

ZELENI ALATI

za zaštitu mentalnog zdravlja



Izdavač: Udruga „Kolajna ljubavi“
Kneza Branimira 3, 21260 Imotski
GSM: +385 (0) 97 709 6155
kolajna.ljubavi@gmail.com
<https://www.kolajna-ljubavi.com/hr>

Urednica: Antonia Rukavina

Naslov: Zeleni alati za zaštitu mentalnog zdravlja
Projekt: EKO relaksacija

Autori: Antonia Rukavina (Udruga „Kolajna ljubavi“),
Željko Perković (Srednja škola Petrinja)
Ana Rukavina (Planinarsko društvo Sveučilišta Velebit)

Lektura: Ivana Marasović

Grafičko oblikovanje: IMMENSITÀ obrt za usluge dizajna

Zagreb, rujan 2023.

„Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.
Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta davatelja.“

kolajna
ljubavi



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Srednja škola
Petrinja



SADRŽAJ:

Uvod	4
BORAVAK U PRIRODI	5
Šetnja i promatranje prirode	6
Outdoor rekreacija	7
Planinarenje	7
Fotografiranje	8
Ekoterapija	10
Vrtlarenje	11
Šumska kupka (Forest bathing)	13
Animoterapija	14
Zvučna kupka	14
ZAZELENI SVIJET	16
Uradi sam/a	20
Zagovaranje i informiranje za ljepšu lokalnu zajednicu	20
Akcija uređenja okoliša	21
OKRENI KONZUMERIZAM NA MINIMALIZAM	25
Razmjena odjeće	26
Popravak stvari	26
Recikliranje	27
Bojanke	28
Izvori i korisne poveznice	34



Uvod

Ilzrada priručnika „Zeleni alati za zaštitu mentalnog zdravlja“ nastala je u okviru projekta „EKO relaksacija“ s ciljem reduciranja stresa kod mladih u područjima pogođenim potresom kroz razvijanje povezanosti s prirodom i planinarenjem.

Projekt “EKO relaksacija” provodi udruga “Kolajna ljubavi” u suradnji s Planinarskim društvom Sveučilišta Velebit i Srednjom školom Petrinja uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.

Metode i alati ekoterapije navedene u ovom priručniku nastali su kroz brojne radionice i projektne aktivnosti te predstavljaju sintezu rada projektnih partnera s mladima iz potresom pogođenih područja Sisačko-moslavačke i Zagrebačke županije te grada Zagreba.

Nadamo se da ćete ih koristiti i da će Vam poslužiti za opuštanje i uživanje u prirodi.

BORAVAK U PRIRODI

Boravak u prirodi značajno smanjuje razinu hormona stresa u tijelu i ublažava simptome anksioznosti i depresije. Budući da povezivanje s prirodom potiče ispuštanje tzv. hormona sreće u našem tijelu zbog kojih se počinjemo osjećati dobro, zadovoljno, energizirano, kroz aktivnosti projekta “EKO relaksacije” poticali smo mlade da čim više vremena provedu na svježem zraku.

*Jeste li znali?
Šetnja u prirodi pomaže smanjiti simptome depresije za 71% sudionika, što je značajno više nego za šetače u shopping centrima za koje taj postotak iznosi svega 45%.*

Boravak u prirodi, čak i u gradskome parku dva sata tjedno značajno poboljšava zdravlje i blagotvorno djeluje na naš um i tijelo, rezultati su to opsežnog istraživanja znanstvenika s engleskog Sveučilišta u Exeteru, koji su objavljeni u prestižnom časopisu Nature.

Stoga ne oklijevajte i za dobrobit svog mentalnog zdravlja boravak u prirodi uvrstite u svoje opuštajuće rituale kojima možete redovito napuniti baterije.



Šetnja i promatranje prirode

Zazelenite svoju svakodnevicu. Stišajte mobitel i otidite u šetnju prirodom. Uzmite predah od svojih obaveza, tuđih očekivanja i razmišljanja o drugima. Promatrajte biljke, njihove boje, boju neba. Osvijestite svoj dah dok razmišljate o postojanosti šume, zemlje i prirode koja nas okružuje.

