

La natura és salut mental?

- o salut mental i natura, son compatibles?

Dra. Guila Fidel Kinori
Psicóloga Clínica

Hospital Universitari Vall d'Hebron



Lliga per a la
defensa del
patrimoni natural

PRESENTACIÓ

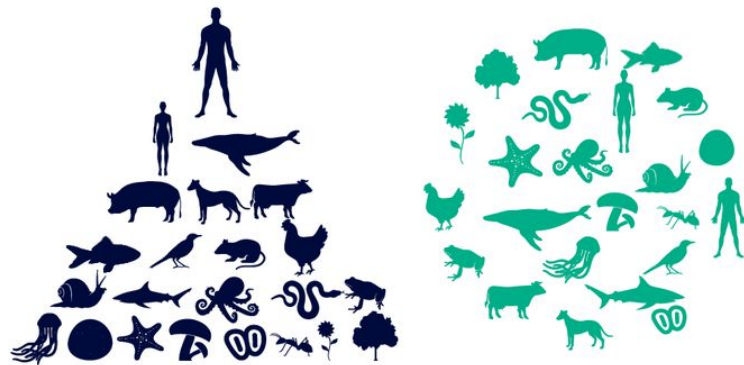


ISB Global

És sabut que els espais naturals són beneficiosos tant per a la salut física com per a la mental.

Explicarem els resultats d'**estudis científics** que mostren els factors que contribueixen a una millor percepció de la pròpia salut i explicarem com ens en podem beneficiar respectant el patrimoni natural.

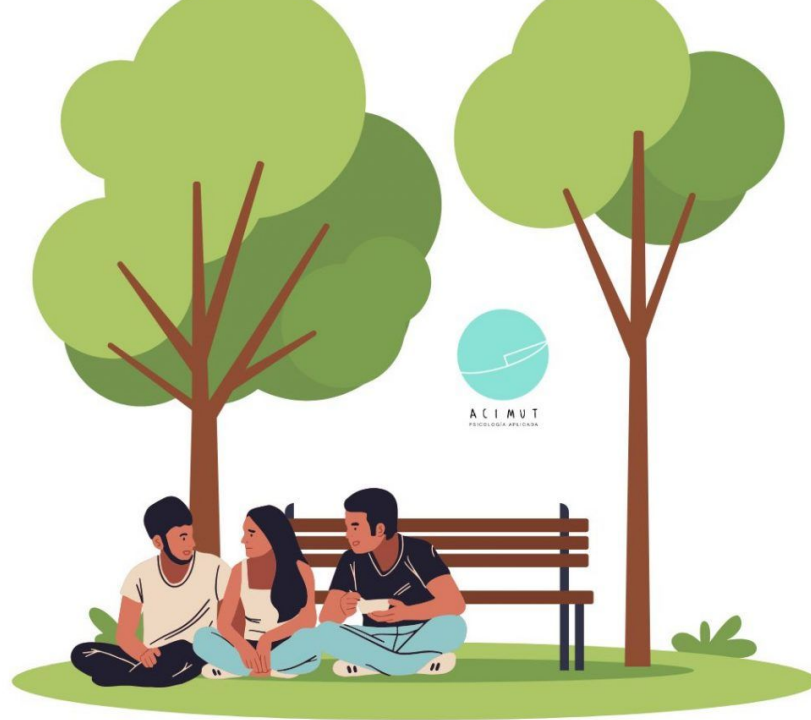
FOCUS SOBRE SALUT I NATURA



- CANVI CLIMÀTIC
- COMPROMÍS AMB LA CONSERVACIÓ de la BIODIVERSITAT
- PROMOCIÓ DE LA SALUT HUMANA
- INTERACCIÓ NATURAL I PERSONES

PARADIGMES ACTUALS

- ONEHEALTH (OMS)
- NEUROBIOFILIA
- PRESCRIPCIÓ SOCIAL I NATURA
- URBANISME: REGLA DEL 3-30-300



¿Qué es el enfoque 3-30-300?

