

# Doğa Bizi Çağırıyor!

Mine İmren [ *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Araştırma Görevlisi* ]

**Yemyeşil ağaçlar, berrak bir dere,  
dere kenarında su içen  
ve dinlenen ceylanlar, her yeri  
kaplayan rengârenk çiçekler...  
Bu tasvir, hemen hemen  
hepimizin her gün gördüğü  
manzaraya değil bilgisayar  
ekranlarımızı süsleyen ekran  
koruyuculardan birine ait.**

Çünkü artık doğa şehrin çok ötesinde kaldı. Çevremiz düzensiz evler, inşaatlar, trafik ve gürültü ile sarılmış durumda. Peki, maruz kaldığımız bu çevre psikolojik sağlığını nasıl etkiliyor? Bu etkilerden korunmak ve kurtulmak mümkün mü? Tüm bu etkilerden uzak durmak için tek çare her şeyi geride bırakıp “doğaya taşınmak” mı?

Doğa ve doğal ortamlara yakın olma, estetik, güzellik ve emniyet hissi gibi çevresel koşullar psikolojimizi olumlu yönde etkileyebiliyor. Günümüz sorunlarından şehirlerdeki düzensiz yapılaşma ise bizle-

re doğadan uzak, gürültülü, estetik olmayan ve güvensiz yaşam alanları sunuyor. Peki, bu olumsuz çevresel faktörler psikolojimizi ne şekilde etkiliyor?

Doğadan ve park, bahçe gibi doğal çevrelerden, yani “yeşilden” uzak olmak stresli bir yaşamı beraberinde getiriyor. Çünkü doğayı yok eden karmaşık düzendeki yapılar, algımızı yoğun şekilde uyarak zihinsel yorgunluk hissetmemize neden oluyor. Ayrıca inşaatların ve bu düzensiz yapıların yol açtığı trafiğin gürültüsü, aşırı kalabalık yaşam alanları da öfke ve kaygı dü-

zeyini artırarak bizleri tahammülsüz bireylere dönüştürüyor. Tüm bu etkilerden özellikle de gençler nasibini alıyor. Çünkü doğaya erişimi olmayan gençler, eğitim ve sosyalleşme gibi ihtiyaçları için zamanlarının çoğunu kapalı ve kalabalık mekânlarda ya da trafikte harcıyorlar. Ayrıca şehirlerdeki düzensiz yapılaşma ile ortaya çıkan alt yapı problemleri su baskını ve heyelan gibi çeşitli doğal afetlere neden olabiliyor ve bu çevrelerde yaşayan bireylerin güvensiz hissetmelerine, gergin ve mutsuz olmalarına yol açıyor.



## Peki, ne yapılmalı?

Bilgisayar başından kalkıp oyunlara ve sosyal medyaya bir “doğa molası” verebiliriz. Neden mi? Çünkü yapılan çalışmalar “doğa ana”nın bizi iyileştirmek için her zaman hazır olduğunu gösteriyor. Örneğin Max Planck İnsan Gelişimi Enstitüsü araştırmacıları, ormana yakın bölgelerde yaşamının beyinde duygusal tepkilerden sorumlu bölge olan ve stres oluşumunda önemli rol oynayan amigdala ile ilişkili olduğunu gösterdiler. Araştırmacılara göre ormana yakın bölgelerde yaşayan bireyler stresle baş etme konusunda diğerlerine göre daha başarılı. Heidelberg Üniversitesi’nden Florian Lederbogen ve çalışma arkadaşları tarafından yürütülen beyin görüntüleme çalışması da şehirde yaşayan bireylerde amigdalanın, küçük kasabalarda yaşayanlara göre daha aktif olduğunu göstererek şehir yaşamından kaynaklanan stres düzeyini ortaya koyuyor. Tabii ki herkesin doğa ile iç içe yaşaması mümkün değil.

Bu durumda olanlar doğada kısa yürüyüşler gerçekleştirebilirler. Stanford Üniversitesi ve Royal İsveç Bilim Akademisi’nden bilim insanları, yaygın psikolojik rahatsızlıklardan biri olan depresyonun yanı sıra diğer psikolojik bozuklukların da temelinde yatan negatif düşünce tekrarının (ruminasyon) yaklaşık üç kilometrelik doğa yürüyüşleri yapan katılımcılarda önemli ölçüde azaldığını belirtiyor. Yani doğa uyarılmışlık düzeyini düşürerek stresi ve olumsuz duygu ve düşünceleri azaltabilir.

Ülkemizin doğal güzellikler açısından hayli zengin olması, doğaya ulaşım açısından bizlere çeşitli imkânlar sunuyor. Örneğin çeşitli doğa kampalarına katılabilir, birçok şehirde düzenli olarak doğa yürüyüşü etkinlikleri düzenleyen doğasever topluluklar ile doğayı güvenli şekilde keşfedebiliriz. Hafta sonlarını alışveriş merkezlerinde geçirmek yerine doğa ile iç içe olan sosyal tesisleri de ziyaret edebiliriz. ■



### Kaynaklar

Lederbogen, F. ve ark., “City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans”, *Nature*, Cilt 474, Sayı 7352, s. 498 -501, 2011.

Bratman, G. N. ve ark., “Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation”, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, Cilt 112, Sayı 28, s. 8567-8572, 2015.

Younan, D. ve ark., “Environmental determinants of aggression in adolescents: Role of urban neighborhood greenspace”, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Cilt 55, Sayı 7, s. 591-601, 2016.

Mennis, J. ve ark., “Urban greenspace is associated with reduced psychological stress among adolescents: A Geographic Ecological Momentary Assessment (GEMA) analysis of activity space”, *Landscape and Urban Planning*, Sayı 174, s. 1-9, 2018.

Kühn, S. ve ark., “In search of features that constitute an enriched environment” in humans: Associations between geographical properties and brain structure”, *Scientific Reports*, Cilt 7, Sayı 1, s. 1-9, 2017.

Bilotta, E. ve Evans, G. W., “Çevresel Stres”, *Çevre Psikolojisi*, Ed: Steg, L. ve ark., Çev: Kaya Ciceralli, L. ve Ciceralli, E. E., Nobel Akademik Yayıncılık, s. 28-35, 2015.

