

Yeşil akıl ve yeşil egzersiz

Prof. Dr. S. Ufuk Yurdalan



1963 yılında Erzurum'da doğdu. Hacettepe Üniversitesi SBF, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümünden mezun oldu (1985). İstanbul Üniversitesi Kardiyoloji Enstitüsünde 1996 yılında doktorasını tamamladı. 1999 yılında doçent, 2009 yılında profesör oldu. 2009 yılından beri Marmara Üniversitesi SBF, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde Kardiyopulmoner Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Başkanı olarak görev yapmakta, İstanbul Medipol Üniversitesi SBF, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde Misafir Öğretim Üyesi olarak dersler vermektedir.

Rafet Umut Erdoğan



1993 yılında İzmir'de dünyaya geldi. İstanbul Bilgi Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünden mezun oldu (2016). Marmara Üniversitesi SBF, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Kardiyopulmoner Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır.

Yeşil egzersiz, “doğaya doğrudan maruz kalarak, doğada yapılan fiziksel aktiviteler”e verilen isimdir (1). Yeşil akıl teorisi ise “zihni, beden ve beyinle ilişkilendirip, bu bütünü doğal ve sosyal ortamlara bağlama”yı amaçlar (2). Bu iki terim, farklı ülkelerde, sağlığın fiziksel ve zihinsel yönlerini içerdiğinden güncel sağlık politikalarında yer almaktadır. Batı Avrupa ülkelerinde “yeşil egzersiz” ve bütünsel deyişi ile “yeşil bakım”, terapi ve müdahale amaçlı kullanılmaktadır. Birleşik Krallık'ta sosyal ve terapatik bahçivancılık ile yeşil egzersiz öne çıkarken; Finlandiya, Norveç, Avusturya ve Almanya'da hayvan destekli yeşil uygulamalar; Belçika ve Hollanda'da ise yeşil bakım çiftlikleri sık kullanılan girişimlerdendir (3). OECD ülkelerinde sağlık sistemleri farklı sınıflandırılrsa da beş ana başlıkta ve ülkeye özgü yönetmeliklerle yeşil bakım uygulamaları desteklenmektedir (4, 5). Mental ve fiziksel sağlığı kapsayıcı uygulamalar için desteklerin kolaylaştırılması, uygulamaların ülke kültürüne de yerleşmiş olması dışında sağlık reformları yolu ile hayata geçirilmektedir (6, 7). Mental ve fiziksel sağlığı kapsayıcı uygulamalara Birleşik Krallık örneğinde olduğu gibi çok farklı disiplinler öncülük edebilirken, Şangay örneğinde olduğu gibi hükümetin daha etkin rol aldığı durumlar da mevcuttur (8, 9).

Türkiye'deki Durum

Ülkemizde 3359 sayılı Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu'nda “koruyucu sağlık hizmetlerine öncelik verilmesi” ve 224 sayılı Sağlık Hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi Hakkında Kanun'da, Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSO) de belirttiği gibi, sağlığın “ruhen ve bedenen iyilik hali” olarak tanımlanmasına rağmen doğada yapılan terapi ve müdahale amaçlı bütüncül yaklaşımlar son dönemde yaygınlaşmaya başlamıştır (10, 11). Türkiye, 1973 yılından bu yana artan ormanlık alanları (Tablo 1) ve mevcut yüksek koru ormanı yüzdesiyle (Tablo 2) doğada yapılan bütünsel

yaklaşımlara son derece uygun durumdadır.

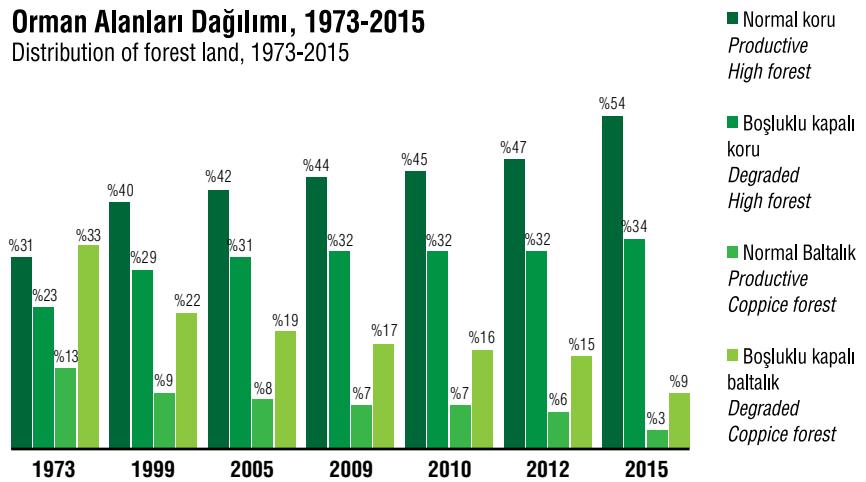
Yeşil Akıl ve Yeşil Egzersizin Psikolojik ve Fizyolojik Etkileri

Doğada bulunma hali, -egzersiz yapılmıyorsa bile- bedensel ve ruhsal iyilik sağlama bakımından değerlidir. Barton ve ark., 130 adolesan ile yaptığı çalışmada el değmemiş doğada yaşadıkları deneyimden sonra katılımcıların özsaygılarının ve doğaya bağlılıklarının arttığını gözlemlemiştir (12). Salomon ve ark. yeşil bakım çalışmalarını incelemiş ve bu çalışmalarda katılımcıların depresyon semptomunun azaldığını

Tablo 1: Yıllara göre Türkiye'deki orman alanları dağılımı

Orman Alanları Dağılımı, 1973-2015

Distribution of forest land, 1973-2015





belirlemişlerdir (13). Bir başka araştırmada, yeşil alanların egzersizlerin akut etkilerini artırdığı ve mental sağlığa daha büyük bir terapötik etki sağladığı bulunmuştur (14). Benzer çalışmalarda doğada kısa yürüyüşler yapmanın vagal aktivite ve fizyolojik sağlığı geliştirerek gece uykusunu düzenlediği görülmüştür (15). Yeşil bakım çiftliklerinde, fiziksel çevrenin yanı sıra organizasyonel ve sosyal çevrenin de düzenlenmesi halinde demanslı hasta bakımında yarar sağlanabileceği saptanmıştır (16).

