

Terapi hutan lebih murah, mudah hilang stres

SAUDARA PENGARANG,

KAEDAH terapi hutan mampu mengurangkan kadar stres secara lebih mudah dan murah berbanding aktiviti-aktiviti riadah di luar rumah yang lain seperti mendaki dan berjoging.

Malaysia mempunyai banyak hutan dan kawasan hijau dalam bandaran yang boleh dijadikan pusat terapi hutan.

Kajian terhadap kesan meluangkan masa di taman bandar yang dijalankan ke atas pelajar universiti dan wanita yang bekerja di pejabat menunjukkan kesan positif dari segi pengurangan kadar tekanan mereka.

Terapi hutan lebih tertumpu kepada kita menjiwai persekitaran yang dipenuhi pokok. Kita boleh berjalan dan berhenti seketika atau mengambil masa seberapa lama yang diperlukan untuk menghilangkan stres.

Kawalan pergerakan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) menyebabkan aktiviti lapangan sedikit terbantut, namun terapi hutan boleh dilaksanakan di taman awam, taman di kawasan perumahan atau dalam kawasan rumah yang mempunyai pokok-pokok.

Kos menjalankan terapi hutan juga tidak tinggi seperti di kawasan hutan yang mudah untuk dilawati. Bagaimanapun, teknik pengendaliannya perlu mengikut keperluan peserta dan keadaan alam sekitar agar kesan positif dapat dirasakan.

Bagi yang berminat untuk mengetahui lebih lanjut mengenai terapi hutan boleh menghubungi saya melalui emel daljitsingh@upm.edu.my.

DR. DALJIT SINGH

Pengetua Kolej 14
Universiti Putra Malaysia (UPM)



TERAPI hutan lebih tertumpu kepada kita menjiwai persekitaran yang dipenuhi pokok.