Kaplan & Kaplan, 1989).**

ZAKAJ STA TEORIJI POMEMBNI ZA RAZUMEVANJE KORISTI NARAVE?

- ***Teorija zmanjšanja stresa*** pojasnjuje fiziološki in čustveni učinek narave (npr. umiritev telesa, zmanjšanje stresa).
- ***Teorija obnove pozornosti*** razlaga, kako narava pomaga obnoviti kognitivne sposobnosti (npr. pozornost, delovni spomin, obvladovanje impulzov).
- **Skupaj ponujata celosten okvir, s katerim lahko razumemo, zakaj je stik z naravo tako pomemben & zakaj bi jo morali bolj načrtno vključevati v naš vsakdan, delovna okolja in mestno načrtovanje.**

VPLIV STIKA Z NARAVO NA DUŠEVNO ZDRAVJE



ZMANJŠEVANJE STRESA IN URAVNAVANJE FIZIOLOŠKIH ODZIVOV

- Stik z naravo dokazano znižuje raven stresa, kar podpirajo številne empirične študije – BIOLOŠKE MERITVE!
- Narava ima neposreden fiziološki učinek na uravnavanje stresnega odziva.
- **Bratman s sodelavci (2019):** naravna okolja omogočajo hitrejše okrevanje po stresu kot urbana.
- **Park in sodelavci (2010):** že kratek sprehod v gozdu pomembno zniža raven stresnega hormona kortizola in zmanjša aktivnost simpatičnega živčnega sistema.
- **Ulrich (1991):** merjenje EEG in srčnega utripa – narava ima skoraj takojšen pomirjujoč učinek na fiziološke kazalce stresa.
- **Hartig in sodelavci (2003):** bivanje v naravnem okolju po stresni nalogi bistveno bolj izboljša razpoloženje in zmanjša psihofiziološki stres kot bivanje v urbanem prostoru.

UČINKI NA KOGNITIVNE FUNKCIJE

- Narava - izjemen potencial za obnovo naših kognitivnih zmožnosti.
- **„Mehka fascinacija“** - ravno pravšnja količina stimulacije, ki obnavlja kognitivne vire.
- **Bratman in sodelavci (2012):** povzetek več raziskav: že kratek sprehod v naravnem okolju izboljša **usmerjeno pozornost, delovni spomin in zmožnost obvladovanja impulzov.**
- Že pogled na naravo skozi okno nudi t. i. »mikroregenerativne (mikroobnovitvene) učinke« – kratke, a dragocene trenutke psihološke obnove, ki dolgoročno pripomorejo k boljšim kognitivnim sposobnostim.



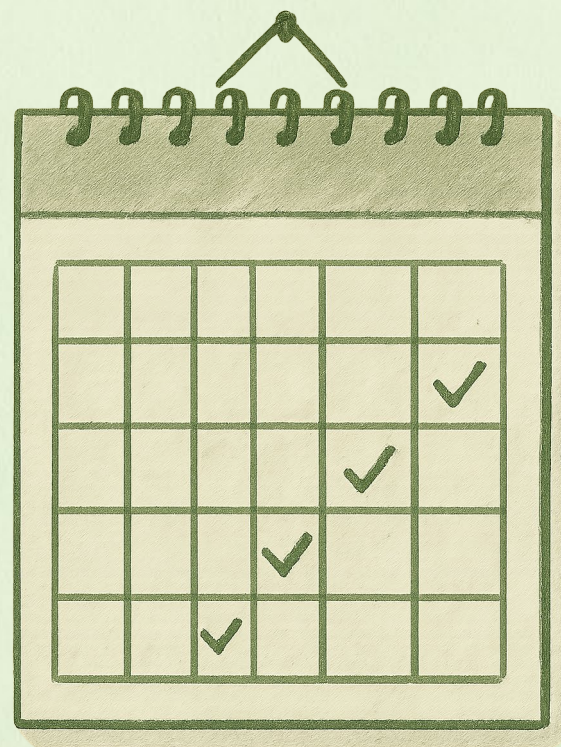
- Stik z naravo **izboljšuje pozornost, spomin, kognitivne sposobnosti in zmanjša mentalno utrujenost** (Keniger et al., 2013).
- Študije: naravno okolje omogoča obnavljanje miselnih virov, posebej pomembno za otroke z ADHD (Keniger et al., 2013).
- Kompleksnost in biotska pestrost naravnega okolja lahko še dodatno povečata regenerativni učinek (Keniger et al., 2013).

VPLIV NA RAZPOLOŽENJE IN DUŠEVNO POČUTJE

- Sprehodi v naravi zmanjšajo občutke tesnobe, razdražljivosti in depresije, ter povečajo občutke miru, sreče in smisla. (Berman et al., 2012)
- Stik z naravo zmanjšuje aktivnost dela možganov, ki je aktiven ob ruminiranju (negativnem premlevanju dogodkov – pogosto pri depresivnem in anksioznem počutju).
- Stik z naravo povečuje subjektivno oceno dobrega počutja, razpoloženja, zmanjšuje jezo, anksioznost in frustracije (Keniger et al., 2013).

- že krajši sprehodi v naravnem okolju pomembno zmanjšujejo simptome depresije in anksioznosti, bolj kot sprehod v urbanem okolju. **Dovolj je lahko že 15 do 30 min. hoje** (Grassini, 2022).
- Raziskava: že 20–30 % vegetacijske pokritosti v bližini doma pomembno zmanjša tveganje za depresijo, anksioznost in stres (Cox *et al.*, 2017).