U OVOJ ŠETNJI UOČIO/LA SAM:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



6

MOJE POZITIVNE MISLI:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Outdoor rekreacija

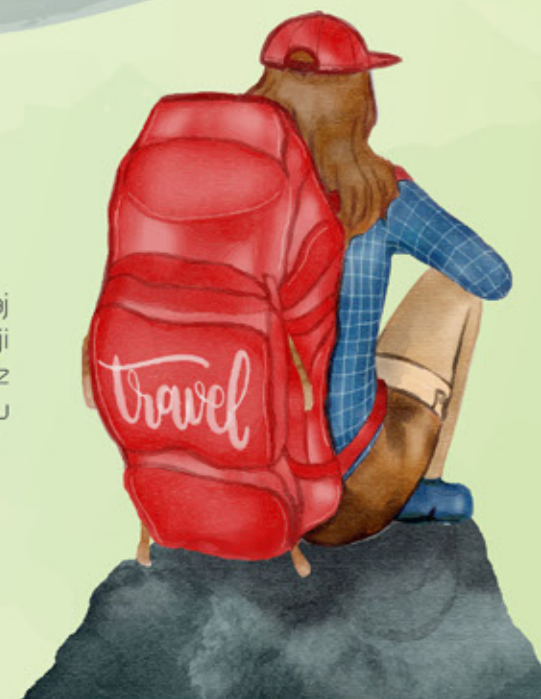
Kada se boravak u prirodi udruži sa sportskim aktivnostima, multipliciraju se pozitivni učinci na naše mentalno i fizičko zdravlje. Trčanje, bicikliranje, joga ili thai chi, kao i funkcionalni trening na svježem zraku osnažit će vas na psihičkoj i fizičkoj razini.



*Priroda je mudra.
Primite njezine darove, ojačajte zdravlje i vratite tijelo
u ravnotežu uz pomoć slatkih i ljekovitih plodova.
Magazin Sensa*

Planinarenje

Za one željne više avanture i ljepših vidika preporučamo planinarenje. Na ovaj način više vremena se provodi u prirodi, a sve uz ugodno društvo i ljude koji dijele ljubav prema prirodi. Osim toga putovat ćete i promatrati mjesta iz sasvim drugačije perspektive gdje će gore i planine, ali i priroda prevladati u istraživanju.



7

*Usvoji tempò prirode. Njena tajna je strpljenje.
Ralph Waldo Emerson*

Fotografiranje

Ukoliko volite fotografirati, izađite na svježi zrak i napravite nove originalne fotografije. Promotrite prirodu u svom mjestu iz drugačije perspektive. Napravite mikro fotografije pčele ili pokušajte uloviti pticu u letu.

ZALIJEPI FOTOGRAFIJU

ZALIJEPI FOTOGRAFIJU

Kroz projekt smo organizirali i besplatan tečaj fotografije koji se odvijao u prirodi, pa ukoliko Vas zanima učiti o fotografiji provjerite takve opcije ili u slučaju da ste sudjelovali, naučeno možete primijeniti kroz ovu zelenu metodu.

*Prošetao sam šumom i
izašao viši od drveća.
Henry David Thoreau*



Ekoterapija

Ekoterapija je jedna od novijih grana psihoterapije koju je utemeljio američki znanstvenik Theodor Roszak, a zasniva se na blagodatima boravka u prirodi na mentalno zdravlje.

U svijetu je ekoterapija sve popularnija metoda, a istraživanja pokazuju kako je učinkovita u smanjenju simptoma depresije, posttraumatskog stresa, anksioznosti i osjećaja ljutnje, besmisla i nemira. Korištenje navedene metode može pomoći pri razvijanju unutarnjeg mira, osjećaja sreće i samopouzdanja.

Iako se treba vršiti uz educiranog ekoterapeuta, prenosimo neke od jednostavnih metoda korištenih u ekoterapiji koje možete sigurno samostalno primjenjivati i uživati u koristima ove zelene mentalne higijene.

Jeste li znali? Šetnja prirodom na svježem zraku i dnevnom sunčevom svjetlu i razgledavanje u prirodi kao što je vijorenje krošnje drveća, smanjuje napetost i stres, ali i produžuje život. Prema istraživanju Europskog kardiološkog društva oni koji svakodnevno šecu barem 25 minuta produljuju svoj život za tri godine.

Vrtlarenje

Bilo u vlastitom vrtu ili u sklopu javnih gradskih vrtova koji su česti u kvartovima u Zagrebu, vrtlarenje je odlično za naše mentalno zdravlje. Nešto je divno iscjeljujuće u brizi za biljke i gledanju kako iz našeg truda niče zeleni život. Vrtlarenje tako dokazano pozitivno utječe na naš osjećaj smislenosti, prisutnosti u sadašnjem trenutku, ublažavanje stresa, ali i jača imunološki sustav i smanjuje rizik od Alzheimerove bolesti.

Ne čudi stoga da su se odavno u sklopu rehabilitacijskih centara u SAD-u namijenjenima vojnim veteranima za liječenje od PTSP-a počeli graditi vrtovi i staklenici gdje oni sami vrtljare.



