



AÇIK HAVANIN TEDAVİ EDİCİ GÜCÜ

Kırda yürüyüşe çıktığınızda nasıl hissediyorsunuz? Hava ister çok soğuk, ister çok sıcak olsun isterse sağanak yağmur yağsın kent içinde ya da dışındayışilliklerin arasında, doğaya yakın olmak iyi hissetmemizi sağlar. Böyle bir ortamda gerçekleştirilen yürüme gibi orta düzeyli bir bedensel etkinliğin sağlımız ve mutluluğumuz üstünde olumlu etkileri olduğu açıktır.

Ayrıca dışarıda bir şeyler yapmanın (kısaca yeşil egzersiz) stresi azaltıp morali yükselterek ruh sağlığı açısından yararlar sağladığına yönelik İngiltere, İskandinavya ve ABD’den artan sayıda kanıt geliyor. İngiltere’deki Essex Üniversitesi’nde yapılan araştırmalar, etkinliğin düzeyinden ve harcanan zamandan bağımsız olarak yürümekten at binmeye, balık tutmaktan koşmaya kadar yapılan bütün bedensel etkinliklerin hem moralimizi hem de özgüvenimizi arttırdığını ortaya koyuyor. Bunlara ek olarak bu tür etkinliklerin sinirimizi, kafamızın karışıklığını, sıkıntı ve gerginliğimizi azalttığını ve bu sayede

ruhsal açıdan daha sağlıklı olmamızı sağladığını da gösteriyor. Başka insanlarla birlikte yapılan egzersizlerse sosyal iletişimi ve ilişkilerimizi geliştiriyor.

Üniversite’nin araştırmasında yer alan deneklerin dörtte üçü yeşil egzer-

sizlerden sonra kendisini daha az depresif, daha az gergin ve daha az sinirli hissederken üçte ikisinin de genel olarak moralinin daha yüksek olduğu gözlenmiş. Deneklerin yaklaşık üçte ikisinin de özgüvenlerinin arttığı rapor edil-



miş. Bütün gruplar, ortalama özgüven ve moral düzeylerinde artış göstermiş.

Ayrıca koşu bandında koşturulan denekler gruplara ayrılmış ve önlerine dört değişik manzara (güzel kırsal, çirkin kırsal, güzel kent ve çirkin kent) konarak bu durumun koşu üzerindeki etkisi de karşılaştırılmış. Kontrol grubunun önüneyse herhangi bir manzara konmamış. Bu araştırmada da “güzel kırsal” manzaralı grup, olumlu ruhsal durumları ve düşük kan basınçlarıyla birinci olurken “çirkin kent” manzaralı grup sonuncu olmuş. “Manzarasız” koşucular da çirkin kent manzarasına bakan gruptan daha iyi sonuçlar elde etmiş.

Araştırmada ek olarak çevreyle duygusal ilişkiler kurmanın insanların çevre koruması, iklim değişikliği vb. konular üzerine düşünmesini ve bu sayede çevre dostu hareketlere yönelmesini sağladığı da ortaya çıkmış.

Bütün bu olumlu sonuçlar da gerektiğinde doğrudan müdahale etmek için bazı çıkarımlar sağlamış; Bedensel ya da ruhsal olarak kendini iyi hissetmeyen insanlara “yeşil bakım” uygulanması. Yeşil bakım da gerçekte “yeşil tasarım” ile olası; yani çevremizdeki binaların, bahçelerin, bütün kentin ya da kırsal bölgenin, insanların bedensel ve ruhsal olarak iyi hissedebileceği biçimde yeniden düzenlenmesi sonucunda olabilir.