- **Raziskava iz Brazilije:** udeleženci, ki so imeli stik z naravo več kot 2x/ teden so poročali o bistveno nižjih stopnjah stresa, anksioznosti in depresije v primerjavi s tistimi, ki v naravo skoraj nikoli niso odšli. Verjetnost za zmeren ali hud stres je bila pri slednjih skoraj 5-krat višja (Bressane et al., 2022).
- **Stik z naravo mora biti vsaj tedenski,** da se pokažejo koristi (pomembna je tudi kakovost izkušnje – vizualni stik, mir, občutek prisotnosti in povezanosti) (Bressane et al., 2022).



SOCIALNE KORISTI STIKA Z NARAVO

- Raziskave: naravno okolje spodbuja **socialno povezanost, medosebno zaupanje in občutek pripadnosti** (Keniger et al., 2013).
- Ljudje, ki živijo bližje zelenim površinam ali se vanje redno vključujejo, pogostejše poročajo o močnejših sosedskih vezeh, večji socialni podpori in večji vključenosti v skupnost (Keniger et al., 2013).



- Skupnostni vrtovi!
- Organizirane dejavnosti v naravi (gozdne šole, okoljevarstvene akcije, skupinske terapije na prostem): **globlje socialne vezi med udeleženci in razvoj empatičnih in sodelovalnih odnosov** (Keniger et al., 2013).

DUHOVNE KORISTI STIKA Z NARAVO

- Vir globokega miru in občutka povezanosti.
- Občutek „*awe*“ - globoko čustveno doživetje, ki združuje **osuplost, občudovanje, spoštovanje** in lahko tudi **ponižnost pred nečim večjim od nas**.
- Raziskave: Ljudje, ki redno preživljajo čas v naravi, pogostejše poročajo o občutku hvaležnosti, duhovnosti, sočutju in večji skrbi za okolje (Keniger et al., 2013).
- Raziskovanje tega vidika učinka je izziv.

VREDNOTE: STIK Z NARAVNIM OKOLJEM SPODBUJA SKRB ZA DRUGE

- Stik z naravo ne vpliva samo na razpoloženje, temveč tudi na naše **vrednote** (Weinstein, Przybylski in Ryana, 2009).
- **Po stiku z naravo:** večji pomen medsebojni povezanosti, osebni rasti in skrbi za druge.
- **Po stiku z urbanim okoljem:** večja usmerjenost v vrednote v povezavi z doseganjem višjega družbenega položaja, bogastva, prepoznavnosti in lastnih dosežkov.
- Altruistični učinek že ob prisotnosti sobnih rastlin! (Weinstein, Przybylski in Ryana, 2009)

ŽE SAMO POGLED NA NARAVO JE LAHKO POMEMBEN

- **Ulrich (1984):** pacienti z razgledom na naravo so po operaciji žolčnih kamnov okrevali hitreje kot tisti, ki so imeli pogled na opečnato steno.
- **Ugotovitve:** bolniki z naravnim razgledom so v povprečju hitreje okrevali, potrebovali manj protibolečinskih sredstev, imeli manj zapletov, preživeli manj časa v bolnišnici in so manj poročali o nelagodju (Ulrich 1984).
- Prizadevanja za vključevanje zelenih površin v mestno okolje: mestni parki, drevoredi, zelene strehe, notranji atriji z rastlinami – viri naravne stimulacije, ki lahko delujejo pomirjujoče.
- Že kratka vizualna izpostavljenost naravnim prizorom (npr. fotografija) lahko sproži fiziološke spremembe.



- Prizadevanja za vključevanje zelenih površin v mestno okolje: mestni parki, drevoredi, zelene strehe, notranji atriji z rastlinami – viri naravne stimulacije, ki lahko delujejo pomirjujoče.
- Že kratka vizualna izpostavljenost naravnim prizorom (npr. fotografija) lahko sproži fiziološke spremembe (parasimpatični način delovanja ŽS)

NARAVA V DELOVNO OKOLJE?

- Ob našem delu preživimo velik del naših življenj.
- Naravne intervence na delovnem mestu: vmesni krajši sprehodi v naravi, pogled na zelenje ali rastline v pisarni – učinkovito zmanjšujejo stres, izboljšujejo razpoloženje in povečujejo pozornost.
- Pozitivni učinki so bili zaznani že pri 15-minutni dnevni izpostavljenosti.
- Naravne intervence: potencialno stroškovno učinkovita in široko dostopna rešitev za zmanjševanje psihičnih obremenitev na delovnem mestu (Gritzka et al., 2020).



KAKO PA NARAVA LAHKO PODPRE DUŠEVNO ZDRAVJE ŠTUDENTOV?

- Porast duševnih težav med to populacijo (anksioznost, depresija, stres, občutki osamljenosti in izgorelost).
- Nezadostne zmogljivosti za podporo– usmerjanje v preventivne oblike podpore.
- **VB, ZDA, Japonska** – zeleni sprehodi, dejavnosti na prostem, hortikultura terapija, reflektivna praksa v naravi.
- Ugotovitve: **znatno zmanjšanje stresa, izboljšanje razpoloženja, manjša anksioznosti ter zmanjšanje depresivnih simptomov + poročila o večjem občutku umirjenosti, boljši samopodobi in večji prisotnosti v trenutku.**
- Pozivi po vključevanju teh praks v strukturo študijskega okolja (Meredith et. al, 2020).