La urgencia de hacer más verdes nuestras ciudades y barrios empujó a Dr. Cecil Konijnendijk a introducir el enfoque 3-30-300 en febrero de 2021.

Ver al menos
3 árboles desde
cada hogar



30% de cobertura
arbórea en los
barrios



Vivir a menos de
300 metros de un
parque



PROPOSTA SALUT MENTAL I NATURA

-MARCS DE REFERÈNCIA

-QUINES EVIDÈNCIES TENIM?
LIMITACIONS ACTUALS

-PER A QUÈ LES PODEM UTILITZAR?
LA PREVENCIÓ, LA PROMOCIÓ
I LA INTERVENCIÓ PER A LA SALUT
MENTAL EN ESPAIS NATURALS



FUNDACIÓ MAPFRE

Qué és la SALUT MENTAL?



Un estat d'equilibri i benestar en què una persona és conscient de les seves capacitats i pot desenvolupar les seves habilitats cognitives i emocionals, viure en societat i satisfer adequadament les demandes de la vida quotidiana.

És molt més que no patir una malaltia de salut mental: ens ajuda a afrontar els reptes i les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-nos, a tenir relacions satisfactòries o a treballar o mantenir activitats de manera eficient.

La salut mental és la base per al benestar i el funcionament efectiu de les persones i de les comunitats i esdevé un aspecte indissociable del concepte de salut: no es pot tenir un bon estat de salut sense una bona salut mental.



“Problemas” de Salut Mental

Què és la Malaltia o Trastorn Mental?

Temps de lectura: 1 min



La **malaltia** o el **trastorn mental** és una alteració sostinguda de tipus emocional, cognitiva i/o de comportament, en què queden afectats processos psicològics bàsics com l'emoció, la motivació, la cognició, la consciència, la conducta, la percepció, la sensació, l'aprenentatge, el llenguatge, etc. Aquests símptomes dificulten que la persona s'adapti a l'entorn cultural i social en el que viu i pot provocar alguna forma de malestar subjectiu.

GUIA D'ESTIL SOBRE SALUT MENTAL PER A MITJANS DE COMUNICACIÓ



EL 6,7%

de la població d'Espanya està afectat per l'ansietat, exactament la mateixa xifra de la de persones amb depressió. En totes dues, més del doble són dones (9,2%) que homes (4%).¹



ENTRE EL 2,5% I EL 3%

de la població adulta té un trastorn mental greu. Això suposa més d'un milió de persones.²



2 MILIONS

de joves de 15 a 29 anys (30%) han patit símptomes de trastorn mental en l'últim any.³



EL 9%

de la població té algun tipus de problema de salut mental i el 25% en tindrà en algun moment de la seva vida, segons l'OMS.



EL 88%

de les tasques d'atenció i suport les fan cuidadors informals (família, amics, etc.).



MÉS DE LA MEITAT

de les persones amb trastorn mental que necessiten tractament no el reben, i un percentatge significatiu no rep l'adequat.²



ENTRE L'11% I EL 27%

dels problemes de salut mental es poden atribuir a les condicions de treball.⁴



8 DE CADA 10

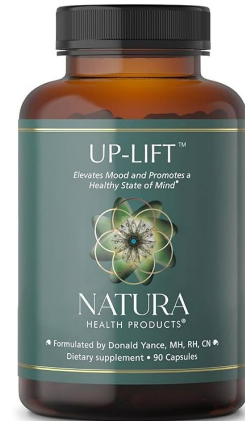
persones amb problemes de salut mental no tenen feina (82%).⁵

**SEGONS
L'ORGANITZACIÓ
MUNDIAL DE LA SALUT
(OMS), UNA DE CADA
QUATRE PERSONES
EXPERIMENTARÀ ALGÚN
PROBLEMA DE SALUT
MENTAL AL LLARG DE
LA SEVA VIDA.**



**Organización
Mundial de la Salud**

¿Que aporta la natura a la salut mental?



