



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
PADOVA**

Scuola di Medicina e Chirurgia

Dipartimento di Medicina

Corso di Laurea in Infermieristica

ANSIA E DEPRESSIONE, un percorso di cura non farmacologica

Relatore: Prof. Semenzin Massimo

**Laureando: Carlotta Lancerini
(matricola n.:2015073)**

Anno Accademico 2023-2024

ABSTRACT

TITOLO: Ansia e depressione, un percorso di cura non farmacologico.

INTRODUZIONE AL PROBLEMA: I disturbi mentali, come l'ansia e la depressione, sono talmente diffusi nella società odierna che rappresentano nelle varie forme in cui si manifestano le malattie che dobbiamo operare. In questo contesto, esploreremo l'efficacia degli approcci non farmacologici nel trattamento di tali disturbi, insieme alle terapie tradizionali basate sui farmaci. Metteremo in particolare l'accento su come la natura e i suoi benefici possano contribuire a superare i limiti imposti dalla malattia, aprendo nuove prospettive di guarigione. Questa sezione delinea il problema dei disturbi mentali nella società contemporanea e introduce l'idea di esplorare terapie alternative incentrate sulla natura.

SCOPO DELLO STUDIO: Lo scopo di questo studio è esaminare due approcci terapeutici non convenzionali: la terapia forestale, conosciuta come "shinrin-yoku", e la montagnaterapia. In particolare, ci proponiamo di valutare come l'immersione nei boschi e l'interazione con l'ambiente montano possano influire positivamente sulla salute fisica e mentale delle persone affette da disturbi come l'ansia e la depressione. Questo studio mira a fornire una visione approfondita degli effetti di tali terapie innovative, mettendo in evidenza i benefici che possono aprire nuove prospettive nel trattamento dei disturbi sopra riportati.

MATERIALI E METODI : Per condurre questa ricerca, abbiamo analizzato studi precedenti e ricerche condotte sull'efficacia della terapia forestale e della montagnaterapia. In particolare, è stato esaminato uno studio condotto dall'Università di Chiba che ha coinvolto trecento volontari giapponesi.

Anche le origini e le modalità di applicazione della montagnaterapia in Europa sono state prese in esame, con particolare attenzione all'esperienza italiana. I dati raccolti sono stati sottoposti a un'analisi approfondita per valutare l'impatto di queste terapie non convenzionali sulla salute fisica e mentale dei partecipanti.

RISULTATI: I risultati della nostra ricerca indicano che la terapia forestale, o "shinrin-yoku," offre benefici significativi per la salute, riducendo lo stress e il rischio di malattie cardiache e polmonari. L'immersione graduata nei boschi e l'interazione con la natura possono migliorare notevolmente l'umore e la salute dei partecipanti. Inoltre, la montagnaterapia, sviluppata in Italia e in altri paesi europei, ha dimostrato di promuovere il benessere generale e di favorire il processo di guarigione per individui con diversi tipi di disabilità. Questi risultati suggeriscono che l'ambiente naturale e l'interazione con la natura possono svolgere un ruolo significativo nel trattamento di disturbi come l'ansia e la depressione, aprendo nuove prospettive terapeutiche.

PAROLE CHIAVE: anxiety AND environment, mental disorder AND forest therapy, anxiety OR depression AND different therapies, terapia forestale, montagnaterapia.

INDICE

1. CAPITOLO I: Terapia forestale/montagnaterapia e l'esercizio fisico, un rimedio naturale per la salute mentale
 - 1.1 Introduzione all'ansia
 - 1.2 Introduzione alla depressione
 - 1.3 Fasi cliniche della depressione
 - 1.4 Terapia forestale e montagnaterapia
 - 1.5 Efficacia sull'evidenza della terapia forestale
 - 1.6 Efficacia sull'evidenza della montagnaterapia
 - 1.7 Benefici dell'esercizio fisico immersi nella natura

pag. 7
2. CAPITOLO II: Superare lo scetticismo: integrare terapie non farmacologiche nella cura dei disturbi mentali
 - 2.1 Sfida nelle percezione delle terapie non farmacologiche
 - 2.2 Informare sui benefici delle terapie non farmacologiche
 - 2.3 Comunicazione aperta e fiducia con i pazienti

pag. 11
3. CAPITOLO III: Ampliare le prospettive nella cura dei disturbi mentali, il ruolo della terapia forestale e della montagnaterapia
 - 3.1 Comprendere le terapie naturali per la salute mentale
 - 3.2 La fonte dei dati e le principali parole chiave

pag. 12
4. CAPITOLO IV: Esaminando l'evidenza, il ruolo terapeutico della foresta terapia e della montagnaterapia nei disturbi mentali

pag. 14
5. CAPITOLO V: La natura come alleata nella cura dei disturbi psicologici, foresta terapia e montagnaterapia come percorsi di guarigione integrativa
 - 5.1 Il vantaggio psicologico della terapia forestale e della montagnaterapia
 - 5.2 L'accessibilità alle terapie naturali

pag. 22

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

CAPITOLO I: Terapia forestale/montagnaterapia e l'esercizio fisico: un rimedio naturale per la salute mentale

