

Hutan mampu jadi terapi pesakit psikiatrik

Masalah kesihatan mental boleh berlaku kepada sesiapa, boleh berpunca daripada pelbagai faktor dalaman dan luaran seperti kewangan, tekanan keluarga, tiada atau kehilangan kerja, buli, perceraian dan lain-lain.

Pelbagai pendekatan terapi digunakan oleh pakar psikiatrik, selain pesakit diberi pelbagai ubat bagi membendung dan mengawal tingkah laku.

Kerajaan melalui Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menyediakan banyak institusi psikiatri untuk merawat pesakit mental dan mengambil pelbagai pendekatan dalam mendidik masyarakat mengenai pentingnya kesihatan mental dan bagaimana membantu mereka agar sembuh dan diterima semula masyarakat. Tidak dinafikan juga ada pesakit yang sudah sembuh, kembali mengalami tekanan mental.

Dipraktik di negara maju

Kita sedia maklum perimeter pesakit psikiatrik lebih terkawal dalam hospital dan ada yang diasingkan atas tujuan keselamatan. Namun, bagi pesakit psikiatrik yang tidak begitu agresif, keadaan terkongkong dalam bilik boleh menambah kekacauan jiwa dan meningkatkan stres.

Terapi hutan adalah kaedah yang dipraktikkan di negara maju seperti Jepun, negara Eropah dan Amerika Utara dalam mengurangkan tekanan yang dialami

pesakit mental.

Di Amerika Syarikat, terapi hutan juga dikenali sebagai *forest bathing*, dan dianggap satu kaedah terapi kesihatan terbaru. Amos Clifford, pengasas The Association of Nature and Forest Guides Programs, menggabungkan teknik terapi hutan dengan pengalaman atau penghayatan alam semula jadi melalui meditasi dan fisioterapi.

Dalam hutan, kita dapat lari daripada kesibukan, bunyi bising dan ini memberi ketenangan. Pakar terapi hutan daripada Tokyo University of Agriculture (NODAI), Tokyo, Prof. Iwao Uehara, menyelidik tingkah laku pelajar dalam dan luar bilik kuliah, mendapati persekitaran luar yang hijau mengubah emosi pelajar dan lebih menerima diversiti antara satu sama lain.

Selain itu, sudah menjadi kebiasaan dan aktiviti rutin bagi warga emas di negara Matahari Terbit itu gemar meluangkan masa di taman penuh kehijauan sebagai suatu rutin harian kerana ia dipercayai memanjangkan 'jangka hayat' kehidupan, di samping mengekalkan kesihatan.

Kebanyakan rakyat Malaysia tinggal di bandar berbanding luar bandar, maka kita kehilangan faedah kesihatan yang hanya diperolehi dalam suasana luar bandar penuh kehijauan.

Namun, kita mempunyai banyak hutan yang boleh dijadikan

lokasi untuk terapi bagi membantu pesakit psikiatrik. Setidak-tidaknya pesakit mental dapat meluangkan masa berada di tempat baharu yang lebih memberi ketenangan dan peluang kepada mereka melakukan aktiviti perkongsian personal dan interpersonal, termasuk aktiviti bersifat kecergasan di lapangan bersama pesakit lain.

Kos tak tinggi

Kos menjalankan terapi hutan ini juga tidak tinggi kerana hanya perlu hutan sesuai untuk diakses. Pelbagai aktiviti boleh distrukturkan bagi melihat tindak balas pulih yang ditunjukkan pesakit sebelum dan selepas terapi hutan ini dijalankan.

