

Spis treści

Wstęp

Część I Zdrowie w ujęciu ekologicznym — teoria i badania

1. *Ekopsychiatria — założenia, historia, potrzeby*

KATARZYNA SIMONIENKO / 15

Historia ekopsychiatrii / 18

Prace naukowe / 20

Jedno Zdrowie / 26

Jak matrioszka / 27

Piśmiennictwo / 29

2. *Jesteśmy przyrodą — od ekopsychologii do połączenia z naturą w ekopsychoterapii*

MAGDALENA KIDOŃ / 33

Wprowadzenie / 33

Korzenie ekopsychologii / 34

Osiem zasad ekopsychologii Theodore'a Roszaka / 36

Ekoterapia — uzdrawianie relacji z przyrodą / 38

Rodzaje ekoterapii / 39

Ekoterapia w badaniach / 41

Ekopsychoterapia Gestalt / 42

Podziękowania / 43

Piśmiennictwo / 45

3. *Biofilia, biofobia i bioróżnorodność a zdrowie psychiczne*

KATARZYNA SIMONIENKO / 47

Ewolucja / 47

Biofilia / 49

Biofilia jako czynnik społeczny / 54

Biofilia jako pomoc w cierpieniu / 57

Biofobia / 59

Bioróżnorodność a zdrowie psychiczne / 66

Przyrodnicza amnezja pokoleniowa, przesuwanie linii bazowej, wygasanie doświadczeń	/ 69
Przesuwanie linii bazowej	/ 70
Przyrodnicza amnezja pokoleniowa	/ 71
Wygasanie doświadczeń	/ 71
Refleksje końcowe	/ 72
Piśmiennictwo	/ 75

4. *Postęp cywilizacyjny – zjawisko samotności a zdrowie psychiczne i fizyczne*

AGATA SZULC / 79

Wstęp	/ 79
Czynniki ryzyka i rodzaje samotności	/ 81
Zaburzenia psychiczne a samotność	/ 82
Choroby somatyczne a samotność	/ 86
Interwencje	/ 88
Piśmiennictwo	/ 90

5. *Wpływ dorastania w środowisku zurbanizowanym lub naturalnym na ryzyko zachorowania na schizofrenię*

SŁAWOMIR MURAWIEC / 93

Miejski mózg	/ 94
Smog i toksyny	/ 100
Kontakt z naturą	/ 105
Wnioski	/ 109
Piśmiennictwo	/ 111

6. *Uzależnienia behawioralne w kontekście współczesnego stylu życia*

KAROLINA WILCZYŃSKA / 115

Wprowadzenie	/ 115
Uzależnienia behawioralne	/ 116
Układ nagrody a uzależnienia	/ 119
Stres a układ nagrody	/ 122
Ekoterapia a uzależnienia behawioralne	/ 124
Patologiczny hazard	/ 125

Uzależnienie od aktywności związanych z używaniem internetu	/ 127
Uzależnienie od gier	/ 129
Uzależnienie od mediów społecznościowych	/ 131
Uzależnienie od seksu	/ 133
Pracoholizm	/ 135
Uzależnienie od zakupów	/ 137
Uzależnienie od jedzenia	/ 138
Uzależnienie od wysiłku fizycznego	/ 141
Podsumowanie	/ 142
Piśmiennictwo	/ 144

7. Zanieczyszczenie światłem i jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i zdrowie ludzi

KRYSTYNA SKWARŁO-SOŃTA / 147

Wstęp — warunki życia na Ziemi	/ 147
Co oznacza termin „skażenie (zanieczyszczenie) światłem”	/ 149
Skąd jeszcze może pochodzić skażenie światłem?	/ 152
Zegar biologiczny — co to jest i czemu służy?	/ 154
W jaki sposób dawcy czasu synchronizują SCN z warunkami świetlnymi otoczenia?	/ 156
Szyszynka i melatonina jako zegar i kalendarz organizmu	/ 156
Światło w nocy jako przyczyna zaburzeń rytmu snu i czuwania u ludzi	/ 158
Praca zmianowa jako czynnik zakłócający funkcjonowanie zegara biologicznego	/ 161
Związek ALAN z występowaniem tzw. chorób cywilizacyjnych	/ 166
Podsumowanie	/ 168
Piśmiennictwo	/ 170