KOLIKŠEN »ODMEREK« NARAVE UČINKUJE IN KAKŠNA NAJ LE-TA BO?



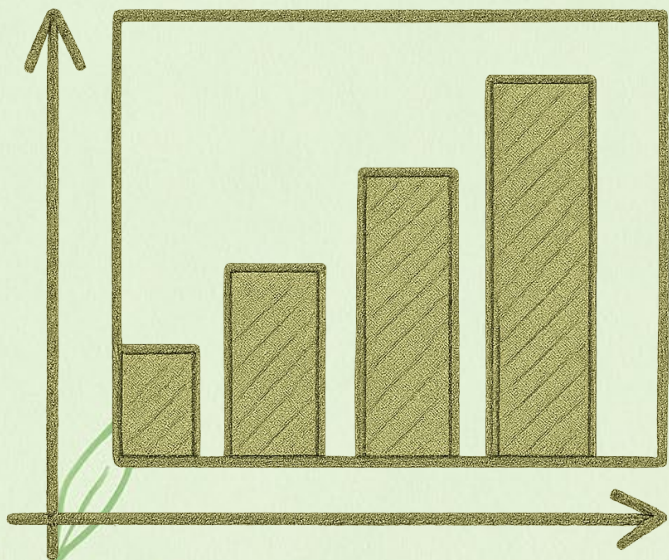
- Pozitivni učinki že po **20 do 30 min.** hoje v naravi (Barnes et al. 2019).
- **Ključna je kakovost izkušnje!**
- Težavno tudi pri raziskavah – preskopi opisi naravnega okolja.

RAZISKAVE: RAZISKOVALNE METODE IN IZZIVI MERJENJA UČINKOV NARAVE

Metode: fiziološki, psihološki in nevroznanstveni pristopi.

1. **Biološke meritve;**
2. **Metode za spremljanje možganske aktivnosti (fMRI):** opazovanje sprememb v možganski aktivnosti;
3. **Kognitivni testi:** npr. »*Attention Network Test*« (ANT) - meri izvršilne funkcije, kot so delovni spomin, usmerjena pozornost in kognitivna fleksibilnost;
4. **Vprašalniki za samoporočanje (»self-report«)** - subjektivno doživljanje posameznika (PANAS, PSS, BDI, STAI, SWLS idr.)

OMEJITVE IN RAZISKOVALNI IZZIVI



- Omejitve vprašalnikov za samoporočanje.
- Kombiniran pristop!
- Pretežno raziskovanje kratkoročne izpostavljenosti naravi.
- Velike razlike v naravnih okoljih.
- Ozki demografski vzorci.
- Individualne in kulturne razlike v zaznavanju narave.

DOBRE PRAKSE ZA STIK Z NARAVO IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

- 1. Ozemljevanje (»grounding« / stik z zemljo)**
 - hoja z bosimi nogami po travi, zemlji ali pesku; ležanje na tleh; dotikanje naravne površine. Krepi občutek telesne prisotnosti, umirja živčni sistem, zmanjšuje napetost in tesnobo.
- 2. Gozdne kopeli (»Shinrin-yoku«)**
 - japonska praksa počasnega, čutnega, čuječega bivanja v gozdu. Poudarek je na počasnosti, tišini, senzornem zaznavanju. Znižuje stresne hormone, uravnava srčni utrip in spodbuja čustveno umiritev.
- 3. Čuječnost v naravi (»nature-based mindfulness«)**
 - zavestna prisotnost v naravi, opazovanje zvokov, vonjev, gibanja vetra, svetlobe. Spodbuja umiritev in zmanjšuje miselne ruminacije.

4. **„Okušanje“ narave (»*nature savoring*«)**
 - krajši trenutki usmerjene pozornosti na naravne elemente. Krepi občutek hvaležnosti in prisotnosti.
5. **Hortikulturna terapija (»*horticultural therapy*«)**
 - terapevtsko delo z rastlinami (sajenje, obrezovanje, zalivanje). Uporablja se tudi v kliničnih okoljih za podporo ob depresiji, anksioznosti ali žalovanju.
6. **Zeleno gibanje (»*green exercise*«)**
 - telesna dejavnost v naravi (npr. hoja, tek, joga na prostem). Dokazano znižuje stres in izboljšuje razpoloženje bolj kot enaka vadba v zaprtih prostorih.
7. **Naravno ustvarjanje (»*nature art / land art*«)**
 - ustvarjanje z naravnimi materiali kot oblika izražanja, meditacije ali refleksije. Pomaga pri sproščanju in krepitvi ustvarjalnosti.

8. Refleksija ali pisanje dnevnika v naravi

– zapisovanje misli ali čustev med ali po bivanju v naravi. Pomaga ozaveščati doživljanje in povezovati notranje procese z zunanjim okoljem.

9. Življenje po naravnem ritmu

– usklajevanje ritma življenja z naravno svetlobo, letnimi časi, naravnimi cikli (spanje, prehranjevanje, gibanje). Podpira cirkadiani ritem in notranje ravnoesje.