1.1 Introduzione all'ansia

L'ansia può essere descritta come uno stato di inquietudine, di attesa affannosa o di pericolo imminente, associata a un sentimento di impotenza e incertezza. Essa è priva di un oggetto scatenante determinato, a differenza della paura che è una risposta ad una minaccia reale. Presenta anche sintomi fisici oltre a quelli mentali, quali tachicardia, ipertensione, tachipnea, sudorazione e tremori. Questa situazione patologica viene interpretata in diversi modi: il primo fra questi è quello filosofico-esistenziale, nel quale l'ansia è legata alla natura umana. Ha una manifestazione prettamente umana: non presente, non reale e non esterna. La seconda è la metodologia psicoanalitica, nella quale spicca per autorevolezza Freud, il quale riteneva che l'ansia insorgesse di fronte al manifestarsi di pulsioni aggressive e sessuali inaccettabili dall'individuo e che essa fungesse dunque da segnale per le difese dell'inconscio. La mancata rimozione di queste pulsioni porta a una reazione ansiosa che può trasformarsi in nevrosi.

L'ultima metodologia è quella cognitiva-comportamentale la quale postula che alla base del disturbo psicologico vi siano distorsioni ed errori di pensiero i quali generano convinzioni errate e con il tempo veri e propri 'schemi mentali' che portano ad un circolo vizioso.

Secondo un'altra categorizzazione l'ansia viene divisa anche in altri tipi, ossia ansia di stato o di tratto, acuta o cronica e normale o patologica.

Le persone cercano di resistere a questo stimolo ansioso e ognuna di esse reagisce in maniera diversa. Questo meccanismo viene chiamato resilienza. Quest'ultima è quindi la nostra capacità di sopportare e resistere allo stress e ai colpi che vengono inflitti di continuo alla vita senza andare in frantumi. La resilienza può essere appresa sviluppando l'autostima, l'autoefficacia e l'abilità di tollerare le frustrazioni della vita senza lamentarsi e presuppone comportamenti, pensieri ed azioni che possono essere appresi da chiunque in qualunque circostanza.

Esistono diversi tipi di disturbi d'ansia: l'attacco di panico, l'agorafobia, il disturbo d'ansia generalizzato, la fobia sociale, fobia specifica e altri come quello ossessivo-compulsivo e post-traumatico da stress.

1.2 Introduzione alla depressione

La depressione è una deviazione del tono affettivo in senso malinconico, triste, con sintomi cognitivi, comportamentali e somatici che, nel loro insieme, sono in grado di diminuire il tono dell'umore da lieve a grave compromettendo così la socialità e la psicologia di una persona. La depressione quindi è un insieme di sintomi complessi che alterano il modo in cui una persona ragiona, pensa e raffigura se stessa, gli altri e il mondo esterno. E' associata a ideazione suicidaria e quasi sempre si accompagna a deficit dell'attenzione e della concentrazione nonché ad insonnia, disturbi alimentari e della libido. (4*)

I sintomi principali sono emotivi come irritabilità, scarso interesse, sentimenti di svalutazione o colpa e ansia associata o fisici come fatigue o scarsa energia, cambiamenti nell'appetito o nel peso, fitte e dolori al corpo, cefalea, disturbi gastrointestinali, insonnia o sonnolenza e modificazioni dell'attività psicomotoria.

1.3 Fasi cliniche della depressione

La depressione di solito ha origine da uno stato di benessere, quando eventi nella vita scatenano una risposta emotiva, portando gradualmente alla manifestazione di sintomi come umore depresso, diminuzione dell'interesse, insonnia, affaticabilità e pensieri ricorrenti di morte. Questo processo può progredire fino a culminare in un Episodio Depressivo Maggiore (EDM), una condizione caratterizzata da sintomi più gravi e duraturi. Da qui inizia la cura con una terapia psicologica e farmacologica e si comincerà ad avere una risposta. Quando si inizia a stare un po' meglio c'è la possibilità di una ricaduta perché gli antidepressivi hanno un effetto ritardato rispetto al momento dell'assunzione. La terapia farmacologica dovrebbe essere seguita per 7-8 mesi. Nel momento in cui si arriva alla vera guarigione ci può essere una recidiva e in questo caso il trattamento e la cura saranno più prolungati.

La depressione ha diverse fasi cliniche: fase preclinica con il mantenimento del precedente livello prestazionale, fase subclinica con l'iperemotività, irritabilità e ricerca di colpe negli altri, fase di stato con una notevole presenza di disturbi cognitivi ed affettivi, fase di recupero soggettivo con il recupero di un equilibrio emotivo con deficit cognitivi residui e infine fase di superamento critico con la ristrutturazione dell'esperienza, riattribuzione dei valori, aumento della quantità e della qualità dei reperti cognitivi e della plasticità di risposta agli stimoli ambientali.

Anche qui ci sono diversi tipi di depressione, il disturbo ansioso-depressivo misto, la distimia e i disturbi sotto-soglia. Le complicanze principali della depressione sono la cronicizzazione, i sintomi psicotici, l'uso di alcol e di sostanze, idee di suicidio e non risposta ai trattamenti.

1.4 Terapia Forestale e montagnaterapia

Nell'elaborato si vuole dimostrare come la terapia forestale e la montagnaterapia danno un aiuto fondamentale ai trattamenti per i disturbi mentali come ansia e depressione. La terapia forestale si riferisce al visitare una foresta, un bosco o un parco naturale, oppure impegnarsi in varie attività in un ambiente boschivo al fine di migliorare la propria salute psicofisica e il proprio benessere. È stato dimostrato l'effetto positivo dei bagni nel bosco sulla salute mentale di coloro che soffrono di disturbi da stress, anche post-traumatico. Non è noto, tuttavia, in che modo la terapia forestale influenzi la salute mentale delle persone curate in un ospedale psichiatrico per disturbi affettivi o psicotici.

