

# Gamtos ir miško terapija organizacijoms

## Darbo aplinkos iššūkiai ir stresas

Pradėsiu nuo labai aktualios temos – darbo aplinkos iššūkių ir streso, su kuriais susiduria daugelis didelių įmonių, korporacijų darbuotojų.

Komanda susidaro iš žmonių, ir nuo kiekvieno žmogaus būsenos, tai kaip jis jaučiasi, priklauso ir visos komandos darbo efektyvumas.

Tyrimai rodo, kad lėtinis stresas ir perdegimas yra pagrindinės darbuotojų sveikatos problemos, galinčios lemti daugybę neigiamų pasekmių. (Perrins ir kt., 2021).

Naujausios apklausos atskleidžia, kad:

- 80 % JAV visą darbo dieną dirbančių darbuotojų jaučia produktyvumo nerimą.
- Daugiau nei trečdalis tai patiria kelis kartus per savaitę („Workhuman“ apklausa).
- Ir net 92 % darbuotojų darbo vietoje pirmenybę teikia emocinei ir psichologinei gerovei (Amerikos Psichologų Asociacija, 2023).

Svarbu paminėti, kad perdegimas šiandien yra viena didžiausių organizacijų problemų.

Pasaulio sveikatos organizacija 2021 metais perdegimą oficialiai klasifikavo kaip profesinę ligą, kuris atsiranda dėl nevaldomo streso darbo aplinkoje. Tai parodo, kokia rimta ši problema.

## Kas vyksta darbo vietoje?

Dauguma darbuotojų praleidžia apie 40 valandų per savaitę uždaroje patalpose, daugiausia prie stalų.

### Tokioje aplinkoje didėja:

- **Kortizolio lygis:** Kortizolis yra hormonas, susijęs su streso reakcija. Jo lygio padidėjimas organizme rodo, kad kūnas reaguoja į nuolatinį stresą, net jei mes jo sąmoningai nejaučiame. Ilgalaikis padidėjęs kortizolis gali silpninti imunitetą ir paveikti nuotaiką.
- **Kraujospūdis:** Ilgas stresas gali nuolat kelti kraujospūdį, dėl ko širdis dirba sunkiau. Tai padidina riziką širdies ir kraujagyslių ligoms.
- **Simpatinės nervų sistemos aktyvumas:** Simpatinė nervų sistema atsakinga už „kovok arba bėk“ reakciją. Jos nuolatinis aktyvumas darbo metu reiškia, kad kūnas nuolat yra pasiruošęs streso reakcijai, todėl sunkiau atsipalaiduoti net po darbo.

### Tai – biologiniai lėtinio streso ženklai, kurių negalime ignoruoti.

Šie ženklai rodo, kad net kasdieniai darbo įpročiai gali turėti rimtų pasekmių mūsų sveikatai. Jei jų nepastebime ir nesiimame prevencinių priemonių (pvz., reguliarios pertraukos, judėjimas, streso valdymo technikos), ilgainiui tai gali sukelti rimtesnių sveikatos problemų.

## Komandos stiprumas: kertiniai elementai

Stipri įmonės komanda – tai daugiau nei tiesiog grupė žmonių, dirbančių kartu. Tai vienis, kuriame kiekvienas narys prisideda prie bendro tikslo ir jaučia atsakomybę už savo indėlį.

Tokioje komandoje egzistuoja pasitikėjimas, leidžiantis žmonėms drąsiai dalytis idėjomis, reikšti nuomonę ir remtis vienas kitu net sudėtingose situacijose. Efektyvi komunikacija užtikrina, kad informacija sklinda aiškiai, o nesusipratimai ar klaidos yra minimalūs. Be to, stipri komanda geba prisitaikyti prie pokyčių, naujų iššūkių ar netikėtų situacijų, išlaikydama produktyvumą ir kūrybiškumą. Kiekvienas komandos narys suvokia savo darbo svarbą ir yra įsipareigojęs bendram tikslui, o tai kuria vieningą ir motyvuotą aplinką.