10. Zeleni notranji prostori

– rastline, naravni materiali, pogled na naravo, naravna svetloba v domu ali na delovnem mestu. Tudi posreden stik z naravo prinaša koristi za duševno počutje.

11. Zeleni odmori

– kratki odmori v naravi med delom ali učenjem. Že 10 minut v zelenem okolju izboljša koncentracijo in zmanjša psihološko utrujenost.

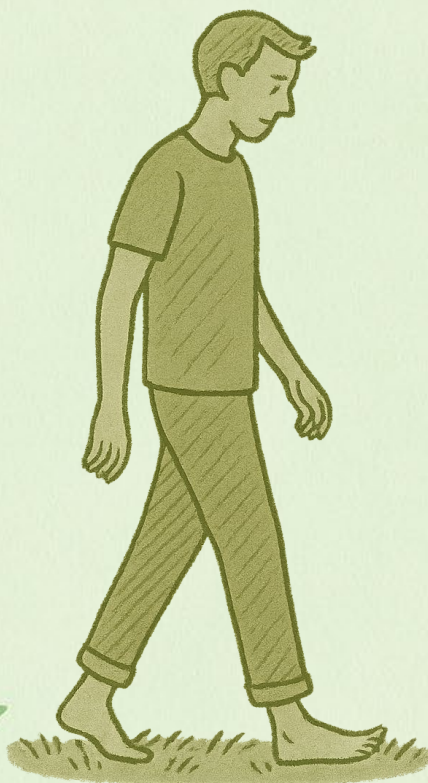
12. Naravni rituali in simbolni stik z naravo

– povezovanje z naravo skozi letne čase, obrede, hvaležnost, osebne simbole. Krepi občutek smisla, cikličnosti in povezanosti z nečim večjim.

13. Psihoterapija v naravi („*nature-based therapy*“)

– terapevtski pogovori in obravnava v naravnem okolju, kjer narava deluje kot soudeleženka v procesu. Spodbuja večjo odprtost, občutek varnosti, krepi povezanost z lastnim telesom in čustvi. Udeleženci pogosto poročajo o večjem občutku sproščenosti, lažjem dostopu do lastnih občutkov in globljem občutku smisla. Učinkovito pri depresiji, anksioznosti, izgorelosti in psihosomatskih težavah.

OZEMLJEVANJE ALI "GROUNDING/EARTHING"



- Ozemljevanje pomeni neposreden stik telesa z Zemeljsko površino (bosa hoja/ležanje/sedenje neposredno na zemlji, travi, pesku ali stik s prevodnimi materiali).
- **Predpostavka:** Fizični stik s tlemi omogoča neposredni prenos negativnih ionov iz Zemljive površine v telo: vpliva na biološke procese – naravna regulacija in pomirjanje.
- Povezava telesa z naravno energijsko mrežo Zemlje.
- Antioksidativni učinek.
- Ozemljitveni pripomočki.

OZEMLJEVANJE ALI "GROUNDING/EARTHING"

- **Preteklost:**
 - neposredni stik z zemljo: bosonoga hoja, spanje na naravni podlagi, obitev iz naranih (prevodnih) materialov.
 - Stalna povezanost z zemljo (ni bilo izolacijskih materialov).
- Sintetični podplati na obutvi in urbanizacija – brez neposrednega stika z naravno površino (Oschman et al., 2015; Ober, 2023).
- Sinatra in sodelavci (2017): neposreden stik z zemeljsko površino (npr. hoja z bosimi nogami) je **ključnega pomena za električno ravnovesje telesa in zmanjšanje vnetnih odzivov, ki so povezani tudi z duševnim zdravjem.**



POSLEDICE PREKINITVE STIKA S POVRŠINO ZEMLJE

- Pomanjkanje stika z naravnim okoljem in zemeljsko površino se povezuje s porastom kroničnega stresa, anksioznosti, nespečnosti in depresije (Oschman et al., 2015).
- Povečana izpostavljenost elektromagnetnim poljem in umetni svetlobi ter izolacija od zemeljskega potenciala lahko motijo delovanje avtonomnega živčnega sistema in povečajo oksidativni stres (Oschman et al., 2015).



OZEMLJEVANJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

- Raziskave kažejo, da ozemljevanje pozitivno vpliva na številne psihološke kazalce.
- Udeleženci so poročali o:
 - **manjšem občutku stresa,**
 - **večjem občutku notranje umirjenosti,**
 - **izboljšanem razpoloženju,**
 - **zmanjšanju anksioznosti in depresije,**
 - **globljem in bolj kakovostnem spancu.**
- Praksa ozemljevanja deluje kot naravni mehanizem za ponovno vzpostavljanje notranjega ravnovesja – ključnega za duševno zdravje.
- Pomembni učinki tudi na fizično telo!
- Vrhunski športniki (*Tour de France, Ironman*)

OZEMLJEVANJE V PRAKSI: KAKO LAHKO IZVAJAMO SAMI?