1.5 Evidenza sull'efficacia della terapia forestale

Per testare la potenziale efficacia di questa terapia, è stato effettuato un esperimento in un ospedale psichiatrico a Olsztyn (Polonia settentrionale). Nell'estate e nell'autunno del 2018 i pazienti dell'ospedale hanno partecipato ad interventi di terapia della foresta. La terapia forestale proposta consisteva nel partecipare a passeggiate di un'ora e quarantacinque minuti sotto la supervisione di un terapeuta. I soggetti hanno compilato il "*Profile of Mood States Questionnaire (POMS)*" e lo "*State particularity Anxiety force (STAI- S)*" prima e dopo la passeggiata.

Nel caso di un gruppo di pazienti con disturbi affettivi, la terapia forestale ha avuto un effetto positivo su quasi tutte le sottoscale della scala POMS, ad eccezione della sottoscala "rabbia- ostilità", che non ha cambiato i suoi valori in modo significativo dopo l'intervento. In questi pazienti, gli impatti maggiori sono stati notati nelle sottoscale "confusione " e "depressione- sconforto ".

Per quanto riguarda la sottoscala "affaticamento", non sono stati osservati cambiamenti significativi nei pazienti con disturbi psicotici.

Questi cambiamenti sono stati positivi per la salute dei pazienti. (9*)

1.6 Evidenza sull'efficacia della montagna terapia

La montagnaterapia invece si pone l'obiettivo della promozione di quei processi evolutivi legati alle dimensioni potenziali trasformative della montagna. Questi tipi di terapia sono molto efficaci per il raggiungimento del benessere mentale e, insieme al trattamento farmacologico, danno un aiuto fondamentale. Nonostante la richiesta di una migliore comprensione del ruolo degli inquinanti ambientali sulla salute mentale, questo problema riceve molta meno attenzione rispetto a molti altri effetti degli inquinanti. Qui riassumiamo la letteratura sull'esposizione a inquinanti ambientali non professionali e sulla depressione, l'ansia e il suicidio degli adulti. Centododici articoli hanno soddisfatto i nostri criteri per un'ulteriore revisione. Di questi, abbiamo trovato 88 articoli sulla depressione, 33 sull'ansia e 22 sul suicidio. Il primo articolo è stato pubblicato nel 1976 e l'esposizione più frequente è stata l'inquinamento atmosferico, seguito dal fumo passivo, dai metalli, dal rumore e dai pesticidi. La letteratura attuale suggerisce chiaramente che molti tipi di esposizioni ambientali possono essere fattori di rischio per depressione, ansia e suicidio. (8*)

Si è trovato un articolo in cui hanno ipotizzato che l'esposizione ad ambienti interni biofilici potrebbe aiutare le persone a riprendersi dallo stress e dall'ansia e che questi effetti differirebbero tra i diversi tipi di elementi biofilici. Per testare queste ipotesi hanno condotto un esperimento tra soggetti utilizzando la realtà virtuale con 100 partecipanti. Al termine dell'intensa attività, i partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a uno dei quattro uffici virtuali (ovvero, un ufficio non biofilico di base e tre uffici simili arricchiti con diversi elementi di progettazione biofilica).

Gli indicatori fisiologici della loro risposta allo stress sono stati misurati utilizzando sensori di biomonitoraggio, tra cui la variabilità della frequenza cardiaca, i livelli di conduttanza cutanea e la pressione sanguigna. I loro livelli di ansia sono stati misurati utilizzando lo "*State-Trait Anxiety Inventory*".

Si è notato che i partecipanti in ambienti interni biofilici avevano costantemente risposte di recupero migliori dopo eventi stressanti rispetto ai partecipanti in ambienti non biofilici in termini di riduzione dello stress e dell'ansia. Le risposte fisiologiche sono state influenzate immediatamente dopo l'esposizione all'ambiente biofilico, con effetti maggiori durante i primi 4 minuti del processo di recupero di 6 minuti. Questo studio fornisce la prova che gli elementi di progettazione biofilica influiscono sul recupero dallo stress e dall'ansia.

Dimostra anche come la realtà virtuale può portare la natura e i suoi benefici terapeutici ai pazienti ospedalieri. (6*)

1.7 Benefici dell'esercizio fisico immersi nella natura

Fare esercizio fisico in mezzo alla natura aiuta molto la nostra salute mentale. L'osservazione è emersa riguardo al fatto che l'allocare anche soltanto 30 minuti al giorno per l'attività fisica può contribuire in maniera significativa alla stabilizzazione della salute mentale e all'incremento dello spirito di iniziativa. Si è attraversato un periodo in cui si è sperimentata notevole difficoltà nell'uscire da casa a causa di problemi di ansia sociale, e in questo contesto, l'attività fisica ha rappresentato una componente di rilevanza predominante nell'assistere il superamento di questa situazione complessa. La natura offre un contesto di serenità, consentendo un profondo senso di connessione con l'ambiente circostante, quasi a instaurare un'unità con esso. L'esperienza di silenzio, i variegati colori, e i sottili suoni che emergono durante tali attività permettono di distogliere temporaneamente il pensiero dai concetti negativi, concentrandosi esclusivamente su quest'ultima, in modo tale che l'ansia svanisca in quei momenti, generando una sensazione di rinascita.

