

Grzegorz Iszkuło, Aleksandra Rumińska, Marek Stankiewicz, Paulina Gołaska-Ciesielska*

Osoby w spektrum autyzmu w kontakcie z naturą. Możliwości i ograniczenia terapii przyrodą

Ważnym elementem życia i aktywności wielu ludzi jest środowisko naturalne. Szeroko pojęte tereny zielone mogą bardzo pozytywnie wpływać na rozwój i stan psychiczny wielu ludzi, w tym również osób w spektrum autyzmu (Birch et al., 2020). Coraz bardziej cenione stają się nurty terapeutyczne związane z kontaktem z naturą, w szczególności lasem (np. tzw. terapia lasem czy tzw. ornitologia terapeutyczna). Obecność osób autystycznych w lesie oraz innych terenach zielonych może być bardzo wartościowym doświadczeniem, ale i wyzwaniem dla samych osób z autyzmem, ich rodzin, ale również dla nauczycieli, przyrodników oraz leśników.

Są już dowody naukowe, że przebywanie w środowisku naturalnym, szczególnie w lesie, może wpłynąć bardzo pozytywnie na zdrowie psychiczne osób autystycznych (Zachor et al., 2017). W polskiej literaturze psychologicznej i pedagogicznej już wiele lat temu pojawiały się wzmianki o konieczności zapewnienia kontaktu z naturą dzieciom w spektrum autyzmu. Ze względu na ich bardzo wrażliwy, podatny na przeciążenia układ nerwowy kontakt ten był wskazywany jako jedna z ważniejszych form oddziaływań wspierających. Pionierką w tym zakresie była psycholożka Hanna Olechnowicz, która wiele swoich publikacji poświęciła zagadnieniom związków autyzmu i natury (Olechnowicz, 2013). Nie jest to jednak takie oczywiste, ponieważ oprócz teoretycznych analiz nie ma zbyt wielu badań na ten temat.

Jest natomiast wiele dowodów, że naturalne środowisko zewnętrzne wpływa pozytywnie na dzieci nieautystyczne zmniejszając poziom stresu,

* Grzegorz Iszkuło, Instytut Dendrologii Polskiej Akademii Nauk w Kórniku, iszkuło@man.poznan.pl; Aleksandra Rumińska, Szkoła Doktorska, Uniwersytet Śląski, kierunek pedagogika, aleksandra.ruminska7802@gmail.com; Marek Stankiewicz, Fundacja Prodeste, Fundacja AleKlasa, Mail; Paulina Gołaska-Ciesielska, Centrum Wspierania Relacji, paulina@wspieranierelacji.pl.

pobudzając wyobraźnię oraz wspierając rozwój funkcji poznawczych. Są również dowody na pozytywne oddziaływanie natury na dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Jedno z badań wskazuje, że dzieci z ADHD, które spacerowały lub bawiły się w parku oraz lesie potrafiły koncentrować uwagę w większym stopniu w porównaniu z dziećmi, które przebywały w mieście lub w pomieszczeniach (Taylor & Kuo, 2011). Dzieci również po zajęciach odbywających się w zielonej przestrzeni znacznie lepiej funkcjonowały w rodzinnych domach, w porównaniu z zajęciami w zabudowanej przestrzeni (Taylor & Kuo, 2001). Ponieważ istnieją pewne podobieństwa pomiędzy ADHD a autyzmem (Simonoff et al., 2008), w tym zbieżność genetyczna (Ronald et al., 2008), może wskazywać to na pozytywny wpływ kontaktu z naturą również na osoby autystyczne.

