

Terapi Alam Semula Jadi Merawat Stres



Oleh: Naiha Zamri

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 24 Jun 2021

Tahukah anda bahawa aktiviti melihat tumbuhan hijau mampu mengurangkan tekanan yang dialami seseorang?

Terdapat kajian saintifik yang menunjukkan bahawa perbuatan meluangkan masa ‘bersama’ alam seperti berada di tengah-tengah pokok boleh memberi manfaat fizikal dan psikologi yang berlipat ganda.

Alam semula jadi merangkumi segala jirim hidup dan bukan hidup yang berada secara semula jadi di bumi. Dalam pengertian yang paling tulen, ia adalah persekitaran tanpa melibatkan kegiatan manusia.

Dalam kajian bertajuk Alam Sekitar Sebagai Alternatif Kesihatan Mental pada 2017, Haliza Abdul Rahman menyatakan, selain rawatan menggunakan ubat-ubatan, alam semula jadi mampu berperanan serta bertindak sebagai elemen terapi terhadap permasalahan kesihatan mental yang semakin meningkat dalam kalangan masyarakat.

Alam itu bersifat menenangkan bagi sesiapa sahaja yang melihat dan menghayatinya. Berikutan sifatnya yang juga berupaya merangsang kreativiti maka terapi alam semula jadi perlu diperluaskan sebagai rawatan alternatif bagi mengurangkan stres.



Gambar hiasan

Seperti yang diketahui umum, stres sebenarnya mampu memberikan impak buruk kepada seseorang jika tersalah cara menanganinya.

Stres seringkali dikaitkan dengan krisis kehidupan yang terjadi seperti masalah peribadi, masalah di tempat kerja dan lain-lain.

Bahaya stres bukan sahaja menjejaskan kehidupan seseorang, malah boleh memberi kesan terhadap orang di sekeliling.

Namun, ramai yang masih belum sedar tentang manfaat alam semula jadi sehingga mereka mengabaikannya.

Berdasarkan maklumat yang diperolehi daripada laman sesawang Hello Doktor, terdapat satu kursus yang ditawarkan di The National Arboretum di England bagi membantu mereka yang mengalami masalah mental seperti kemurungan.

Kursus itu juga mendekatkan peserta dengan alam melalui aktiviti seperti mempelajari kemahiran kraf tangan tradisional berasaskan kayu.

Pegawai komuniti The National Arboretum, Karen Price memberitahu, maklum balas kursus yang diterima daripada para peserta adalah amat memberangsangkan.



Gambar hiasan

Sebenarnya, tidak perlu bersusah payah mencari rawatan yang mahal-mahal. Cukup sekadar menggunakan kaedah alami untuk merawat kesihatan sendiri.

Seseorang individu itu perlu memberi ruang kepada dirinya sendiri untuk melihat alam luar yang jauh dari kesibukan kerja.

Langkah itu membolehkan dia menghayati alam semulajadi dan merasainya sendiri dengan lebih dekat. Secara alaminya, sifat manusia itu sendiri sangat dekat dengan alam.

Dari perspektif Islam, stres difahami melalui aspek yang berbeza. Seperti firman Allah dalam surah al-Baqarah, ayat 155, “Dan sesungguhnya akan Kami berikan cubaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang yang bersabar.”

Stres itu bukanlah satu bebanan tetapi ia merupakan satu bentuk ujian untuk mendekatkan diri seorang hamba kepada pencipta-Nya.

Malah, Rasulullah SAW juga pernah memberikan cara untuk menghilangkan rasa sedih atau tekanan. Antaranya dengan melihat daunan hijau dan mendengar deruan air yang mengalir.

Jelaslah bahawa kaitan antara alam dan manusia itu sangat dekat. Rasulullah SAW juga menenangkan diri dengan melihat alam semula jadi sebagai terapi diri.

Terpulanglah kepada individu itu sendiri dalam memahami definisi tekanan atau stres. Yang lebih penting adalah cara yang digunakan bagi menangani situasi tersebut.

Alam semula jadi ciptaan Tuhan mampu memberi ketenangan, kekuatan dan idea serta menjadikan seseorang itu kreatif.

Jangan biarkan diri terus terperangkap dengan unsur-unsur negatif kerana ia boleh memberi kesan buruk kepada diri sendiri dan orang lain.