Zamisli da tvoje postojanje predstavlja jedno prekrasno razgranato stablo u punom cvatu. Osvijesti svoju posebnost. Na sredinu upiši svoje ime.

Neka čvrsto korijenje predstavlja tvoje temelje i ono što tvojem životu daje stabilnost i podršku. Prekrasna razgranata krošnja predstavlja tvoje talente i stvari koje ti dobro idu u životu, ono što uživaš raditi i u čemu si dobar/a.

MOJI POLODOVI SU:

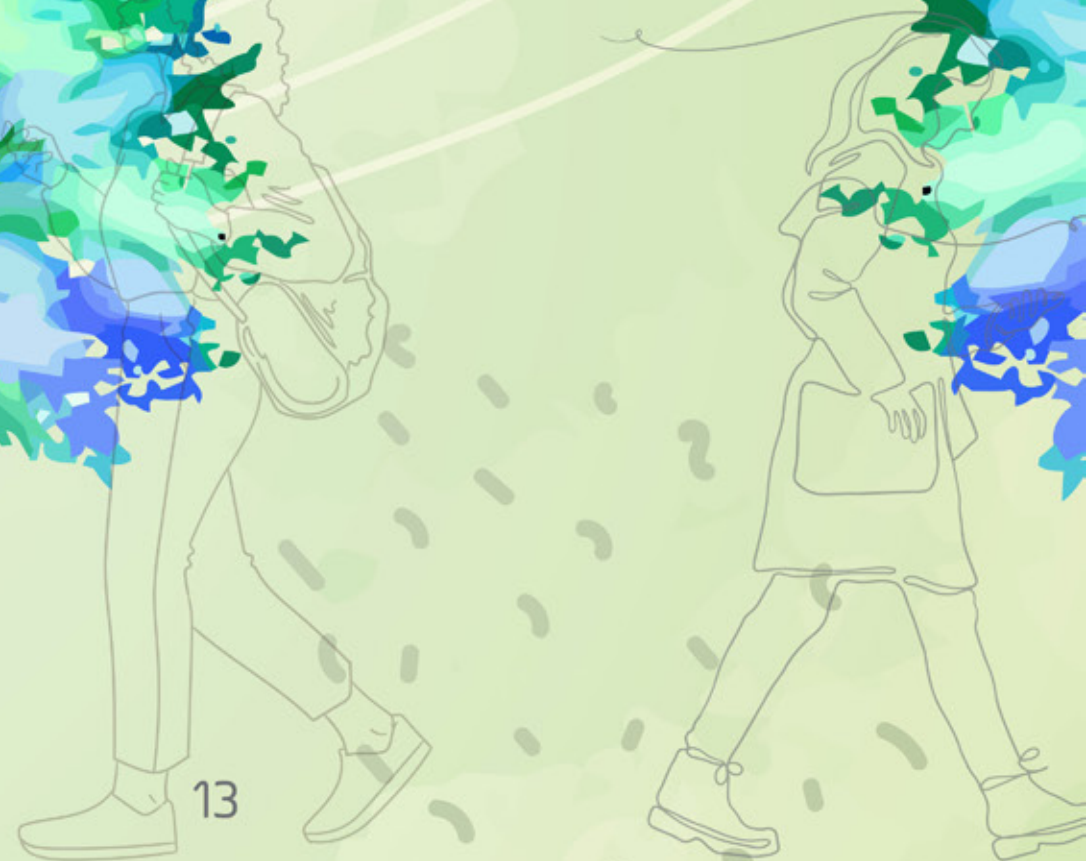
JA SAM:

MOJE KORJENJE SU:

Šumska kupka (Forest bathing)

Ova praksa potiče svjesno korištenje svih pet osjetila dok se šeće kroz šumu. Dotaknite koru drveta, onjušite zrak, slušajte vjetar u krošnjama ili pucketanje grančica pod nogama. Izdvojite vrijeme i fokusirano sagledajte šumu.

Ovaj zeleni alat potječe iz Japana gdje se pojavio osamdesetih godina kao fiziološka i psihološka vježba nazvana shinrin-yoku ("šumsko kupanje" ili "uzimanje šumske atmosfere"). Svrha je bila ponuditi ekološki odgovor na sagorijevanje (burn-out) koji su ljudi doživljavali zbog prekomjernog korištenja tehnologije, ali i nadahnuti stanovnike da se ponovno povežu i zaštite šume u svom kraju.





Animoterapija

Ova vrsta terapije podrazumijeva liječenje pacijenata uz pomoć posebno obučениh životinja, a najčešće je riječ o psima i konjima. Popularna je u svjetskim zdravstvenim centrima, a brojne studije pokazale su da maženje ili igranje sa psom smanjuje agresiju i uznemirenost.