Svarbu suprasti, kad kiekvieno žmogaus asmeninė savijauta, psichologinė ir fizinė būseną tiesiogiai veikia visą komandą. Jei vienas narys jaučiasi pavargęs, įsitempęs ar patiria stresą, tai gali sumažinti jo darbo efektyvumą, slopinti kūrybiškumą ir net neigiamai paveikti kitų nuotaiką. Tai reiškia, kad stiprios komandos sėkmė priklauso ne tik nuo struktūros ar taisyklių, bet ir nuo kiekvieno nario asmeninės gerovės bei gebėjimo palaikyti save sveiką ir subalansuotą.

Stipri komanda galima tik tokiu atveju – kai visi jos nariai yra kūrybiški, smalsūs, ramūs, ir geros emocinės būsenos.

### Praktinis pavyzdys

Pagalvokite:

- Kiek kartų pastaruoju metu komandos susitikimuose jautėte skubėjimą vietoj įsiklausymo?
- Kiek kartų idėjos buvo atmestos ne dėl jų kokybės, o dėl kantrybės stokos jas įsigilinti?

Šios situacijos primena, kad būtina rasti būdų mažinti stresą ir stiprinti komandos kertinius elementus.

### Kas komandoms trukdo išlikti stiprioms?

Komandos stiprumas priklauso nuo kiekvieno nario savijautos ir jo gebėjimo pilnai įsitraukti, kartu kuriant produktyvią ir darniai veikiančią komandą.

Tačiau...labai intensyviame verslo ritme stiprios komandos kertiniai elementai silpsta. Dėl nuolatinio streso. Dėl įtampos. Dėl laiko stokos, per didelio ekranų poveikio. Ir dėl perdegimo.

Taigi, kas atsitinka?

- Mažėja motyvacija ir produktyvumas.
- Didėja klaidų skaičius.
- Žmonės tampa irzlesni, praranda kūrybiškumą.
- Dažniau serga, didėja nedarbingumo dienų skaičius.

## Sprendimas yra. Tai gamtos ir miško poveikis, per sąmoningą buvimą gamtoje.

Kartais paprasti sprendimai gali turėti didelį poveikį darbuotojams ir jų darbo rezultatams.

Dr. Qing Li knygoje „Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing“ pabrėžia: Sistemingas buvimas miške turi daug daugiau nei tik fizinės sveikatos privalumų. Jis labia teigiamai veikia psichologinę sveikatą kūrybiškumą ir sprendimų priėmimo gebėjimus.

Įmonių komandose tai pasireiškia penkiais aspektais:

1. **Streso mažinimas ir emocinis atsparumas** –Komanda tampa atsparesnė stresui, mažėja konfliktų, didėja bendradarbiavimas.
2. **Kūrybiškumo skatinimas** – Tyrimai parodė, kad natūralios aplinkos poveikis gali didinti alfa bangų aktyvumą, todėl efektai, kurie pastebėti komandoms – didesnis kūrybiškumas, koncentracija ir bendradarbiavimas – turi realų neurofiziologinį pagrindą. Komandos generuoja originalesnes idėjas. **Alfa** bangos (8–12 Hz) smegenyse siejamos su atsipalaidavusia, bet budria psichine būseną. Ši būseną skatina kūrybiškumą, problemų sprendimo gebėjimus ir geresnę emocinę pusiausvyrą.
3. **Dėmesio koncentracijos stiprinimas** – gamta atstato dėmesio išteklius. Tai reiškia mažiau klaidų ir aiškumą susitikimuose. Gamta atstato dėmesio išteklius mažindama kognityvinę įtampą. ( Dėmesio atstymo teoriją iškėlė Rachel ir Stephenas Kaplanai (jie yra Mičigano universiteto psichologijos profesoriai, besispecializuojantys aplinkos psichologijoje. Kaplanai yra žinomi dėl savo tyrimų apie gamtos poveikį žmonių santykiams ir sveikatai - „attention restoration theory“, knyga *“The experience of nature: A psychological perspective”* – pabuvę gamtoje žmonės geba geriau koncentruoti dėmesį).
4. **Pasitikėjimo ir ryšio stiprinimas** – Bendros gamtos patirtys kuria emocinį pagrindą komandiniam darbui. Padidėja tarpusavio pasitikėjimas, skatinamas bendradarbiavimas ir didesnis įsitraukimas.
5. **Bendros psichinės sveikatos gerinimas** – mažiau nerimo, daugiau energijos ir motyvacijos, tiesiogiai keliančios produktyvumą, įsitraukimą.

