



## **Valutazione dell'impatto dello Shinrin-yoku (Forest Bathing) sul burnout degli operatori sanitari: un esperimento randomizzato e controllato**

John Kavanaugh, Mark E. Hardison, Heidi Honegger Rogers, Crystal White, Jessica Gross;

International Journal of Environmental Research and Public Health (2022)

Il burnout tra gli operatori sanitari rappresenta una crisi nel sistema sanitario degli Stati Uniti. Tale crisi può essere osservata a qualsiasi livello, da quello nazionale alle comunità locali, ma alla fine deve essere compresa al livello dell'individuo che si prende cura dei pazienti. Pertanto, le misure che mirano a ridurre i sintomi del burnout devono privilegiare la salute mentale di tali individui, alleviando i sintomi di depressione, lutto e ansia che accompagnano il burnout.

La pratica dello Shinrin-Yoku (Forest Bathing) è un'attività specifica, basata sulle prove, in grado di migliorare la salute mentale di un individuo e, se eseguita in gruppo, di favorire un senso di connessione sociale. Abbiamo condotto uno studio randomizzato e controllato sull'impatto di una pratica guidata di tre ore di Shinrin-Yoku in ambiente naturale sulle manifestazioni di burnout tra medici e altri operatori sanitari. Al fine di raccogliere i punteggi di base relativi al burnout sono stati utilizzati i questionari Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) e Mini-Z. I partecipanti sono stati randomizzati nel gruppo di intervento, che ha completato la valutazione nuovamente dopo la pratica di Shinrin-Yoku, o nel gruppo di controllo, che ha completato di nuovo la valutazione dopo un giorno libero da qualsiasi compito ospedaliero. Nel gruppo di intervento sono stati iscritti 34 partecipanti, mentre nel gruppo di controllo 22.

Non sono state rilevate differenze statisticamente significative tra i punteggi pre-test e post-test per il gruppo di intervento o tra i punteggi post-test del gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo. Tuttavia, le risposte soggettive raccolte dai partecipanti in seguito alla partecipazione all'attività di Shinrin-Yoku hanno rivelato una notevole diminuzione delle sensazioni di stress e un aumento del benessere mentale. Ciò solleva

importanti interrogativi sulla differenza tra i sintomi del burnout e altri aspetti della salute mentale, così come sulle limitazioni di una singola pratica in natura sui livelli dei sintomi cronici del burnout. Di conseguenza, la necessità di ulteriori ricerche sugli effetti del coinvolgimento degli operatori sanitari in una pratica continua di Shinrin-Yoku è motivata.