I kada prepoznate da Vam treba smirenje umjesto razvijanja destruktivne navike, pomozite mačkuli psa. Štoviše, nedavno istraživanje sa Sveučilišta u Firenci utvrdilo je da animoterapija pomaže mladima koji se bore s depresijom ili poremećajima u prehrani.

Zvučna kupka

Osim naših očiju i druga osjetila mogu biti nosioci povezanosti s prirodom koje ima terapijski učinak. Primjerice, miris jorgovana na našem radnom stolu ili zvukovi prirode koji nas opuštaju. Tako si u danu možemo priuštiti zvučnu kupku puštajući zvukove iz prirode: zvuk cvrčaka koji će nas podsjetiti na more ili žuborenje vode koje će nas asociirati na šetnju uz potok.

U jednoj nedavnoj studiji sudionici su se brže oporavili od psihološkog stresa kada su bili izloženi zvukovima prirode (zvuk žuborenja vode ili ptica koje pjevaju) nego kada su bili izloženi buci cestovnog prometa.

Bojanka

Sve veći broj ljudi uživa u bojanju kao metodi opuštanja te se okreću bojankama za odrasle. Na kraju ovog priručnika možete pronaći nekoliko zanimljivih bojanki za koje Vas potičemo da ih obojate u parku ili na nekom lijepom mjestu u prirodi.



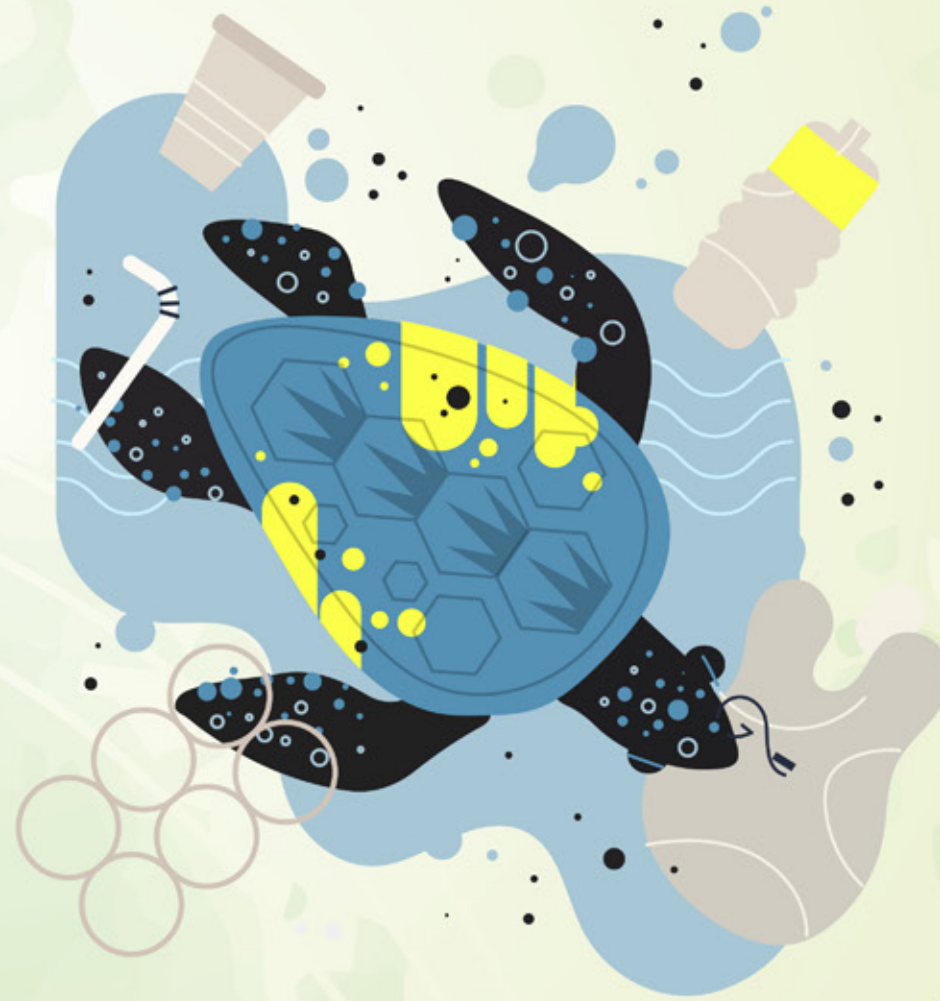
*Što je stablo naučilo od zemlje da je moglo razgovarati s nebom?
Pablo Neruda*

ZAZELENI SVIJET



Kada djelujemo za opće dobro, volontiramo ili pomažemo nekome i mi se osjećamo dobro. U nama se razvija osjećaj smisla i jača naš osjećaj pripadnosti i zajedništva u društvu. Tako osim zelenih alata za našu psihičku i fizičku dobrobit, u sklopu ovog priručnika donosimo i savjete što sami možemo učiniti za dobrobit našeg planeta. Jer dijelimo isti planet, a djelovanje za dobrobit prirode je djelovanje i za našu osobnu dobrobit.