El contacte regular amb la natura millora la salut i ajuda a prevenir malalties



Factors que hi influeixen

La salut mental i el benestar emocional estan determinats per la interacció de factors biològics, socioeconòmics, culturals i ambientals.



L'impacte de la salut mental

El trastorns mentals tenen un important impacte en la qualitat de vida de les persones i afecten tots els àmbits (familiar, laboral, educatiu i social).



Consells per tenir-ne cura

Tal com succeeix amb altres aspectes de la salut, la persona pot influir de manera positiva en la seva salut mental i en el seu benestar emocional.

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/inici>

Beneficis de la natura en la salut

Els estudis científics que demostren els beneficis per a la salut del **contacte regular amb espais naturals y la pràctica d'activitat física en ells** són cada vegada més precisos i concloents, i incorporen nombrosos aspectes relacionats amb la salut física i mental.

Més enllà dels beneficis passius de l'apropament a un espai natural, un entorn a l'aire lliure afavoreix una activitat física regular i **ofereix oportunitats per el contacte social**. S'ha quantificat que l'impacte en salut de l'activitat física recomanada, remarcan que una caminada vigorosa de 30 minuts en un entorns natural, 5 dies a la setmana, pot reduir el risc d'atac cardíaca i d'accident cerebrovascular un 20-30%, el de diabetis un 30-40%, el de fractures de maluc un 36-68%, el de càncer de budell un 30%, el de càncer de mama un 20% i el de depressió i demència un 30%.

A més, **la natura té un impacte positiu sobre la salut mental i el benestar emocional**. L'exposició directe i regular a la natura pot contribuir a una millora del patró de la son, a la reducció de l'estrès i al progrés de l'estat d'ànim i l'autoestima.

Al mateix temps, l'entorn natural s'associa a oportunitats per establir connexions intergeneracionals, evitar l'aïllament i establir comunitats més inclusives, cohesionades i amb conductes saludables duradores.

1a Jornada de

Salut Mental i Natura




batecnatura
www.batecnatura.cat

Dimecres 20 de març
Casa de Cultura de Girona

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

 Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Climàtica,
Alimentació i Agenda Rural

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

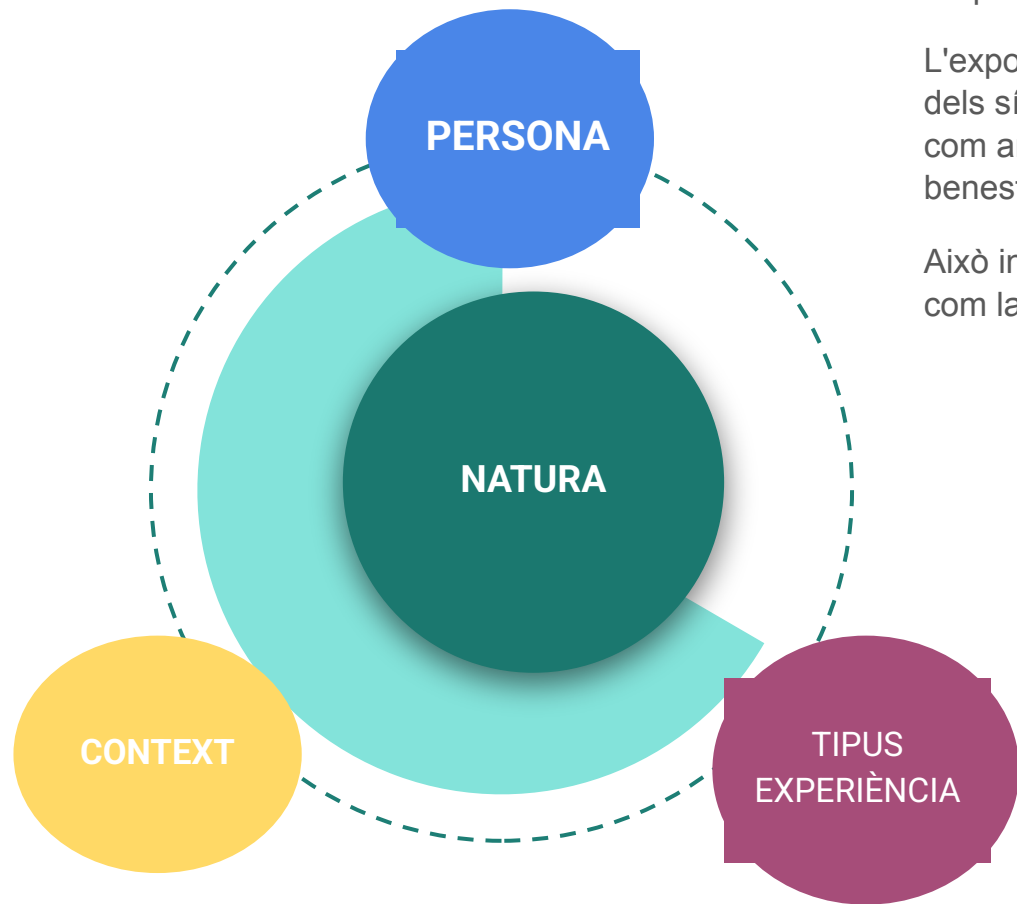
 CCG Casa de Cultura
Districte de Girona



