**بررسی تأثیر طبیعت‌درمانی بر بهزیستی و سلامت روان**

**فهیمه السادات حسینی**

**عضو هیات علمی پژوهشی مرکز تحقیقات مراقبتهای روان جامعه نگر، دانشگاه علوم پزشکی شیراز**

درمان مبتنی بر طبیعت که بر پایه نظریه محیط حمایتی بنا شده، یک رویکرد بین‌رشته‌ای دارد که جنبه‌های زیستی، روانی و اجتماعی را شامل می‌شود ([1](#_ENREF_1)). این رویکرد برای درمان بیماری‌های روان‌تنی بسیار مناسب است. درمان مبتنی بر طبیعت در فضای باز انجام می‌شود ([2](#_ENREF_2)).

درمان‌های مبتنی بر طبیعت، شامل فعالیت‌های ساختاریافته در فضاهای سبز و آبی، می‌توانند به‌طور چشمگیری به بهبود سلامت روان کمک کنند و علائم افسردگی و اضطراب را کاهش دهند. با اینکه فواید این روش‌ها برای سلامت روان ثابت شده است، تأثیرشان بر سلامت جسمانی هنوز به طور کامل روشن نیست. مداخلات مؤثر طبیعت درمانی معمولاً ۸ تا ۱۲ هفته طول می‌کشند و جلسات آن‌ها بین ۲۰ تا ۹۰ دقیقه است.

مرور سیستماتیک و متاآنالیز انجام شده توسط کاونتری و همکاران[[1]](#footnote-1) (۲۰۲۱) ([3](#_ENREF_3)) شواهد گسترده‌ای درباره اثربخشی مداخلات مبتنی بر طبیعت بر سلامت روان و جسمانی ارائه می‌دهد. این مرور شامل ۵۰ مطالعه، از جمله ۱۶ آزمایش کنترل شده تصادفی (RCT)، نشان داد که این نوع مداخلات می‌تواند به‌طور معناداری افسردگی را کاهش دهد (اندازه اثر -0.64)، اضطراب را کم کند (اندازه اثر -0.94)، احساسات مثبت را افزایش دهد (اندازه اثر 0.95)، و احساسات منفی را کاهش دهد (اندازه اثر -0.52). مطالعات تصادفی انجام شده که دارای ریسک کم تا متوسط سوگیری بودند، بر فعالیت‌هایی مثل باغبانی، ورزش در فضاهای سبز، و درمان‌های ساختاریافته در طبیعت تأکید داشتند.

فیتزپاتریک[[2]](#footnote-2) (۲۰۰۶) ([4](#_ENREF_4)) در مجله پزشکی عمومی بریتانیا به مزایای بالقوه درمان‌های مبتنی بر طبیعت در محیط‌های بالینی اشاره کرده است. این مطالعه بر تأثیر مثبت فعالیت‌های مبتنی بر طبیعت در بهبود حال بیماران تأکید دارد و از استفاده از این نوع درمان‌ها در عمل بالینی حمایت می‌کند. این رویکرد با گرایش‌های جدیدی که از راهکارهای جامع و یکپارچه در حوزه سلامت پشتیبانی می‌کنند، همسو است.

مطالعه‌ای توسط روسچ و همکاران[[3]](#footnote-3) (۲۰۱۸) ([5](#_ENREF_5)) به بررسی تأثیر مدیتیشن ذهن‌آگاهی بر کیفیت خواب پرداخته است. این تأثیر به‌طور غیرمستقیم با درمان مبتنی بر طبیعت ارتباط دارد، زیرا تمرینات ذهن‌آگاهی در محیط‌های طبیعی انجام می‌شود. نتایج این مطالعه نشان‌دهنده شواهد متوسطی از اثربخشی مداخلات ذهن‌آگاهی در بهبود کیفیت خواب است. اگرچه این تحقیق به‌طور خاص بر طبیعت‌درمانی تمرکز ندارد، اما یافته‌ها از ادغام مدیتیشن ذهن‌آگاهی در رویکردهای درمانی مبتنی بر طبیعت پشتیبانی می‌کنند.