Kako glasi poznati slogan Djeluj lokalno, misli globalno prvobitne korake najvažnije je napraviti u našoj neposrednoj blizini, u našoj zajednici. I oni ne moraju biti veliki, megalomanski pokreti, već možemo početi s jednostavnim stvarima: razvrstavanjem otpada u našem kućanstvu, smanjenjem korištenja jednokratne plastike, biranjem eko



ili Fair Trade proizvoda te sadnjom jedne biljke ili još bolje stabla. Osim naših individualnih akcija, osjećaj smisla jača se i razvija sinergijskim djelovanjem, pogotovo ako je ono usmjereno na dobrobit cjelokupne zajednice. U projektu „EKO relaksacija“ mladi su uz odgovarajuću mentorsku i financijsku podršku osmišljavali i provodili akcije uređenja okoliša koje su imale za cilj osnažiti ih za poduzimanje prvih aktivističkih koraka. Dodatno, oni sami su počeli promišljati probleme svoje zajednice i uočavati gdje se mogu aktivno uključiti birajući područje/lokaciju gdje će djelovati kao aktivni građani. Na taj način smo potaknuli aktivno sudjelovanje mladih u društvu.

Jedna od akcija uređenja okoliša bila je sadnja stabala ispred Osnovne škole Mate Lovraka u Petrinji gdje se sada i mladi srednjoškolci školuju jer je njihova srednja škola stradala u potresu.



Uradi sam/a

Promjena počinje na osobnoj razini i malim promjenama naših navika uvelike možemo smanjiti naš utjecaj na prirodu. Ono što možemo uraditi sami je osvijestiti kako naši osobni izbori utječu na okoliš i djelovati. To može biti zaštita životinja ili poticanje bioraznolikosti kroz sadnju cvijeća ili medonosnih biljaka za pčele, ostavljanje vode u ljetnim vrućinama za pčele ili hrane za ptice zimi. Možemo izgraditi hotel za kukce ili kućicu za ptice.



Zagovaranje i informiranje za ljepšu lokalnu zajednicu

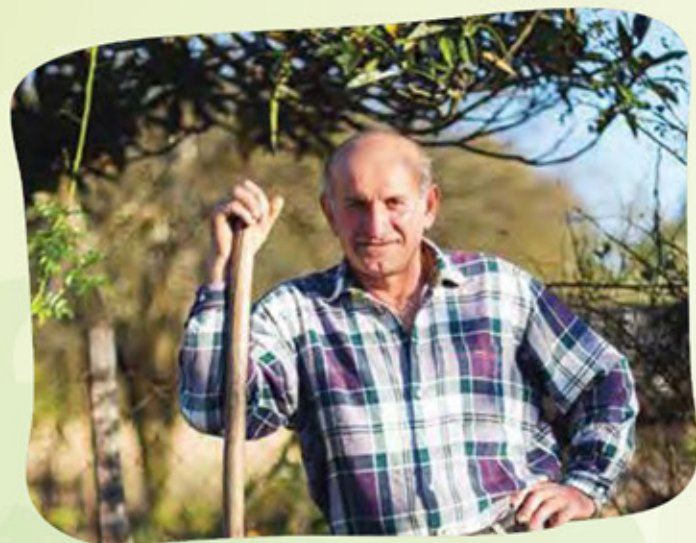
Prvi korak je uvijek se dobro informirati o stvarnim potrebama zajednice. U današnje digitalno doba vrlo je lako uz pomoć brojnih online upitnika ili alata, kao i društvenih mreža čuti glas naroda. Ako je riječ o nekakvom problemu, dobro je konzultirati se o pravima, ali i obvezama institucija ili lokalne vlasti.



Akcija uređenja okoliša

Ukoliko nam nešto smeta u našoj lokalnoj zajednici, možemo se udružiti i zajedničkim snagama pokušati to promijeniti. Iz uloge pasivnih promatrača koji najčešće ostaju na riječima, tako postajemo angažirani i svjesni građani. To mogu biti male lokalne inicijative kao primjerice organiziranje akcije skupljanja smeća i potom sortiranja istog u odgovarajuće spremnike ili reciklažna dvorišta, sadnja drveća ili vrtlarenje u javnom gradskom vrtu.

