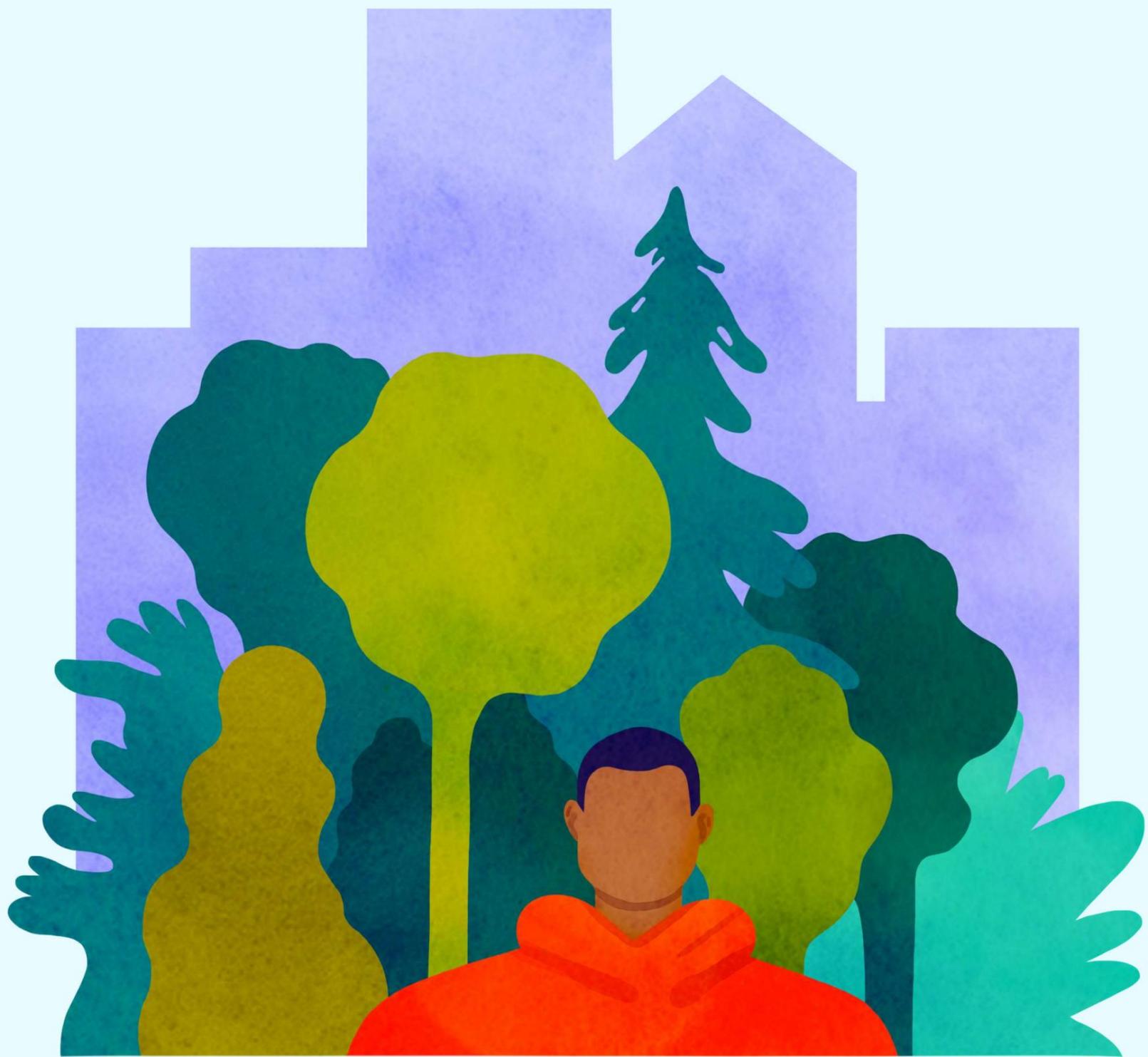


ארגז כלים

איך להתחבר עם הטבע בערים - גישת רחצה ביער

מאת ויקטוריה ריינל





ערכת כלים זו נוצרה בהשראת #NatureForAll תנועה עולמית של יחידים וארגונים החולקים אמונה דומה: ככל שאנשים יחוו יותר וישתפו את אהבתם לטבע, כך תהיה יותר תמיכה ופעולה לשימור שלו.

ערכת הכלים נכתבה על ידי ויקטוריה ריינל, בתמיכת שריל צ'ארלס, יו"ר משותפת של #NatureForAll כחלק מפרויקט התזה של ויקטוריה על רחצה ביער וחיבור לטבע. ויקטוריה עובדת בתחום הסביבתי כבר יותר מ-10 שנים. היא מאמינה בכוחו של מגע עם הטבע לעזור לשפר את בריאות האדם ולטפח שמירה על איכות הסביבה.

תזכור הענינים

למה חשוב להתחבר לטבע?

- יתרונות בריאותיים פיזיים ונפשיים
- השראה לטפל בכדור הארץ

מהי רחצה ביער?

- הגדרה והיסטוריה קצרה
- יתרונות בריאותיים
- חיבור עם הטבע

איך נוכל להתחבר לטבע בערים עם גישת רחצה ביער?