Wiele osób w spektrum autyzmu doświadcza nadwrażliwości lub niedowrażliwości zmysłów (np. w zakresie słuchu, smaku, węchu, dotyku, czucia swojego ciała czy równowagi i widzenia). Może to oznaczać, że niektóre zwyczajne dźwięki stają się zbyt głośne, a światło powszechnie akceptowalne (np.: bezpośrednie słoneczne) jest nie do zniesienia. Często osoba może być nadwrażliwa na niektóre doznania zmysłowe, na przykład dźwięki lub obrazy i bodźce wzrokowe, ale niedowrażliwa na inne, np. dotyk i czucie (Sachs & Vincenta, 2011). Przebywanie w terenach zielonych stwarza możliwość uniknięcia wielu bodźców (na przykład hałasu czy ostrego światła słonecznego pod okapem drzew) z którymi osoba w spektrum musi sobie radzić podczas przebywania w mieście oraz pomieszczeniach (Blakesley et al., 2013). Dla tych, którzy są nadwrażliwi, spacerowanie na łonie natury mogą powiększyć tolerancję na wiele bodźców, szczególnie w obszarze widzenia, słuchu, zapachu i dotyku (próbujemy zachęcać do chodzenia boso). Z kolei osobom niedowrażliwym pobyt w lesie zapewni wiele potrzebnych im silnych bodźców. Przebywanie na świeżym powietrzu daje również możliwość wyładowania swoich emocji oraz frustracji, co byłoby trudne w pomieszczeniach zamkniętych (Blakesley et al., 2013, Barakat et al., 2019). Budowana jest też odporność na poziomie fizycznym i psychicznym. Szczególnie ten drugi obszar jest ważny, ponieważ nawet do 54% osób ze spektrum autyzmu

doświadcza depresji lub epizodów depresyjnych w ciągu swojego życia (Uljarević et al., 2020). Istnieje wiele badań nad korzystnym wpływem kontaktu z naturą na poziom lęku i depresji (Carrus et al., 2012; Balseviciene et al., 2014; Larson et al., 2018).

Pomimo możliwych wielu korzyści z kontaktu z naturą, osoby w spektrum autyzmu napotykają na wiele barier w dostępie do terenów zielonych. Podatność na bodźce sensoryczne może powodować wiele potencjalnych problemów. Na stres narażeni są również rodzice, ponieważ ich autystyczne dzieci mogą czuć się niekomfortowo lub wykazywać zachowania, które często są trudno akceptowalne przez społeczeństwo (na przykład napady złości czy podniesiony głos) (Ludlow et al., 2012). Osoby w spektrum autyzmu oraz ich rodzice doświadczają więc często wysokiego poziomu napięcia i niepokoju. Dlatego też czasami rezygnują z częstego przebywania w warunkach środowiska naturalnego, w szczególności tam, gdzie możliwe są kontakty z innymi, postronnymi ludźmi (Blakesley et al., 2013).

Niestety niewiele wiemy o tym, jak tworzyć i wykorzystywać tereny zielone dla osób w spektrum autyzmu. Poniżej są przedstawione pomysły, nie będące w większości efektem badań, których jest w tym zakresie niewiele, lecz najczęściej wnioskami osób pracujących i współpracujących z osobami w spektrum autyzmu.

Często w rozważaniach o korzyściach płynących z kontaktu z naturą zwraca się uwagę na istniejące elementy parków, czy zielonych terenów przyszkolnych. Wymieniane są na przykład huśtawki, które wspomagają rozwój motoryczny dzieci (Sachs & Vincenta, 2011). Bardzo wartościowe są również pniaki, kłody i powalone drzewa, które są często pozostawiane w lesie. Takie miejsca mogłyby być również schronieniem w chwilach, gdyby osoby chciały się wyciszyć od nadmiaru bodźców (Blakesley et al., 2013). W warunkach terenów przyszkolnych mogłyby być to specjalne, wydzielone i częściowo izolowane miejsca, np.: przypominające jaskinie. Sadzenie pachnących kwiatów mogłoby być szczególnie wartościowe w doświadczaniu zmysłu zapachu. W warunkach terenów zamkniętych cenne mogłyby być terapeutyczne ogrody sensoryczne, gdzie obok

