

Nagyerdei séták a mentális egészség szolgálatában

Molnárné Kovács Judit

pszichológus, egyetemi tanár, Debreceni Egyetem

A természeti környezet és a mentális egészség

A környezetpszichológia a pszichológia egyik ágaként annak tanulmányozásával foglalkozik, hogy hogyan hat a környezet az emberre (a természetes környezetre és az antropogént is beleértve), valamint azzal, hogy az ember, a maga tudásával, értékeivel, attitűdjeivel, hogyan hat a környezetre (Düll és Dósa, 2005; Steg és mtsai, 2013). E két aspektus egymástól elválaszthatatlan: az ember maga is alakítja azt a környezetet, ami őt befolyásolja. Ez a Nagyerdő esetében is így van: egyrészt alakítja az ember, akár azzal, hogy védi, akár azzal, hogy használja, esetleg rongálja, másrészt, a Nagyerdő közegében töltött idő, teljen az aktív, vagy kevésbé aktív módon, hat is rá. Tanulmányunkban ez utóbbi említett hatáson lesz a hangsúly.

A mentálisan egészséges személy képességeinek, kompetenciáinak tudatában van, meg tud küzdeni a hétköznapi élet problémáival, elvégzi feladatait, és hozzáteszi a maga részét ahhoz a közösséghez, amelynek része (Gilmour, 2014). A jó mentális státuszhoz – többek között – hozzátartozik az élet értelmességének, a világban jelenlévő valamiféle koherenciának a megélése, a valahová tartozás és a szűkebb-tágabb értelemben vett környezetért való felelősség tapasztalata, kielégítő társas támogatottság megélése, és az önelfogadás, valamint a növekedés élménye (Keyes, 2002). A vizsgálatokban sokféle módon meg lehet ragadni a mentális egészséget, akár olyan egyszerűen is, ahogy az étellel való elégedettséget mérik, például olyan állítással való egyetértéssel, mint „Ha újratekérhetném az életem, nem sok mindent változtatnék rajta” (Diener és mtsai, 1985).

E szakaszban tehát amellet sorakoztatunk fel vizsgálati tapasztalatokat, hogy a természet jó hatású a mentális egészségre. A természetben töltött idő hatásával kapcsolatban először is tisztáznunk kell, mit is értünk a természetes környezet fogalmán. A különböző szakmaterületek különböző fogalmakkal élnek. Van, aki a táj, más a zöldövezet, megint más a természet fogalmát emlegeti. A pszichológiában a természeti környezet pedig a növények vagy más természeti, tehát nem az ember által alkotott alkotóelem (pl. víz) egyértelműen látható jelenlétét jelenti (Van den Berg és mtsai, 2018).

Az eltöltött idő kapcsán pedig fölmerül a „dózis” kérdése, vagyis az, hogy vajon mennyi idő eltöltése jár mérhető hatással, és vajon számít-e, milyen aktivitást végez a személy, miközben a természetben van. Az időtartammal kapcsolatban az eredmények egybehangzóak, hogy már a kis idő is számít. Akár csak napi tíz

perc üldögélés vagy séta a parkban is jót tesz, mind a fizikai, mind a mentális jóllétnek (Meredith és mtsai, 2020), és a szabadban végzett testmozgás időtartamának hosszabbra nyújtásával a további percek már csak kevesebbet tudnak hozzátenni a jó mentális hatásokhoz (Barton és Bretty, 2010). A „dózis” meghatározásában Cox és munkatársai (2017) arra jutottak, hogy ha valaki olyan helyen él, ahol a zöldterület aránya eléri a 20%-ot, akkor kisebb az esélye a depresszióra. Sőt, nem is kell feltétlenül benne élni a parkos környezetben. Ha van az otthontól 1–3 km-nél nem távolabb egy nagyobb zöld terület, akkor jobb az általános mentális egészség és kevesebb az egészségügyi panasz – derült ki egy holland vizsgálatból, melyben 10.000 személy vett részt. Az összefüggés azonosításához úgy gyűjtöttek adatokat, hogy térképről olvasták le, hogy az egészségkérdőívet kitöltő személyek lakhelyéhez képest milyen messze esik a legközelebbi nagyobb parkos terület. Az általában helyhez kötöttebb életet élő alacsonyabb szocio-ökonomiai státuszú személyek mentális egészségét még erősebben befolyásolta, hogy van-e a közelben park. Ők ugyanis egyrészt nehezebben hidalják át a távolságokat, másrészt jellemzően zsúfoltabb, csekélyebb zöldborítás-arányú lakóövezetekben élnek (De Vries és mtsai, 2003).