**"Necessitem una natura sana
per tenir una vida saludable"**

<https://taulasalutnatura.cat/destacats/cicle-de-debats-salut-i-natura/>

Evidències científiques



L'evidència científica dóna cada cop més suport a l'impacte positiu de la natura en la salut mental.

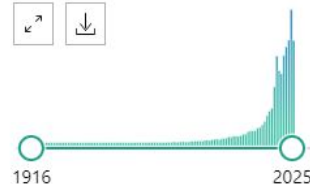
L'exposició a la natura s'ha relacionat amb la reducció dels símptomes de depressió, ansietat i estrès, així com amb la millora de l'estat d'ànim, la resiliència i el benestar general.

Això inclou tant l'exposició directa a entorns naturals com la participació en activitats basades en la natura.



MY CUSTOM FILTERS 

RESULTS BY YEAR



Conclusions

L'objectiu d'aquesta revisió era examinar la literatura recent sobre l'exposició a la natura i la salut, destacant estudis sobre nens i joves sempre que fos possible. Vam avaluar la força de l'evidència d'estudis experimentals i observacionals i vam trobar evidència d'associacions entre l'exposició a la natura i la millora de la funció cognitiva, l'activitat cerebral, la pressió arterial, la salut mental, l'activitat física i el son.

L'evidència d'estudis experimentals suggeria efectes protectors de l'exposició a entorns naturals sobre els **resultats de salut mental i la funció cognitiva**. Els estudis observacionals transversals proporcionen evidència d'associacions positives entre l'exposició a la natura, nivells més alts d'activitat física i nivells més baixos de malalties cardiovasculars.

Els estudis observacionals longitudinals estan començant a avaluar els efectes a llarg termini de l'exposició a la natura sobre la depressió, l'ansietat, la funció cognitiva i les malalties cròniques. Les limitacions i les llacunes en els estudis sobre l'exposició a la natura i la salut inclouen mesures inconsistents d'exposició a la natura, coneixement dels impactes del tipus i la qualitat dels espais verds i els efectes sobre la salut de la durada i la freqüència de l'exposició entre diferents poblacions (per exemple, adults, nens, històricament marginats).

Les futures investigacions haurien d'incorporar dissenys d'estudi més rigorosos, investigar els mecanismes subjacents de l'associació entre els espais verds i la salut, avançar en l'avaluació de l'exposició i avaluar els períodes sensibles al llarg del curs de la vida.