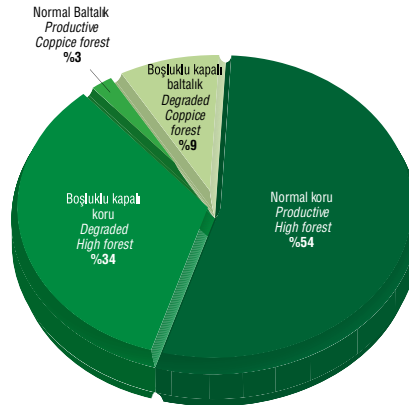
Öneriler

Yeşil akıl yaşam tarzı değişikliği gerektirir. Bireysel ve kitlesel uygulamaları ile yeşil egzersiz, biyopsikososyal yararları ile özellikle kontrol altındaki solunum hastaları ve hatta sağlıklı kişilerde geçerli ve kolay ulaşılabilir bir seçenektir (17).

Kaynaklar

- 1) Pretty J, Peacock J, Sellens M, Griffin M. The Mental and Physical Health Outcomes of Green Exercise. *Int J Environ Health Res.* 2005 Oct;15(5):319-37.
- 2) Pretty J, Rogerson M, Barton J. Green Mind Theory: How Brain-Body-Behaviour Links into Natural and Social Environments for Healthy Habits. *Int J Environ Res Public Health.* 2017 Jun 30;14(7).
- 3) Haubenhofer DK, Elings M, Hassink J, Hine RE. The Development of Green Care in Western European Countries. *Explore (NY).* 2010 Mar-Apr;6(2):106-11.

Tablo 2: Türkiye'nin 2015 yılındaki orman alanları dağılımı



- 4) Toth F. Classification of Healthcare Systems: Can We Go Further? *Health Policy.* 2016 May;120(5):535-43.
- 5) Böhm K, Schmid A, Götz R, Landwehr C, Rothgang H. Five Types of OECD Healthcare Systems: Empirical Results of A Deductive Classification. *Health Policy.* 2013 Dec;113(3):258-69.
- 6) De Krom M, Dessein J. Multifunctionality and Care Farming: Contested Discourses and Practices in Flanders. *Njas-Wageningen Journal of Life Sciences.* 2013 64-65, 17-24.
- 7) Salvador-Carulla L, Costa-Font J, Cabases J, McDaid D, Alonso J. Evaluating Mental Health Care and Policy in Spain. *J Ment Health Policy Econ.* 2010 Jun;13(2):73-86.
- 8) Rotheram S, McGarrol S, Watkins F. Care farms as A Space of Wellbeing for People with A Learning Disability in The United Kingdom. *Health & Place* 48 (2017) 123-131.
- 9) Yu Y, Sun X, Zhuang Y, Dong X, Liu H, Jiang P, Yu Z, Zhang Y. What Should the Government Do Regarding Health Policy-Making to Develop

Community Health Care in Shanghai? Int J Health Plann Manage. 2011 Oct-Dec;26(4):379-435.

10) Sağlık Hizmetleri Temel Kanunu (1987, 15 Mayıs). Resmî Gazete (Sayı: 19461) Erişim Adresi: <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.3359.pdf>

11) Sağlık Hizmetlerinin Sosyalleştirilmesi Hakkında Kanun (1961, 12 Ocak). Resmî Gazete (Sayı:10705) Erişim Adresi: <http://www.mevzuat.gov.tr/Mevzuat-Metin/1.4.224.pdf>

12) Barton J, Bragg R, Pretty J, Roberts J, Wood C. The Wilderness Expedition: An Effective Life Course Intervention to Improve Young People's Wellbeing and Connectedness to Nature. *Journal of Experiential Education.* 2016 Jan; 39(1):59-72.

13) Salomon RE, Salomon AD, Beeber LS. Green Care as Psychosocial Intervention for Depressive Symptoms: What Might Be The Key Ingredients? *Journal of The American Psychiatric Nurses Association.* 2018 May; 24(3):199-208.

14) Barton J, Rogerson M. The Importance of Greenspace for Mental Health. *BJPsych Int.* 2017 Nov 1;14(4):79-81.

15) Gladwell VF, Kuoppa P, Tarvainen MP, Rogerson M. A Lunchtime Walk in Nature Enhances Restoration of Autonomic Control during Night-Time Sleep: Results from a Preliminary Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2016 Mar 3;13(3).

16) Buist Y, Verbeek H, de Boer B, de Bruin SR. Innovating Dementia Care; Implementing Characteristics of Green Care Farms in Other Long-Term Care Settings. *Int Psychogeriatr.* 2018 Jul;30(7):1057-1068.

17) Bailey DS. Looking Back to The Future: The Re-Emergence of Green Care. *BJPsych Int.* 2017 Nov 1;14(4):79.