**Koks gido vaidmuo?** Gidas padeda sulėtinti mintis, sustiprinti pojūčių suvokimą ir užtikrina, kad grupės patirtis būtų struktūruota ir maksimaliai naudinga.

## Kodėl gamtos terapija veikia?

Pradėkime nuo paprastos tiesos: gamtos ir miško terapija mums tokia artima dėl mūsų prigimtinio ryšio su gamta. Mūsų genuose užkoduota būti gamtoje.

Kaip teigė archeologė Marija Gimbutienė, mūsų civilizacijos šaknys yra giliai įaugusios į žemę – tiesiogine ir perkeltine prasme. Tūkstančius metų žmonės gyveno, dirbo ne miestuose ne biuruose, o atvirose erdvėse, tarp medžių, šalia vandens.

Todėl buvimas gamtoje - tai **biologinė būtinybė**, leidžianti mūsų kūnui „prisiminti“, kaip gera būti natūralioje aplinkoje. Ir kai kūnas prisimena, protas atsipalaiduoja. Tai tampa puikia atsvara ekranams, informacijos perkrovai, nuolatiniam skubėjimui ir kaip prevencija perdegimui.

## **Gamtos terapija kaip biodinaminė veikla**

Čia atsiskleidžia nauja idėja – gamtos terapija kaip biodinaminė veikla. Kas tai?

Biodinamika (gr. bios – gyvybė, gyvenimas + gr. dynamikos – jėgės, jėginis) – taigi, gamtos terapija yra tokia veikla, kuri dinamiškai palaiko ir atkuria gyvybinę darną tarp komandos žmonių ir jų aplinkos.

Miško ir gamtos terapija yra šios koncepcijos praktinis įgyvendinimas. Ji padeda komandai pasiekti:

- ramesnį protą,
- gilesnį tarpusavio ryšį,
- greitesnį ir kūrybiškesnį sprendimų priėmimą.

**Kodėl gamtos terapija veikia kaip komandų stiprinimo priemonė? Veikia, nes gamtos komunikacijos ir veikimo principai gali būti pritaikomi ir žmonių veikloje.**

## **Gamtos komunikacijos principai komandose**

### **Efektyvumas**

Miške informacija sklinda tiksliai, ji nesklinda atsitiktinai – paskirstoma taip, kad padėtų visai bendruomenei. Jei vienas medis užsikrečia grybine liga, per šaknų tinklą siunčiami cheminiai signalai, kad kiti pasiruoštų gintis. Tai vyksta greitai ir tiksliai, nes nuo to priklauso išlikimas.

Komandose ši logika veikia taip pat: jei problema pastebima laiku ir apie ją atvirai pranešama, komanda gali greitai prisitaikyti. Efektyvi komunikacija sumažina klaidų tikimybę, padeda išvengti nesusipratimų ir užtikrina spartų tikslių sprendimų priėmimą.

### **Pavyzdys versle:**

Pagalvokite apie projektą, kuriame informacija „užstringa“ tarp kelių padalinių. Viena klaida gali kainuoti savaites darbo ir tūkstančius eurų. Tuo tarpu komanda, turinti „miško principą“ – nuolatinį, aiškų ir abipusį informacijos srautą – išvengia šių nuostolių.