- Hodimo bosi po travi, zemlji, pesku ali kamnih; se uležemo na travo; sedimo neposredno v stiku z naravno površino; sezujemo čevlje ob pitju kave v parku.
- Zadostuje že 20 do 30 minut.
- Opazujemo svoje dihanje, občutke v telesu in morebitne spremembe v razpoloženju.
- Uporabimo "grounding" podloge ali druge pripomočke.
- **Predlog: izvajamo lahko nekaj zaporednih dni in opazujemo kakšen je naš spanec, razpoloženje in splošno počutje.**
- **Ogled dokumentarca na Youtubeu: *Grounding- The Grounded Documentary Film about „Earthing“***

GOZDNA KOPEL ALI »SHINRIN-YOKU«



- Japonska praksa iz začetka 80. let, ki pomeni zavestno senzorno doživljanje gozdnega okolja.
- Fitoncidi – hlapljive snovi s katerimi se drevesa ščitijo pred škodljivimi organizmi- izjemno koristni za imunski sistem.
- Vključuje počasno hojo, poslušanje, vonjanje, opazovanje in stik s tlemi.
- V „tukaj in zdaj“ – včasih ob vodeni čuječi prisotnosti.
- Ne gre za rekreacijo, temveč za čuječo prisotnost in stik z naravnim okoljem.
- Priporočeno je trajanje 30 minut in več.

KAKO POTEKA GOZDNA KOPEL?



- V tišem naravnem okolju, brez motečih dejavnikov.
- Počasna hoja s postanki v miru in s poudarkom na čutnem doživljanju (gledamo, vonjamo, poslušamo, se zavedamo stika s podlago).
- Omogoča krepitev parasimpatičnega živčnega sistema.
- Trajanje: 30 minut do več ur.

KAJ PRAVIJO RAZISKAVE?

- Gozdna kopel znižuje raven stresnega hormona kortizola, upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni tlak (Antonelli et al., 2021).
- Spodbuja delovanje parasimpatičnega živčnega sistema - večja fiziološka in psihološka umiritev in hitrejše okrevanje po stresu.
- Učinki naj bi se ohranjali tudi do mesec dni po gozdni kopeli (Kotera, Richardson, & Sheffield, 2020)

- Že enkratna 30 do 90 minutna praksa lahko vodi do pomembnega zmanjšanja depresivnih in anksioznih simptomov, občutkov razdražljivosti, jeze in stresa (Kotera et al., 2020).
- **Pomembna je kvaliteta doživljanja!**
- Učinki *shinrin-yoku* so bili v raziskavah merjeni z vrsto metod – fiziološkimi parametri, kot so krvni tlak, srčni utrip, raven kortizola in srčna variabilnost, ter s psihološkimi vprašalniki za merjenje razpoloženja, stresa in občutka blagostanja.
- Pomembne učinke ugotovili tudi pri mladostnikih.

KAKO LAHKO SHINRIN-YOKU IZVAJAMO SAMI?



- Obiščemo gozd ali naravno okolje čim bolj oddaljeno od cestnega in urbanega hrupa.
- Hodimo počasi, zaznavamo okolje z vsemi čuti, ne uporabljamo telefona in ne poslušamo glasbe, ostajamo čim bolj prisotni v trenutku.
- Ob koncu si lahko vzamemo čas za refleksijo/zapis misli in občutij.
- Izvajamo vsaj 1x tedensko 30 do 60 minut.

NARAVNA ČUJEČNOST (>>NATURE-BASED MINDFULNESS<<)

- Čuječnost je sposobnost zavestne prisotnosti v trenutku – z odprto pozornostjo, brez presojanja, z zavedanjem misli in miselnega procesa, telesa in okolice takšne, kot je (Kabat-Zinn, 2003).
- Biti „tukaj in zdaj“.
- Čuječnost povežemo z naravnim okoljem.
- **Raziskave:** praksa naravne čuječnosti zmanjšuje simptome stresa, anksioznosti in depresije ter spodbuja pozitivno čustveno stanje (Lymeus et al., 2018; Djernis et al., 2019).
- Kombinacija narave in čuječnosti vodi do večje kognitivne jasnosti, občutka umirjenosti ter večje povezanosti z okoljem in samim seboj. (Lymeus et al., 2018; Djernis et al., 2019)

KAKO LAHKO NARAVNO ČUJEČNOST IZVAJAMO SAMI?



- Poiščemo mirno naravno okolje.
- Sedimo ali se zelo počasi premikamo.
- Usmerimo pozornost na en čut(npr. poslušanje, opazovanje, vonjanje) ali na celotno izkušnjo vseh čutov v trenutku.
- Če naše misli odtavajo kam stran, to le opazimo in se nežno vrnemo nazaj k vaji.
- Vaja lahko traja 10 do 15 minut (tudi 5 minut je boljše kot nič).

„OKUŠANJE“ NARAVE (>>NATURE SAVORING<<)



- Preprosta in učinkovita praksa zavestnega zaznavanja v trenutku, ko pozornost usmerimo na določen naravni pojav – gibanje listja, šelestenje vetra, tok reke.
- Vzdrževanje pozornosti v lepem, prijetnem trenutku.
- Tovrstno doživljanje imenujemo *savoring* – zavedno podaljševanje prijetnih izkušenj z namenom, da jih v polnosti občutimo (Bryant & Veroff, 2007).
- *savoring* krepi prijetna čustva, občutek hvaležnosti in zadovoljstvo z življenjem ter zmanjšuje simptome depresije (Hurley & Kwon, 2013).
- Ko to vadbo prestavimo v naravno okolje, se učinek še poveča

KAKO LAHKO SAMI IZVAJAMO »NATURE SAVOURING«?

