

Kontakt z naturą i ze sztuką... na receptę

28 października 2018

Od października lekarze w Szkocji przepisują swoim pacjentom dość specyficzny lek, jakim jest... kontakt z naturą. To wcale nie jest żart.[PE]

Choć brzmi to jak część absurdałnego skeczu grupy Monty Pythona, to jednak jest to najprawdziwsza prawda. Od początku października lekarze w Szkocji mogą przepisywać swoim pacjentom wyjście na spacer i kontakt z naturą. Jest to pierwszy taki program w całej Wielkiej Brytanii i skierowany jest do osób chorych na nadciśnienie, cukrzycę, uczucie niepokoju, stres, choroby serca i inne dolegliwości.[PE]

NHS Shetland, gdzie uruchomiono program, i RSPB Scotland stworzyły nawet listę zaleceń na każdy miesiąc. Na przykład w styczniu możemy wyjść na zewnątrz i stać tam przez 3 minuty wsłuchując się w otoczenie, w lutym możemy kupić notes i napisać „do samego siebie” żart lub skecz albo możemy posadzić w ogrodzie cebulki. W marcu możemy pożyczyć od znajomego psa i wybrać się z nim na spacer, a w kwietniu musimy dotknąć morza. W maju na przykład czeka nas m.in. uplecenie wianka ze stokrotek.[PE]

I choć powyższe zadania są zabawne, to program ten jest jak najbardziej poważny i ma na celu polepszenie samopoczucia pacjentów oraz profilaktykę wielu chorób, w tym cukrzycy, depresji oraz raka. „Ten projekt zapewnia usystematyzowany dostęp pacjentów do natury w ramach nielekowego podejścia do problemów zdrowotnych” – powiedziała Chloe Evans, która nadzorowała wprowadzenie programu pilotażowego. „Zalecenia te są bezpłatne, łatwo dostępne i pozwalają na lepszy kontakt z otoczeniem, co może prowadzić do poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Istnieją miliony różnych leków i sposobów

leczenia, ale przede wszystkim warto angażować ludzi w dbanie o własne zdrowie. A ludzie naprawdę lubią czuć, że mają wpływ!".[PE]

Od siebie możemy dodać, że znamienne jest to, że szkoccy lekarze wymyślili lekarstwo, za które nie trzeba nic płacić. Wygląda na to, że jednak stereotypy w pewnym stopniu są prawdziwe, choć w tym przypadku są zarazem bardzo pożyteczne. Może więc, wracając do domu dzisiaj, bądź w najbliższym czasie, wstąpicie do najbliższego parku i wsłuchacie się w jego dźwięki przez 3 minuty? Kto wie, co może się wtedy przydarzyć...[PE]

Z kolei w Kanadzie grupa lekarzy przepisuje pacjentom wizyty w muzeum. Partnerstwo między Frankofońskim Stowarzyszeniem Lekarzy w Kanadzie (Francophone Association of Doctors in Canada, MFdC) i Muzeum Sztuk Pięknych w Montrealu (Montreal Museum of Fine Arts, MMFA) to unikatowy projekt, dzięki któremu ludzie z różnymi chorobami fizycznymi i psychicznymi będą mogli skorzystać z pakietu nawet 50 darmowych wejściówek. Jedna wejściówka wystarczy dla całej rodziny: dwóch osób dorosłych i dwojga dzieci.[KW]

Jak podkreśla szefowa MFdC Nicole Parent, jak dotąd do udziału w przedsięwzięciu zgłosiło się 100 lekarzy. Wg niej, korzystny wpływ sztuki na zdrowie można porównać do skutków aktywności fizycznej. Wydzielają się bowiem hormony (endorfiny), które mogą pomóc chorym zmagającym się choćby z przewlekłym bólem czy depresją.[KW]

Organizatorzy pilotażowej akcji zamierzają przeanalizować zebrane dane i w ten sposób opracować protokół identyfikacji pacjentów do udziału w takiej terapii. Parent ma nadzieję, że inne muzea pójdą za przykładem MMFA i w przyszłości chorzy będą mogli wybierać z szerszego wachlarza instytucji kulturalnych.[KW]

Autorstwo: Polish Express [}E], Anna Błońska [KW]

Źródło: PolishExpress.co.uk, KopalniaWiedzy.pl

Kompilacja 2 wiadomości: WolneMedia.net