### **Pasitikėjimas ir bendradarbiavimas**

Gamtoje simbiozė (bendradarbiavimas) užtikrina išlikimą. Gamta nėra chaosas – ji paremta bendradarbiavimu. Pavyzdžiui, simbioziniai ryšiai tarp augalų ir vabzdžių rodo, kad išlikimas dažnai priklauso ne nuo konkurencijos, o nuo gebėjimo bendradarbiauti. Augalai pritraukia vabzdžius ne tik spalvingais žiedais, bet ir kvapais bei nektaru, taip sudarydami sąlygas abipusei naudai: vabzdžiai gauna maisto, o augalai – galimybę daugintis.

Tas pats galioja ir komandose. Komandose ši simbiozė pasireiškia pasitikėjimu. Kai žmonės pasitiki vieni kitais, jie dalijasi idėjomis, drąsiai pripažįsta klaidas ir kartu ieško sprendimų. Be pasitikėjimo atsiranda baimė, užsidarymas, o kūrybiškumas tiesiog žlunga.

### **Pavyzdys:**

Įsivaizduokite komandą, kurioje žmonės bijo pasakyti savo nuomonę, nes bus sukritikuoti. Tokia komanda nebus nei inovatyvi, nei lanksti. Tuo tarpu ten, kur egzistuoja tarpusavio pasitikėjimas, gimsta idėjos, kurios keičia žaidimo taisykles.

### **Lankstumas ir adaptacija**

Gamta nuolat prisitaiko prie pokyčių: susiduria su netikėtumais – sausromis, potvyniais, klimato kaita. Kaip ji reaguoja? Prisitaiko. Kai kurios augalų rūšys pakeičia žydėjimo laiką, kad išgyventų ekstremalias sąlygas. Gyvūnai keičia migracijos maršrutus, kad rastų maisto.

Komandos turi elgtis taip pat. Akivaizdi paralelė. su šiandienos verslo aplinka kuri keičiasi greičiau nei bet kada anksčiau: naujos technologijos, klientų lūkesčių pokyčiai, globalūs iššūkiai. Įmonių komandos, kurios moka lanksčiai ir greitai reaguoti į iššūkius, laimi. O tos, kurios laikosi „visada taip darėme“, pralaimi.

### **Pavyzdys:**

2020 metų pandemija. Vienos įmonės sustojo, nes nesugebėjo prisitaikyti prie nuotolinio darbo. Kitos –

Gamtos komunikacijos principai – efektyvumas, pasitikėjimas ir adaptacija – nėra tik gamtos dėsniai.

Tai universalūs modeliai, kurie puikiai veikia komandų pasaulyje.

Kai jie integruojami į organizacinę kultūrą, komandos tampa gyvybingos kaip miško sistema – stiprios, lanksčios ir darniai veikiančios.

### **Nuostabos patirtis: kūrybiškumo ir įkvėpimo šaltinis. Arba Kaip įkvėpti komandą?**

Šiuolaikinis žmogus dažnai gyvena automatinio režimu – bėga nuo vieno tikslo prie kito, nepastebėdamas, kiek daug prasmingo slypi aplink.

Tačiau kai sustojame ir leidžiame sau patyrinėti gamtą, jos elementus, atsiveria nauja mąstymo perspektyva.

Gebėjimas matyti „stebuklą - stabėtis– ypatingas, prasmingas momentas būnant gamtoje ir jis keičia mūsų požiūrį. (Katherine May knygoje „Enchantment“ ) “ Ir čia nekalbame apie vaikystės pasakas ar magiją. Kalbame apie gebėjimą pastebėti prasmingas, subtilias detales aplink mus.

### **Kodėl tokia patirtis svarbi komandai?**

Kai sustojame, kai įsiklausome, kai leidžiame sau pajusti – smegenys pereina į kitą veikimo režimą – iš rutinos į tyrinėjimo režimą.

Rutina atslūgsta. Atsiranda erdvės naujoms mintims.