- יעוץ קונקרטי - מהאישיות ועד לפוליסה



INSPIRED BY
#NATUREFORALL



למה חשוב להתחבר לטבע?

בני אדם התנתקו יותר ויותר מהעולם הטבעי. רבים מאיתנו¹⁻⁸
יש פחות ופחות חשיפה ישירה, והתנסויות עם הטבע.¹⁻⁹

אחד ההסברים לניכור זה הוא שיותר ממחצית מאוכלוסיית העולם חיה בערים, שבהן יכול להיות מאתגר יותר להתחבר לטבע. יתרה מכך, האו"ם צופה שעד 2050, 70% מהאנושות יתגוררו באזורים עירוניים.¹⁰

ניתוק מהטבע יכול להשפיע לרעה על בריאותנו ועל מערכת היחסים שלנו עם כדור הארץ.
זה הוביל רבים מאיתנו לשכוח שכבני אדם אנחנו חלק מ"רשת חיים תלויה הדדית ומקושרת זה
בזה". שכחה והתעלמות זו מחשיבות הטבע בחיינו קשורה באופן עמוק לנזק החמור שאנו גורמים לכוכב
הלכת שלנו ולמערכות האקולוגיות שלו - מסכנים רבים מהם, ואת עצמנו. הבריאות של כדור הארץ ובריאותנו
שלנו קשורות - הניתוק שלנו מהטבע משפיע על שניהם. כאשר אנו פוגעים במערכות אקולוגיות, אנו פוגעים
בעצמנו כי אנו תלויים במערכות אקולוגיות כדי לשרוד. ניתוק מהטבע יכול לגרום לכך שפחות אכפת לנו, נהיה
פחות מודעים ופחות פתוחים להבחין בהשלכות של טביעת הרגל הסביבתית שלנו.

בהתחשב בהשלכות הקשות שיכולות להיות לניתוק שלנו מהטבע, וכבר הוכיח את עצמו, התעוררות מחדש
של תחושת השייכות והקרבה לטבע שלנו הפכה לחשיבות עליונה. לא רק חיבור עם הטבע הכרחי כדי למנוע
תרחישים קטסטרופליים, אלא, בנימה בונה וחיונית יותר, זה יכול להשפיע לטובה על בריאותנו. זה יכול לעזור
להזכיר לנו את מקומנו על כדור הארץ הזה, ועל ידי כך, זה יכול להוביל אותנו לאמץ גישות ופעולות אכפתיות
יותר כלפי הטבע.

אנחנו בדרך כלל לא חושבים על ערים כעל מקומות שבהם יכולים להתרחש מפגשים עם הטבע. עם
זאת, גוברת ההבנה כי ערים יכולות למעשה לאפשר לאנשים להתחבר לטבע על א
בסיס יומיומי, והפוטנציאל והתפקיד שלהם בעשייה חשובים מאוד.¹





יתרונות בריאותיים פיזיים ונפשיים

בני האדם תלויים בטבע כדי לשרוד: מהאוויר שאנו נושמים והמזון שאנו אוכלים ועד למקלט וללבוש שלנו, כולל כמעט כל מה שביניהם. בילוי בסביבות טבעיות, חשיפה לטבע, יכול להשפיע על בריאותנו ורווחתנו בדרכים משמעותיות:

יתרונות בריאות הנפש

- אושר: אנו נוטים להרגיש מאושרים יותר, עם רגשות חיוביים יותר ושיפור מצב הרוח. כך למשל, העובדה הפשוטה של צפייה באלמנטים טבעיים מחלון יכולה לתרום לתחושת שביעות הרצון שלנו מהשכונה שלנו ומהרווחה שלנו.^{2,9,12}
- סיפוק: חיבור לטבע יכול להגביר את התחושה הכללית שלנו להיות יותר מרוצים מהחיים באופן כללי.²
- שיקום תשומת הלב: הקסם והיראה שהטבע יכול לעורר בנו מסבירים בחלקם כיצד ומדוע אנו מרגישים שהמוח שלנו נח ומתאושש כאשר מבלים בטבע. זה מאפשר לנו להיות מסוגלים לתפקד טוב יותר מבחינה אינטלקטואלית, להתרכז יותר ולשפר את הזיכרון.⁹
- הפחתת מתח: חשיפה לטבע יכולה להפחית מתח, עם ראיות המראות כיצד מגע בטבע יכול להשפיע באופן מדיד על קצב הלב, לחץ הדם, מוליכות העור, רמות הקורטיזול ומערכת העצבים הפאראסימפתטית. דיווח עצמי של השפעות הטבע על רגשות מצביעות גם על רמות מתח מופחתות.¹³⁻¹⁴
- מחלת אלצהיימר: בילוי בטבע יכול לעזור לאנשים עם מחלת אלצהיימר ודמנציה להרגיש רגועים יותר, רגועים יותר ופחות לחוצים. זה יכול גם לסייע בהפחתת תסיסה ואגרסיביות, לעורר את החושים, לעודד פעילות גופנית ולעזור קוגניציה. זה יכול לספק מרחב לאינטראקציות חברתיות; זה יכול לטפח תחושת מקום אצל המטופלים, לטפח תחושות של שייכות והיכרות; וזה יכול להשפיע לטובה על השינה.^{15,16}
- תסמיני בריאות הנפש: חוויות טבע יכולות לעזור להפחית תסמינים של חרדה, דיכאון, הרהורים ורגשות שליליים.⁹
- מחבורות חברתיות: חשיפה לטבע יכולה להוביל אותנו להרגיש קרובים ומחויבים יותר לאנשים אחרים, מחזקת את היחסים החברתיים ואת הקשרים הקהילתיים. זה יכול להוביל להתנהגות פרו-חברתית, לגרום לנו להרגיש יותר אמפתיה כלפי אחרים ולפעול ביתר נדיבות.²
- יצירתיות: בילוי בטבע יכול לקדם עלייה ביצירתיות שלנו.¹⁷
- חיה: זה יכול לעזור לנו להרגיש יותר חיים ואנרגטיים.²
- מחבורות לטבע: היא יכולה להוביל ולטפח את הקשר הרגשי שלנו עם הטבע, ולעזור לנו בתורו להיות גמישים יותר מבחינה פסיכולוגית.²
- תסמיני PTSD: זה יכול להשפיע באופן חיובי על תסמיני הפרעת דחק פוסט טראומטית (PTSD) של יוצאי מלחמה.²⁰

