KARDOS EDINA ÉS PUREBL GYÖRGY

Természeti erő

ÍRTA **JEKI GABRIELLA** FÉNYKÉPEZTE **KURUCZ ÁRPÁD**

AZ EVOLÚCIÓ SORÁN TESTÜNK ÉS PSZICHÉNK A TERMÉSZETBEN VALÓ LÉTHEZ, VALAMELY ÖKOSZISZTÉMÁHOZ, NEM PEDIG A 20–21. SZÁZAD NAGYVÁROSI KÖRNYEZETÉHEZ ALKALMAZKODOTT

A természet egészségügyi hatásait számos tanulmány igazolta az elmúlt évtizedekben. A magunkban és társas kapcsolatainkban mutatkozó jelentős változásokról Kardos Edina klinikai szakpszichológussal, lovas és kutyás terapeutával, valamint Purebl György pszichiáterrel, pszichoterapeuta szakorvossal, a Semmelweis Egyetemen működő Magatartástudományi Intézet igazgatójával beszélgettünk.

Miért jár az urbanizáció, illetve a beltérben eltöltött idő arányának jelentős emelkedése olyan sok veszéllyel a modern emberre nézve?

PUREBL GYÖRGY: A 21. században már minden adott ahhoz, hogy az ember egészséges legyen, hiszen a modern orvoslás számos betegséget tud már kezelni, mégis azt kell látnunk, hogy bizonyos, alapjában véve jól kezelhető kórok gyakorisága döbbenetesen nő. A munkaképességet csökkentő leggyakoribb ilyen kórképek a szív- és érrendszeri betegségek, a depresszió, a kettes típusú cukorbetegség, valamint az elhízás és a lakosság mintegy harmadát érintő alvászavar. A tudomány próbál utánajárni annak, hogy miért nő bizonyos betegségek gyakorisága ilyen intenzíven. A lehetséges magyarázatok pedig értelmezhetők egyfajta ökológiai paradigma keretében is. Ennek legfontosabb gondolata az, hogy a természettel való kapcsolatunk sokkal-sokkal szorosabb, mint azt korábban gondoltuk, és ha zavar támad ebben a viszonyban, akkor nő az egészségügyi problémák kockázata. A modern ember a mindennapokban igencsak eltávolodott a természettől, hiszen városban lakik, keveset mozog, feldolgozott élelmiszert eszik, nincsenek körülötte növények meg állatok. Az evolúció során testünk és pszichénk a természetben való léthez, valamely ökoszisztémához, nem a 20–21. század nagyvárosi környezetéhez alkalmazkodott. A 2017-es év orvosi Nobel-díját a napi bioritmussal kapcsolatos kutatásokért ítélték oda; ez volt a legelső látványos elismerése annak a paradigmának, amely szerint egyes, a természet által meghúzott határvonalakat nem léphetünk át büntetlenül – mert ha megtesszük, előbb vagy utóbb megbetegszünk. A napi bioritmus épsége például ilyen határ: céljaink elérése érdekében könnyen figyelmen kívül hagyjuk, de ezzel hosszú távon veszélyeztetjük az egészségünket.

KARDOS EDINA: Többféle elmélet is született azzal kapcsolatban, hogy miért van ránk ennyire pozitív hatással a természet. Az ökoterápia elméleti hátterének egyik legfontosabb eleme a biofíliahipotézis, amely azt mondja, hogy a természettel való kapcsolatkeresésünk egyfajta evolúciós program, és hogy a természet jelenléte már önmagában pozitív pszichológiai alapállapotot hoz létre, amely stresszcsökkentő hatású. Egy másik elmélet szerint a figyelem helyreállítása az az út, amely pozitív hatást gyakorol ránk, és fokozza a jóllét érzését olyankor, amikor a természettel kapcsolódunk. A városi környezet ugyanis túlingerli idegrendszerünket, és emiatt elfárad a figyelmünk. Amikor azonban visszatérünk a természetbe, öt érzékszervünk mindegyikét egyenletesen és harmonikusan ingereljük, és beindul egy olyan folyamat, amely a vegetatív idegrendszer áthangolása révén ellazultabb állapotot hoz létre bennünk. Van egy harmadik hipotézis is, amely szerint a zöld környezet nem fenyegető ingerei csökkentik a stresszt, mert emlékeztetnek bennünket a szavannára, amely hosszú időn át alapvető élőhelyünk volt valaha. A nyitott, fásligetes terek biztonságot jelentenek, mert beláthatjuk a potenciális veszélyt, az árnyas facsoportok lehetőséget adnak a pihenésre, a virágzó és termő fák látványa az élelemhez való hozzáférést jelenti, és hasonló okokból a víz közelsége is megnyugtatóan hat ránk.

Mennyire új a nézet, hogy az ökológia nagyon fontos a gyógyításban?

