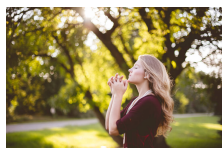

80 מיליגרם טבע

רבים מאיתנו חשים רוגע והקלה ביציאה אל הטבע. בעשור האחרון נמצא [שלחשיפה](#) [לטבע יש השפעה חיובית משמעותית על המצב הבריאותי](#). אלמנט הריפוי שבחשיפה ושהות בטבע הודגמו במאות מחקרים מדעיים ועל המנגנונים השונים של ההשפעות האלו נכתב לא מעט. כעת, בסקוטלנד, הרימו את הכפפה והכניסו חשיפה לטבע כאחד מהטיפולים אותם רופא המשפחה יכול לרשום למטופליו. האם יש מקום למהלך דומה בישראל? החל מה-5 באוקטובר השנה, הרופאים בארכיפלג איי שטלנד (Shetland Islands) [לרשום המקומיות הבריאות מרשויות אישור קיבלו סקוטלנד בצפון אשר \(Islands\) יציאה לטבע](#) למטופליהם. זו התוכנית הראשונה מסוגה בבריטניה, ומטרתה לטפל בתחלואות כרוניות עמידות כמו יתר לחץ דם, חרדה, לפעול לרווחה נפשית אצל חולי סכרת, חולים קרדיווסקולרים, ועוד.

פעילות בטבע על פי עונות השנה

לסקוטים יש עלון שלם של הצעות מרשם טבע המלווה את התוכנית, ההצעות משעשעות ומכוונות לחוויות שונות על פי עונות השנה. כך, לדוגמה, בחודש פברואר, המטופל מוזמן לצאת לשדה פתוח להפריח בועות סבון כדי "להעריך את מהירות הרוח" בעוד שבחודש מרץ מומלצת "יצירת אמנות על החוף מחומרים טבעיים", או "ליווי כלב לטיול בחורשה או ביער" וכן הלאה - הכול על פי הוראות הרופא. יש שפע של ראיות שתומכות ביתרונות של הטבע על בריאות וחלקן אף עומדות בסטנדרטים המחקריים המחמירים ביותר. בילוי של 90 דקות ביום בחוץ באזור מיוער, קשור בירידה בתסמיני דיכאון ובירידה [מקבילה בפעילות מוחית המאפיינת מוח של אנשים הסובלים מדיכאון](#). בילוי זמן משמעותי בטבע לא רק [מפחית לחץ הדם](#), מפחית [חרדה](#) ומגביר תחושת [האושר](#), אלא גם מפחית [תסמיני הפרעות קשב](#) וריכוז ומשפר יכולת של חולים



יש שפע של ראיות שתומכות ביתרונות של הטבע על בריאות וחלקן אף עומדות בסטנדרטים המחקריים המחמירים ביותר. תצלום: unsplash - white ben
לבודד את ההשפעות של החשיפה לטבע על הבריאות, על מנת להגיע לתוצאות מהימנות מבחינה מדעית, הוא נושא מחקרי מורכב. בעיקר בגלל הטענה כי גם ללא קשר לחשיפה לטבע עצמה, עצם לקיחת זמן של מנוחה ומרגוע עשוי להשפיע בכל אופן על המצב הבריאותי, דרך ויסות הפרשת הורמוני סטרס כמו קורטיזול, ודרך הגברת פעילות עצבית המתווכת תחושת רווחה והפחתת כאב. מסיבה זו מחקרים יוצרים מצבי טבע "פלצבו", זאת על ידי מתן מנוחה לקבוצת בקרה בניסוי באזור אורבני, בטבע מלאכותי ועוד שיטות אחרות להשוואה מדויקת יותר של השפעת החשיפה טבע על מדדי הבריאות.