zapachu można rozwijać inne zmysły: wzroku (kolory), dotyku (np.: doświadczanie różnej tekstury roślin – chropowatej kory drzew czy gładkich i wilgotnych liści), czy słuchu (ptaki, owady, szum liści, szum wody) (Barakat et al., 2019). Bardzo wartościowe byłoby zaprojektowanie takiego ogrodu z dwiema strefami. Pierwsza strefa działałaby uspokajająco na nadwrażliwe zmysły; a druga przeznaczona bardziej do ożywienia i wzmocnienia niedowrażliwości zmysłów. Jednak wszystkie zmysły można z powodzeniem rozwijać w parku czy lesie, na przykład dzięki wielu dzikim roślinom wydzielającym różne zapachy (np.: kwitnące kwiaty, mięta, bez czarny), czy kwitnącym w różnych kolorach (Blakesley et al., 2013; Barakat et al., 2019). W tabeli nr 1 opisane zostały inne wartości rozważenia kwestie związane z potencjalną obecnością osób w spektrum autyzmu na łonie natury.

Tabela 1. Wytyczne dla zewnętrznych przestrzeni pobytu osób w spektrum autyzmu w powiązaniu z naturalnymi przestrzeniami.

Wytyczne dla osób autystycznych	Kwestie do rozważenia podczas odwiedzania naturalnych miejsc z osobami autystycznymi
Spokojna i cicha lokalizacja	Wiele naturalnych miejsc pozwala uniknąć hałasu, które mogą być przytłaczające dla niektórych osób.
Ogrodzenie terenu w celu zapewnienia bezpieczeństwa.	Większość naturalnych miejsc nie ma takiego poziomu bezpieczeństwa co może być problematyczne dla niektórych osób, w szczególności dzieci.
Szerokie ścieżki eliminujące uczucie zatłoczenia	Wiele naturalnych miejsc ma szerokie ścieżki, odpowiednie dla osób, które źle znoszą zatłoczenie.
Niebezpieczeństwo ze strony toksycznych roślin	Niektóre osoby, w szczególności dzieci poznają świat poprzez smak, dlatego nadzór jest ważny w miejscach, gdzie niektóre rośliny są trujące.
Mapki oraz informacje opisujące miejsce oraz to, co znajduje się w dalszej części terenu	W terenie można stworzyć dokładny plan i na bieżąco informować, gdzie jesteśmy i co znajduje się i wydarzy później.

Zapewnienie cienia dla osób nadwrażliwych na światło	Wiele naturalnych miejsc, takich jak lasy, zapewnia w sposób naturalny zacienienie
Zapewnienie możliwości zaspokojenia odmiennych potrzeb sensorycznych	Osoby w spektrum autyzmu mogą mieć zmysłowe nad i niedowrażliwości. Naturalne miejsca oferują dobry sposób na zapoznanie niektórych z nich z różnymi obrazami, teksturami, dźwiękami, zapachami.
Ćwiczenia rozwijające motorykę	Spacery i zajęcia w naturalnych miejscach pomagają w rozwoju motoryki, dając jednocześnie czas na kontakt z naturą
Zapewnienie miejsc do odpoczynku	W naturalnych miejscach można się zatrzymać do momentu aż osoby poczują się komfortowo
Stwarzanie wyzwań	W naturalnych warunkach można rzucić wiele wyzwań możliwych do osiągnięcia przez osoby, z którymi przebywamy (np. w czasie spotkań/zajęć terapeutycznych)
Możliwości swobodnego i niewymuszonego kontaktu z innymi osobami	Otwarta przestrzeń daje dużo możliwości nawiązywania interakcji z innymi osobami, a jednocześnie utrzymania – w miarę potrzeb – odpowiedniego dystansu

Źródło: Opracowanie własne oraz Sachs & Vincenta 2011, Blakesley et al., 2013.

