

کاهش اضطراب و استرس با پرورش گل و گیاه

8 شهریور 1401

گروهی از دانشمندان معتقدند؛ استرس، اضطراب و ناراحتی در زنان سالمی که هفته‌ای دوبار در کلاس‌های باغبانی شرکت می‌کنند، کاهش می‌یابد.

یک تیم میان‌رشته‌ای از پژوهشگران دانشگاه فلوریدا در آمریکا با انجام آزمایش‌هایی سعی کردند به این پرسش پاسخ دهند که آیا باغبانی تأثیری در کاهش **اضطراب** افراد دارد؟ آن‌ها نتیجه این پژوهش را در مجله پلاس وان (PLOS ONE) چاپ کردند. هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان در این پژوهش پیش از این باغبانی نکرده بودند.

بسیاری از اوقات، باغبانان می‌گویند که باغچه مکان شادی‌بخش آن‌ها است. براساس یک پژوهش جدید، بسیاری از افراد ممکن است از کار با گیاهان بهره‌مند شوند حتی اگر پیش از این باغبانی نکرده باشند. براساس بررسی پژوهشگران، مطالعات گذشته نشان داده است که باغبانی سلامت روانی افرادی را که دچار بیماری هستند، بهبود می‌بخشد. پژوهش جدید نیز حاکی از این است که سلامت روانی افراد سالم نیز از طریق باغبانی افزایش می‌یابد.

در جلسات درمانی این پژوهش که در باغ گیاه‌شناسی ویلموت دانشگاه فلوریدا برگزار شد، ۳۲ زن ۲۶ تا ۴۹ ساله شرکت کردند. همه آنان در سلامت کامل بودند یعنی از نظر ویژگی‌هایی از جمله اختلالات سلامت مزمن، مصرف سیگار و سوءمصرف موادمخدر غربالگری شده بودند و داروهایی برای اضطراب یا افسردگی برای آن‌ها تجویز شده بود.

در این جلسات نیمی از شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های باغبانی شرکت داده شدند و نیمی دیگر در جلسات نقاشی. هر دو گروه به مدت هشت هفته، هفته‌ای دو بار با هم ملاقات می‌کردند. در این پژوهش، گروه هنر با گروه باغبانی مقایسه می‌شد.

هم باغبانی و هم فعالیت‌های هنری شامل یادگیری، برنامه‌ریزی، خلاقیت و حرکات بدنی می‌شوند و از آنان در محیط‌های پزشکی، استفاده درمانی می‌شود، در نتیجه، از نظر علمی، می‌توان باغبانی و فعالیت‌های هنری را با هم مقایسه کرد در صورتی که نمی‌توان این مقایسه را برای باغبانی و بولینگ یا باغبانی و مطالعه انجام داد.

در جلسات باغبانی، شرکت‌کنندگان یاد گرفتند که چگونه بذرها را با هم مقایسه کنند و بپاشند، گیاهان مختلف را پیوند بزنند و گیاهان خوراکی را برداشت کنند و بچشند. کسانی که در کلاس‌های هنری شرکت کرده بودند تکنیک‌هایی مانند کاغذسازی، چاپ، طراحی و کلاژ را یاد گرفتند.

شرکت‌کنندگان مجموعه‌ای از ارزیابی‌ها را تکمیل کردند که اضطراب، افسردگی، استرس و خلق‌وخوی آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کرد. پژوهشگران دریافتند در طول زمان، افرادی که باغبانی می‌کردند در زمینه سلامت روانی پیشرفت‌هایی مشابه کسانی تجربه کردند که آثار هنری خلق می‌کردند؛ تفاوت در اینجا بود که اضطراب باغبانان در مقایسه با هنرمندان قدری کمتر بود.

با اینکه تعداد شرکت‌کنندگان و مدت پژوهش نسبتاً کم بود، پژوهشگران توانستند شواهدی را بیابند که پزشکان آن را اثرات دز (مقدار مصرف دارو) باغبانی می‌نامند؛ یعنی یک فرد باید چقدر باغبانی انجام دهد تا شاهد بهبود سلامت روانش باشد.

پژوهشگران احتمال می‌دهند با مطالعات گسترده‌تر بهتر بتوان مشخص کرد که باغبانی با تغییرات [سلامت روان](#) چه ارتباطی دارد. آنان امیدوار هستند این پژوهش مبنایی برای مطالعات بعدی درخصوص استفاده از گیاهان در مراقبت‌های بهداشتی و بهداشت عمومی باشد. استفاده از باغبانی برای ارتقای سلامت و تندرستی «باغبانی‌درمانی» نامیده می‌شود و از حدود قرن نوزدهم وجود داشته است.

اما چرا بودن در کنار گیاهان به ما احساس خوبی می‌دهد؟ پژوهشگران توضیح می‌دهند که پاسخ ممکن است در نقش مهم گیاهان در تکامل انسان و ظهور تمدن یافت شود. شاید علت کشش ذاتی ما به سوی گیاهان این باشد که برای غذا، سرپناه و سایر وسایل بقا به آن‌ها وابسته هستیم. دلایل عمیق‌تر هرچه باشد، شرکت‌کنندگان، پس از پایان پژوهش، اشتیاق تازه‌ای را کشف کرده بودند. بسیاری از آن‌ها نه تنها می‌گفتند که چقدر از جلسات لذت برده‌اند بلکه اظهار می‌کردند که قصد دارند باغبانی را ادامه دهند.