PUREBL GYÖRGY: Az elmondottak némely elemeit, például az egészséges táplálkozás és a mozgás fontosságát már harminc-negyven éve hangoztatja az orvostudomány. A paradigmában az az új, hogy időközben számos más egészségjavító tényezőt is megismertünk, és ezek mind a természetes környezethez köthetők. Az egészséges táplálkozás és mozgás alapelvei automatikusan megvalósulnak, ha természetes környezetben élünk; ha viszont nagyvárosban, nem természetes környezetben éljük az életünket, folyamatosan erőfeszítést kell tennünk mindkettő érvényesítéséhez. Ugyanilyen fontos a biológiai ritmus épsége, amely automatikusan megvalósulna, ha nem lenne az éjszakai mesterséges világítás. Ma azonban tudatosan oda kell figyelnünk erre a kérdésre. De ide tartoznak a bélflórával kapcsolatos kutatások is, csakúgy, mint az állatasszisztált terápiák bizonyított sikerei. A zöld környezettel kapcsolatos vizsgálatok azután indultak el, hogy egy felmérésből kiderült: azokban a városokban, ahol sok a zöld terület, kevesebb az erőszakos bűncselekmény. A kutatók vizsgálni kezdték az összefüggést, és egy multicentrikus európai kutatásból kiviláglott, hogy a zöld környezet javítja a lelki egészséget, éspedig részben azért, mert hozzájárul emberi kapcsolataink javulásához.

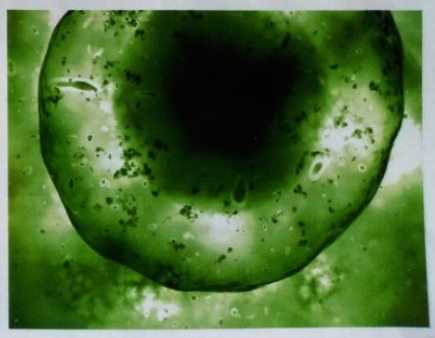
KARDOS EDINA: Az elmúlt években nem egy kutatás igazolta, hogy a zöld környezethez való hozzáférés mérhetően jó hatással van ránk. Epeműtéten átesett betegek gyógyulási folyamatát vizsgálták két esetben: az egyik esetben a betegszoba ablaka fás-ligetes környezetre, a másikban viszont tűzfalra nézett. A vizsgálatból kiderült, hogy a zöld környezetre kilátó betegek szignifikánsan, egy nappal hamarabb gyógyultak, kevesebb fájdalomcsillapítót igényeltek, ráadásul szövődmény is ritkábban jelentkezett náluk, mint a másik csoportban. Több alkalommal és más betegcsoportokkal is megismételték a vizsgálatot; minden alkalommal megerősítést nyert, hogy a zöld környezet – még ha csak a látványát élvezhetjük is – segíti a gyógyulást.

A másik oldalról is közelítve: miként hat egészségünkre, ha eltávolodunk a természettől, ha városban élünk?

KARDOS EDINA: Ezt is több kutatásban megvizsgálták. A skizofrénia például kétszer olyan nagy valószínűséggel alakul ki a gyermekkorukat városi környezetben töltők között – ebben pedig a városi életformából eredő magasabb pszichoszociális stressz lehet a közvetítő változó, amely az idegrendszer kialakulásának érzékeny időszakában károsan hat a fejlődő agyra. A kutatások szerint annál, aki városi környezetben nő fel, az agy amigdalamagja nagyobb az átlagosnál, ugyanakkor a hippokampusz kisebb, mégpedig a krónikus stressz miatt. Egy másik, még friss, megerősítésre váró vizsgálat megállapította, hogy a gyermekkor korai időszakában a családi kutya társasága 75 százalékkal csökkentheti a skizofrénia kialakulásának kockázatát – ez bizony nagyon nagy szám. Azért is fontos számunkra ez az eredmény, mert a természettel való korai kapcsolódás fontosságát egy olyan betegség megjelenésének valószínűségével hozza kapcsolatba, amelyet eddig alapvetően genetikailag meghatározottnak gondoltunk.

Milyen módszerek révén használhatjuk gyógyításra a természetet?

KARDOS EDINA: Az egyik terápiás lehetőség, az állatasszisztált terápia már az 1960-as évek óta létezik. Lényege, hogy az állatokkal való interakciókat használjuk fel a páciens gyógyulási folyamatának előmozdítására. A terápiás állattal való kapcsolatban megjelennek mindazok az elakadások és problémák, amelyek a páciens életében is megannyi nehézséget okoznak. Ezekkel a problémákkal dolgozunk egészen addig, amíg egyfajta harmonikus, kölcsönösen kielégítő működést nem tudunk elérni a páciensnél.

