# Doktorze, uciekaj w las!

Gdy w średniowieczu epidemie dziesiątkowały ludność, popularne było zalecenie: *Cito, longe fugeas et tarde redeas,* co oznacza*: Prędko i daleko uciekaj i nierychło wracaj.* I ludzie z miejsc objętych epidemią rzeczywiście uciekali, zwykle na oślep, roznosząc zarazę jeszcze bardziej.

Jednak nie o takiej ucieczce „na oślep" dziś piszę, lecz o „ucieczce w las" przed zmęczeniem, depresją, lękami, frustracją i stresem, czyli o terapeutycznym zanurzeniu się w lesie na porządnym i niejednym spacerze, by przetrwać ten trudny czas. I nie jest to żadna fanaberia, szamanizm czy metoda z kręgu medycyny alternatywnej, gdyż o pozytywnych dla zdrowia skutkach leśnych spacerów wiele dziś mówi nauka.

**Lasoterapia, czyli…**

Terapia leśna lub tzw. kąpiel leśna to odwiedzanie lasu lub wykonywanie różnych działań w środowisku leśnym w celu poprawy zdrowia i samopoczucia fizycznego i psychicznego. Zacznijmy od tego drugiego, tak nam dziś potrzebnego.

I tu dobra wiadomość. Jak pokazują badania, u osób korzystających z leśnych spacerów znacząco zmniejsza się poziom depresji, lęku, stresu i złości. Dla nas – jak znalazł.

O takim korzystnym wpływie lasu na depresję mówi m.in. praca będąca systematycznym badaniem przeglądowym pt. Effects of Forest Therapy on Depressive Symptoms among Adults: A Systematic Review. Objęło ono 28 badań interwencyjnych, z co najmniej jedną grupą porównawczą, które ukazały się w ciągu ostatnich kilku lat, potwierdzając tym samym, że terapia leśna staje się jednym z ważnych podejść terapeutycznych i zyskuje na popularności.

Co wykazali badacze? Mianowicie to, że lasoterapia jest skuteczna w łagodzeniu depresji, szczególnie u osób dorosłych. Podzielili też terapię leśną na trzy poziomy kontaktu. Pierwszy – oglądanie przyrody, drugi – przebywanie w bliskości przyrody oraz trzeci – aktywne uczestnictwo i zaangażowanie w przyrodę.

Choć wszystkie działania przyniosły korzyści zdrowotne w postaci poprawy samopoczucia, to jednak w niektórych sytuacjach samo „oglądanie przyrody" lub „przebywanie w pobliżu natury" okazało się niewystarczające, aby mieć znaczący wpływ na poziom depresji.

Dlatego też – jak podkreślają badacze – przyszłe badania testujące efekty „leśnej terapii" muszą uwzględniać swego rodzaju „dawkę terapeutyczną lasu", a także

zobiektywizowane metody pomiaru natężenia depresji, nie tylko oparte na kwestionariuszach psychologicznych, ale też mierzalne parametry fizjologiczne.

Jednym z nich może być np. ocena **zmienności rytmu serca** (HRV), będąca markerem funkcjonowania współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego, a także wskaźnikiem stresu i depresji. Oczywiście HVR nie jest jedyną miarą fizjologiczną tych stanów. Są jeszcze inne, jak np. aktywność amylazy ślinowej czy poziom kortyzolu w ślinie i surowicy. Dlatego też, jak zaznaczają badacze, przyszłe prace oceniające wpływ terapii leśnej na depresję i stres powinny uwzględniać wiele miar fizjologicznych, aby uchwycić pełny obraz terapeutycznych skutków terapii leśnej.

Na szczęście las dobry jest nie tylko na depresję, ale także na lęki i o tym mówi m.in. praca pt. Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. Opisuje ona badanie, w którym udział wzięło 585 uczestników. Każdy z nich miał w ciągu 15 minut przejść wyznaczone trasy: przez obszary leśne (testowe) i miejskie (kontrolne). Przed spacerem i po nim u każdego dokonano pomiaru nastroju i poziomu lęku jako cechy, z użyciem odpowiednich kwestionariuszy (Kwestionariusz Profilu Stanu Nastroju i Inwentarz Stanu-Cechy Lęku).

Co ujawniły wyniki? Mianowicie, że chodzenie po terenach leśnych zmniejszyło negatywne nastroje w zakresie „depresji-przygnębienia", „lęku przed napięciem", „złości-wrogości", „zmęczenia" i „zagubienia" oraz poprawiło pozytywny nastrój w zakresie „wigor", w porównaniu z chodzeniem po obszarach miejskich. Co ciekawe, bardziej efektywne zmniejszenie poczucia „depresji-przygnębienia" po przejściu przez tereny leśne zaobserwowano u uczestników z wysokim poziomem lęku jako cechy, niż u osób z normalnym i niskim poziomem lęku jako cechy.

Ale i to nie wszystko, gdyż las wciąż nas zaskakuje. Pozytywnie oczywiście, jak się bowiem okazuje, terapia lasem działa korzystnie nie tylko na psychikę, ale też na ciało. I tak leśne spacery poprawiają odporność, łagodzą nadciśnienie, ułatwiają kontrolowanie cukrzycy i pracy serca, zwiększają pojemność płuc i elastyczność tętnic. Wytwarzane przez las fitoncydy mają też działanie antynowotworowe i przeciwbólowe.

Czy las powiedział ostatnie słowo? Zdecydowanie nie! Badania naukowe na ten temat dopiero się rozkręcają, ale my nie musimy czekać na ich wyniki. O dobroczynnym wpływie lasu możemy przekonać się sami na własnym ciele i własnej psychice. I to już teraz, spędzając jak najwięcej resztek czasu na leśnych spacerach. Doktorze, epidemia przygniata? Uciekaj w las!

Bogumiła Kempińska-Mirosławska