Review

Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence

Marcia P. Jimenez ^{1,2,*}, Nicole V. DeVille ^{1,3,*}, Elise G. Elliott ^{3,4}, Jessica E. Schiff ⁴, Grete E. Wilt ⁴, Jaime E. Hart ^{3,4} and Peter James ^{2,3,4}

¹ Department of Epidemiology, Harvard T. H. Chan School of Public Health, Boston, MA 02215, USA

² Department of Population Medicine, Harvard Pilgrim Health Care Institute and Harvard Medical School, Boston, MA 02215, USA; pjames@hsph.harvard.edu

³ Channing Division of Network Medicine, Department of Medicine, Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA 02215, USA; eelliott@hsph.harvard.edu (E.G.E.); rejch@channing.harvard.edu (J.E.H.)

⁴ Department of Environmental Health, Harvard T. H. Chan School of Public Health, Boston, MA 02215, USA; jschiff@hsph.harvard.edu (J.E.S.); gwilt@g.harvard.edu (G.E.W.)

* Correspondence: mpjimenez@hsph.harvard.edu (M.P.J.); nicole.v.deville@channing.harvard.edu (N.V.D.)

† These authors contributed equally as first authors to this work.

‡ These authors contributed equally as senior authors to this work.

«La natura no és
un luxe, és una
necessitat vital per
a la nostra salut.»



Parcs sans, persones sanes

La connexió
entre salut i natura

Nature matters in mental health



Theory

Description

Biophilia Hypothesis³³
(Wilson, 1984)

we have a genetically programmed human need to be in contact with and care for the non-human natural world that we evolved with over millennia, and have only over recent generations become distanced from¹⁷

Attention Restoration Theory³⁴
(Kaplan, 1995)

The constant stimuli present in urban environments may mean the brain continually needs to use voluntary attention control, whereas being in nature instead can lead to restored directed attention¹⁶

Stress Reduction Theory³⁵
(Ulrich, 1991)

The immersion-attentiveness brought on by activities in nature is thought to quieten the sympathetic nervous system and stimulate the parasympathetic system, thereby calming the mind and body¹⁵

Affect Regulation Theory³⁶
(Richardson, 2016)

Being in nature may increase feelings of contentedness and drive whilst barriers to nature may increase feelings of threat.

Nature-based
biopsychosocial resilience
theory³⁷
(2023)

Connection with nature helps to build biological, psychological and social resilience
reduce reactions to and recovery from stress

**By Rosa Roberts and
Tom Fisher**



“Nurtured by Nature”



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Punts clau

- Passar temps a la natura està relacionat tant amb **beneficis cognitius com amb millores en l'estat d'ànim, la salut mental i el benestar emocional.**
- Sentir-se **connectat amb la natura** pot produir beneficis similars al benestar, independentment de quant de temps es passi a l'aire lliure.
- Tant els **espais verds com els espais blaus** produeixen beneficis per al benestar.
- Els espais més remots i biodiversos poden ser particularment útils, tot i que fins i tot els parcs i arbres urbans poden tenir resultats positius.

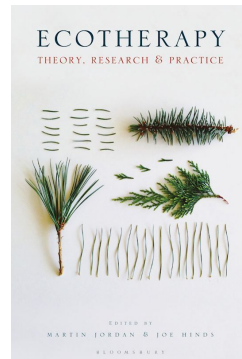
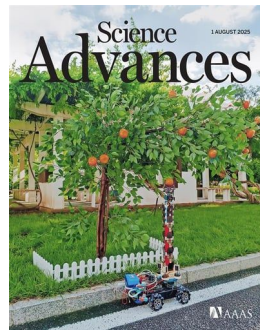
Original Article



How Nature Benefits Mental Health

Empirical Evidence, Prominent Theories, and Future Directions

Marilisa Herchet¹, Suchithra Varadarajan², Iris-Tatjana Kolassa², and Mathias Hofmann¹



Millora de l'estat d'ànim i la regulació emocional:

Emocions

La natura pot provocar emocions “positives” com la calma, l'alegria i la sorpresa, que poden reduir les emocions “negatives” i millorar l'estat d'ànim general.

