

EKOTERAPIA

Miten luonto eheyttää

Lähes jokainen kertoo palatessaan kävelyiltä metsässä tai rannalla, että olo tuntuu paremmalta. On hyvä olla ja jaksaa taas eri tavalla kuin ennen. Mikä oikein luonnossa olemisessa on niin vaikuttavaa ja miksi kannattaa mennä metsään tai luonnon helmaan nauttimaan?

Tähän kysymykseen on alkanut löytyä monenlaisia vastauksia. Ihminen on alunperin luotu luontoon. Olemme siis koko kehotoiminnaltamme osa luontoa ja luonnonolentoja. Eipä ole sitten ihme, että luonnon hiljaisuuden on todettu eniten kaikista äänimaailmoista rauhoittavan. Luonnon äänien värähtelytaajuus sopii meidän kehomme värähtelytaajuudelle, eli sydämen sykkeeseen, hengityksen rytmiin.

On tutkittu, että masennuspotilaille pelkästään kävely sairaalan pihassa tai puistossa auttaa.

Potilaita pyydettiin kävelemään joka päivä muutaman tunnin ajan ja vain nauttimaan ja katselemaan ympäristöä. Jo tällä oli parantava vaikutus.

Amerikkalainen tutkimus osoittaa, että kaksi vuorokautta luonnossa aiheuttaa aivotoiminnassa samanalaista syvärentoustilaa, joka saadaan meditaatio- tai joogaharjoituksilla.

Luonto on voimallinen stressin poistaja, että jopa luontokuvien katselu vähentää aggressiivisuutta ja stressiä. On havaittu, että jos koulun oppilailla on luontokuva pulpeltin nurkassa niin levottomuus hellittää. Tutkimusten mukaan ADHD potilaat ovat hyötynneet noin puolentunnin luonnosta olostakin saman verran kuin lääkityksestä. Luonto on tasapainottanut ja rauhoittanut. Tutkimukset osoittavat, että tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky paranee luonnossa olemisen vaikutuksesta.

Mielenkiintoinen oli tutkimus potilaista joille tehtiin kardioskopia eli ruoansulatuskanavan kameratutkimus. Tutkimus on hyvin stressaava ja monet potilaat ovat todella ahdistuneita ja stressaantuneita. Tilanne järjestettiin siten, että toinen potilasryhmä sai katsoa kuvauksen aikana luontokuvaa seinällä ja toinen potilasryhmä katseli tavallista sairaalan seinää. Potilaiden erilaiset stressireaktiot tutkittiin ja havaittiin, että ne potilaat jotka saivat katsoa luontokuvaa olivat vähemmän stressaantuneita kuin ne, jotka katsoivat sairaalan seinää.

Luontokuvat voisivatkin olla sairaaloissa ja vastaanottotiloissa ja hammaslääkäritiloissa helpottamassa pelkoja ja jännistystiloja.

Luonnon valo on parasta silmille. Siispä kaihtimet ylös ja luonnonvalo sisään tai ulos katselemaan valon vaihtelua aamusta iltahämärään. jos ajattelemme silmien hyvinvointia. Samalla autamme luontoa, kun vähennämme sähkön käyttöä.

Luonto vaikuttaa myös kauneudellaan. Kevään kukat ja kasvit ravitsevat ihmisen mieltä ja helpottavat oloa. On havaittu, että kokoushuoneissa jossa on paljon viherkasveja on

vähemmän tiukkapipoisuutta.

Kasvien ja ihmisen yhteys onkin varsin herkkää. Kasvit reagoivat jopa ihmisten tunnetiloihin, avioeroperheissä monesta kasvitkin kuihtuvat. Havaintoja on tällaisista paljon. Tutkimuksissa on tullut esille, että kokoushuoneissa olevat kasvit vähentävät voimakkaita tunnetiloja, ne rauhoittavat.

Vesi luonnon elementtinä on virkistävä ja voimistava. Veden sanotaan olevan ennenkaikkea tunteita rauhoittava. Vesilasi ja vesikannu työpöydällä tulisikin kuulua jokaisen päätetyöntekijän perussivestykseen. Sähkökentät laitteista kuivattavat ilmaa ja riittävän määrän vettä juominen on tosi tärkeä terveysteko. Me usein unohdamme hoitaa itseämme juomalla riittävästi vettä.

Mene metsään ja puhu puille, on vanha sanonta Metsässä kävely luonnonmukaisia polkuja pitkin hoitaa niveliä ja selkälihakia. Metsäkävely sopivasti saa eri nivelet erilaisiin asentoihin, jotka auttavat niveliä pysymään hyvässä kunnossa.

Luontoa voi käyttää myös tietoisien terapian välineenä. Tällaista sanotaan ekoterapiaksi. Kirjassani Eheyttävä luonto on 56 erilaisista ekoterapia harjoitusta, joita voi tehdä erilaisten ryhmien kanssa lasten, nuorten, mielenterveyspotilaiden, päihdeongelmaisten ja vanhusten kanssa. Esimerkiksi etsi puu, joka kutsuu luokseen. Nojaa, halaa tai muuten ota yhteyttä puuhun hiljentymällä hetkeksi ja anna puun rauhoittaa. Etsi luonnosta voimakivi tms ja ota se kotiin ja siitä saat voimaa kun tunnet sitä tarvitsevan. Etsi luonnosta itsellesi voimapaikka tai mielipaikka. Mene sinne niin usein kun tuntuu hyvältä. Voit valokuvata voimapaikkasi, piirtää sen ja koristaa sen, tilanteen mukaan. Monet harjoitteet sopivat pari-harjoituksiksi: etsi parillesi lahja luonnosta tai ilon paikka. Monet sopivat ryhmäharjoituksiksi: Mietitään tunne tai kokemus ja sitä kuvaava paikka luonnosta.

Ekoterapia onkin sovellutusala, jota voi käyttää leiritoiminnan, terapian ja kuntoutuksen välineenä. Kun näitä harjoituksia on tehty, ihmiset ovat olleet onnellisia ja sanoneet, että kyllä on hienoa kun tällaista saa kokea. Ekoterapiaharjoitukset lisäävätkin itsetuntemusta, tunteiden ilmaisukykyä ja luovuutta. Lisäksi hyvä olo syvenee ja luontoyhteys vahvistuu.

Kun nauttii luonnosta kiirettömästi ilman suoritusta oppii herkistymään luonnon viesteille. Luontokokemuksista tulee siten monipuolisia tunnekokemuksia. Kun tunteet ovat avautuneet niin silloin ihminen haluaa myös kunnioittaa luontoa. Voimme paljon tehdä luonnon hyväksi ja voimme eheytyä ja virkistyä luonnossa. Ekoterapia on monipuolinen keino avartaa ja kehittää luontosuhdettamme ja kokemuksiamme luonnossa.

Riitta Wahlström, psykologi, kasvatustieteiden lisensiaatti,
HYPERLINK "mailto:riitta.wahlstrom@elisanet.fi"riitta.wahlstrom@gmail.fi
puh 0505402618
Raatimiehenkatu 6 E
00140 Helsinki
Kirjaani: Eheyttävä luonto voi tilata 25euron hintaan emailin tai tekstiviestin
lähettämällä.
<http://www.elisanet.fi/taiga>