יתרונות בריאותיים גופניים השמנת יתר: זה יכול לעזור למנוע ולהילחם בהשמנה.¹⁸

- חסינות: מגע בטבע יכול לחזק את המערכת החיסונית שלנו, ולהפוך אותנו עמידים יותר למחלות.^{18,19}
- החלמה: חשיפה לטבע יכולה לעזור לנו להחלים ולהחלים מהר יותר לאחר ניתוח, מחלה או טראומה.¹³



סוגים ומשכי⁹ מגע שונים בטבע יכולים להביא להשפעות בריאותיות חיוביות. מהתבוננות בתמונות או בסרטונים של הטבע ועד לטבול ביער, מכמה דקות טיפול בצמחים בתוך הבית ועד לבילוי פרקי זמן ארוכים יותר בטבע: הכל יכול להועיל לבריאותנו. יצירת קשר ישיר עם הטבע עוזרת להגביר ולמטב את ההשפעה החיובית שלו על הרווחה שלנו - כך שלמרות שהערכת הטבע באופן וירטואלי עשויה להועיל, עדיף אפילו לצאת החוצה. כמו כן, הוצאת זמן רב יותר וחשיפת עצמנו לטבע בתדירות רבה יותר יכולה גם להוביל להשפעות חיוביות יותר על הבריאות והרווחה שלנו.

השראה לטיפול בכדור הארץ

השפעה חשובה נוספת מחיבור אנושי עם הטבע היא שהיא יכולה להניע אותנו לפתח גישות פרו-סביבתיות ובסופו של דבר לפעול לטובת הסביבה. עדויות מצביעות על כך שבילוי בטבע יכול לפתח תחושות של קשר עם הטבע, אשר בתורו יכול להוביל להתנהגויות בנות קיימא מבחינה סביבתית.

כפי שאמרו ז'אק-איב קוסטו ואחרים: "אנשים מגנים על מה שהם אוהבים". בילוי בטבע יעזור לנו לפתח זיקה רגשית אליו. אם אנחנו מתאהבים בטבע²², הסיכוי שנפעל להגן עליו גבוה יותר. מערכת יחסים בריאה עם הטבע היא תנאי מוקדם חשוב לנו לפעול למען שימור וקיימות.

מכיוון שאנו מתעללים בצורה חמורה בכדור הארץ ובמערכות תומכות החיים שלו, הם נמצאים כעת תחת איום רציני. שינויי אקלים, צריכת יתר ודלדול משאבים, זיהום והכחדת מינים המוניתי²³⁻²⁵ הם חלק מההשלכות והתסמינים העיקריים של המשבר הכולל של יחסי אדם-טבע.

יש לאזן מחדש את היחסים בין אדם לטבע אם ברצוננו להציל את עצמנו ולעצור

הרס סביבתי. לשם כך, החוויות האישיות והחיבור שלנו עם הטבע הם קריטיים. תחושות של חיבור עם -ואהבה לטבע -מנבאות גישות ופעולות פרו-סביבתיות.

למרות שכמעט כל סוג של חשיפה לטבע יכולה להיות חיובית, ישנם גורמים מסוימים שיכולים להיות משפיעים במיוחד. צ'ארלס ואחרים מתייחסים ל"חוויות משמעותיות וחיוביות בטבע" כאל מסלולים לפיתוח קשר עם הטבע.¹





מהי רחצה ביער?

דמיינו לעצמכם אמבטיה ביער - אמבטיה או מקלחת מטאפורית בה אתם פותחים את החושים כדי לקבל ולספוג את כל מה שיש ליער להציע. במילים פשוטות, על זה מדובר ברחצה ביער, שינרין יוקו: לבלות ביער, להקדיש תשומת לב מיוחדת לחושים שלנו.