Sono state valutate undici revisioni sistematiche di 131 diversi studi di intervento primario, provenienti principalmente dai paesi asiatici. La valutazione della qualità ha mostrato che i risultati di due revisioni avevano un'affidabilità moderata, sei avevano un'affidabilità bassa e tre avevano un'affidabilità molto bassa. I risultati di otto revisioni con valutazioni moderate e basse hanno indicato che gli interventi basati sulle foreste sono benefici per il sistema cardiovascolare, il sistema immunitario e la salute mentale (nelle aree dello stress, della depressione, dell'ansia e delle emozioni negative). (7*)

CAPITOLO II: Superare lo Scetticismo: integrare le terapie non farmacologiche nella cura dei disturbi mentali

2.1 Sfide nella percezione delle terapie non farmacologiche

Affrontare le sfide legate alla percezione delle terapie non farmacologiche costituisce un elemento cruciale nel contesto del campo della salute mentale. Uno dei principali ostacoli affrontati da professionisti e pazienti è la diffidenza talvolta manifestata nei confronti delle terapie che non si basano su farmaci. Molteplici pazienti, spesso, influenzati da una pluralità di fattori, nutrono dubbi in merito ai potenziali benefici che terapie quali l'attività fisica e la terapia psicologica possono apportare al loro benessere mentale. Questa sfiducia può avere origine da varie ragioni, tra cui l'ampia diffusione di informazioni relative all'uso di farmaci nel contesto della salute mentale o l'esperienza pregressa di pazienti che potrebbero non aver riscontrato risultati significativi mediante l'impiego di terapie non farmacologiche. In molti casi, i pazienti, possono percepire che solo i trattamenti farmacologici siano efficaci nel trattare i disturbi mentali, creando così una barriera di notevole entità all'adozione di terapie alternative. Questa radicata convinzione può comportare una limitazione nell'esame delle opzioni di trattamento disponibili, ostacolando il potenziale beneficio derivante dalle terapie non farmacologiche.

2.2 Informare sui benefici delle terapie non farmacologiche

Un aspetto cruciale nell'affrontare le sfide relative alla percezione delle terapie non farmacologiche consiste nell'educare e nell'informare i pazienti in modo efficace in merito alla natura complementare di tali terapie rispetto a quelle farmacologiche. La comprensione del ruolo di queste terapie non farmacologiche riveste un'importanza fondamentale al fine di consentire ai pazienti di acquisire una visione completa del trattamento e di assistere nella presa di decisioni informate in relazione al loro percorso di guarigione. Rappresenta un elemento essenziale comunicare ai pazienti che il processo di guarigione non si limita unicamente all'uso di farmaci, sebbene questa costituisca una parte rilevante del trattamento, essa non rappresenta l'unica strategia valida. L'approccio a fattori aggiuntivi, quali l'attività fisica e la terapia psicologica, riveste altrettanta rilevanza. Le terapie non farmacologiche possono concorrere in modo significativo al miglioramento della salute mentale, fornendo un prezioso supporto nel processo di recupero. Spiegare ai

pazienti che tali terapie sono complementari significa effettivamente far comprendere loro che non intendono sostituire i farmaci, bensì arricchire il percorso terapeutico generale. Queste terapie offrono strumenti supplementari per affrontare i disturbi mentali, assistendo i pazienti nella gestione dei sintomi, nell'elaborazione di strategie di coping e nella promozione del benessere a lungo termine. È, inoltre, di fondamentale importanza sottolineare che numerose terapie non farmacologiche vantano il supporto di evidenze scientifiche robuste. La presentazione ai pazienti di dati concreti e di studi che dimostrano l'efficacia di tali terapie contribuisce a dissipare dubbi e preoccupazioni. La comunità scientifica ha riconosciuto l'importanza di questi approcci, proseguendo costantemente nella ricerca per approfondire la comprensione dei benefici. Nel complesso, l'obiettivo primario consiste nel trasmettere ai pazienti il concetto che il trattamento dei disturbi mentali non costituisce una via unica, ma piuttosto un percorso personalizzato nel quale diverse terapie si sinergizzano per promuovere il benessere mentale. Tale informazione può assistere i pazienti nel sentirsi maggiormente fiduciosi nell'esplorare le terapie non farmacologiche come parte integrante del loro cammino verso la guarigione.

2.3 Comunicazione aperta e fiducia con i pazienti

Per affrontare con successo la questione della diffidenza manifestata dai pazienti verso le terapie non farmacologiche, è di primaria importanza adottare un approccio fondamentale basato su una comunicazione aperta e fondata sulla fiducia. Tale approccio rappresenta il punto di partenza per superare le barriere psicologiche che sovente circondano queste terapie alternative. All'interno di tale quadro comunicativo, riveste importanza cruciale il fornire ai pazienti informazioni chiare e rassicuranti in merito alle terapie non farmacologiche. Gli operatori sanitari devono dimostrarsi pronti a spiegare in maniera comprensibile e perspicua i numerosi vantaggi che tali terapie possono offrire, contribuendo a garantire una comprensione approfondita delle opportunità volte a migliorare il benessere mentale dei pazienti. È essenziale evidenziare che queste terapie si fondano solidamente su basi scientifiche, il cui impatto positivo è sostanziato da prove concrete. Inoltre, è fondamentale incoraggiare i pazienti a partecipare attivamente al proprio percorso di cura. Invitarli a considerare le terapie non farmacologiche come un complemento essenziale ai trattamenti farmacologici li aiuta a sentirsi parte integrante delle decisioni relative al proprio benessere mentale. Questo coinvolgimento attivo può