Warunki środowiska naturalnego mogą mieć bardzo pozytywny wpływ na osoby w spektrum autyzmu. Artykuł ten jest przede wszystkim próbą zwrócenia uwagi na istniejący problem, który jest, jak się wydaje, rozpoznany w stopniu minimalnym. Istnieje pilna potrzeba przeprowadzenia bardzo dogłębnych studiów na ten temat. Nie będzie to sprawa łatwa, ponieważ ogrom czynników, które należy wziąć pod uwagę przy planowaniu tego typu opracowań może być nieco przytłaczający. Jednak rozpoznanie takich potrzeb może bardzo użyteczne do otwarcia terenów zielonych dla osób w spektrum autyzmu.

Bibliografia

- Balseviciene, B., Sinkariova, L., Grazuleviciene, R., Andrusaityte, S., Uzdanaviciute, I., Dedele, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2014). Impact of Residential Greenness on Preschool Children's Emotional and Behavioral Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(7), 6757–6770. <https://doi.org/10.3390/ijerph110706757>
- Barakat, H. A.-E.-R., Bakr, A., & El-Sayad, Z. (2019). Nature as a healer for autistic children. *Alexandria Engineering Journal*, 58(1), 353–366. <https://doi.org/10.1016/j.aej.2018.10.014>
- Birch, J., Rishbeth, C., & Payne, S. R. (2020). Nature doesn't judge you – how urban nature supports young people's mental health and wellbeing in a diverse UK city. *Health & Place*, 62, 102296. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102296>
- Blakesley, D., Rickinson, M., Dillon, J. (2013). Engaging children on the autistic spectrum with the natural environment: Teacher insight study and evidence review. Natural England Commissioned Reports, NECR116.
- Carrus, G., Pirchio, S., Passiatore, Y., Mastandrea, S., Scopelliti, M., & Bartoli, G. (2012). Contact with nature and children's wellbeing in educational settings. *Journal of Social Sciences*, 8(3), 304–309. Scopus.
- Taylor, A F. & Kuo, F. E. (2011). Could Exposure to Everyday Green Spaces Help Treat ADHD? Evidence from Children's Play Settings. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 281–303. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01052.x>
- Larson, L. R., Barger, B., Ogletree, S., Torquati, J., Rosenberg, S., Gaither, C. J., Bartz, J. M., Gardner, A., Moody, E., & Schutte, A. (2018). Gray space and green space proximity associated with higher anxiety in youth with autism. *Health & Place*, 53, 94–102. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.07.006>
- Ludlow, A., Skelly, C., Rohleder, P. (2012) Challenges faced by parents of children diagnosed with autism spectrum disorder. *Journal of Health Psychology* 17, 702–711.
- Ronald, A., Simonoff, E., Kuntsi, J., Asherson, P., & Plomin, R. (2008). Evidence for overlapping genetic influences on autistic and ADHD behaviours in a community twin sample. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(5), 535–542. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01857.x>
- Sachs, N. & Vincenta, T. (2011) Outdoor environments for children with autism and special needs. *Implications*, 9(1), 1-7.
- Simonoff, E., Pickles, A., Charman, T., Chandler, S., Loucas, T., & Baird, G. (2008). Psychiatric disorders in children with autism spectrum disorders: Prevalence, comorbidity, and associated factors in a population-derived sample. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 47(8), 921-929. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e318179964f>

Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD. The surprising connection to green play settings. *Environment and Behavior*, 33(1), 54–77.
<https://doi.org/10.1177/00139160121972864>

Uljarević, M., Hedley, D., Rose-Foley, K., Magiati, I., Cai, R. Y., Dissanayake, C., Richdale, A., & Trollor, J. (2020). Anxiety and depression from adolescence to old age in autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50(9), 3155–3165.

Zachor, D. A., Vardi, S., Baron-Eitan, S., Brodai-Meir, I., Ginossar, N., & Ben-Itzhak, E. (2017). The effectiveness of an outdoor adventure programme for young children with autism spectrum disorder: A controlled study. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 59(5), 550–556.
<https://doi.org/10.1111/dmcn.13337>