מערכת הבריאות מגלה את הטבע

שירותי הרפואה בסקוטלנד אינם מציעים ש"מרשמי טבע" יחליפו תרופות קונבנציונאליות. הרעיון הוא ש"מרשמי הטבע" יהוו השלמה לטיפולים מקובלים ושישירותו אוכלוסיות שכבר איבדו קשר ממשי לחוויה של שהות בטבע. "יש מיליוני דרכים שונות לעשות תרופות אבל אנחנו מאוד מנסים לערב אנשים בבריאות שלהם", אמרה בראיון תקשורתי ד"ר קלואי איוונס מיוזמות התוכנית. "אנשים תמיד חושבים ברמה מסוימת על הדיאטה שלהם או על הפעילות הגופנית ועל הפסקת העישון, אבל יש צורך לגלות תהליכי בריאות שעובדים עבורם. יש עדויות רבות לכך שהטבע טוב עבורנו, וזו דרך פשוטה להגיע לאנשים בחוץ ולחוות את הטבע בעיר או במקום פראי יותר. היתרונות הגופניים והנפשיים של החיבור לטבע הוכיחו היטב על ידי מחקרים רבים והגיע הזמן שמגזר הבריאות יגלה זאת". רופאים ובתי חולים במקומות אחרים בבריטניה מעודדים מטופלים שלהם לצאת לטיולים ביער או לצאת החוצה לפארקים בסביבות המרכזים הרפואיים. הפרויקט הנוכחי שואף אף להגדיל את השימוש של חולים בפארקים מקומיים ביער ליד בתי חולים ומרכזי בריאות. אך האם יש צורך שרופא ירשום טבע לפציינט, או שדי בתוכניות עידוד על ידי גורמים ציבוריים אחרים. זמן רופא הוא המשאב היקר ביותר של מערכת בריאות הציבורית הן בישראל והן בבריטניה, אם כן האם זה נכון להשתמש בו כדאי לשכנע את המטופלים לצאת להתאווררות בחיק הטבע? מתברר שלמרות השחיקה במעמדו של הרופא, אנחנו עדיין נוטים לקחת את המלצות הרופא ברצינות רבה יותר מגורמים ציבוריים אחרים שעמם אנו באים במגע. ואכן, [כמה עבודות מחקר ופאנלים של מומחים](#) שבחנו את נושא הפעילות הספורטיבית הגיעו למסקנה שמרשם רופא לפעילות ספורט יעיל יותר מדרכי תקשורת אחרות למטופלים בנושא. נראה שבאופן דומה החשיפה לטבע שקשורה באורח החיים הפעיל יכולה להפוך לחלק נרחב יותר לחיי אדם. חיים ומגוון את פעילות המערכת החיסונית. אינטגרלי בחיים של אנשים רבים יותר כאשר תקודם באופן ישיר כחלק מהוראות הרופא



הרעיון הוא ש"מרשמי הטבע" יהוו השלמה לטיפולים מקובלים ושישרתו אוכלוסיות שכבר איבדו קשר ממשי לחוויה של שהות בטבע. תצלום: unsplash - recinos william

גם הטבע העירוני נחשב

חשיבות החשיפה לטבע לא עוצרת בפסגות של ההרים בסקוטלנד - השפעות משמעותיות מדווחות גם בחשיפה לטבע עירוני. דוגמה מקומית מגיעה ממחקרה של ד"ר קרן אגאי-שי, חברת סגל בפקולטה לרפואה על שם עזריאלי באוניברסיטת בר אילן. במחקרה, במימון הקרן לבריאות וסביבה, שנעשה בשיתוף עם חוקרים מישראל ומספרד, [נבדקה סביבת מגוריהן של נשים ביותר מ-30 אלף לידות בתל אביב](#). ממצאי המחקר הראו שבקרבת נשים שחשופות לסביבה ירוקה יותר נרשמו משקל ילודים גבוה יותר וירידה בסיכון ללידת תינוקות במשקל לידה נמוך. התוצאות נשארו משמעותיות גם לאחר שנלקחו בחשבון גורמים אחרים שעלולים להשפיע על ההבדלות בתוצאות הילודה כמו הבדלים סוציו-אקונומיים ודמוגרפיים אחרים. "יש מספר מנגנונים שיכולים להסביר את ההשלכות החיוביות של החשיפה לטבע על הבריאות", הסבירה ד"ר אגאי-שי את תוצאות מחקרה. "סביבה טבעית לרוב מפחיתה גורמים מזיקים כמו רעש, טמפרטורה גבוהה וכמובן זיהום אוויר, בנוסף סביבה ירוקה - במקרים מסוימים - גם מעודדת פעילות גופנית, הידועה כמשפרת את הבריאות. כמו כן, השהייה בסביבה טבעית מפחיתה לחץ נפשי ומעודדת יצירת קשרים חברתיים, שאף הם משפיעים על מדדי בריאות רבים". [בעקבות הכתבה ב"זווית" הסיפור פורסם גם ב-מאקו](#)

המיועדות הן לריפוי והן לרפואה מונעת.