A mentális egészségre gyakorolt pozitív természeti hatásba tehát egy séta a szabadban (Kotera és mtsai, 2021) ugyanúgy beletartozik, mint az üldögélés egy szép parkban, vagy kertben (Meredith és mtsai, 2020). Még azt is beleértjük a természet pozitív hatásaiba, ha valaki ablakon keresztül tekint ki természetes környezetre, fákra. Sőt, a legelső vizsgálat, ami rámutatott a természet egészségre gyakorolt jó hatásaira, épp egy olyan volt, melyben arra mutattak rá, hogy azoknak a betegeknek, akik műtét után olyan ágyon feküdtek a kórteremben, ahonnan az ablakon keresztül parkra tekinthettek, kevesebb fájdalomcsillapítóra volt szükségük (Ulrich, 1984). Később pedig az is kiderült, hogy a fákra tekintő ablak még a gyerekek iskolai teljesítményét is segítheti, ugyanis egy fárasztó feladat után hamarabb kipihenik magukat, hamarabb tudnak újra figyelni, ha a feladatteljesítés után levezetésképpen olyan ablakon tekinthetnek ki, mely parkra néz, és nem épületekre, vagy esetleg nincs is ablak a teremben (Li és Sullivan, 2016). (Ez alapján ne gondoljuk, hogy egy konferenciateremnek még külön az előnyére is válik, ha nincs ablaka, mondván, hogy az csak eltereli a figyelmet az előadásokról!).

A dózis kérdését lehet még tovább részletezni. Ulrich (1984) vizsgálatát olyan kritikák érték, hogy az ablak melletti ágyakat nem véletlenszerűen kapják a betegek a kórházakban, mivel általában a fürdőszoba onnan messzebb esik, ezért több ágyas szobában a jobb állapotú betegeket ésszerűbb oda helyezni. Egy koreai vizsgálat véletlenszerű elrendezéssel azonban megmutatta, hogy a természet becsempészése a kórtermekbe valóban segíti a gyógyulást. Azok a betegek, akiknek tettek cserepes virágot a szobájába, hamarabb gyógyultak, mint azok, akiknek nem tettek (Park, 2006). Sőt, akár egy tájkép-fotó is elég lehet a kívánt hatás segítésében. Egy pszichiátriai osztályokat összehasonlító svéd hatásvizsgálatban a falakon elhelyezett tájkép része volt annak a tudatos környezetpszichológiai tervezettség-

mintázatnak, mely azt eredményezte, hogy a személyzetnek kevesebbszer kellett a betegek agresszív indulatainak megfékezése érdekében közbelépni, mint egy nem akkora odafigyeléssel tervezett pszichiátriai osztályon (Ulrich és mtsai, 2018).

Mi áll a természetes környezetnek a mentális egészségre gyakorolt jó hatásának a hátterében?

a, A természetben az ember eszébe jutó gondolatok tartalmától függetleníthető hatások

A kérdést úgy is feltehetnénk, hogy miért tesz jót a lelki egészségünknek egy séta a Nagyerdőn. A hatás magyarázata többértű (Van den Berg, 2018). Egyrészt, a mozgás a friss levegőn már önmagában is jót tesz az egészségnek, s ahogy a szólás is tartja, „ép testben ép lélek”. Ez itt azt jelenti, hogy a testi jó közérzettel együtt jár egy jobb hangulat, a jobb hangulat pedig együtt jár több olyan beállítódással, köztük például az optimista gondolkodással, melyek a mentálisan egészséges embereket jellemzik (Scheier és mtsai, 2001).

Másrészt a szabadba jellemzően nem egyedül, hanem társaságban mennek az emberek, s a jó hatás egy része abból is származhat, hogy a szabadban együtt eltöltött idő jót tesz a társas összetartozásnak, erősíti a kapcsolatokat. A séták alkalmat adnak tartalmas beszélgetésekre, és nem utolsósorban séta közben nehezített a mobiltelefon használata, különösen, ha figyelni kell lépteinkre, mivel nem mindig aszfalozott úton haladunk. Manapság sok hétköznapi társalgásunk bensőségességét ugyanis az állandó elérhetőség fontosságának illúziója teszi tönkre, a telefonüzenetek állandó monitorozása, ami bizonyítottan aláássa a beszélgetések mélységét és élvezetességét (Dwyer és mtsai, 2018).