Resiliència:

L'exposició a la natura pot ajudar les persones a afrontar millor l'estrès i l'adversitat, fent-les més resistents als reptes de salut mental.

Reducció de l'estrès:

Els estudis han demostrat que passar temps a la natura pot reduir els nivells d'hormones de l'estrès com el cortisol, cosa que condueix a un estat més relaxat.



Reducció dels símptomes de les afeccions de salut mental:

Depressió i ansietat:

La investigació suggereix que les intervencions basades en la natura, com l'ecoteràpia, poden ser efectives per reduir els símptomes de depressió i ansietat, especialment en casos de gravetat lleu a moderada.

Altres afeccions:

També s'ha demostrat que la natura té un impacte positiu en els símptomes associats amb l'autisme, les dificultats de regulació emocional i el TDAH.



Funció cognitiva millorada:

Millora de l'atenció:

Passar temps a la natura pot ajudar a restaurar la concentració i millorar la capacitat d'atenció, especialment per a les persones que experimenten dèficits d'atenció.



Beneficis cognitius:

Els estudis han demostrat que l'exposició a la natura pot millorar la memòria de treball i el rendiment cognitiu en general.



Beneficis socials i psicològics:

Augment de la percepció de connexió:

La natura pot fomentar una sensació de connexió amb alguna cosa més gran que un mateix, cosa que pot conduir a una major percepció de significat i propòsit.

Millora de les interaccions socials:

Les activitats basades en la natura poden promoure la interacció social i un sentit de comunitat, cosa que pot ser beneficiosa per al benestar general.

Reducció de la solitud:

Passar temps a la natura pot combatre els sentiments d'aïllament i solitud, especialment per a aquells que viuen en entorns urbans.



FUNDACIÓ MAPFRE



Diari ARA

Tipus d'exposició i intervencions a la natura:

Espais verds:

Els parcs, els boscos i altres espais verds han estat àmpliament estudiats i s'ha demostrat que ofereixen beneficis per a la salut mental.

Espais blaus:

També s'estan explorant zones amb masses d'aigua com rius i oceans pel seu impacte positiu en la salut mental.



Activitats basades en la natura:

El senderisme, al cuidat dels espais verds i blaus, els “banys de bosc” i altres activitats que impliquen focalització en la interacció amb la natura, poden ser particularment beneficioses.

Consideracions importants:

Connexió amb la natura:

El grau en què una persona se sent connectada a la natura pot influir en els beneficis que experimenta.



Diferències individuals:

Les persones responen a la natura de maneres diferents, i la durada i el tipus d'exposició més beneficiosos poden variar.

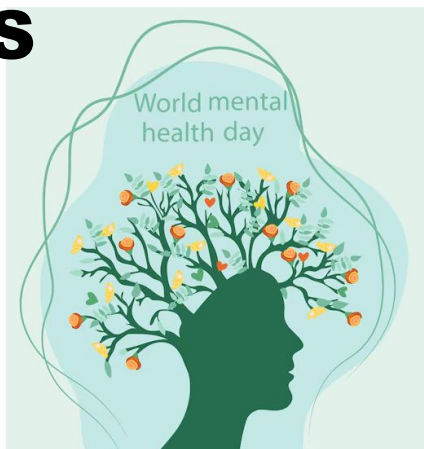
Determinants socials de la salut mental:

- És important reconèixer que la salut mental està influenciada per una complexa interacció de factors, incloses les circumstàncies socials i econòmiques.