- Poiščemo prijeten naravni element (drevo, cvet, sončni zahod).
- Opazujemo ga brez presojanja – z radovednostjo.
- Zavestno opazujemo barve, teksture, zvoke, vonje.
- Pozorni smo na našo čutno zaznavo ob njem.
- Dovolj je že 3 do 5 minut na dan.
- Izkušnjo lahko zapišemo v dnevnik.
- **Z rednim izvajanjem krepimo sposobnost umirjene prisotnosti, razvijamo občutek hvaležnost in notranjo stabilnost – temeljne vire psihološke odpornosti in dobrega počutja.**

TERAPEVTSKA HORTIKULTURA



- V osnovi gre za vejo kmetijstva, ki se ukvarja z rastlinami, katere gojimo zaradi hrane, lepote, vonja ali zdravilnih učinkov – (zelenjava, sadje, zelišča, cvetje, okrasno grmičevje in drevesa).
- Bolj intimna, manjša in osebna praksa, ki jo izvajamo z našimi rokami na vrtu, v rastlinjaku, na balkonu ali na domači okenski polici.
- Terapevtska hortikultura presega zgolj gojenje rastlin – je **namenska in včasih vodena dejavnost z namenom izboljšanja:**
 - **psihološkega počutja** (manjšanje stresa, anksioznosti, depresije),
 - **kognitivnih sposobnosti** (pozornost, spomin, načrtovanje),
 - **telesne aktivnosti,**
 - **socialnih veščin** (sodelovanje, komunikacija),
 - **občutka smisla in povezanosti.**



- Predpostavka: stik z naravo in rastlinami nas prizemlji, umiri ter pomaga vzpostaviti globlji stik s sabo.
- Praksa z dolgo zgodovino – v 19. stoletju so jo že uporabljali v psihiatričnih bolnišnicah, danes pa jo najdemo v številnih sodobnih rehabilitacijskih, izobraževalnih in terapevtskih programih (Sempik, Aldridge & Becker, 2005).
- Pomembno področje tudi v zdravstvu in psihosocialni podpori - uporablja za izboljšanje duševnega zdravja, socialnih veščin in kakovosti življenja.
- Skupnostni vrtnarski programi za starostnike (Wang & Glicksman, 2013).
- Prostor za tiho prisotnost, sprostitev, miselni odmik in refleksijo. Občutek globokega notranjega miru, večjo jasnost misli in zmanjšano psihično napetost – še dolgo po aktivnosti (Wang & Glicksman, 2013).
- Socialni učinek!
- Pridelava lastne hrane.

KJE IN KAKO SE HORTIKULTURNA TERAPIJA UPORABLJA?

- Centri za duševno zdravje, psihiatrične ustanove, domovi za starejše, programi za mladostnike z vedenjskimi težavami, rehabilitacijski programi, šole (spodbuda čustvene regulacije in socialnih veščin).
- Izvajajo psihologi, delovni terapevti, psihoterapevti, socialni delavci, specializirani hortikulturni terapevt.
- Uveljavljena praksa po svetu: **ZDA, VB, Nemčija, Nizozemska, Japonska, Južna Koreja, v Kanada in Avstralija.**
- **Slovenija:** terapevtski vrt v VDC Tolmin, vrtnarske aktivnosti v Psihiatrični bolnišnici Idrija, projekt MeTURA v Litiji ter delavnice društva AIA v Mengšu (vrtnarjenje kot podpora duševnemu zdravju, krepitvi samostojnosti in socialne vključenosti).

PRIMER DOBRE PRAKSE: *THRIVE* (VB)

- **Že več kot 40 let:** vrtnarjenje kot oblika socialne in terapevtske hortikulture - podpora ljudem z duševnimi težavami, invalidnostjo, kroničnimi boleznimi ali socialno izključenostjo.
- V domovih za starejše, šolah in celo zaporih.
- krepitev telesnega in duševnega zdravja, razvoj socialnih veščin, samostojnost in samozavest.
- **Izobraževanja za strokovnjake**, ki želijo vključiti terapevtsko hortikulturo v svoje delo, ter si prizadevajo za večjo prepoznavnost te prakse v zdravstvenem in socialnem sistemu (Thrive, 2024).

UČINKI HORTIKULTURNE TERAPIJE

1. zmanjšuje simptome depresije, stresa in anksioznosti,
2. povečuje pozitivno razpoloženje, občutek samozavesti in občutek smisla,
3. spodbuja čustveno regulacijo in socialno interakcijo,
4. izboljšuje kognitivne sposobnosti, zlasti pri starejših,
5. povečuje zbranost, ustvarjalnost in občutek varnosti (Soga et al., 2017; Cipriani et al., 2017).

KAKO LAHKO TERAPEVTSKO HORTIKULTURO IZVAJAMO SAMI?

- Ustvarimo majhen vrtnarski kotiček na balkonu, vrtu ali okenski polici.
- Posadimo in redno skrbimo za rastline – zalivamo, opazujemo, presajamo.
- Lahko se vključimo v skupnostni vrt ali vrtnarsko društvo.
- Uporabljamo vrtnarjenje kot prakso čuječnosti- opazujemo zemljo, vonj rastlin, barve in oblike.
- Ne osredotočamo se na to kako dobro nam rastline uspevajo – osredotočamo se na sam proces.

