

Az ember, mint természeti lény



Outdoor-terápiák

„Azok, akik a Föld szépségén elmélkednek, olyan
erőtartalékra lelnek, amely mindaddig kitart,
amíg maga az élet. „ (Rachel Carson)

Készítette: Nánási Andrea



A természetben tartózkodás jótékony hatásai

- serkenti az érzékszerveket
 - oldja a rossz közérzetet
 - segít megnyugodni az érzelmek szabályozásán keresztül
 - javítja a mentális egészséget még krónikus betegségek esetében (depresszió, demencia) is
 - megélhető az énkiterjesztés állapota, az ún. ökológiai én, mely a többi élőlénnel való közösségünk, egységünk átélését jelenti
 - A természet nem eszközként szerepel, hanem az emberen kívüli világhoz való újrakapcsolódás, az egység, a kölcsönösség megélése, a hazatalálás, az élmények hatására történő perspektívaváltás a cél
- 



Csoportosítás, dimenziók

- Egészség-betegség dimenzió mentén (terápia vagy tanácsadás, szupervízió, coaching: gyógyítás vagy útkeresés, attitűdváltozás, készségfejlesztés)
- Helyszín szerint („védett kint” – „eredendő kint”: a kölcsönhatás vagy az újrakapcsolódás az „eredendő kint” felé egyre erőteljesebb.
- Időtartam szerint (rövid , hosszú, életmódváltás)
- A pszichoterápia olyan segítő, gyógyító beavatkozás, amely emberi kölcsönhatás (interakció) révén hoz létre változásokat az élményátélésben, élményfeldolgozásban és a viselkedésben. Az ökoterápia esetében a kölcsönhatás az emberen kívüli világgal van és ezt a folyamatot az ökoteraapeuta segíti, facilitálja.

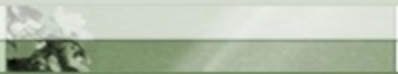


Indikációk és kontraindikációk

- A kültéri terápiák azt sugallják, hogy veleszületett vágyunk van a természethez való kapcsolódásra és gyakran boldogabban és egészségesebbek vagyunk a kompatibilis természeti környezetben
 - A szabadtéri terápiáknak vannak filozófiai (haszonelvű vagy humanisztikus) és stílusbeli különbségei a beltéri terápiákhoz képest, és más a neuropszichológiai hatásuk is
 - A természetnek való kitettség előnyeivel kapcsolatos kutatások egyik kritikája, hogy keveset tudunk a hosszú távú eredményekről
 - Tény az is, hogy a természet egy olyan hely, ahol az ember fájdalmas leégést szenvedhet, elveszhet és megijedhet
- 

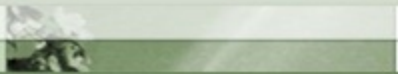


Szabadtéri terápiák közös tényezői

- Helyalapúak (alapvetően kint, de a kint és bent küszöbén is dolgoznak)
 - Természetes környezettel való aktív fizikai kapcsolat, aktív testi elköteleződés
 - Ember-természet kapcsolat (mi vagyunk a természet „részei” vagy egyszerűen „vagyunk”, a szabadba menni közelebb visz önmagunkhoz)
- 
- 



Kompatibilitás

- A szabadtéri terápiák különösen azok számára jelenthetnek terápiás hatást, akik a technológiai okok miatt funkcionálisan és fogalmilag elszakadtak a természettől
 - A szabadtéri terápiákban való hatékony részvételhez a szakember természethez való viszonyának kell az első helyen állnia (saját ökológiai identitás)
 - Kliensek esetében: milyen szabadtéri tevékenység vonzza, milyen szintű kihívás és intenzitás tűnik megfelelőnek, milyen készségekre, tudásra és eszközökre van szüksége
- 