Shinrin Yoku הופיע לראשונה ביפן בשנות ה-08. חברי סוכנות החקלאות, היערות והדייג חשבו שטבע ויערות יכולים להיות טיפולים עבור האוכלוסייה היפנית. הם גם האמינו שאם אנשים יימשכו ליערות בגלל פוטנציאל הריפוי שלהם, הם יהיו מוכנים יותר וסביר שהם ירצו להגן עליהם. בתחילה, רעיונות אלו התבססו בעיקר על אינטואיציה ושכל ישר. אבל עם הזמן, מחקר מדעי החל לספק ראיות להוכחת הנחות אלו - במיוחד לגבי היתרונות הבריאותיים הפוטנציאליים.

26

עם המחקר הזה ובסיס הראיות הגובר הגיע עניין גובר בשינרין יוקו ברחבי העולם. בתרגום לרחצה ביער, הוא אומץ בהדרגה על ידי מתרגלים שונים שראו בו דרך לחבר אנשים עם יערות וטבע, עם כל היתרונות שיכולים להיות לכך. כעת, יש מספר הולך וגדל של מדריכים מוסמכים, איגודי רחצה ביער, קורסים, ספרים ומשאבים מכל רחבי העולם.

יתרונות בריאותיים

כמו בגישות אחרות לחיבור עם הטבע, רחצה ביער יכולה גם להשפיע לטובה על בריאות האדם ורווחתו - הן על הבריאות הפיזית והן על הבריאות הנפשית.

- מתח: זה יכול לעזור להפחית מתח - מחקרים מצאו שרחצה ביער או טיולים ביער יכולים להפחית את רמות הקורטיזול²⁷, לחץ הדם והדופק, תוך הגברת השונות בקצב הלב.
- דיכאון: בילוי פרקי זמן קצרים^{11,28} ביערות יכול להפחית את התסמינים.
- התנהגות פרו-חברתית: זמן בפארקים מיוערים עירוניים יכול להשפיע על גישות ופעילויות פרו-חברתיות, ועלול להגביר את האלטרואיזם ואת הנכונות לעזור לאחרים.²⁹
- שינה³⁰: רחצה ביער יכולה לשפר את השינה, הן במספר השעות והן באיכות השינה הסובייקטיבית.
- בריאות לב וכלי דם: רחצה ביער יכולה להיות טיפולית למערכת הלב וכלי הדם ולהועיל לאוכלוסיות מבוגרות עם אי ספיקת לב כרונית.^{27,31}
- כאב כרוני: רחצה ביער יכולה לעזור לשפר את הבריאות הפסיכולוגית והפיזיולוגית של אנשים הסובלים מכאב כרוני, לעזור להם להרגיש פחות כאב ויותר דגיעה.²⁸
- חרדה: זה יכול להפחית ולהרגיע תסמינים של חרדה²⁷.
- מערכת חיסון: רחצה ביער נקשרה לעלייה בפעילותם של תאי הורגים טבעיים, שהם שחקנים חשובים בהגנה שלנו מפני חיידקים, וירוסים וסרטן.²⁶
- ביצועים קוגניטיביים: זה יכול לשפר את המיקוד והריכוז.²⁶
- שיקום תשומת הלב^{26,32}: בילוי קצר ביערות יכול לעזור להחזיר את תשומת הלב שלנו.

רחצה ביער יכולה לטפח חיבור עם הטבע. בהתחשב ברחצה ביער היא דרך מסוימת להיות בטבע, היא גם מסוגלת לטפח תחושות של חיבור עם הטבע. ההתמקדות שלו בתשומת לב לחושים ושימוש בהם כדי לתפוס את הטבע היא הדרך העיקרית לחיבור הטבע.³³



איך נוכל להתחבר לטבע בערים עם גישה רחצה ביער?

ככל הנראה ההיבט החשוב ביותר של רחצה ביער הוא שימוש והקדשת תשומת לב מיוחדת לחושים שלנו. אחד המומחים המובילים בעולם לרחצה ביער, דוקטור צ'ינג לי היפני מתייחס לחושים כאל גשר המחבר אותנו עם הטבע. לכן, כאשר אנו רוצים להתחבר לטבע, ההתמקדות שלנו צריכה להיות בהנחיית חווייה חושית, שבה החושים שלנו והסביבה הטבעית נמצאים במרכז הבמה. תשומת לב לחושים שלנו יכולה לעזור לנו לשחרר את החשיבה, להיות נוכחים כאן ועכשיו.³⁴



"המפתח לפתיחת כוחו של היער הוא בחמשת החושים. תן לטבע להיכנס דרך האוזניים, העיניים, האף, הפה, הידיים והרגליים".²⁶



ספרות המתמקדת במה שמוביל לחיבור הטבע מתייחסת גם לחשיבות החושים, יחד עם רגש, משמעות, חמלה ויופי. ערכים ביופיליים אלה יכולים לשמש מסלולים לחיבור בטבע - תוך שמירה עליהם תוך כדי בילוי¹ הטבע מגדיל את הסיכויים שנחווה ונפתח קשר עם הטבע.