ZELENO GIBANJE (>>GREEN EXERCISE<<)



Zeleno gibanje označuje telesno aktivnost, ki jo izvajamo v zunanjem, naravnem okolju – najpogostejše gre za: hojo, tek, kolesarjenje, jogo, plezanje, delo na vrtu, idr.

- **Ključno: gibanje se dogaja zunaj, v stiku z naravo.**

Raziskave:

- Vadba v naravi ima **večje pozitivne učinke na duševno zdravje** kot enaka vadba v zaprtih prostorih.
- Že **kratek 20-minutni sprehod v naravi** lahko:
 - občutno zmanjša raven **kortizola (stresnega hormona)**,
 - izboljša **razpoloženje**,
 - poveča **občutek vitalnosti**.
- (Pretty et al., 2005; Barton & Pretty, 2010)

KJE IN KAKO SE UPORABLJA?

- Programi **rehabilitacije duševnega zdravja** (npr. pri depresiji, tesnobi, izgorelosti),
- **Šolski in Mladinski programi** za podporo psihofizičnemu razvoju,
- **Preventivne intervence za zaposlene** (npr. zeleni odmori, joga v parku),
- **Javnozdravstvene pobude** (npr. »vadba na recept«, »narava na recept« v Veliki Britaniji).
- Izvajajo: terapevti, športni pedagogi, učitelji, psihologi, idr.
- Vse pogostejše v tujini.
- Tudi v Sloveniji (centri za duševno zdravje, šolski in mladinski programi, zeleni odmori za podjetja, promocija gibanja v naravi – **program MIRA**).

UČINKI ZELENEGA GIBANJA

- **Zmanjšanje stresa in napetosti**
(aktivacija parasimpatikusa)
- **Povečanje občutkov sreče, zadovoljstva in višje motivacije**
(močnejši učinki kot pri vadbi v zaprtih prostorih)
- **Zmanjšanje depresivnih in anksioznih simptomov**
(krepitev psihološke odpornosti)
- **Večja povezanost s telesom in naravo**
(večja psihološka odpornost, znižanje miselnih ruminacij, več samozavedanja)

(Thompson Coon et al., 2011; Barton & Pretty, 2010; Mitchell, 2013; Bratman et al., 2015)

PREDLOGI KAKO LAHKO VKLJUČIMO ZELENKO GIBANJE V NAŠ VSAKDAN



- **15-min sprehod po naravi** pred ali po službi
- **Jutranja joga ali raztezanje** na vrtu ali balkonu
- **Vadba na prostem** namesto v fitnesu
- **Hoja po naravnih poteh** z zavestnim dihanjem in opazovanjem okolice
- **Tek po gozdu**
- **Delo na vrtu ali dvorišču** (sajenje, grabljenje)

REFLEKSIJA ALI PISANJE DNEVNIKA V NARAVI



- Pisanje dnevnika je preizkušena praksa **samorefleksije in izražanja misli, čustev, doživljanja.**
- Pomaga ozaveščati notranje procese, poveča občutek **nadzora in omogoča izražanje vsebin, ki bi sicer ostale neizražene.**
- Raziskave potrjujejo, da redno pisanje lahko **znižuje stres, izboljšuje razpoloženje in podpira imunski sistem.**
(Pennebaker, 1997)
- **Pisanje v naravi** še dodatno poglobi učinek:
 - Narava spodbuja prisotnost in upočasni notranji tempo.
 - Ustvari prostor za **bolj globlji stik s seboj in lastnim doživljanjem.**

ŽIVLJENJE PO NARAVNEM RITMU

- Pomeni **usklajevanje z dnevnimi, sezonskimi in biološkimi cikli** (svetloba, tema, letni časi).
- Evolucijska prilagojenost: cirkadiani ritem uravnava **spanje, presnovo, hormone, razpoloženje**.
- **Sozvočje z naravnimi ritmi podpira regeneracijo, notranji mir, uravnoveša čustva**.
- **Sodobni življenjski slog pogosto moti ta ritem:** umetna svetloba, nočno delo, digitalna stimulacija.
- Posledice: nespečnost, utrujenost, razdražljivost, anksioznost, depresivno počutje.
- Motnje cirkadianega ritma so povezane z duševnimi težavami.

(Walker et al., 2020)



Praktični koraki:

- Zbujanje ob naravni svetlobi, izogibanje zaslonom zvečer.
- Redne ure spanja, sezonska prehrana, opazovanje narave.
- Jutranji sprehod, umik v tišino, gibanje v ritmu narave.

ZELENI NOTRANJI PROSTORI

- **Vključujejo naravne elemente** v zaprtih okoljih:
 - Lončnice,
 - naravni materiali (les, kamen, volna),
 - naravna svetloba,
 - slike narave, razgled na zelenje.
- **Učinki na počutje:**
 - Zmanjšujejo stres in utrujenost,
 - Izboljšujejo koncentracijo, produktivnost,
 - Spodbujajo občutek varnosti, udobja, prisotnosti.
- **Raziskave:**
 - Bolniki z razgledom na naravo hitreje okrevali (Ulrich, 1984).
 - Rastline v notranjih prostorih izboljšujejo razpoloženje, znižujejo krvni tlak (Bringslimark et al., 2009).



KAKO LAHKO VKLJUČIMO NARAVO V NAŠE NOTRANJE PROSTORE?