A városi erdőknek a mentális egészség megőrzésében kitüntetett jelentősége lett a pandémia idején (Noël és mtsai, 2021). Amikor a lezárások miatt még a legszorosabb baráti kapcsolatainkat sem lehetett a zárt terekre vonatkozó szabályozások betartásával ápolni, erdei találkozások és közös séták megoldást hozhattak társas igényeink betöltésére. 2020 tavaszán, a Covid-okozta kezdeti sokkhatásból való lábadozás és a virágbontás idején, érezhetően többszörösére nőtt az erdei utakat járó debreceniek jelenléte a Nagyerdőn.

A környezetpszichológusok által legtöbbször hangsúlyozott és legalaposabban megvizsgált hatás azonban abban áll, hogy a természetes környezet segít megküzdenni a stresszel, és segít legyőzni a mentális fáradtságot. E felfogást két nézőpont is képviseli. Az egyik szerint a természetes környezetre automatikus, és nagyon általános pozitív érzelmi választ adunk, ami általában véve megnyugtat és csökkenti a rossz érzéseket (Ulrich, 1983; Ulrich és mtsai, 1991). (Akkor, persze, ha az kedvünkre való, nem kietlenebb vagy zordabb annál, mint amit személyesen megnyugtónak tartunk.)

A másik nézőpont szerint pedig a természetes környezet közömbösíteni tudja azt az idegi fáradtságot, ami a figyelem kifáradása miatt tud erőt venni az emberen

– feltéve, ha olyan az a környezet, mely tetszik nekünk és kiemel a hétköznapijainkból (Kaplan, 1993; 1995).

Mindkét hipotézis feltételhez köti tehát a természet jó hatásának kibontakoztatását, és e feltételekben közös, hogy legyen olyan az a szabadtéri környezet, ami kedvünkre való. E preferenciáink sok tekintetben általános jegyeket mutatnak, más tekintetben pedig egyéniak, tanultak. Általában véve, vagyis kultúrától függetlenül jellemző az emberekre, hogy szeretik a ligetes erdőket, vagyis azt, amikor van egy kis árnyék, egy kis kilátás, látni is lehet, de el is lehet bújni. A Nagyerdőnek e ligetesebb részeit különösen szépnek tartjuk tehát, bár, tekintettel arra, hogy alapvetően a Nagyerdő nagy része a mai formájában az erdőgazdálkodás által kezelt, kevesebb az ilyen ligetes rész.

Az egyéni ízlésbeli különbségeket illetően vannak, akik a természetes erdőben félnek, és inkább a rendezett parkokat preferálják, bár, még a parkokban is ott lehet egyesekben a félelem, hogy veszély leselkedik rájuk (Virden és Walker, 1999). Mivel a Nagyerdőnek vannak természetesebb, barangolósabb részei is, és vannak inkább a gondozott park kategóriájába eső részei is, a félősebbek is, és a bátrabbak is megtalálhatják azt a részt, ami személyesen a saját ízlésükhöz illik, attól függően, hogy a gondozott parkot vagy a várostól távolabb eső erdőrészeket választják.

Visszatérve a figyelmi helyreállítás modellhez, a perceptuális fluencia hipotézis (Joye, 2007) azzal magyarázza a figyelem tehermentesítését természetes környezetben, hogy a természetben látható fraktálszerkezetek kellemes redundanciát, ismétlődést jelentenek elménk számára, ezért a természetes ingerek észlelése kevésbé megterhelő, mint azoknak az ingereknek a befogadása, melyeket ember hozott létre. Azokra a nagyban és kicsiben ismétlődő hasonlóságokra kell itt gondolnunk, ami például a vastag faágakból eredő egyre kisebb ágak strukturális analógiáiban mutatkozik meg. De ugyanilyen szerkezeti ismétlődésekkel „szerkesztett” egy hópehely is, vagy az érrendszerünk is.