ברמה האישית

המלצות לחיבור לטבע באמצעות רחצה ביער בעיר:^{1,26,34}

- השאר את הטלפון הנייד שלך או כל ציוד טכנולוגי שעלול להסיח את דעתך מאחור. אם להשאיר את הטלפון הנייד שלך מאחור אינה אופציה, מומלץ לשים אותו במצב טיסה.
- בחרו אזור טבעי, פארק או אלמנט טבעי.
- ללכת, לשבת, לקרוא או לעשות פיקניק במקום הזה.
- עזבו את הציפיות ו/או המטרות, מה שלא תחליט לעשות זכור שאתה לא הולך לשום מקום בהליכה;
- נסה פשוט ללכת לאט, ללא מטרה, לקחת את הזמן שלך.
- שימו לב במיוחד למה שאתם תופסים ומרגישים דרך החושים שלכם:
 - הקשיבו לצרצרים, לציפורים ולבעלי חיים אחרים. הקשיבו לרוח, איך היא מניעה את העצים והעלים. הקשב לצעדים שלך ולכל צלילים אחרים שמקיפים אותך.
 - התבוננו בסביבה שלכם - על מה יש להסתכל? העריכו את הצורות, הגדלים, המרקמים, הצבעים, האור והצללים השונים, התנועות. נסו למצוא עשבי בר הגדלים בפארקים עירוניים, או אפילו במדרכות.
 - הריח את האוויר הצח, את הפרחים, את הריח של הסביבה הטבעית שאליה אתה הולך.
 - גע בגזע עץ, בעלים, באדמה - התחבר למה שהעור שלך מרגיש, חוש את הטמפרטורה, את המרקם. הניחו את הרגליים היחפות על הקרקע, שכב על הקרקע. הרגישו את הרוח נוגעת בפניכם.



- נסו לאמץ מוח של מתחיל, לתפוס את הטבע בעיניים רעננות, בסקרנות ועם הכי פחות דעות קדומות שאפשר. נסה להתענג על כל מה שאתה קולט עם החושים שלך.
- הישאר בקשר עם הגוף שלך ועם הרגשות שלך -תן להם להדריך אותך. רגשות יכולים לעורר רצון לטפל בכדור הארץ. כמה דוגמאות: יראה, סקרנות, שלוה, הערצה, התרגשות, רגיעה, הכרת תודה, שמחה.

35

חפש שטחים ירוקים במקומות הבאים בעיר:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| • פארקים | • ערות עירוניים |
| • חצרות בית ספר | • בריכות |
| • גנים בוטניים | • נהרות |
| • ספריות ציבוריות | • תעלות |
| • מגרשי משחקים | • חופים |
| • חצרות אחוריות | |
| • מרפסות | |
| • גגות ירוקים | |
| • גינות קהילתיות | |

1,35

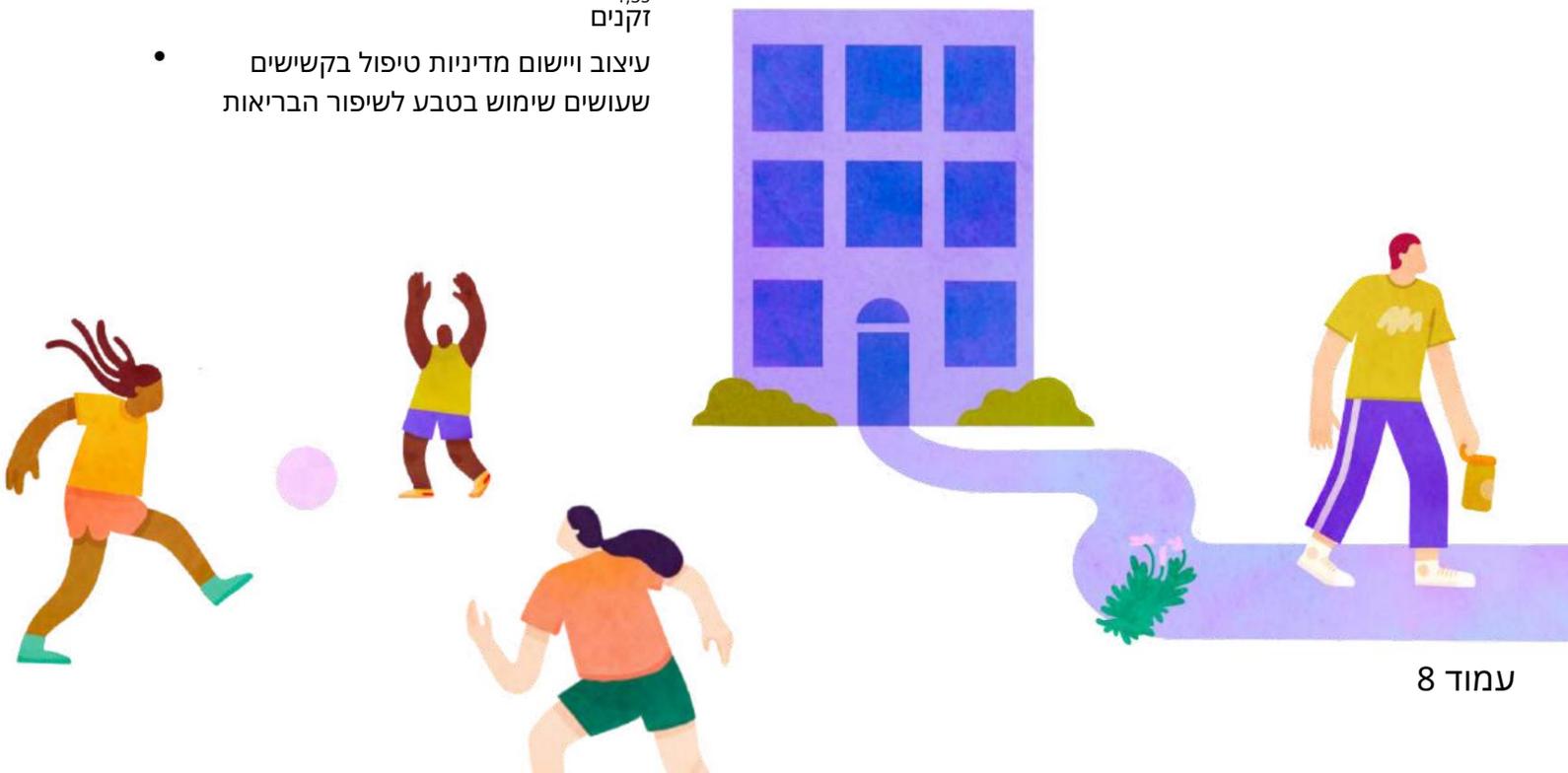
המלצות לקידום הקשר עם הטבע בערים -באמצעות מדיניות ופרקטיקות:

1,35 ילדים קרב את הילדים לטבע ולבילוי בחוץ, באמצעות חינוך, משחק לא מובנה, פעילויות צהריים וקיץ וטיפול בילדים.

- הגדל את כמות הזמן ואת התדירות שהילדים מבליים בטבע.
- ראה זאת כהשקעה -ילדים שגדלים קרוב לטבע נוטים יותר להישאר מחוברים לטבע כשהם מבוגרים, לבריאות טובה יותר, לחפש מגע עם הטבע ולפעול בדרכים פרו-סביבתיות.
- עודדו חינוך המבוסס על חוצות וטבע.
- הפכו חצרות בית ספר לחצרות ירוקות, שיכולות לכלול עצים, שבילים, גינות ירק, צמחייה מקומית.
- הוסף ירוק ו/או שטחים ירוקים למתקני טיפול בילדים.
- לקדם חיבור עם הטבע באמצעות אמנות ותרבות.

1,35
זקנים

- עיצוב ויישום מדיניות טיפול בקשישים שעושים שימוש בטבע לשיפור הבריאות





מדיניות ונהלים כלליים^{1,35}

- דעו היכן אתם עומדים כעת -קו בסיס יעזור לעצב מדיניות ופרקטיקות מתאימות. אולי כדאי למדוד כמה שטחים ירוקים זמינים, חלוקתם, איך וכמה הם נמצאים בשימוש, האם יש הבדלים על סמך מוצא אתני, הכנסה או מקום מגורים. כמו כן, מומלץ להעריך את המדיניות הקיימת שמטרתה לקרב אנשים לטבע. מידע זה יכול לעזור להשיג תובנות חשובות, ובסופו של דבר ליישם מדיניות כדי לעודד את כולם לבלות (יותר) זמן בשטחים ירוקים -תוך התחשבות בחשיבות של קידום גישה הוגנת.
- צור חזון והצב יעדים ספציפיים של גירוי חיבור עם הטבע. למשל, הגדלת מספר השטחים הירוקים או הנגשת שטחים ירוקים קיימים. הפוך את זה לעדיפות.
- שלב חזונות, יעדים ומדיניות של חיבור לטבע עם מגזרים אחרים, כגון בריאות, חינוך, תירות וקיימות.
- שיתוף הקהילה בפיתוח החזון והיעדים, בתהליך התכנון, בקביעת סדרי עדיפויות.
- להפוך את הערים לעשירות בטבע ככל האפשר, החל מפארקים עירוניים ואזורים מוגנים עירוניים ועד לשטחים ירוקים נוספים. חדשנות היא המפתח במציאת דרכים להוסיף ירוק לערים. כך למשל ניתן להמיר מגרשים פנויים לשטחים ירוקים.
- תכנן, תכנן והתאם ערים כך שיש הרבה הזדמנויות להתחבר לטבע.
- הפוך שטחים ירוקים לנגישים, מסבירי פנים ומגוונים.
- כדי להיות הכי אטרקטיבי, שטחים ירוקים צריכים לעודד אינטראקציה חברתית והשתתפות.
- תכנן ויישם מדיניות כדי לעזור לאנשים להתגבר על מחסומים לחיבור עם הטבע: הקלת גישה ותחבורה עוזרת לאנשים להתגבר על פחדים ונותנת לאנשים הזדמנויות שונות לחוות את הטבע בערים: חצרות בית ספר ירוקות, גינות קהילתיות, מסדרונות חיות בר, גינות על הגג וכו'.
-
-
-
- הציעו הזדמנויות לבוא במגע עם הטבע במקומות שבהם אנשים חיים, לומדים, עובדים, משחקים, מרפאים. הוספת צמחייה ו/או שטחים ירוקים לבתי ספר, בתי חולים, אוניברסיטאות, בתי כלא, מקומות עבודה היא אסטרטגיה פשוטה. באופן דומה, תנו לאנשים השראה להמשיך לעשות את מה שהם עושים כרגע, אבל בסביבות טבעיות -התעמלות, משחק, קריאה ומפגש עם חברים או עמיתים יכולים להיעשות בחוץ.
- נצלו את הפוטנציאל של עסקים, מקומות תפילה, בתי ספר, מרכזי טיפול, בתי חולים, חנויות, מוזיאונים, גני חיות, אקווריומים, גנים בוטניים, מרכזים קהילתיים, פארקים, אזורים ציבוריים: הם יכולים לשמש כ"שערים עירוניים לטבע"
- תקשר: תן לאנשים לדעת את היתרונות של להיות בטבע וכיצד הם יכולים להתחבר אליו, לתת להם השראה, לתת להם רעיונות כיצד להתחבר לטבע. אנשים שכבר מרגישים מאוד מחוברים לטבע יכולים לתת השראה לאחרים -לשתף את החוויות שלהם דרך מדיה חברתית ומדיה בכלל. הטכנולוגיה יכולה לשמש כאמצעי לחבר אנשים עם הטבע.
- לעבוד עם אחרים, לשתף פעולה, לבנות הסכמים ושותפויות עם מוסדות שונים, מבתי ספר, לחברות פרטיות ועד לרשויות ממשלתיות. לדוגמה, באמצעות הסכמים בין בתי ספר וקהילות, חצרות בית ספר ירוקות יכולות לשמש אזרחים כאשר ילדים אינם נוכחים.