contribuire a ridurre le resistenze iniziali e a promuovere un atteggiamento più aperto nei confronti delle terapie non farmacologiche. Infine, la condivisione di esempi concreti di pazienti che hanno tratto vantaggi tangibili da queste terapie può consolidare in modo inequivocabile l'efficacia di tali approcci. Queste storie di successo costituiscono testimonianze reali che dimostrano come le terapie non farmacologiche siano in grado di produrre un impatto positivo sulla salute mentale, sottolineando l'accessibilità di risultati positivi. Tali esperienze svolgono un ruolo fondamentale nella diffusione della consapevolezza relativa ai benefici intrinseci delle terapie non farmacologiche. In sintesi, la promozione di una comunicazione aperta e basata sulla fiducia, l'offerta di informazioni esaustive e comprensibili, la promozione dell'attiva partecipazione del paziente e la condivisione di esempi tangibili di successo costituiscono strategie chiave per superare le barriere nella percezione delle terapie non farmacologiche e per agevolare l'adozione come componente fondamentale del percorso terapeutico per la salute mentale.

CAPITOLO III: Ampliare le prospettive nella cura dei disturbi mentali: il ruolo della terapia forestale e della montagnaterapia

3.1 Comprendere le terapie naturali per la salute mentale

Il principale obiettivo della presente tesi consiste nell'offrire una chiara comprensione delle potenzialità terapeutiche offerte dalla terapia forestale e dalla montagnaterapia nel contesto del trattamento dei disturbi depressivi e d'ansia. Nonostante l'esistenza di una vasta base di prove scientifiche e testimonianze che attestano l'efficacia di queste modalità terapeutiche non farmacologiche, sorge un interrogativo di fondamentale rilevanza: "Quali sono i fattori che influenzano la persistente convinzione dei pazienti secondo cui il trattamento delle patologie mentali debba essere circoscritto esclusivamente a terapie farmacologiche?"

Questo interrogativo affronta una sfida ricorrente nell'ambito della salute mentale, ovvero il consolidarsi dell'idea che il trattamento dei disturbi psicologici si debba fondare esclusivamente su approcci farmacologici. Tale convinzione può trarre origine da svariate cause, tra cui la diffusa mancanza di informazioni esaustive o la preoccupazione di essere soggetti a giudizio sociale. La contestazione di tale prospettiva limitante si configura come una priorità critica. È imperativo procedere all'educazione dei pazienti e del pubblico in generale riguardo all'ampia gamma di opzioni terapeutiche disponibili, comprese le modalità attraverso le quali la natura e le attività all'aria aperta possano contribuire al benessere mentale. La terapia forestale e la montagnaterapia costituiscono esempi paradigmatici di come l'ambiente naturale possa concorrere al miglioramento delle condizioni psicologiche. Per affrontare questa sfida in maniera completa, è necessario perseguire ulteriori ricerche e intensificare gli sforzi di divulgazione volti a sensibilizzare in merito alle terapie non farmacologiche.

Inoltre, è imprescindibile ribadire l'importanza di un approccio integrato nell'ambito del trattamento delle malattie mentali, un approccio che possa combinare i trattamenti farmacologici con le terapie non farmacologiche, incrementando così le possibilità di successo nella gestione di tali condizioni.

In sintesi, la presente tesi si prefigge di rispondere all'interrogativo fondamentale sopra menzionato e di contribuire all'espansione della conoscenza riguardo al ruolo cruciale svolto dalle terapie basate sull'ambiente naturale nella terapia dei disturbi depressivi e d'ansia. Si auspica che ciò possa contribuire a un riorientamento delle prospettive e a un

incremento della comprensione delle varie opzioni terapeutiche a disposizione per migliorare la salute mentale.

P	Pazienti con disturbi di ansia e depressione.
I	L'uso dei trattamenti non farmacologici come la montagna terapia o la terapia forestale.
C	Utilizzo esclusivo del trattamento farmacologico.
O	Risultati dei trattamenti farmacologici e non.

3.2 La fonte dei dati e le principali parole chiave

Si è usato il motore di ricerca *medline* attraverso il portale *pubmed* dove ho filtrato i risultati con *abstract in "text availability"* e *15 years in "publication date"*.

Oltre a questo si è usato il motore di ricerca google attraverso il portale Treccani e Cai.

