

רוצים להבריא? צאו לטבע

הטבע והסביבה עשויים לשקם את בריאותו הנפשית והפיזית של האדם, בין השאר באמצעות הזדהותו עם הצמחים וחוויות המזכירות לו את הילדות. עם זאת, כיום מוסדות רפואיים רבים מנותקים מן הטבע וכך אינם מסייעים לכוחות הריפוי הטבעיים

צביקה קנוניץ 14.07.2014 08:41

טבע או סביבה המדמה טבע משפרים את בריאותו הפיזית והנפשית של האדם ותורמים לשיקומו - הבנה זו הוחת כבר אלפי שנים. מחקרים רבים בדקו את הקשר שבין הסביבה להבראה ובחנו מדדים כגון לחץ דם, דופק וצריכת תרופות. מסקנתם היתה: לעיצוב הסביבה תפקיד משמעותי בהשפעה על המצב הבריאותי.

למשל, במחקר שפורסם ב-2005 בכתב העת Psychosomatic Medicine, שנערך בקרב מאושפזים לאחר ניתוח, נמצא שאלו שחדריהם היו חשופים לאור שמש נזקקו לפחות תרופות משככות כאבים (ב-22%).

במסגרת עבודת התזה שלי בפקולטה לארכיטקטורה בטכניון ("אדריכלות הנף כמנוף לשיפור איכות חייהם של פגועי הנפש במוסדות לבריאות הנפש"), בהנחיית פרופ"ח טלי אלון מוזס, בחנתי באיזה אופן משפיעה סביבת הגן על מצבו הפיזי והנפשי של האדם החולה. זאת כשלב טרום תכנוני במרכז לבריאות הנפש טירת הכרמל בהנחיית ד"ר צבי קירש.

את התיאוריות שהתפתחו בנושא ניתן לחלק לשלושה סוגים: אסכולת גני המרפא, אסכולת הגימון הטיפולי והאסכולה הקוגניטיבית. באסכולת גני המרפא, תיאוריית הביופיליה (ביו = חיים, פיליה = משיכה) מייחסת את ההשפעה החיובית של הטבע על בריאות האדם לנטייתו התורשתית להימשך לסביבה שבה התפתחה האנושות בראשיתה; מעין זיכרון מולד של צורת החיים של אבות אבותינו, שבו עצים ומים הם סימן למוה מדבר – מים וירק בלב המדבר; צמחייה פורחת היא רמז להימצאות מקור מזון; נופים פתוחים מספקים התרעה מפני טורפים באמצעות שדה ראייה רחב, ופינות מוצלות משמשות מחסה בטוח מהם. תיאוריה נוספת השייכת לאסכולת גני המרפא היא תיאוריית ההכלה ((Inclusion. על פי תיאוריה זו, דווקא נוכחותם של בני משפחה וחברים מעוררת אצל החולה תגובת רגשיות הדרשות מאמץ והתמודדות שעלולים להחלישו עוד יותר. בהתאם לכך, לחולה קל יותר להתמודד עם אנשים זרים, ולאחריהם עם בעלי חיים, צמח ודומם.

על פי תיאוריה נוספת השייכת לאסכולה זו, תיאוריית תשומת הלב הספונטנית (Attention (Restoration Theory, מוח האדם נתון לשני סוגים של תשומת לב: תשומת לב המתעוררת באופן ספונטני כאשר קיים גירוי יוצא דופן על רקע הסביבה, ותשומת לב הכוחה בריכוז ישיר המתעוררת במודע כשאנו נדרשים לבצע משימה. תשומת הלב הספונטנית אינה מודעת, אינה מחייבת מיון או סינון מוחיים ועל כן אינה מעייפת. כאשר אדם יושב בסביבת גן, הוא יכול לשים לב למשל לרחש בשיחים, לפריחה יוצאת דופן או לנצנוץ של אבן, באופן שאינו דורש ממנו מאמץ. הטבע בכללותו מספק אין-סוף גירויים המפעילים את