Primjeri inspirativnih akcija:



Zurab Garchagodashvili, poljoprivrednik iz malog kavkaskog sela u Gruziji posadio je preko 50.000 stabala kako bi zaštitio prirodu i bioraznolikost svoje Kolkheti regije. Sadi lokalne sorte drveća kao što su jele, kesten, javor, hrastovi, bukve i sl. te ih sadi na područjima gdje su šume djelomično uništene. Često lokalno stanovništvo pita za dopuštenje za sadnju drveća u njihovom dvorištu. Naravno ono mu je uvijek rado dano. Član je Zelenog pokreta u Gruziji i Friends of the Earth Georgia.

Izvor: Luka Tomas, *Keepers*, 2014. god



Rayanne Cristine Máximo Franca, mlada eko-aktivistica iz Brazila, bori se za prava autohtonih domorodačkih zajednica i žena, ali i zaštitu Amazonske prašume u Brazilu. Ta zemlja je inače jedna od najopasnijih za ekološke aktiviste, ali to Rayanne nije spriječilo u njenim zagovaračkim aktivnostima i sudjelovanju na povijesnom maršu 2019. godine u glavnom gradu Brazila pod nazivom „Teritorij: Naše tijelo, naš duh“ gdje je naglašavala ulogu žena kao svjetskih zaštitnica zemlje i šume. Svojim zagovaranjem i govorima za Indigenous Youth Network Brazil, UN Women i na mnogim prosvjedima, okupila je predstavnice/ce čak 105 autohtonih zajednica i u suradnji s njima inicirala stvaranje prvog nacionalnog programa za domorodačke žene.

Izvor: Global Citizen, 2019. god.



*Ukoliko stvarno misliš da je problematika zagađivanja manje važna od ekonomije, probaj ne disati dok brojiš novce.
Guy McPherson*



OKRENI KONZUMERIZAM NA MINIMALIZAM

Želja da pojednostavimo život i raskrčimo svoj životni prostor sve je popularnija u svijetu. Samim time minimalizam postaje dostojna protuteža konzumerizmu i marketinškoj propagandi da imati znači biti sretan.

S obzirom da su resursi našeg planeta ograničeni, prekomjerna proizvodnja i potrošnja uzrokuju nepovratnu štetu našem planetu Zemlji. Zašto je tome tako? Jer se pri proizvodnji, transportu i pakiranju novih tenisica koje smo naručili online, a potom za njihovo bacanje u smeće i odlaganje troši energija, a nastaju staklenički plinovi koji potpomažu globalno zatopljenje i klimatske promjene. Zato treba razmisliti trebaju li nam zaista nove tenisice i hoće li nas one učiniti sretnijima.



Jeste li znali da 99% stvari koje kupimo bacimo u roku od 6 mjeseci? Šokantna je spoznaja da je modna industrija postala drugi najveći zagađivač na svijetu. To znači da kupnja odjeće i obuće za naš dobar imidž zagađuje naš planet u većoj mjeri no što čini sav promet i svi automobili na svijetu ili cjelokupna proizvodnja hrane za 7,88 milijardi ljudi koji trenutno žive na čitavoj Zemlji. Suluda potrošnja na individualnom nivou lako se može ograničiti, a donosimo zelene alate koji će Vam pomoći u tome.



Razmjena odjeće

Organizirajte buvljak sa svojim prijateljima gdje ćete razmijeniti odjeću ili stvari koje su još uvijek u dobrom stanju. Na taj način potičete višestruku upotrebu umjesto kupnje novih stvari. Kupnja u Second hand dućanima isto je odlična metoda koja je k tome često i ekonomski isplativa.

*Prvi korak u izradi života koji želite je da se riješite svega što ne želite.
Joshua Becker*

Ako se nešto može popraviti, ne treba to baciti i zamijeniti novim. U tom duhu s mladima smo proveli radionicu Staro ruho novog sjaja gdje smo popravljali odjeću i obuću, oslikavanjem, šivanjem i zakrpama. Na taj način podarili smo tim predmetima originalnost i novi sjaj.