DATABASE	CHIAVI DI RICERCA	RISULTATO DELLA RICERCA	ARTICOLI SELEZIONATI	ARTICOLI SCARTATI
Medline	anxiety AND environment	1564	3	1560
	mental disorder AND forest therapy	920	2	918

	anxiety OR depression AND different therapies	314	1	312
Treccani	terapia forestale	1	1	0
	montagna terapia	1	1	0
Cai	montagna terapia	1	1	0

CAPITOLO IV : Esaminando l'evidenza: il ruolo terapeutico della foresta terapia e della montagnaterapia nei disturbi mentali

DATABASE CONSULTATI	N. DI CHIAVI DI RICERCA APPLICATE	N. DI ARTICOLI REPERITI	N. DI ARTICOLI SELEZIONATI	TIPOLOGIA ARTICOLO/ STUDIO
Medline	6	2798	8	3 studi sperimentale 2 analisi concettuali 2 studi trasversali quantitativi 1 revisione sistematica
Treccani	2	2	2	2 analisi concettuali
Cai	2	1	1	1 analisi concettuale

I risultati emersi da questa serie di studi e revisioni presentano in maniera persuasiva i vantaggi delle terapie non farmacologiche, in particolare la terapia forestale e la montagnaterapia, nel migliorare la salute mentale.

L'atto di camminare nelle aree boschive, come evidenziato in uno dei riferimenti citati, ha dimostrato un notevole impatto nella riduzione dei sintomi depressivi e ansiosi, oltre a potenziare il tono emotivo positivo tra i partecipanti. Inoltre, la correlazione tra i livelli d'ansia e le risposte psicologiche agli interventi di terapia forestale mette in luce il

potenziale di questa strategia nel gestire efficacemente il disturbo d'ansia. Questi risultati rappresentano solamente una delle numerose evidenze provenienti da ricerche e studi a supporto delle terapie incentrate sulla natura. Le sinossi introdotte all'interno della tesi forniscono un quadro chiaro e sintetico dei vari articoli e indagini, mettendo in risalto le prove dell'efficacia di tali trattamenti. L'enfatizzazione di tali risultati si configura come imperativa al fine di educare il pubblico in merito ai benefici derivanti dalle terapie non farmacologiche e al fine di sfatare il mito secondo cui l'unico approccio possibile per il trattamento dei disturbi mentali sia di natura farmacologica. Attraverso la diffusione di questa conoscenza, si auspica che gli individui affetti da depressione e ansia possano sentirsi maggiormente incoraggiati ad esplorare opzioni terapeutiche alternative in grado di migliorare la loro qualità di vita. In questo modo, la mia tesi aspira a costituire una robusta base informativa, supportata da prove scientifiche, finalizzata a promuovere una più ampia comprensione dei benefici delle terapie non farmacologiche, aprendo nuove prospettive nella gestione e nel trattamento dei disturbi depressivi e d'ansia. (5*)

ARTICOLO	OBIETTIVO	TIPO DI STUDIO	CAMPIONE	RISULTATI PRINCIPALI
https://www.trecani.it/vocabolario/forestaterapia_%28Neologismi%29/	Spiegazione del significato di foresta terapia.	Analisi concettuale.		Abbiamo il significato della parole in questione.
https://www.trecani.it/vocabolario/montagnaterapia_%28Neologismi%29/	Spiegazione del significato di montagna terapia.	Analisi concettuale.		Abbiamo il significato della parola in questione.
https://www.cai.it/attivita-associ	Lo scopo della montagnaterapia è	Analisi concettuale.	3-12	Spiegazione in modo completo della

ativa/sociale/montagnaterapia/	<p>favorire i processi di sviluppo legati alle dimensioni potenzialmente mutevoli della montagna: viene svolta principalmente in piccoli gruppi (3-12 persone) in attività volte a favorire l'incremento della salute e del benessere generale.</p>	<p>Con il termine terapia di montagna si intende un approccio metodologico originale, di carattere terapeutico-riabilitativo e/o socio-pedagogico, che mira alla prevenzione secondaria, alla cura e alla riabilitazione di persone affette da diverse problematiche.</p>		<p>montagnaterapia.</p>
https://www.trecani.it/enciclopedia/depressione_res-a78dd2ec-98f3-11e1-9b2f-d5ce3506d72e_%28Dizionario-di-Medicina%29/	<p>Spiegazione del significato di depressione.</p>	<p>Analisi concettuale.</p>		<p>Abbiamo il significato della parola in questione.</p>
<p>Song C, Ikei H, Park BJ,</p>	<p>Articolo che spiega i benefici</p>	<p>Studio sperimentale.</p>	<p>585</p>	<p>I risultati hanno rilevato che</p>

<p>Lee J, Kagawa T, Miyazaki Y. Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. Int J Environ Res Public Health. 2018 Dec 10;15(12):2804. doi: 10.3390/ijerph15122804.</p> <p>Erratum in: Int J Environ Res Public Health. 2020 Feb 18;17(4): PMID: 30544682; PMCID: PMC6313311.</p>	<p>delle passeggiate brevi attraverso le aree forestali.</p>	<p>In questo articolo è stato chiesto alle persone di camminare per 15 minuti tra le aree forestali e la città.</p>		<p>camminare attraverso le aree forestali diminuiva gli stati d'animo negativi.</p>
<p>Yin J, Yuan J, Arfaei N, Catalano PJ, Allen JG, Spengler JD. Effects of biophilic</p>	<p>In questo articolo si tratta di come ci siano delle associazioni positive tra il contatto con la natura all'aria</p>	<p>Studio trasversale quantitativo. I partecipanti sono stati assegnati ai diversi</p>	<p>100</p>	<p>I partecipanti in ambienti interni biofilici hanno avuto costantemente migliori risposte di recupero dopo un evento stressante in</p>