L'EVIDÈNCIA CIENTÍFICA DÓNA SUPORT A LA IDEA QUE PASSAR TEMPS A LA NATURA POT SER UNA EINA VALUOSA PER PROMOURE EL BENESTAR MENTAL I ABORDAR ELS REPTES DE LA SALUT MENTAL

I DAVANT DE TRASTORNS MENTALS?



behavioral sciences



Systematic Review

A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effect of Nature Exposure Dose on Adults with Mental Illness

Joanna Ellen Bettmann ^{1,*}, Elizabeth Speelman ², Annelise Jolley ¹ and Tallie Casucci ³

¹ University of Utah College of Social Work, 395 South 1500 East, Room 101, Salt Lake City, UT 84112, USA; Joanna.schaefer@socwk.utah.edu

² Department of Outdoor Education, Georgia College & State University, Campus Box 125, Milledgeville, GA 31061, USA; liz.speelman@gcsu.edu

³ University of Utah J. Willard Marriott Library, 295 S 1500 E, Salt Lake City, UT 84112, USA; tallie.casucci@utah.edu

* Correspondence: joanna.schaefer@socwk.utah.edu

La Prescripció de l'exposició a la natura com a complement del tractament per a persones amb malalties mentals podria millorar aquest cost creixent (Polley et al., 2017). La investigació va mostrar una reducció del 28% en la demanda de serveis de metges generals després d'un programa de prescripció social, com ara la prescripció a la natura (Polley et al., 2017).

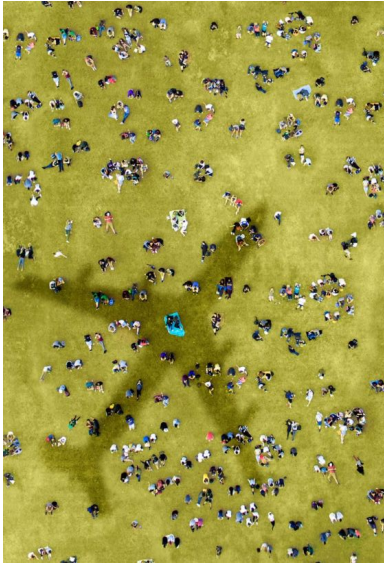
Limitacions del present estudi

El present estudi va considerar la investigació sobre els efectes immediats de l'exposició a la natura i, per tant, no va poder respondre si l'exposició a la natura afecta un impacte durador en adults amb malalties mentals. i el nostre estudi no va poder examinar l'efecte diferencial de l'efecte de l'exposició a la natura en una sèrie de poblacions. Els estudis futurs haurien d'examinar aquest punt important.

Recerca futura

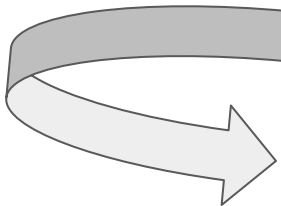
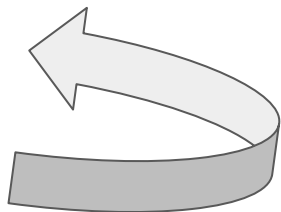
La investigació futura hauria de definir l'exposició a la natura i els seus beneficis específics més clarament per a una sèrie de poblacions. Específicament, les futures investigacions haurien d'explorar l'efecte de la natura en adults amb malalties mentals que tenen una varietat d'identitats i diferències socioculturals per tal de garantir que els proveïdors d'atenció mèdica utilitzen aquesta intervenció potencial per obtenir el màxim benefici per a una varietat de poblacions. Per exemple, els programes de prescripció de la natura poden ser més útils o ben rebuts en determinades poblacions, però la investigació no ha explorat completament aquesta àrea.

Principals Conclusions



- Passar temps a la natura, té beneficis físics i mentals significatius per als adults, però la quantitat de temps necessària per obtenir efectes positius en les persones amb malalties mentals no esta clarificada fins ara.
- La revisió de la literatura va trobar efectes significatius de l'exposició a la natura (verde i blava) per a adults amb i sense trastorns mentals, el que suggereix la importància d'utilitzar la prescripció de la natura en els entorns urbans i sanitaris, com coadjuvants.

ARRIBAREM A FER-LO?



Moltes gràcies!

saraguila.fidel@vallhebron.cat



Cultiva tu bienestar

