



Effetto di un programma di terapia forestale e dell'ambiente forestale sullo stress delle donne lavoratrici

Won Hee Jung, Jong-Min Woo, Jee Soo Ryu; Urban Forestry and Urban Greening (2015)

Molti lavoratori stanno vivendo livelli significativi di stress, il quale può causare una diminuzione della produttività sul lavoro e conflitti accentuati a casa (Chang et al., 2005, Woo et al., 2011). Pertanto, è auspicabile che i lavoratori cerchino soluzioni salutari per affrontare lo stress. Ad esempio, guardare la TV, chiacchierare con gli amici e godersi attività all'aperto sono tra le attività ricreative più popolari. Tuttavia, alcune attività sono più utili nell'alleviare e gestire lo stress nel lungo periodo, mentre altre, come fare shopping o fare una telefonata, non lo sono (Koh and Kim, 2008).

Alcuni ricercatori sostengono che gli ambienti naturali o boschivi (ad esempio, piante d'appartamento, parchi) migliorano i parametri di salute mentale come la soddisfazione, la passione e l'assenteismo (Horsbrough, 1972, Lewis, 1972, Kaplan and Kaplan, 1989, Shin et al., 2003, Sugiyama et al., 2007). Poiché in un ambiente boschivo le persone entrano più facilmente in uno stato di rilassamento e sperimentano emozioni positive, è probabile che i lavoratori possano sperimentare un minore livello di stress se si espongono con più frequenza a un ambiente boschivo nella vita quotidiana (Park et al., 2007). In realtà dal 2007 sono stati condotti vari studi volti ad indagare gli effetti dell'ambiente boschivo sulla salute e promuoverne l'uso in Corea. Secondo la Legge coreana sulla cultura forestale e le attività di svago, il termine "terapia forestale" viene definito come "attività di rafforzamento del sistema immunitario e di promozione della salute che utilizza vari elementi del bosco come il profumo e la vista panoramica".

Alcuni ricercatori e operatori sanitari hanno sviluppato il cosiddetto "programma di terapia forestale" cercando di dimostrarne l'efficacia su vari soggetti. Il programma è costituito da un insieme di attività strutturate e interventi basati sulla terapia cognitivo-

comportamentale che utilizzano vari elementi dell'ambiente boschivo per alleviare lo stress e promuovere la salute. Mentre la terapia forestale (amatoriale; ndt) può essere un'attività spontanea e autogestita, il “programma” di terapia forestale mette in evidenza l'intervento basato su prove e fornito da professionisti con competenze specifiche. Studi precedenti hanno applicato il programma di terapia forestale a vari gruppi d'età dimostrando un impatto positivo non solo sulla salute fisica, ma anche sulla salute psicologica e sul funzionamento sociale (Shin et al., 2001, Song et al., 2009).

Tuttavia, negli studi precedenti non è stato stabilito in modo adeguato l'impatto del programma di terapia forestale sullo stress generale dei lavoratori, poiché i campioni erano rappresentati, principalmente, da soggetti affetti da specifiche patologie, senza considerare la loro esperienza lavorativa (Berger and Tiry, 2012, Mao et al., 2012). Poiché i lavoratori del settore terziario che si occupano della “relazione d'aiuto” sperimentano maggiore burnout, stress e prevalenza di depressione (Cho et al., 2008, KRIVET, 2013), è probabile che possano beneficiare maggiormente della terapia forestale, che migliora le emozioni positive.

Il presente studio ha implementato un programma di terapia forestale e indagato il suo effetto sui livelli di stress dei soggetti impiegati nel settore della salute e del counseling, noti per essere emotivamente impegnativi e associati a un maggiore burnout e stress tra i lavoratori. Inoltre, abbiamo cercato di indagare le differenze nei livelli di stress tra i soggetti che hanno appena iniziato il programma di terapia forestale (ovvero il gruppo sperimentale) e le persone che sono frequentemente esposte all'ambiente boschivo nella vita quotidiana (ovvero il gruppo di controllo). I risultati di questo studio suggerirebbero metodi efficaci relativi all'uso dell'ambiente boschivo per alleviare lo stress dei lavoratori.