תשומת הלב הספונטנית, מה שמחזק את המודעות לסביבה ללא מאמץ ומאפשר מנוחה ושיקום. אסכולת הגימון הטיפולי מניחה כי עבודה פיזית בגן היא מהנה ומספקת משמעות. אדם שעובד מרגיש מתוגמל, במיוחד כאשר קיימת הרמוניה בין האתגר העומד בפניו לבין יכולותיו. העשייה בגן עשויה ליצור תחושה של well-being ומחויבות ולהשכיח זמן וזהות הקשורים לחולי, ובנוסף לעורר תחושת גאווה ביצירה והעצמה אישית של מסוגלות ואחריות. זאת ועוד, עבודת הגימון מעוררת ריחות של חומרים צמחיים, פריחה, עלווה וקרקע - גירויים חושיים חיוביים שעשויים למסך את הגירויים השליליים של בית החולים. לגימון כמובן גם תועלות פיזיות המעודדות שיקום, כמו פיתוח וחיזוק מיומנויות של מוטוריקה עדינה וגסה והפעלת השרירים.

אסכולת הגימון הטיפולי, ואסכולות נוספות שהיא נסמכת עליהן, גורסת כי קיים דמיון רב בין האדם לצומח. לצמחים מאפיינים אנושיים, שהם מושא מבוקשם של רוב בני האדם: יציבות, שורשיות, גמישות, אלגנטיות ויופי. בנוסף, צמחים תלויים לעתים קרובות בקהילה הצמחית וזקוקים לתמיכתה והגנתה, באופן דומה לחיי בני האדם. לכן, האפשרות שבני האדם מזדהים עם צמחים ובעלי חיים עשויה לשמש כלי עבודה עם מטופלים, בעיקר כאלו שמתקשים להביע רגשות, ולשקמם נפשית ופיזית. החשיפה לתהליך הצמיחה בגימון הטיפולי מסייעת למטופל להתמודד עם התחלות חדשות, התפתחות ושינוי.

על פי האסכולה הקוגניטיבית, הביקור בגן גורם למבקר בו לעבור חוויות המזכירות לו את חייו הפעילים. בעולם כזה, שמעניק לאדם משמעות ומחזק את תחושת הזהות העצמית, הוא מרגיש שהוא יכול להשתקם ולהתפתח. חוקרים מתחום הפסיכולוגיה הסביבתית, אדריכלות הנוף, הרפואה והגימון הטיפולי, סבורים כי הגן או הטבע הפראי מזמנים צורות, צבעים, ריחות ופעילויות המזכירים לחולה את חייו, במיוחד את תקופת הילדות והנעורים, הקשורה בדרך כלל בגירויים אלה.

מתוך האסכולות והמחקרים השונים עולים קווים מנחים, שעדיין אינם רשמיים, לתכנון של סביבת הבראה, אך הם כמעט אינם מיושמים בשטח. אחד העקרונות העיקריים לתכנון זה הוא עיקרון המסה הצמחית. בסביבת הבראה המסה הצמחית צריכה לעלות על המסה הבנויה. כלומר: לא להתבטא כשאריות יחוקות בין הבניינים, אלא להיות חלק משמעותי ממערך הכניסה וחללי השייה – מגוונת, מלאת נפח ומעוררת את החושים. בתוך עולם הצמחייה למדשאה עשוי להיות תפקיד עצמאי חשוב במערך הטיפול וההבראה. המדשאה, שהיא מסה צמחית יחקה ומשמעותית, עשויה לשמש בין השאר אזור מפגש חברתי תומך; בנוסף, הדשא הוא הצמח היחיד בגן שניתן לדרוך עליו, לשחק, להתעמל בו ולנוח – פעילויות משקמות בפני עצמן; זאת ועוד, הוא מעורר את החושים במגע, במראה ובריח, ומייצר מיקרו אקלים כיוון שהטמפרטורה שלו לא עולה מעל 28 מעלות וכך משרה אווירה קרירה יחסית ורגועה. כיום, כשמתבוננים במוסדות רפואיים למיניהם, מגלים שרבים מהם מנותקים מן הטבע. כאמור, בכוחה של הסביבה לחזק את החולה ולעורר בו כוחות רפוי טבעיים כעזר לרפואה הקונבנציונלית. על כן, יש להתחשב בשיקול זה בעת תכנון מוסדות אשפוז, שיקום והבראה.

צביקה קונויץ הוא אדריכל נוף ומתכנן סביבתי, מנהל ושותף במשרד קו בנוף - אדריכלות נוף בע"מ