

الطبيعة كعلاج

تشير الأدلة المتزايدة إلى فعالية وفائدة قضاء الوقت في الطبيعة حيث أنها تساهم في تحسين المزاج وتعزيز الصحة النفسية وتحسين الصحة الجسدية.

لقد ثبت أن قضاء الوقت في الطبيعة:

يقلل: الإجهاد وضغط الدم والاكئاب والقلق والاجترار بالأفكار، كما يخفف أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ويخفف من حدة التجارب المؤلمة.
يُعزز: المزاج واحترام الذات والطاقة والقدرة على توجيه الانتباه واستعادته.

أصبح المتخصصون في مجال الصحة النفسية يصفون قضاء الوقت في الطبيعة كجزء من العلاج بشكل متزايد.

ابحث عن مساحة طبيعية قريبة من منزلك - تحقق من خرائط جوجل للمساعدة في تحديد حديقة أو متنزه أو غابة أو مجرى مائي قريب منك - قد تتفاجأ من الأماكن التي ستجدها!

حدد 30 دقيقة لتقضيتها في الطبيعة: اقضِ هذا الوقت في المشي أو الجري أو ركوب الدراجة أو أي نشاط آخر تتفاعل فيه مع الطبيعة.

أفكار:

- المشي خارجًا: انزل من الحافلة أو السيارة في مكان بعيد قليلاً عن وجهتك، أو أوقف السيارة في مكان قريب يتطلب المشي لمكان العمل.
- البستنة: يمكنك الاهتمام بالزراعة في المنزل أو مع مجموعات المجتمع المحلي (ابحث على الإنترنت أو اسأل في الجمعيات المحلية).
- التطوع مع جمعية خيرية محلية أو مجموعة مجتمعية مثل التي تعمل مع الحيوانات أو البيئة.
- قم بواجبك تجاه البيئة من خلال جمع القمامة أو المواد القابلة لإعادة التدوير من الحدائق أو الشوارع أو الشاطئ أو أثناء تجولك في الحي.
- اجمع الأصداف أو الحصى أو الأخشاب الطافية من الشاطئ، أو البلوط وأوراق الشجر من المتنزهات أو الغابات.
- راقب حياة الطيور المحيطة بك وانتبه إلى سماتها وأصواتها المختلفة. قد ترغب في معرفة المزيد عن مراقبة الطيور.
- اخرج من تفكيرك لتتعلم ملاحظة المشاهد والأصوات والروائح والأحاسيس الموجودة في الطبيعة - اليقظة الذهنية.
- إذا شعرت بأن فعل هذه الأشياء مبالغ فيه، استخدم التخيل والصور الذهنية كخطوة أولى.