הפניות

1. Charles, C., Keenleyside, K., Chapple, R., Kilburn, B., van der Leest, P., & Allen, D. et al (2018). בית לכולנו כיצד חיבור לטבע עוזר לנו לדאוג לעצמנו ולכדור הארץ (עמ' 69-17רשת ילדים וטבע. אוחר מאתר. (2015). Capaldi, CA, Passmore, HA, Nisbet, EK, Zelenski, JM, & Dopko, RL <https://www.childrenandnature.org/wp-content/uploads/HometoUsAll.pdf> סקירה של היתרונות של חיבור לטבע ויישומו כהתערבות רווחה. International Journal of Wellbeing, 5(4), 1-16.
2. Kesebir, S., & Kesebir, P. (2017). 3. ניתוק הולך וגובר מהטבע ניכר בתרבות מוצרים. Perspectives on Psychological Science, 12(2), 258-269.
4. Clayton, S., Colléony, A., Conversy, P., Maclouf, E., Martin, L., & Bétyac, A. (2017). טרנספורמציה של חוויה: לקראת מערכת יחסים חדשה עם הטבע. מכתבי שימור, 10(5), 645-651.
5. Soga, M., & Gaston, KJ (2016). 5. הכחדה של ניסיון: אובדן אינטראקציות בין אדם לטבע. גבולות באקולוגיה וסביבה, 14(2), 94-101.
6. Pyle, RM (2003). 6. מטריצת טבע: חיבור מחדש בין אנשים לטבע. אוריקס, 37(2), 206-214.
7. Kellert, SR; Escher, D.; & Seng, PT (2017). DJ; Mikels-Carrasco, J.; & Seng, PT (2017) ניתוקים והמלצות לחיבור מחדש דו"ח לאומי (עמ' 364). 1 אוחר מאתר. (2009). Nisbet, EK, Zelenski, JM, & Murphy, SA https://natureofamericans.org/sites/default/files/reports/Nature-of-Americans_National_Report_1.3_4-26-17.pdf 8. סולום הקשר הטבעי: קישור הקשר של אנשים עם הטבע לדאגה והתנהגות סביבתית. סביבה והתנהגות, 41(5), 715-740.
9. Bratman, GN, Daily, GC, Levy, BJ, & Gross, JJ (2015). שיפור ההשפעה והקוגניציה. נוף ובינוי ערים, 138, 41-50.
10. האומות המאוחדות. (2019). נקודות השיא של צפי העיור העולמי לשנת 2018 (עמ' 30-130) ני יורק; אומות המאוחדות. אוחר מאתר. (2018). Aerts, R., Honnay, O., & Van Nieuwenhuysse, A. <https://population.un.org/wup/Publications/Files/WUP2018-Highlights.pdf> 11.
12. 10.1093/bmb/ldy021 מגננים ועדויות להשפעות הבריאותיות החיוביות של המגוון בטבע ובמרחבים הירוקים. עלון רפואי בריטי, 12. 1093/bmb/ldy021
13. Ulrich, RS, Simons, RF, Losito, BD, Fiorito, E., Miles, MA, & Zelson, M. (1991). התנהגות, 33(4), 507-542. כתב עת לפסיכולוגיה סביבתית, 11(3), 201-230.
14. Park, BJ, Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). אוירת היער או רחצה ביער: עדויות מניסויי שדה ב-42 יערות ברחבי יפן. בריאות הסביבה ורפואה מונעת, 15(1), 18-26.
15. קפלן, J. (1994). M] שימוש בגירוי חושי עם חולי אלצהיימר בגינה סביבה. Journal of Home & Consumer Horticulture, 1(4), 291-305.
16. Gonzalez, MT, & Kirkevold, M. (2014). 16. היתרונות של פעילויות גן חושי וגננות בטיפול בדמנציה: סקירת היקף שונה. כתב עת לסיעוד קליני, 23(19-20), 2698-2715.
17. Kahn Jr, PH, & Kellert, SR (2002). ילדים וטבע: חקירות פסיכולוגיות, סוציו-תרבותיות ואבולוציוניות. עיתונות MIT. (עורכים).