A figyelem tehermentesítése alapján érthetjük meg, vajon miért van az, hogy az epidemiológiai vizsgálatok szerint a természethez közelebb nevelkedő gyerekek között kevesebb a figyelemzavaros (ADHD-val, vagyis figyelem-deficités hiperaktivitással diagnosztizált) gyerek (Markevych és mtsai, 2018). (Ismerve ezt az összefüggést, nagy a szerepe korunk életmódjának – benne többek között a gyerekek kevesebb szabadtéri aktivitásának – abban, hogy a hiperaktivitás jelenlévése ennyire megnövekedett. A teendő is egyértelmű: Vissza a szabadba, de legalább is a szabad ég alatti aktivitásokhoz! Ha nem az erdei sétákhoz, legalább a parkos játszóterekhez.)

b, A természetben az ember eszébe jutó gondolatok tartalmából eredeztethető hatások

Mind a pozitív érzelmi, mind a figyelem helyreállítási hipotézis az automatizmusokra, tehát az alany számára a tudatosulás szintjét el nem érő hatásokra irányította a figyelmet a természetnek a mentális egészségre gyakorolt jó hatásának a magyarázatában. Vannak azonban olyan magyarázatok is, melyek kifejezetten a természetben megélhető gondolati tartalmak minőségét hangsúlyozzák. Az egyik ilyen szerint a természethez való kapcsolódás élménye segíti az élet értelmének megragadását, segít felfogni azt, hogy egy egyén valami „nagy egész”-nek a része a maga saját szerepeivel, dolgaival (Mayer és mtsai, 2008). Az értelmes élet érzése, ahogy arról már szóltunk is, része a mentálisan egészséges személy karakterisztikumainak. Ez az érzés a WHO bio-pszicho-szociális-spirituális egészségfogalmának a spirituális komponenséhez tartozik (Pikó, 2011).

Az egészhez kapcsolódáson túl, más spirituális tartalmak hozzáférhetősége, gondolataink közé emelkedésének az esélye is megnő a természetes környezetben. Egy kutatásban azt vizsgálták, milyen gyakran gondolnak az emberek a halálra, illetve a szabadságra természetes környezetben, és milyen gyakran teszik ezt mesterséges környezetben, városban (Koole és Van den Berg, 2005). A válaszadók mintegy kétharmada mondta azt, hogy a természetben inkább gondol a halálra, mint városi környezetben. De hozzávetőleg kétharmada azt válaszolta, hogy a szabadságra is inkább a természetben gondol.

A halál és a szabadság tartalmainak kettősségére gyakran, mint a természeti élmények kettősségére, ambivalenciájára hivatkozunk. A természetben megélhető ambivalens helyzeteknek négy csoportjáról beszélhetünk (Van den Berg és Heijne, 2006): a veszélyes vadállatokkal való találkozásról, a természet pusztító erejének, hatalmának megéléséről, a lenyűgöző tapasztalatokról, és az eltévedésről. Mind a négy kategóriát tudjuk a Nagyerdőre is vonatkoztatni. Találkozhatunk akár vaddisznókkal is (melyek alapértelmezésben természetesen nem bántanak, főleg, ha messze vannak, de mindenképpen alkalmasak arra, hogy elképzeljük, mi történne velünk, ha megtámadnának). Megélhetjük a természet hatalmát is benne, például, amikor egy alapos eső után az esővel megtelt átázott nagyobb ágak reccogva-ropogva és kiszámíthatatlanul mozdulnak a törzsön, s akár a földre zuhanhatnak. Vannak a Nagyerdőnek látszólag szinte érintetlen, idős fák uralta viszonylag kiterjedt részei is, melyek lenyűgöző módon juttathatják eszünkbe az életnek a mi életünkénél sokkal tágabb perspektíváját. S megfelelő tájékozódás nélkül akár az eltévedettség érzése is úrrá lehet rajtunk a Nagyerdőn, bár tegyük hozzá, ennek nincs sok alapja, hiszen benne az utak hálózata jellemzően sakkötélszerűen van kialakítva.

Összefoglalás

A Nagyerdő Debrecen lakosainak páratlanul gazdag lehetőséget nyújt a szabadidő hasznos eltöltésére, a természetes környezetben való regenerálódásra. A Nagyerdő tág fogalmába beletartozik nem csak a Nagyerdei park, de Debrecen város északi részén számos intézmény, legfőképpen a Debreceni Egyetem épületeit

bennfoglaló park is, és természetesen a város északi részét egészen Pallagig övező erdő.

A tanulmányban legfőképpen a természeti környezetben eltöltött időnek a mentális egészségre gyakorolt kedvező hatásait tekintettük át, és e hatások a Nagyerdőre is vonatkoznak. A hatások egy része független a természethez közvetlenül kapcsolódó gondolati tartalmaktól, a másik része pedig kifejezetten kapcsolódik azokhoz.