<p>indoor environment on stress and anxiety recovery: A between-subjects experiment in virtual reality. Environ Int. 2020 Mar;136:1054-27. doi: 10.1016/j.envint.2019.105427. Epub 2019 Dec 24. PMID: 31881421.</p>	<p>aperta e la riduzione dello stress. Facendo un esperimento con la realtà virtuale.</p>	<p>ambienti virtuali dopo le attività stressanti.</p>		<p>termini di riduzione dello stress e dell'ansia rispetto ai partecipanti in ambienti non biofilari. Gli effetti sulle risposte fisiologiche si verificano immediatamente dopo l'esposizione al mezzo biofilo, con l'effetto maggiore che si verifica durante i primi quattro minuti del periodo di recupero di 6 minuti.</p>
<p>Stier-Jarmer M, Thorner V, Kirschneck M, Immich G, Frisch D, Schuh A. The Psychological and Physical Effects of Forests on Human</p>	<p>Lo scopo di questa revisione sistematica era quello di identificare, riassumere e sintetizzare le prove disponibili da revisioni sistematiche (SR) e meta-analisi</p>	<p>Revisione sistematica.</p>		<p>I risultati di otto valutazioni hanno indicato che gli interventi basati sulle foreste apportano benefici al sistema cardiovascolare, al sistema immunitario e alla salute mentale.</p>

<p>Health: A Systematic Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses . Int J Environ Res Public Health. 2021 Feb 11;18(4):1770. doi: 10.3390/ijerph18041770. PMID: 33670337; PMCID: PMC7918603.</p>	<p>(MA) sugli effetti psicologici e fisici preventivi e terapeutici degli interventi forestali.</p>			
<p>Dickerson AS, Wu AC, Liew Z, Weisskopf M. A Scoping Review of Non-Occupational Exposures to Environmental Pollutants and Adult Depression,</p>	<p>In questo articolo viene riassunta l'esposizione a inquinanti ambientali non professionali e depressione, ansia e suicidio negli adulti.</p>	<p>Analisi concettuale.</p>		<p>Sono stati trovati centododici articoli che hanno soddisfatto i nostri criteri per un'ulteriore valutazione. Di questi, abbiamo trovato 88 articoli sulla depressione, 33 sull'ansia e 22 sul suicidio.</p>

<p>Anxiety, and Suicide. Curr Environ Health Rep. 2020 Sep;7(3):256-271. doi: 10.1007/s40572-020-00280-7 . PMID: 32533365; PMCID: PMC7483936.</p>				
<p>Bielinis E, Jaroszevska A, Łukowski A, Takayama N. The Effects of a Forest Therapy Programme on Mental Hospital Patients with Affective and Psychotic Disorders. Int J Environ Res Public Health. 2019 Dec 23;17(1):118.</p>	<p>È stato dimostrato l'effetto positivo dei bagni nel bosco sulla salute mentale e sul benessere di chi soffre di disturbo da stress post-traumatico o stress.</p>	<p>Analisi concettuale.</p>		<p>I cambiamenti osservati nei parametri psicologici dei pazienti ospedalieri psichiatrici affetti da entrambi i tipi di disturbi indicano che un intervento di terapia forestale può avere un effetto positivo sulla loro salute mentale. I cambiamenti osservati negli indicatori psicologici erano legati alle caratteristiche del</p>

doi: 10.3390/ijerph 17010118. PMID: 31877954; PMCID: PMC6982075.				disturbo in questione.
--	--	--	--	------------------------

CAPITOLO V: La natura come alleata nella cura dei disturbi psicologici: foresta terapia e montagnaterapia come percorsi di guarigione integrativa

5.1 Il vantaggio psicologico della terapia forestale e della montagnaterapia

L'importanza del benessere psicologico è sempre più riconosciuta nella società contemporanea, con un considerevole numero di individui che si confrontano con disturbi psicologici quali ansia e depressione. Tuttavia, emerge la necessità di considerare le terapie non farmacologiche, in particolare la terapia forestale e la montagnaterapia, come valide opzioni terapeutiche, spesso trascurate.

Il presente documento ha come scopo l'approfondimento degli aspetti psicologici positivi associati a tali terapie, mettendo in evidenza come possano offrire benefici significativi a individui affetti da disturbi psicologici. Spesso, tali individui sono condizionati dalla convinzione errata che il trattamento farmacologico rappresenti l'unico metodo efficace per affrontare tali patologie. L'ansia e la depressione costituiscono alcune delle condizioni più diffuse su scala globale, richiedendo un trattamento completo che non si limiti alla gestione dei sintomi fisici, ma che tenga in considerazione il benessere mentale ed emotivo del paziente. Sebbene le terapie farmacologiche possano contribuire alla riduzione dei sintomi, non affrontano le radici più profonde dei disturbi. In questo contesto, la terapia forestale e la montagnaterapia propongono una prospettiva alternativa, consentendo alle persone di scoprire momenti di tranquillità e i vantaggi di tali terapie.

In veste di futura infermiera, e avendo sperimentato personalmente il potere terapeutico della natura sia come operatrice sanitaria che come paziente, sono giunta alla consapevolezza dell'importanza di una combinazione sinergica di terapie farmacologiche, psicoterapia e attività all'aperto come cardine essenziale per una guarigione completa. Attività quali il camminare, il correre o semplicemente trascorrere del tempo nella natura permettono alle persone di esplorare il proprio mondo interiore, scoprendo le proprie capacità e debolezze. La natura offre un ambiente privo di giudizi e pressioni sociali, agevolando un'auto-riflessione profonda e facilitando il superamento dei disturbi psicologici in modo completo.