- Postavimo **lončnice** na mizo, polico ali **okno**.
- Izbiramo **naravne materiale** (les, kamen, volna)
- Uporabljamo **naravno svetlobo** in **razgled na zelenje**.
- Izobesimo **slike ali fotografije narave**.

Tudi v urbanem okolju lahko z majhnimi koraki ustvarimo prostor, ki umirja, sprošča in spodbuja zbranost.

ZELENI ODMORI

- Kratki, zavestni odmori od dela ali učenja **v naravnem okolju** (park, drevesa, travnik).
- Že **10–15 minut izpostavljenosti zelenju**:
 - zmanjša **kognitivno utrujenost**,
 - zmanjša **napetost**,
 - izboljša **osredotočenost**.
- **Raziskave potrjujejo**:
 - Kratek sprehod v naravi izboljša **delovni spomin in zbranost** (*Berman et al., 2008*).
 - Študenti z zelenimi odmori poročajo o boljšem počutju, manj stresa, večji učinkovitosti (*Li & Sullivan, 2016*).

- Omogočajo tudi **čustveno regeneracijo** – narava spodbuja **parasimpatični živčni sistem**, zmanjšuje občutek preobremenjenosti.
- Pomembno je, da: **ne uporabljamo telefona, opazujemo naravo, vdihujemo svež zrak.**
- Pogled na naravne elemente ali gibanje v naravi aktivira **mehko pozornost ("soft fascination")**, ki pomirja možgane.
- Zeleni odmori so preprosto orodje za dolgoročno **vzdrževanje duševnega ravnovesja**:
 - med šolskim poukom,
 - med učenjem,
 - med delom.



PRAKSA PSIHOTERAPIJE/SVETOVANJA V NARAVI (>>*NATURE-BASED THERAPY*<<)

- Psihoterapevtska obravnava **v naravnem okolju** (gozd, vrt, park).
- Narava ni le ozadje, temveč **aktivni del terapevtskega procesa**.
- Terapevtski pristop: **individualno ali skupinsko**.
- Kot samostojen proces ali **dopolnilo programom** v bolnišnicah, svetovalnicah, centrih.
- **Uporablja se pri:** osebah z depresivnim počutjem, anksioznostjo, izgorelostjo, psihosomatskimi težavami, osebah, ki težje vzpostavijo stik v klasičnem okolju.



- **Poteka kot:**
 - počasna hoja s pogovorom, postanki za zaznavanje,
 - vaje dihanja, pisanje, delo z zemljo, simbolni rituali.
- **Učinki:**
 - spodbuja **občutek varnosti**, zmanjšuje obrambne mehanizme,
 - olajšuje **stik z notranjim doživljanjem**, prisotnost, prizemljitev.
- **Pilotna raziskava (Joschko et al., 2023):**
 - Skupinska terapija v vrtu in gozdu, 3–4x tedensko.
 - Vključena refleksija, delo z rastlinami, poezija, simboli.
 - Rezultati: manj depresivnega počutja (PHQ-9), več povezanosti z naravo (CNS), izboljšano mentalno počutje (WOHL).

- Udeleženci so učinke prenesli v vsakdanje življenje (npr. rastlina kot simbol procesa).
- Strokovnjaki poročajo:
 - Hitrejše **vzpostavljanje zaupanja in pristnega stika.**
 - Povečuje **telesno zaznavanje in čustveno prisotnost.**
- Čeprav je to dopolnilna metoda, in so raziskave še v razvoju:
 - **Psihoterapija/svetovanjet v naravi je smiselna, učinkovita, globoka človeška praksa.**
 - Potencial za pomemben del **celostnega pristopa k duševnemu zdravju.**

(Joschko et al., 2023)

USPEŠNE PRAKSE POVEZOVANJA NARAVE IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

1. **„Dose of Nature“ (VB):**
Terapevtski sprehodi → 40 % manj obiskov zdravnika.
2. **„Blackthorn Trust“ (VB):**
Hortikultura terapija za duševne težave, bolečine, sladkorno bolezen.
3. **Univerza Severne Karoline (ZDA):**
Hortikulture dejavnosti → manj anksioznosti, več telesne aktivnosti.
4. **Virtualna resničnost za starejše:**
Naravna okolja v VR → boljše razpoloženje, kognicija.
5. **„Our Bright Future“ (VB):**
Program za mlade → 86 % poročalo o izboljššanem duševnem počutju.

Prakse kažejo raznolikost pristopov in širok pozitiven vpliv.

POMEMBNO OBVESTILO

- Kljub številnim koristim stik z naravo ni nadomestilo za strokovno pomoč, ki jo lahko nudi zdravnik, psihiater, psiholog ali psihoterapevt ali drug strokovni delavec.
- Če se soočate z dolgotrajnimi ali resnimi težavami v duševnem zdravju, je pomembno, da se obrnete na usposobljenega strokovnjaka.
- Naravne prakse lahko v takih primerih delujejo kot dopnilna podpora, nikakor pa ne kot edina oblika pomoči.

**„Vračanje k naravi ni pobeg iz življenja – je vračanje
k njegovemu bistvu“**

Hvala za vašo pozornost!



SVETOVANJE
PSIHOTERAPIJA
HIPNOTERAPIJA
TJAŠA TRNOVŠEK

Kočevarjeva ulica 7, Maribor
svetovanje.trnovsek@gmail.com
041 303 409