Popravak stvari



Recikliranje

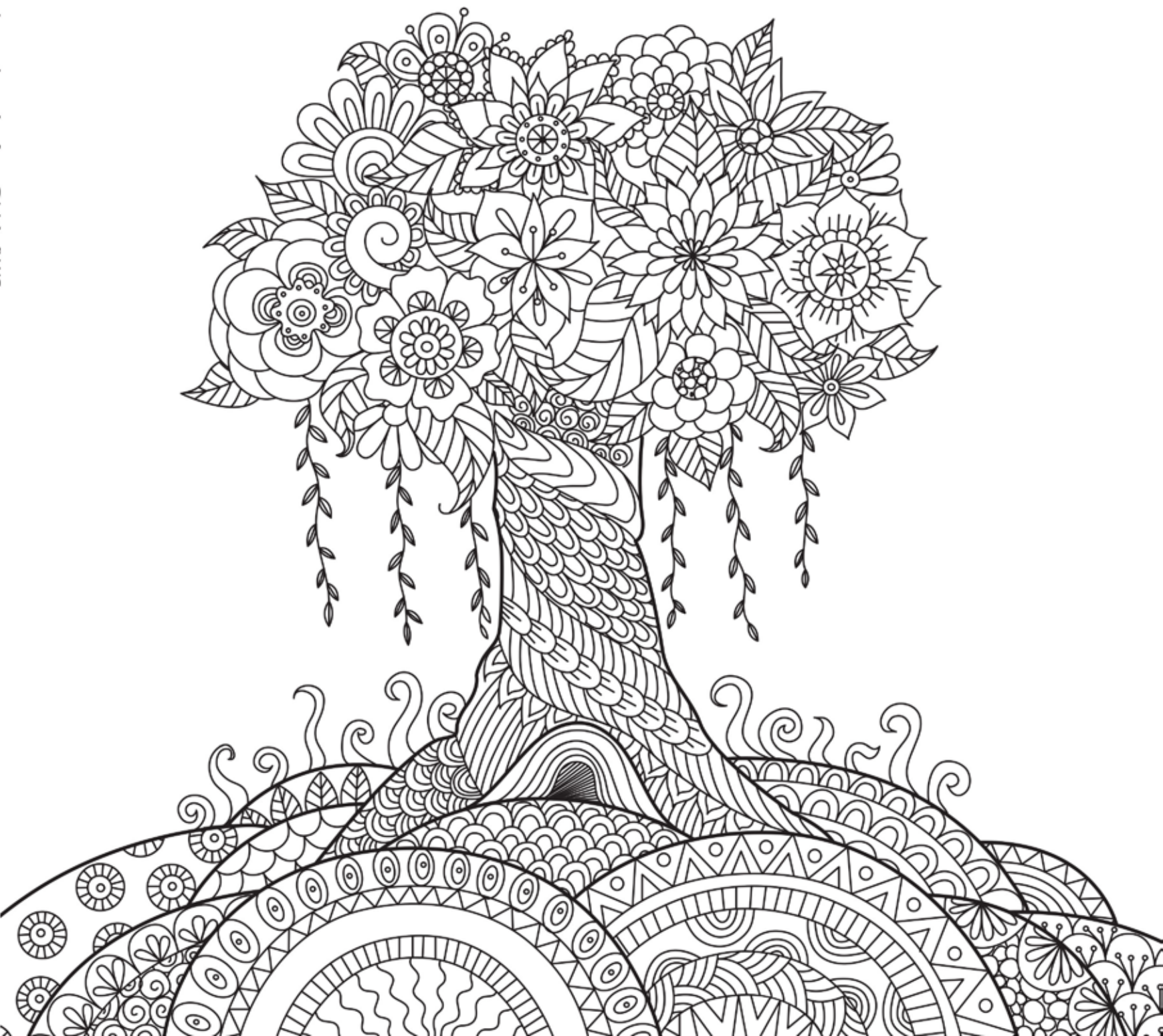
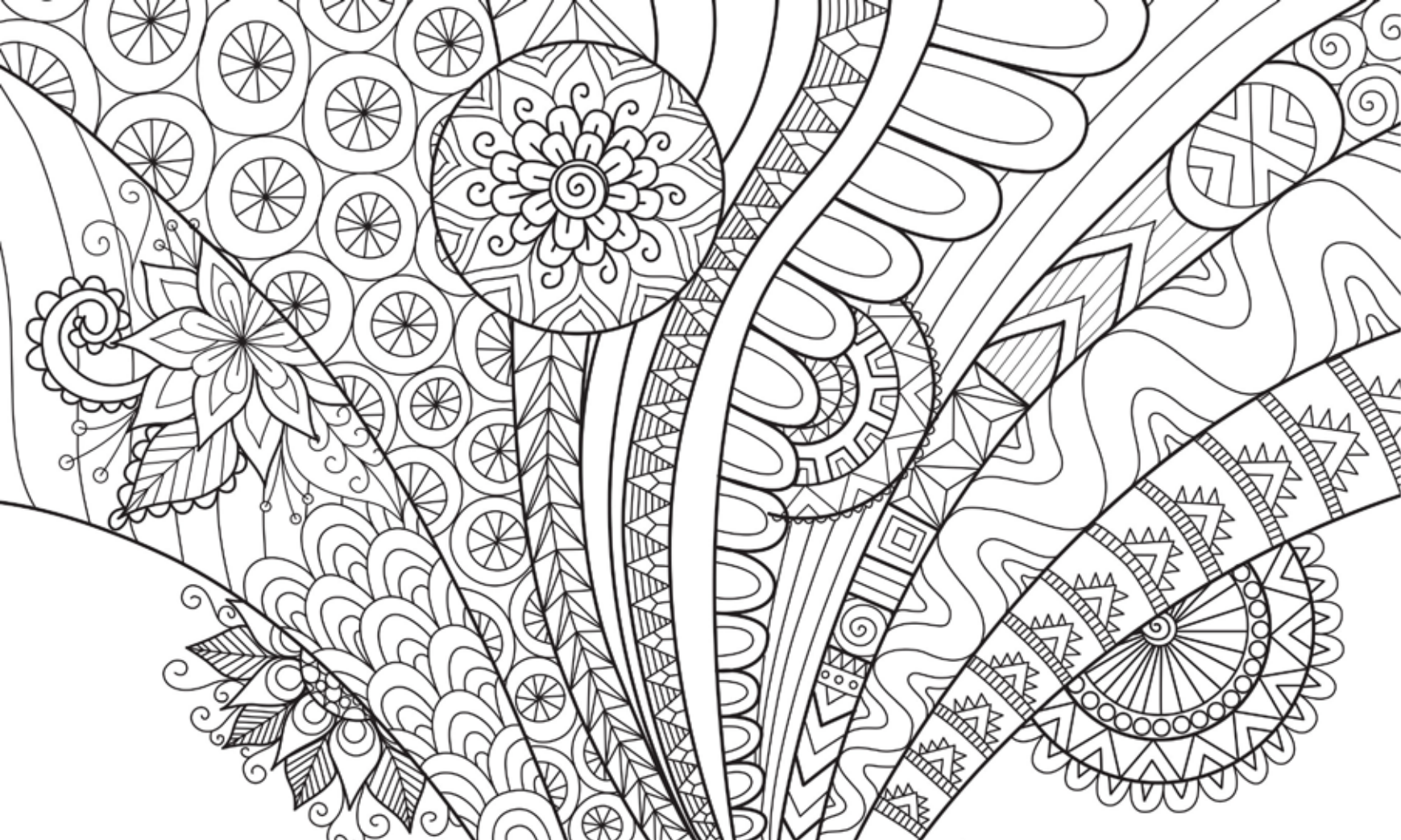
Kada nešto ne možemo ponovno upotrijebiti, možemo mu dati novu svrhu kroz postupak recikliranja. On podrazumijeva sakupljanje odbačenih proizvoda, razvrstavanje i njihovo pretvaranje u materijale za izradu novih proizvoda slične ili iste namjene. Najstariji oblik recikliranja je kompostiranje kojim se neiskorištena hrana i drugi organski materijali mogu pretvoriti u kompost koji sadrži humus što je odlično gnojivo za vrt i biljke.