- H., Bratman, GN, Breslow, SJ, Cochran, B., Kahn Jr, PH, Lawler, JJ, ... (2017). Wood, SA & מגע בטבע ובריאות האדם: אג'נדה מחקרית. נקודות מבט לבריאות הסביבה, 125(7), 075001.
19. Li, Q. (2010). השפעת טיולי רחצה ביער על תפקוד החיסון האנושי. בריאות סביבתית ורפואה מונעת, 15(1), 9-17.
20. Poulsen, DV, Stigsdotter, UK, & Refshage, AD (2015). קרה לחיילים? טיפולים בעזרת טבע לחיילים משוחררים שאובחנו עם הפרעת דחק פוסט טראומטית: סקירת ספרות. יערנות עירוני וירוק עירוני, 14(2), 438-445.
21. Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). טיפול בעזרת טבע: סקירה שיטתית של מחקרים מבוקרים ותצפיתיים. Scandinavian Journal of Public Health, 39(4), 371-388. DOI: 10.1177/1403494810396400
22. Kals, E., Schumacher, D., & Montada, L. (1999). זיקה רגשית לטבע כבסיס מוטיבציה להגנה על הטבע. סביבה והתנהגות, 31(2), 178-202.
23. Rippe, WJ, et al. (2017). *Journal of Environmental & Public Health*, 2017, 15, 364. doi: 10.1155/2017/15364
24. Díaz, S., Settele, J., Brondízio, ES, Ngo, H, & Guéguen, N. (2019). דעיכה נרחבת המונעת על ידי האדם של החיים על פני כדור הארץ מצביעה על הצורך בשינוי טרנספורמטיבי. מדע, 366(6471), 1-10.
25. Tilman, D., Clark, M., Williams, DR, Kimmel, K., Polasky, S., & Packer, C. (2017). הביולוגי והדרכים למניעתם. טבע, 546(7656), 73-81.
26. Li, Q. (2018). כיצד עצים יכולים לעזור לך למצוא בריאות ואושר. פינגווין.
27. Hansen, M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). שינוי-יוקו (רחצת יער) וטיפול בטבע: סקירה עדכנית. כתב העת הבינלאומי למחקר סביבתי ובריאות הציבור, 14(8), 1-48. doi: 10.3390/ijerph14080851
28. Han, JW, Choi, H., Jeon, YH, Yoon, CH, Woo, JM, & Kim, W. (2016). כאב כרוני נרחב: הבדלים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים בין משתתפים בתוכנית טיפול ביער לבין קבוצת ביקורת. כתב העת הבינלאומי למחקר סביבתי ובריאות הציבור, 13(3), 1-13.
29. Guéguen, N., & Stefan, J. (2016). "אלטרואיזם ירוק" טבילה קצרה בסביבות ירוקות טבעיות והתנהגות מסייעת. סביבה והתנהגות, 48(2), 324-342.
30. Morita, E., Imai, M., Okawa, M., Miyaura, T., & Miyazaki, S. (2011). השוואה של ההשפעות של הליכה ביער על השינה של מדגם קהילתי של אנשים עם תלונות שינה. 5(1), 1-7. BioPsychoSocial Medicine, 31. Mao, G., Cao, Y., Wang, B., Wang, S., & Chen, W. (2017).. השפעת רחצה ביער על חולים קשישים עם אי ספיקת לב כרונית. כתב העת הבינלאומי למחקר סביבתי ובריאות הציבור, 14(4), 1-12.
32. Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. (2020). השפעות של שינוי-יוקו (רחצת יער) וטיפול בטבע על בריאות הנפש: סקירה שיטתית ומטה-אנליזה. כתב העת הבינלאומי לבריאות הנפש והתמכרות, 1-25.
33. Lim, PY, Dillon, D., & Chew, PK (2020). מדריך לטבילה בטבע: יתרונות פסיכולוגיים ופיזיולוגיים. כתב העת הבינלאומי לחקר הסביבה ובריאות הציבור, 17(16), 1-26.
34. קליפורד, MA (2018). המדריך שלך לרחצה ביער: חווה את כוחו המרפא של הטבע. תנסה ללחוץ
35. רשת ילדים וטבע. רשת ילדים וטבע. [מקוון] זמין בכתובת: <https://www.childrenandnature.org/> [נגישה 1-1 בדצמבר 2020].