La terapia forestale, nota come Shinrin-Yoku in Giappone, si fonda sull'immersione consapevole nella natura. Numerose ricerche scientifiche hanno confermato che questa pratica è in grado di ridurre i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) nel corpo,

migliorare l'umore e aumentare la sensazione di calma. La foresta offre un'atmosfera ricca di suoni rilassanti, odori freschi e stimoli visivi che promuovono la tranquillità e la presenza mentale. Inoltre, l'attività fisica che spesso accompagna le passeggiate in foresta ha dimostrato effetti positivi sulla salute mentale. La montagnaterapia, che comporta l'immersione in ambienti montani, condivide molte delle qualità benefiche della terapia forestale. I paesaggi montani offrono panorami mozzafiato, aria fresca e un senso di isolamento dalla vita urbana. Gli esercizi all'aperto, come l'escursionismo, possono fornire una sfida fisica che contribuisce al senso di realizzazione e autostima. Inoltre, il ritmo più lento della montagna invita alla riflessione, fornendo l'opportunità di lavorare su pensieri ed emozioni profonde. In conclusione, la terapia forestale e la montagnaterapia si presentano come strumenti preziosi per promuovere il benessere psicologico. L'integrazione di queste terapie con trattamenti farmacologici e psicoterapia può condurre a risultati terapeutici più completi, consentendo alle persone di superare i disturbi psicologici in modo olistico e di ritrovare la connessione con se stessi, immersi nella bellezza e nella tranquillità della natura.

5.2 L'accessibilità delle terapie naturali

Vivendo in un'area circondata da maestose montagne e rigogliosi boschi, respiriamo quotidianamente un'aria incontaminata e quindi è presente una connessione profonda con la natura. Questo contesto ha contribuito a plasmare una convinzione nella fondamentale importanza delle terapie naturali per la salute mentale e il benessere. Viviamo in un luogo in cui queste opportunità terapeutiche sono facilmente accessibili, e si pensa che gli operatori sanitari, tra cui infermieri e medici, debbano non solo riconoscerne il valore ma anche consigliarle attivamente ai pazienti. L'accessibilità delle terapie naturali diventa ancora più cruciale quando consideriamo le sfide che molte persone affette da disturbi psicologici affrontano nel cercare e partecipare a terapie tradizionali. Non tutti possono permettersi viaggi costosi o hanno la mobilità necessaria per recarsi in luoghi più lontani e meno accessibili. Pertanto, l'obiettivo principale con questo elaborato è sensibilizzare sul tema delle terapie non farmacologiche, affinché le persone colpite da disturbi psicologici possano comprendere e valutare le alternative ai trattamenti farmacologici. È imperativo riconoscere che non esiste un unico percorso di cura universale. Spesso, la combinazione

di terapie farmacologiche e non, offre i risultati migliori per il paziente. La disponibilità di terapie naturali nelle immediate vicinanze rappresenta un'opportunità preziosa per coloro che cercano un trattamento completo e integrato per l'ansia, la depressione e altri disturbi psicologici. In un mondo sempre più frenetico, ritrovare la serenità nella natura può diventare un passo essenziale verso il benessere e la guarigione.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.treccani.it/vocabolario/forestaterapia_%28Neologismi%29/
2. https://www.treccani.it/vocabolario/montagnaterapia_%28Neologismi%29/
3. <https://www.cai.it/attivita-associativa/sociale/montagnaterapia/>
4. https://www.treccani.it/enciclopedia/depressione_res-a78dd2ec-98f3-11e1-9b2f-d5ce3506d72e_%28Dizionario-di-Medicina%29/
5. Song C, Ikei H, Park BJ, Lee J, Kagawa T, Miyazaki Y. Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Dec 10;15(12):2804. doi: 10.3390/ijerph15122804. Erratum in: *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Feb 18;17(4): PMID: 30544682; PMCID: PMC6313311.
6. Yin J, Yuan J, Arfaei N, Catalano PJ, Allen JG, Spengler JD. Effects of biophilic indoor environment on stress and anxiety recovery: A between-subjects experiment in virtual reality. *Environ Int*. 2020 Mar;136:105427. doi: 10.1016/j.envint.2019.105427. Epub 2019 Dec 24. PMID: 31881421.
7. Stier-Jarmer M, Thorner V, Kirschneck M, Immich G, Frisch D, Schuh A. The Psychological and Physical Effects of Forests on Human Health: A Systematic Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Feb 11;18(4):1770. doi: 10.3390/ijerph18041770. PMID: 33670337; PMCID: PMC7918603.
8. Dickerson AS, Wu AC, Liew Z, Weisskopf M. A Scoping Review of Non-Occupational Exposures to Environmental Pollutants and Adult Depression, Anxiety, and Suicide. *Curr Environ Health Rep*. 2020 Sep;7(3):256-271. doi: 10.1007/s40572-020-00280-7. PMID: 32533365; PMCID: PMC7483936.
9. Bielinis E, Jaroszewska A, Łukowski A, Takayama N. The Effects of a Forest Therapy Programme on Mental Hospital Patients with Affective and Psychotic Disorders. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Dec 23;17(1):118. doi: 10.3390/ijerph17010118. PMID: 31877954; PMCID: PMC6982075.