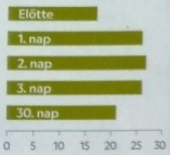


Az erdőfürdő jótékony hatása legalábbis részben a fák és egyéb növények védekezésül kibocsátott mikrobaölő anyagaival, az úgynevezett fitoncidok élettani és immunkémiai hatásaival magyarázhatók.

FOTÓ: GETTY IMAGES

Erdőfürdő és immunrendszer

Napi két óra erdei séta már két alkalom után 50 százalékkal növeli az immunrendszer egyik sejttípusa, a természetes ölősejtek (NK) aktivitását. A körülbelül egy hónapon át fennmaradó jótékony változásban bizonyára szerepet játszanak a növények által kibocsátott fitoncidok.



KARDOS EDINA: A terápiás állattal való kapcsolatban azonban nemcsak a páciens nehézségei jelennek meg. Az is fontos elem, hogy a problémás helyzettel cselekvő módon küzdünk meg. Tehát nem pusztán beszélünk róla, mint tennénk egy állat jelenléte nélküli terápiás ülésen; a terápiás állat rögtön vissza is jelzi, meg is erősíti a problémával való megküzdés sikerét. A természet gyógyító erejét egy másik irányzat, az erdőterápia is nagyon jól hasznosítja. Ezen a terápián az ember megtanulja, hogy mind az öt érzékszervét használva hogyan kapcsolódhat újra a természettel. A szakember által vezetett erdőterápia lehetőséget ad a természettől elidegenedett ember számára, hogy egocentrikus pozíciójából kilépve végre megint a természeti körforgás, a nagy egész részének érezhesse magát. Valakinek, aki nem csupán használja a környezetét, hanem annak részeként, azzal folyamatos kölcsönhatásban éli meg önmagát. És van a harmadik fő terápiás vonal, a kertterápia, amely egyfelől a mindannyiunkra pozitív módon ható épített gyógyító kerteken, másfelől a célzott gyógyító eszközként használt terápiás kerteken alapuló gyógyító módszer. Igen régi már ez a tudásunk: az ókor óta épít és művel ilyen, gyógyító zöld kerteket az emberiség.

PUREBL GYÖRGY: Nagyon éles és határozott vonalat kell azonban húznunk a terápia és az aktivitás között, mind a növények, mind az állatok kapcsán. Minden terápia rendkívül specifikus, és szakembert igényel. Ha valakinek infarktusa volt, és elhatározza, hogy felgyógyulása után mozogni és egészséges életet fog élni, az dicséretes, de nem terápia. Az viszont már terápia, ha elmegy a gyógytornászhoz vagy a mozgásterapeutához, és személyre szabott programot kap, amelyben figyelembe veszik az alapbetegségét. Amikor azért élünk együtt egy állattal, mert érezzük, hogy ez csökkenti a stresszt, az még nem terápia. Terápiává akkor válik, ha terapeuta és jól képzett állat nyújt segítséget, és ezt a segítséget arra a betegségre szabja a terapeuta, amely miatt a páciens megkereste. Ugyanilyen fontos különválasztani az ökológiai medicinát és annak eredményeit a piaci alapú „ökoipartól". Az ökoipar filozófiája ugyanis szöges ellentétben áll az ökológiai gondolkodással, hiszen termékeket állít elő és ad el, tehát fogyasztásra ösztönöz, míg az ökológiai modell a természettel való kapcsolat helyreállítását javasolja.

KARDOS EDINA: Természetesen számos pozitív hatással jár, segít egészségünk megőrzésében, ha kutyával töltünk el időt, lovagolni járunk, vagy sétálunk az erdőben. A szakember által vezetett terápia az elakadás, a már diagnosztizálható probléma esetén lesz fontos.

Ilyenkor terapeuta kell, aki szakmai kompetenciáira építve, egyénre szabottan hasznosítja a természet által kínált gyógyító lehetőségeket.

Miért kutyát és lovat alkalmaznak főként az állatasszisztált terápiában?

PUREBL GYÖRGY: Azért, mert ezt a két állatot kezdettől fogva nem a húsuk vagy a gereznájuk miatt szelektáltuk, hanem az együttműködési készségük alapján. Azért tenyésztettük a lovat és a kutyát is, hogy velünk dolgozzanak, hogy értsenek minket, hogy feladatokat hajtsanak végre. A 21. századi ló és kutya immár több tízezer év szelekciós munkájának eredménye.

KARDOS EDINA: Kutatások igazolják, hogy már a kutya puszta jelenléte is csökkenti a szorongást. Egy vizsgálatban gyerekeket figyeltek meg vérvétel közben. Az esetek egy részében egy kutya is volt a helyiségben, a gyermek mellett feküdt a padlón, de kölcsönhatás nem alakulhatott ki közöttük.

„Az ember része az ökoszisztémának, ezért a környezettől való távolodásunkkal nemcsak bolygónkat és az emberiséget, hanem saját egészségünket is károsítjuk."