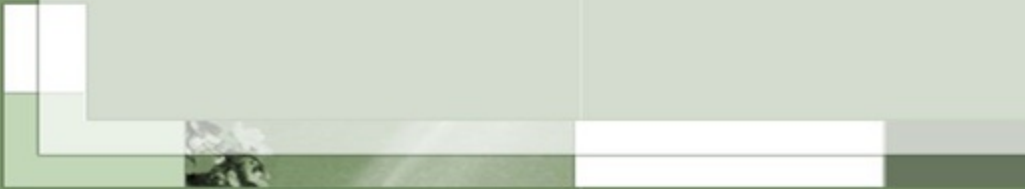


Természet és Technológia

- A legtöbb „fejlett” társadalom gyógyító gyakorlata eltolódott a „sámán-gyógynövény-természetes” birodalmától az „orvosi-klinikai-gyógyszerészeti” modell felé, előrelépés és veszteség is egyben
- Az emberi társadalmak még soha nem tapasztaltak ilyen fokozott hozzáférést a globális tudásmegosztáshoz mégis állandó és növekvő mentális egészségügyi válságok, mozgásszegény életmódbeli betegségek (pl. elhízás, cukorbetegség) sújtanak bennünket, nem beszélve az olyan tünetegyüttesekről, mint természethiányos betegség, ökoszorongás, szolasztalgia
- Adalék: a Föld lakosságának 55%-a ma városi környezetben él, az észak-amerikaiak napjaik 90%-át zárt térben, 5%-át autójukban töltik (irányított kontra pásztázó figyelem, Kaplan)



Mire figyeljünk a szabadtéri terápiák kiválasztásakor?

- Első a biztonság, mit várhatunk el a betegtől/klientől anélkül, hogy veszélyeztetné magát?
 - Milyenek a páciens fizikai képességei?
 - Milyenek a páciens előzetes készségei?
 - Mit tud a páciens/kliens és mit élvez a szabad természetből?
- 
- 



Kritikai észrevételek

- Korlátozott alkalmazás, főleg az urbanizált, gazdag országokban
 - Általában nem a TB finanszírozza ezeket, vagy csak modell-programokat (kevés emberhez jut el, rövid ideig tart)
 - Magántulajdonban lévő programok: egy szűk réteg számára elérhetőek
 - El kell adni: üzleti és marketing szempontból gyakran a divat- és szépségiparhoz hasonlítják (rontja a szakmai presztizsét)
 - Megoldási lehetőség: a páciensek tüneteinek és személyiségjegyeinek valamint a különböző terápiák jellemzőinek összefésülése révén egy ún. szabadtéri terápiás „menü”-t vagy portfóliót kellene összeállítani (legfontosabb terápiás változók: időtartam, gyakoriság, az érintett természeti környezet jellemzői, a beteg tevékenysége, beleértve a fizikai gyakorlat típusát, mértékét és a lehetséges kockázat mértékét és az érzelmi összetevőket, pl. izgalom, félelem, öröm)
- 



Five Senses Mindfulness Exercise

5-4-3-2-1

@LostPeatlands

Go outside to a safe space

 Try and find 5 different shades of the colour green.

Look around you and notice the different shades of colours that surround us. Maybe the light reflecting off wet grass causes a colour change, or a shadow on the underside of a leaf. What about the different patterns on plants, such as their veins?

 Listen for a few minutes and identify 4 different sounds.

Notice any background sounds that you might normally filter out, such as birds singing, the wind rustling through leaves, any water flowing nearby.



Find 3 different textures that you can feel.

Pick up an object such as a stone or a leaf, notice how it feels. Look for other items such as lichen on dead wood, or the bark on a tree. Do these things feel wet/dry, hot/cold, hard/soft, smooth/bumpy?



Find two different smells.

Move around your environment and find something that might have a different scent. Can you find flowers to smell, or pull up some grass to remind you of mown lawns in the summer. Are there any trees around you? Lots of these have very different scents.



Taste the air.

Take a big breath in and notice the cold air passing over your tongue, down your throat and into your lungs. Can you notice a taste in the air? Different environments have different tastes, especially if it has been raining heavily or has been very sunny. Notice what the air tastes like where you are. As you exhale, notice how the air has been warmed up by your body, as it passes out through your mouth.

Want more of this? Help inform the future direction of our project and request the activities you want to see delivered in your area, by completing our quick online survey:

<https://wh.snapsurveys.com/s.asp?k=157503650513>