Ir būtent tada atsiveria galimybės:

- **Daugiau kūrybiškumo ir naujovių.**  
Nes mūsų protas išeina iš „užduočių vykdymo“ režimo ir pereina į tyrinėjimo būseną.  
Tai ta būseną, kurioje gimsta netikėtos idėjos.

- **Gilesnis bendradarbiavimas.**

Gamtos terapijos metu organizuojami dalijimosi ratai, kurie ir atveria galimybes sustiprinti emocinį ryšį. Tai sustiprina emocinį ryšį tarp žmonių.

Kai kartu stebite saulėlydį ar klausotės miško tylos, santykiai tampa artimesni.

Ir visa tai persikelia į darbą – mažiau įtampos, daugiau pasitikėjimo.

Praktinis pavyzdys: paprastas rasos lašas ant lapo ar medžio žievės raštai gali įkvėpti naują dizaino liniją ar inovatyvų sprendimą.

Kai komanda atranda tuos prasmingus tyrinėjimo, stebėjimo ir stebėjimosi momentus, – ji tampa ne tik efektyvi, bet ir įkvėpta, atvira naujoms idėjoms, ir gebanti kurti.

## **Praktinės gamtos terapijos naudos įmonėms (1)**

**Darbuotojų gerovės skyriai (corporate wellbeing departments) padeda** efektyviai ir tvariai organizuoti persoalo valdymą, tiesiogiai prisideda prie organizacijos veiklos optimizavimo ir sąnaudų mažinimo.

### **Teigiamas poveikis psichinei ir fizinei sveikatai:**

- Pulsas sumažėja ~6 %
- Sistolinis kraujospūdis sumažėja ~1,7 %
- Parasimpatinės nervų sistemos aktyvumas padidėja ~56,1 %
- Simpatinės nervų sistemos aktyvumas sumažėja ~19,4 %
- Gerėja imuninė funkcija.
- Bent 30 minučių trukmės apsilankymai žaliosiose erdvėse kartą per savaitę siejami su 7 % mažesne depresijos paplitimo rizika. (Business in the Community, 2021)
- Streso reakcijos pokytis: buvimas gamtoje gali iki 60 % sumažinti streso reakcijas, perjungdamas organizmą iš „kovok arba bėk“ režimo (simpatinė nervų sistema) į atpalaiduojantį „ilsėkis, virškink, atsinaujink“ režimą (parasimpatinė nervų sistema)(Hunter et al., 2019)

Atsižvelgiant į didėjančius geros psichikos sveikatos palaikymo kaštus, gamtos terapija, pagrįsta įrodymais ir efektyvumo rodikliais, gali tapti reikšmingu veiksniu, prisidedančiu prie darbuotojų fizinės ir psichinės sveikatos stiprinimo ir tuo pačiu prie įmonės veiklos optimizavimo.

## Praktinės gamtos terapijos naudos įmonėms (2)

Mažesnis nedarbingumo valandų skaičius ir išlaidų mažinimas – darbuotojai daugiau laiko praleidžiantys gamtoje – mažiau serga.

Darbuotojai, turintys vaizdą į medžius ar kraštovaizdį, vidutiniškai per metus pasiima 11 valandų mažiau nedarbingumo nei tie, kurie tokio vaizdo neturi. Tai sudaro apie £1 600 (apie \$2 000) sutaupymą per darbuotoją (Business in the Community, 2021). Tai galima stręsti, kokia yra sistemingo buvimo gamtoje nauda.

### Padidėjęs veiklos efektyvumas ir produktyvumas

Gamtos patirtys pagerina kognityvinę veiklą 12 %, suteikdamos apie €2755 papildomos vertės vienam darbuotojui per metus (<https://www.natureinmind.uk/nature-employee-wellbeing-research>)

- **Komandos vienybė ir darbo kultūra**

Bendros gamtos patirtys mažina hierarchines kliūtis, skatina autentišką komunikaciją ir stiprina ryšius.