Yeşil bakımın örneklerinden biri, Essex Üniversitesi ile birlikte Britanya Ruh Sağlığı Kurumu Mind’in gerçekleştirdiği bir araştırma projesi. Bu proje kapsamında ruhsal sağlık sorunu tanısı konmuş bazı insanların ormanlık bir alan ile büyük bir alışveriş merkezinde yaptıkları yürüyüşün etkileri karşılaştırılmış. Açık alanda yapılan yürüyüş sonrasında katılımcıların %95’inin özgüveninde ciddi bir yükselme, %5’lik bölümün özgüveninde de azalma rapor edilmiş. Kapalı alanda yapılan yürüyüş sonrasındaysa katılımcıların yalnızca %17’sinin özgüveninde bir iyileşme, %44’ünün özgüvenindeyse kötüleşme bildirilmiş. Buradan şöyle bir sonuç çıkıyor: Yaşam tarzlarımızı ve alışkanlıklarımızı doğayı göz önüne alarak yeniden düzenlediğimizde sağlık açısından önemli yararlar sağlıyoruz.

Bu durum her ne kadar çok açık olsa da kuşkusuz onu yaşama geçirmek söylemekten daha zor. Arabayla yolcu-



luk etmeye o kadar alıştık ki yürümek ya da bisiklete binmek çoğumuz için düşünülemez bile. Ayrıca bedensel etkinliğe yeterli zaman bırakmayan uzun çalışma saatlerine de alıştık. Ek olarak geçmiş kuşaklarla karşılaştırıldığında yaptığımız işler daha durağan ve oturarak yapılan işler. Çok değil yalnızca 50 yıl önce sıradan bir insanın fazladan yaptığı bedensel etkinlik günümüzdeki benzer bir insanın her hafta bir maraton koşmasına denkti. Bu, kapatılması çok zor bir fark.

Yılın bu zamanında modern beslenme şekilleri, durağan yaşam tarzları ile obezite ve obeziteye bağlı hastalıklardaki hızlı artış arasındaki bağlantıyı anımsamakta yarar var. Bazı sayılar, hükümetleri en azından sağlık harcamalarına eklenen milyarlar yüzünden alarma geçirmiş durumda. Ancak yapılanlar yine de bize daha çok sebze ve meyve tüketmemizi ya da haftalık egzersizler yapmamızı öneren kampanyalardan öteye de geçemiyor.

Mesajlar sağır kulaklara ulaşmasına ulaşıyor ancak gerçekte yeni, bütüncül çözümlere ciddi şekilde gereksinim var. Hükümetler hem bütün toplum kesimlerini kapsayan sağlık hedeflerini hem de insanların alışkanlıklarını değiştirmeye dayanan, talep merkezli yaklaşımı terk etmek zorunda. Bunun yerine, yapılması gereken kentlerin, kasabala-

rın, köylerin ve bunların içinde bulunan alanların insanların her gün kolay ve neredeyse kaçınılmaz bir şekilde yeşil egzersiz yapabileceği bir şekilde yeniden tasarlanmasını sağlamaktır.

Aynı zamanda stres ve başka ruhsal hastalıklar sanayileşmiş ülkelerde hızla artıyor. Ruhsal hastalıkların yalnızca Britanya’da yıllık maliyeti yaklaşık 190 milyar YTL ve bu hastalıkların neden olduğu düşük yaşam kalitesi, iş görmezlik ve huzursuzluk da hesaplanabilecek bir şey değil. Yeşil bakım, her zaman işe yaramayan depresyon ilaçlarının kullanımında milyonlarca lira tasarruf edilmesini de sağlayabilir. Yeşil düşünce aynı zamanda genç yaştaki suçluların rehabilitasyonu amacıyla bu gençleri toplayıp bir yere kapatmaktan daha değişik bazı olanaklar da sunabilir. Bu gençlerden bazıları “bakım çiftlikleri”ndeki çiftlik etkinliklerinde ve düzeninde kendileri için yeni anlamlar bulabilir.

Bütün bunların ötesinde kanun yapıcılar, doğal çevrenin yalnızca barındırdığı biyoçeşitlilik nedeniyle önemli bir ulusal kaynak olmadığını, aynı zamanda sağlık sisteminin de önemli bir parçası olabileceği düşüncesini anlamalıdır.

<http://www.newscientist.com/channel/opinion/mg19626356.600-comment-the-healing-powers-of-the-great-outdoors.html>

Çeviren Cumhuriyet Öztürk