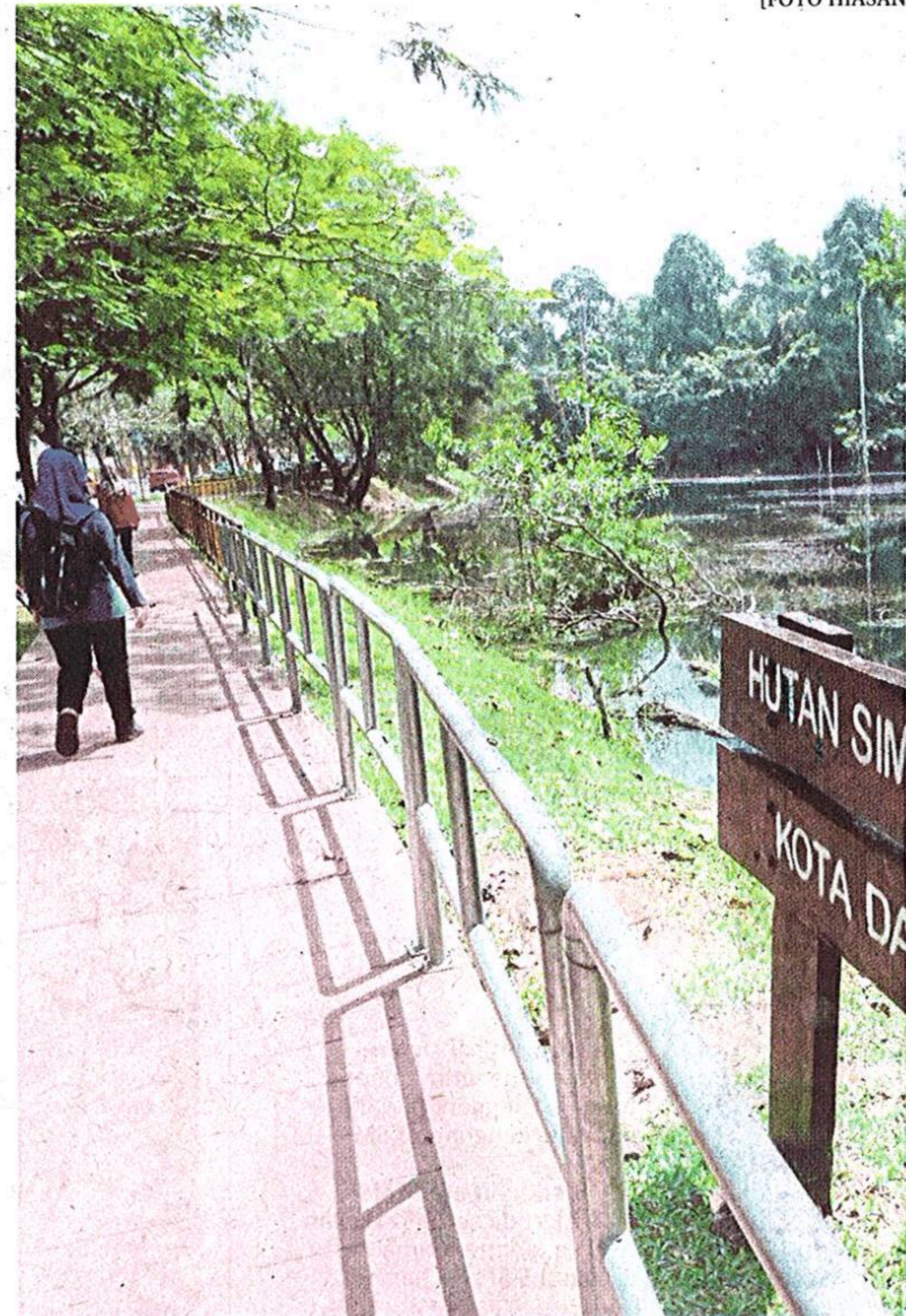
Dalam hutan, mereka boleh berjalan menikmati keadaan tenang, di samping berbincang dengan pesakit lain. Keadaan ini dapat mengurangkan tekanan.

Dalam hutan, mereka boleh jadi lebih bebas dari segi pemikiran kerana alam semula jadi memberi sifat penyembuhan kepada pesakit.

Terapi hutan bukan sahaja salah satu kaedah alternatif dalam membantu menangani masalah kesihatan mental bahkan juga tidak memerlukan kos yang tinggi.



Dr Daljit Singh Karam
Fakulti Pertanian, UPM



Berjalan menikmati keindahan hutan mampu menenangkan jiwa.