

Erdei terápia avagy a stresszoldó erdő?

„Az a csoda, hogy látjuk ezeket a fákat, és már nem is csodálkozunk.”

Ralph Waldo Emerson

Írásom egy kis figyelemfelhívás egy nemrég megjelent könyv kapcsán, mely talán megalapozhatja erdeink új funkcióját. A HVG Könyvek Kiadó könyvei között jelent meg Mijazaki Josifumi japán szerző Erdőfürdő című könyve, immár magyar kiadásban.

Magyarul inkább az erdőterápia lenne szabatosabb, ami a japán *sinrin-joku* vagy az angol *forest therapy* kifejezések fordítása. A könyv címe is árulkodik róla, hogy a kőtet a civilizált társadalmakban élő és abból eredően a túlzott stressztől szenvedő embernek mutat be alternatívát, hogy az idegi terhelés, az állandó stimuláció és ingerözön csökkentésében az erdő hogyan segíthet neki.

Nem véletlen, hogy ezt az új elvet Japánban találták föl. Japán erdő-sűrűsége rendkívül magas, 69 %. Ezzel egyszerre az is igaz állítás, hogy Japán a Föld egyik legsűrűbben lakott országa. Még hozzá-tenném: a munkamániások, a teljesítményhajhászok, a teljesítményhajhászok országa is, így talán a stresszese-
seké is.

Japán kb. 1000 km kiterjedésű szigetrendszer észak–déli irányban, így sokféle erdő nő a szigetvilágán. Erdeiben 5560 az őshonos növényfajok száma. Délen mangrovemocsarak, a középső részen lombhullató erdők, széleslevelű örökzöld erdők, északon a tűlevelűk nőnek.

Az erdei terápia megérzésből született, de számos tudományos kutatás támasztja alá a hatékonyságát. A *sinrin-joku* kifejezést *Akijama Tomohide*, a japán Erdészeti Ügy-nökség igazgatója találta ki 1982-ben.

Az alap: valamiért jobban érezzük magunkat a zöld környezetben. Továbbá: a *sinrin-jokunak* van élettani hatása! Eddig éreztük, de ma már mérhető is! Szervezetünk még mindig felismeri, hogy a természetben otthon vagyunk.

Az elmúlt években a stresszhez köthető betegségek globális méretű társadalmi problémává váltak. Észre sem vesszük, hogy mennyire túlterhel minket ingerekkel a körülöt-tünk lévő épített világ, és ez mennyire fogékonnyá tesz a betegségekre. Érthető, hogy a *sinrin-joku* a figyelem köz-pontjába került, mint természetes és olcsó megoldás.

Nagyjából hétmillió éve indult meg az emberré válás fo-lyamata. Ezalatt időnk több, mint 99,99%-át természetes kör-nyezetben töltöttük.

Az 1800-as években a Föld népességének csak 3%-a élt városokban, 1900-ra ez az érték 14%-ra emelkedett, és 2016-ban már elérte az 54%-ot. Az Egyesült Nemzetek Népe-sség-ügyi Osztályának előjelzése szerint 2050-re ez az arány elé-ri a 66%-ot.

De a gének nem tudnak megváltozni néhány száz év alatt, vagyis olyan testtel élünk a modern társadalmunkban, amely a természeti környezethez alkalmazkodott. Ennek kö-vetkeztében folyamatosan stresszes állapotban vagyunk; és a technológia gyors elterjedése csak rontott ezen a helyze-ten. A technostressz fogalmát 1984-ben alkotta meg egy amerikai klinikai pszichológus, *Craig Brod*.

Érdekes az, hogy a japán nyelvben nincs szó a stresszre.

Persze ettől a stressz létezik Japánban is. Az elmúlt évtizedekben egyre na-gyobb nyomást jelentenek a hosszú munkanapok, a jó iskolai jegyek és a sikerhajszolás az életben. Emiatt az idegrendszerünk folyamatosan túl-ingerelt készenléti állapotban van, és túl magas a stressz-szintünk.

Már a gyerekek sincsenek biz-tonságban. A teljesítménykény-
szer, az okostelefonok és más kűtyük elterjedése elszívja gye-
rekeink minden erejét. Megadja a könyv a stresszhez köthető betegségek egy részét is. Szin-
te napjaink vívmánya a stressz és az erdei terápia hatásának a mérhetősege!

A japánok szerint az em-ber nem a természet felett áll, hanem inkább egyen-rangú félként van jelen. A nyugati világban az ember, mint kiválasztott, a terem-tett világ egésze fölött he-lyezkedik el. Sőt a nyuga-ti világban az ember szemben áll a természet-tel, míg Japánban az ember a természet ré-
sze. Japán kulturális

szimbóluma a cseresznyevirág. Kultu-
sza van náluk az idős fáknak, a faóriásoknak.

El sem tudjuk képzelni az erdei terápia rendkívül egy-szerű eszközeit! Nincs szükség óriási beruházásokra. Gon-doljunk el, milyen kevesen ismerik a fenyőtű illatát! Létezik a tudatos erdei séta fogalma is.

Hol tartanak ma a Japánok ebben? 63 erdőterápiás köz-pontjuk, orvosi vizsgálatokkal, erdőterápiás társaságuk van.

A könyv 185 oldalas, tele csodaszép képekkel. Két-há-rom este könnyedén elolvasható.

Kérdésem, hogy nem tudna megalakulni Sopronban az első erdőterápiás intézet? Ott az egyetem az Erdőmérnöki Karral, és van a Lőverekben pár szanatórium is! Ideálisnak tűnik az a csillagzatállás!

dr. Rigó Mihály
okl. erdőmérnök