NAGYON FONTOS MEGÉRTENI A SAJÁT FELELŐSSÉGÜNKET, ÉS ÁTÉLNI ANNAK LEHETŐSÉGÉT, HOGY TÖBBÉ NE CSAK HASZNÁLJUK A TERMÉSZETET SAJÁT CÉLJAINK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN

Azoknál a gyerekeknél, akik mellett vérvétel közben ott lehetett a kutya, szignifikánsan alacsonyabb kortizolszintet mértek, mint azoknál, akiknek a kutya jelenléte nélkül kellett elviselniük a vérvétel stresszét. Tudjuk, hogy a kortizolszint alapvetően összefügg a megélt stressz mértékével, és kihat fizikai-lelki egészségünkre, szerepet játszik a mentális zavarok, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában. Lovas terápiás helyzetekben is megvizsgálták, hogy a terápiás ülések hatására milyen módon változik a résztvevők kortizol- és szorongásszintje: az eredményekből az derült ki, hogy a 90 perces lóasszisztált terápia hatására és a tizenkét alkalmas terápiás folyamat végére is szignifikánsan csökkent a résztvevők kortizolszintje a terápia előtt mért értékekhez képest.

Az ökopszichológia tudományterülete tehát az élő rendszerekkel való kapcsolatunkra hívja fel a figyelmet, és egészségünket a természeti rendszerek kontextusában értelmezi.

KARDOS EDINA: Kísérleti ereedmények bizonyítják, hogy szignifikánsan csökken a stressz, sőt a düh és a fájdalom is pusztán csak attól, hogy 3–5 percen keresztül természeti képeket nézegetünk. Ugyancsak kísérleti eredmények igazolják, hogy már egy 15 perces erdei séta is csökkenti a vérnyomásunkat és a szívfrekvenciát, a pulzusszámot, növeli a relaxáció szintjét. Bizonyított az is, hogy napi 20–30 percnyi mozgás a szabad levegőn enyhíti a depressziót, és jelentősen csökkenti a szedendő antidepresszívum mennyiségét. Nem véletlen, hogy Japánban már 1982 óta orvos is felírja a *shinrin jokut*, vagyis az erdőfürdést, az erdő atmoszférájának átélését. Skóciában 2018 óta használja az orvostudomány az erdőfürdőt a magas vérnyomás csökkentésére, a szorongás, illetve a diabétesz tüneteinek enyhítésére, a mentális betegek állapotának javítására, a stressz mérséklésére, a szívbetegségek megelőzésére és mindezeken túl a boldogságérzet fokozására. Ám ahhoz, hogy a természet kifejthesse gyógyító erejét, meg kell tanulnunk ökopszichológiai szemléletben gondolkodni, azaz meg kell értenünk, hogy a természet nem csupán körülvesz minket, hanem mi magunk is részei vagyunk a természetnek. Nagyon fontos megtapasztalni ezt a kölcsönhatást, nagyon fontos megérteni a saját felelősségünket és átélni annak lehetőségét, hogy már nem csupán használjuk a természetet saját céljaink elérése érdekében, hanem mi magunk is hatással vagyunk a környezetünkre. A cél, hogy az ember ne csak használja a természetet, hanem kölcsönösen jó helyzetek kialakítására törekedjen, de úgy, hogy figyelembe veszi embertársai, társállatai, szűkebb és tágabb értelemben vett természeti környezete igényeit, mert tudja és érti, hogy csak kölcsönösen jó kapcsolatok keretei között maradhat fenn hosszú távon minden résztvevő mentális és fizikai egészsége.

Izgalmas és nagyon időszerű kérdés, hogy mit mond az ökopszichológia annak a globális válságfolyamatnak a pszichológiájáról, amelyet klímaválságként, klímakatasztrófaként, az ökológiai rendszerek összeomlásaként emlegetünk.

PUREBL GYÖRGY: Igen fontos kérdés, hogy mennyire reflektál az ökológiai medicina a világra, a fenntarthatóságra és a klímaváltozásra. Az orvostudomány már harminc éve hangoztatja, hogy úgy tudunk a legegészségesebben táplálkozni, ha lehetőleg minél több és minél kevésbé feldolgozott friss zöldséget fogyasztunk. A legjobb, ha mindezeket a táplálék-alapanyagokat legfeljebb 30 kilométer sugarú körön belülről, vagyis relatíve kis ökológiai lábnyomot hagyó kereskedelmi hálózatból szerezzük be. Mind több esetben derül ki, hogy ami Földünk fennmaradása szempontjából fontos, az a mi saját, személyes egészségünknek is nagyon jót tesz. Az ember része az ökoszisztémának, ezért a környezettől való távolodásunkkal nemcsak bolygónkat és az emberiséget, hanem saját egészségünket is károsítjuk. ▯