تنوع طراحی‌های مطالعاتی، از مرورهای سیستماتیک تا مطالعات مردم‌نگاری، درک جامعی از اثربخشی طبیعت‌درمانی را فراهم کرده است. به‌طور کلی، محیط‌های طبیعی می‌توانند تأثیر مثبتی بر سلامت و رفاه داشته باشند ([6](#_ENREF_6)). حضور در طبیعت می‌تواند به‌طور کلی برای سلامتی مفید باشد و همه حواس را تحریک کند ([7](#_ENREF_7))، حس آزادی را افزایش دهد ([7](#_ENREF_7)) و تأثیر مثبتی بر سیستم ایمنی بگذارد ([8](#_ENREF_8)). علاوه بر این، نور و هوا می‌توانند بازتاب و خودتنظیمی را برای بیماران مبتلا به افسردگی تقویت کنند. همچنین، ارتباط نزدیک با فصول و تغییرات آن‌ها می‌تواند به‌عنوان آینه‌ای برای خود عمل کند و به ترویج پذیرش خود و دوست‌داشتن خود کمک کند. به‌طور خاص، درمان مبتنی بر طبیعت (شامل توانبخشی مبتنی بر طبیعت و باغ‌درمانی) تأثیرات مثبتی بر افراد مبتلا به اختلالات روانی داشته است. تحقیقات نشان داده‌اند که این نوع درمان می‌تواند عزت‌نفس بیماران را بهبود ببخشد، افسردگی را کاهش دهد، انگیزه و تعامل اجتماعی را افزایش دهد، مصرف خدمات درمانی را کاهش دهد و بهبود رفاه روانی، درگیری در فعالیت‌ها و حس معناداری را به ارمغان آورد ([7](#_ENREF_7)).

فرایند کلی بهبودی در درمان مبتنی بر طبیعت ممکن است تحت تأثیر میزان ارتباط فرد با طبیعت باشد. این ارتباط به میزان احساسی و باورهای شناختی فرد درباره احساس تعلق به طبیعت اشاره دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط با طبیعت می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مهمی برای بهزیستی ذهنی باشد. همچنین مشخص شده که حضور در محیط‌های طبیعی این حس را بهبود می‌بخشد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که بهزیستی روانی با ارتباط با طبیعت به‌طور قابل‌توجهی همبستگی دارد و این ارتباط به افزایش شادی، رفاه، سلامت جسمی و روانی و رضایت از زندگی کمک می‌کند ([7](#_ENREF_7)). با این وجود، هنوز کمبود آزمایش‌های کنترل‌شده تصادفی بزرگ و جدید که به‌طور خاص بر نتایج سلامت جسمانی تمرکز کنند، نشان‌دهنده شکاف‌هایی در شواهد موجود است.

شواهد موجود نشان می‌دهد که طبیعت‌درمانی یک روش امیدوارکننده برای بهبود سلامت روان است، به‌ویژه در کاهش علائم افسردگی و اضطراب. با وجود مزایای زیادی که این نوع مداخلات برای سلامت روان دارد، شواهد کمتری درباره تأثیر آن بر سلامت جسمانی در دسترس است. پژوهش‌های آینده باید با انجام آزمایش‌های کنترل‌شده تصادفی بزرگ و با روش‌های دقیق، شکاف‌های موجود را پر کنند و به‌طور خاص فواید جسمانی طبیعت‌درمانی را در کنار فواید روانی آن ارزیابی کنند. همچنین، ترکیب رویکردهای کیفی و کمی می‌تواند به درک بهتر اثربخشی و نحوه اجرای مداخلات طبیعت‌درمانی کمک کند.

**منابع:**

1. Pálsdóttir AM, Persson D, Persson B, Grahn P. The journey of recovery and empowerment embraced by nature - clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. Int J Environ Res Public Health. 2014;11(7):7094-115.

2. Pálsdóttir AM, Spendrup S, Mårtensson L, Wendin K. Garden Smellscape-Experiences of Plant Scents in a Nature-Based Intervention. Front Psychol. 2021;12:667957.

3. Coventry PA, Brown JE, Pervin J, Brabyn S, Pateman R, Breedvelt J, et al. Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. SSM-population health. 2021;16:100934.

4. Fitzpatrick M. Nature therapy. The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners. 2006;56(533):977.

5. Rusch HL, Rosario M, Levison LM, Olivera A, Livingston WS, Wu T, et al. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta‐analysis of randomized controlled trials. Annals of the New York Academy of Sciences. 2019;1445(1):5-16.

6. Barton J, Pretty J. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. Environmental science & technology. 2010;44(10):3947-55.

7. Joschko L, Pálsdóttir AM. Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders, with a Focus on Mental Well-Being and Connectedness to Nature-A Pilot Study. 2023;20(3).

8. . Int J Environ Res Public Health.

1. Coventry et al. [↑](#footnote-ref-1)
2. Fitzpatrick [↑](#footnote-ref-2)
3. Rusch et al. [↑](#footnote-ref-3)