A tartalomfüggetlen hatások közé tartozik a jó levegőn gyakorolt testmozgás jobb hangulatra derítő hatása, a társas összekapcsolódás erősítése, a stressz oldódása a természeti környezetben. A közvetlenül a természet inspirálta gondolati hatások közül a spirituális inspirációkat emeltük ki, azt, hogy a természetben könnyebb az embernek saját magát önmagától távolodva nagyobb távlatokban egy nagy egész részének tekinteni, illetve kiemeltük a halállal és a szabadsággal kapcsolatos spirituális tartalmak gondolati hozzáférhetőségének megnövekedését.

Irodalom

- Barton, J., Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science & Technology*, 44(10), 3947–3955.
- Cox, D. T., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Plummer, K. E., Siriwardena, G. M., Fuller, R. A., ... , Gaston, K. J. (2017). Doses of neighborhood nature: the benefits for mental health of living with nature. *BioScience*, 67(2), 147–155.
- De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*, 35(10), 1717–1731.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Düll, A., Dósa, Z. (2005). A természeti környezet-környezetpszichológiai megközelítésben. *Tájökológiai Lapok*, 3(1), 19–25.
- Dwyer, R. J., Kushlev, K., Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233–239.
- Gilmour, H. 2014. Positive mental health and mental illness. *Statistics Canada*, 25(9), 3–9.
- Kaplan, S. (1993). The role of natural environment aesthetics in the restorative experience. In P. H. Gobster, Ed., *Managing Urban and High-use Recreation Settings* (pp. 46–49). USDA. General Technical Report NC-163.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
- Keyes, C. M. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207–222.
- Koole, S. L., Van den Berg, A. E. (2005). Lost in the wilderness: terror management, action orientation, and nature evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 1014–1028.

- Kotera, Y., Lyons, M., Vione, K. C., Norton, B. (2021). Effect of nature walks on depression and anxiety: A systematic review. *Sustainability*, 13(7), 4015.
- Li, D., Sullivan, W. C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and Urban Planning*, 148, 149–158.
- Markevych, I., Tesch, F., Datzmann, T., Romanos, M., Schmitt, J., Heinrich, J. (2018). Outdoor air pollution, greenspace, and incidence of ADHD: A semi-individual study. *Science of the Total Environment*, 642, 1362–1368.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., Dolliver, K. (2008). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41, 607–643.
- Meredith, G. R., Rakow, D. A., Eldermire, E. R., Madsen, C. G., Shelley, S. P., Sachs, N. A. (2020). Minimum time dose in nature to positively impact the mental health of college-aged students, and how to measure it: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 10, 2942.
- Noël, C., Rodriguez-Loureiro, L., Vanroelen, C., Gadeyne, S. (2021). Perceived health impact and usage of public green spaces in brussels' metropolitan area during the COVID-19 epidemic. *Frontiers in Sustainable Cities*, 3, 668443.
- Park, S. H., Mattson, R. H. (2009). Therapeutic influences of plants in hospital rooms on surgical recovery. *HortScience*, 44(1), 102–105.
- Pikó, B. (2011). Életminőség és egészségvédelem a modern társadalomban. *Korunk*, 4, 3–9.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (pp. 189–216). American Psychological Associations.
- Steg, L. E., Van Den Berg, A. E., De Groot, J. I. (2013). *Environmental psychology: An introduction*. BPS Blackwell.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman, J. F. Wohlwill (Eds.), *Human Behavior and Environment* (pp. 85–125). Plenum Press.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.
- Ulrich, R. S., Bogren, L., Gardiner, S. K., Lundin, S. (2018). Psychiatric ward design can reduce aggressive behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 57, 53–66.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230.
- Van den Berg, A. E., Joye, Y., de Vries, S. (2018). Health benefits of nature. In L. E. Steg, A. E. Van Den Berg, J. I. De Groot (Eds.), *Environmental psychology: An introduction* (pp. 55 – 64). BPS Blackwell.
- Viriden, R. J., Walker, G. J. (1999). Ethnic/racial and gender variations among meanings given to, and preferences for, the natural environment. *Leisure Sciences*, 21(3), 219–239.
- Joye, Y. (2007). Architectural lessons from environmental psychology: The case of biophilic architecture. *Review of General Psychology*, 11(4), 305–328.