*Zakupljenost posjedovanjem, više od svega ostalog, sprječava ljude da žive slobodno i plemenito.
Bertrand Russell*











Izvori i korisne poveznice:

<https://www.healthline.com/health/mental-health/ecotherapy#types>

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/econature-therapy>

<http://www.natures-keepers.org/portfolio/zurab-garchagodashvili/?id=59>

<https://www.lukatamac.com/en/gallery/keepers/>

<https://www.globalcitizen.org/en/content/female-activists-saving-planet/>

https://www.dazeddigital.com/politics/article/45703/1/the-fight-to-save-the-amazon-rainforest-youth-activist-protest?fbclid=IwAR3RPo4gtLALR43W2-k_TrY2v_wYpUFDK5enQlV9ICX1E9uSYo2Vpn4Sz9g

<https://she.hr/mentalni-odmor-odljev-mozgova-i-odljev-pameti/>

<https://www.rts.rs/lat/magazin/nauka/2347201/animoterapija-druzenje-sa-zivotinjama-leci.html>

<https://www.nationalgeographic.com/travel/article/forest-bathing-nature-walk-health>

<https://www.theminimalists.com/minimalism/>



*Doktor liječi, priroda ozdravi.
Latinska izreka*



„Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.“

kolajna
ljubavi



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE

Srednja škola
Petrinja