- **Jausmų atradimas gamtoje ir dėmesingumo ugdymas**

Specialios pojūčių veiklos ir mindfulness technikos padeda atsipalaiduoti, patirti atradimo džiaugsmą ir gerinti emocinę savijautą.

- **Dvigubas poveikis skatinant kūrybiškumą**

Atkuriamas gebėjimas susikaupti ir sudaromos sąlygos „klajojančioms mintims“, kurios lemia naujas įžvalgas bei sprendimus\*.

- **Problemų sprendimas:** Keturių dienų buvimas gamtoje padidino kūrybinio problemų sprendimo testų rezultatus net 50 %, palyginti su kontrolinės grupės rezultatais (Atchley, Strayer & Atchley, 2012).
- 

Apibendrinant galima teigti, kad gamtos ir miško terapija šiandien tampa ne tik sveikatingumo tendencija, bet ir strateginiu įrankiu verslui. Ji padeda gerinti kognityvines funkcijas, dėmesį bei kūrybiškumą, mažina stresą ir perdegimo riziką, skatina bendradarbiavimą ir stiprina tarpasmeninius ryšius. Tokios patirtys ugdo smalsumą, inovatyvumą ir gebėjimą matyti platesnį problemų sprendimo kontekstą.

Įmonės, kurios investuoja į darbuotojų psichinę ir emocinę sveikatą, ne tik užtikrina didesnę įsitraukimą ir efektyvumą, bet ir tampa lankstesnės bei patrauklesnės geriausiems talentams.

Grįžkime į gamtą – ne dėl nostalgijos, o dėl ateities, kurioje komandos bus ne tik produktyvios, bet ir įkvepiančios.

## Šaltiniai:

- [https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/09/14/how-tech-workers-are-turning-to-the-japanese-practice-of-forest-bathing-to-break-their-smartphone-habits/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/09/14/how-tech-workers-are-turning-to-the-japanese-practice-of-forest-bathing-to-break-their-smartphone-habits/?utm_source=chatgpt.com)
- <https://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com/en/trainings-events/>
- Dr. Qing Li, „Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing“
- Katherine May „Enchantment“
- Madlen Ziege Kein Schweigen im Walde
- <https://waybackhome.info/>
- <https://www.natureinmind.uk/>
- <https://www.heartwoodnaturebathing.com/>
- [https://findvit.com/simpatine-nervu-sistema-kaip-ji-veikia-ir-kodel-ji-svarbi-musu-sveikatai/?srsitid=AfmBOoqjGZ-5aw\\_3xSsvBX7XPpRqc8fviGszaoLKT4Ubh-BnXRhENxO](https://findvit.com/simpatine-nervu-sistema-kaip-ji-veikia-ir-kodel-ji-svarbi-musu-sveikatai/?srsitid=AfmBOoqjGZ-5aw_3xSsvBX7XPpRqc8fviGszaoLKT4Ubh-BnXRhENxO)
- <https://health.clevelandclinic.org/can-stress-actually-make-you-sick>
- <https://www.uclahealth.org/news/article/i-have-high-blood-pressure-now-what>
- <https://chvmpionmind.com/workplace-stress/>
- <https://happyhealthyou.com/blogs/articles/cortisol-the-primary-stress-hormone>
- <https://www.livescience.com/65446-sympathetic-nervous-system.html>
- <https://greatplacetowork.ie/resources/how-can-organisations-foster-trust-in-the-workplace>
- <https://hankamer.baylor.edu/news/story/2024/10-tips-communicate-more-effectively>
- <https://www.zoomrecruitment.co.uk/how-to-promote-effective-teamwork/>
- <https://www.istockphoto.com/photos/bad-teamwork>
- Rachel and Stephen Kaplan “The experience of nature: A psychological perspective”
- <https://www.deloitte.com/uk/en/about/press-room/poor-mental-health-costs-uk-employers-51-billion-a-year-for-employees.html>
- Business in the Community, 2021
- <https://www.prosilva.org/activities/annual-meetings/annual-meeting-2019/>