8. Mózg, stres i zabawa w gonienie króliczka

JOANNA H. ŚLIWOWSKA · PIOTR TRYJANOWSKI / 175

Mózg i jego tajemnice	/ 175
Nagroda „mieszka” w mózgu, czyli o życiowej pogoni za przyjemnością i zabawie w łapanie króliczka	/ 183
Historia badań nad stresem	/ 188
Piśmiennictwo	/ 197

9. *Wybrane mechanizmy wpływu środowiska przyrodniczego na samopoczucie psychiczne*

KATARZYNA SIMONIENKO / 199

Droga biochemiczna / 200

Droga mikrobiologiczna / 201

Droga percepcyjna / 202

Droga fizyczna / 203

Droga relacyjna / 204

Droga społeczna / 206

Droga duchowa / 207

Piśmiennictwo / 211

10. *Człowiek i las, człowiek a las, człowiek lub las.*

Postrzeganie lasu przez człowieka na przestrzeni wieków.

Quo vadis w dobie zmian klimatu?

ALEKSANDRA MARIA STASZAK • EWELINA RATAJCZAK / 213

Wprowadzenie / 213

Człowiek i las — jak zmieniało się nasze postrzeganie lasu? / 214

Człowiek a las — czy jesteśmy w stanie żyć bez lasu? / 217

Człowiek lub las — czy musimy wybierać? / 221

Podsumowanie. Quo vadis? / 231

Piśmiennictwo / 233

11. *Początki i rozwój ornitologii terapeutycznej w Polsce*

SŁAWOMIR MURAWIEC • PIOTR TRYJANOWSKI / 239

Ptakoterapia / 241

Odbiór społeczny / 243

Kryzys klimatyczny / 245

Przed pandemią COVID-19 / 246

Ornitologia terapeutyczna / 248

Pierwszy okres pandemii / 251

Po roku trwania pandemii / 254

Podsumowanie / 266

Epilog / 267

Piśmiennictwo / 269

Część II Propozycje działań w praktyce

12. *Zielone recepty stosowane w różnych realiach pracy z pacjentem*

KATARZYNA SIMONIENKO / 273

Wstęp / 273

Zielone recepty w Europie / 275

Zielone recepty na świecie / 278

Zielone recepty w badaniach naukowych / 281

Zielone recepty a leki / 284

Propozycje praktyczne / 285

Podsumowanie / 303

Piśmiennictwo / 305

13. *Dzieci z trudnościami w otoczeniu przyrody.*

Leśna przestrzeń doświadczania świata

MARZENA ŻACHOWSKA / 311

Wprowadzenie / 311

Dziecko ze spektrum autyzmu / 313

Dziecko z mózgowym porażeniem dziecięcym / 315

Dziecko z niepełnosprawnością intelektualną / 316

Dziecko z zaburzeniami zachowania / 319

Dziecko z uzależnieniem behawioralnym / 322

Podsumowanie / 324

Piśmiennictwo / 326

14. *Ekopsychoterapia Gestalt w praktyce*

MAGDALENA KIDOŃ / 327

Doświadczenie własne / 327

Gabinet w mieście / 329

Przyroda w gabinecie / 329

Klient w przyrodzie / 331

Setting pracy / 332

Podsumowanie / 333

Piśmiennictwo / 334

15. *Kąpiele leśne i mindfulness w naturze jako narzędzia ekoterapeutyczne do pracy samodzielnej, z klientem indywidualnym i w grupie*

KATARZYNA SIMONIENKO / 335

Kąpiele leśne / 336

Uważność w naturze / 343

Podsumowanie / 346

Piśmiennictwo / 347

16. *Dzieci w naturze — edukacja i animacja przyrodnicza*

KATARZYNA ROSIŃSKA / 351

Wprowadzenie / 351

Współczesne oddalenie człowieka od natury / 352

Zespół deficytu natury / 355

Leśne przedszkola i szkoły jako odpowiedź na deficyt natury / 358

Zielony ruch w edukacji / 362

Dorośli jako towarzysz w budowaniu relacji dziecka z naturą / 364

Podsumowanie / 367

Piśmiennictwo / 368

Biogramy / 371