

Служба національних парків

Відділ охорони природи та відпочинку на природі

Спільнота практиків здорового відпочинку

Вебінар з підвищення кваліфікації

Перетин природи та психічного здоров'я

Запис YouTube: [Вебінар "Перетин природи та психічного здоров'я" 23 березня 2023 р. - YouTube](#)

23 березня 2023 р

Учасники дискусії:

Доктор Вейл Райт, Американська психологічна асоціація

Пані Еллісон Колман, Національна асоціація відпочинку та парків

Доктор Кейт Тідбол, Корнельський університет

Модератори: Attila Bality, NPS Стефані Тепперберг, NPS

АВ

Баліті, Аттіла P0:09

Добрий день. Сьогоднішній вебінар спільноти практиків здорового відпочинку зосереджується на перетині природи та психічного здоров'я. Співробітники RTCA та COR вказали на потребу отримати додаткові знання з цієї теми. Сьогоднішня сесія розглядає докази, а наш вебінар 20 квітня торкатиметься фізичних проєктів, які ми можемо заохотити наших партнерів по проєкту розглянути для покращення психічного здоров'я їх спільноти.

Відповідно до CDC: психічне здоров'я включає наше емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Це впливає на те, як ми думаємо, відчуваємо та діємо. Це також допомагає визначити, як ми справляємося зі стресом, ставимося до інших і робимо здоровий вибір. Психічне здоров'я важливе на кожному етапі життя, від дитинства та підліткового віку до дорослого життя. Це важливо для здоров'я в цілому. Психічне та фізичне здоров'я є однаково важливими складовими загального здоров'я. Наприклад, депресія підвищує ризик виникнення багатьох проблем із фізичним здоров'ям, особливо таких тривалих станів, як діабет, хвороби серця та інсульт. Так само наявність хронічних захворювань може збільшити ризик психічних захворювань.

Отже, наша робота у фізичному просторі та допомога з фізичною активністю в парках і на стежках, безсумнівно, може допомогти впоратися з психічним здоров'ям, тож це справді гарний простір для нас сьогодні.

У нашому форматі будуть презентації кожного учасника панелі, а потім запитання наших модераторів. Ми також запрошуємо відповідати на складні питання від учасників панелі. Учасник вебінару також матиме час на запитання та обговорення.

АВ

Bality, Attila P1:37

Серед наших сьогоднішніх учасників: Вейл Райт, старший директор з інновацій у сфері охорони здоров'я Американської психологічної асоціації, Еллісон Коулман, директор із охорони здоров'я Національної асоціації відпочинку та парків, і 3-й доктор Кіт Тідбол, старший консультант Департаменту природних ресурсів та Навколишнє середовище в Корнельському університеті.

Ми зі Стефані та Лаурою мали можливість попрацювати з цими людьми протягом останніх кількох тижнів, організовуючи його вебінар, і дуже раді, що ми можемо запропонувати вам сьогодні вдень.

Отже, давайте представимо вам Вейла Райта. Вона є старшим директором з інновацій у сфері охорони здоров'я в Американській психологічній асоціації. Вона є ліцензованим психологом і дослідником, який зосереджується на розробці стратегій використання технологій і даних для вирішення проблем у сфері охорони здоров'я, включаючи розширення доступу, вимірювання медичної допомоги та оптимізацію лікування як на індивідуальному, так і на системному рівнях. Вона є прес-секретарем APA і брала інтерв'ю у головних мережах новин, NPR на теми, пов'язані зі стресом, політикою та дискримінацією, домаганнями, COVID та психічними захворюваннями, а також телездоров'ям і технологіями.

Вона отримала ступінь доктора філософії з психології консультування в Університеті Іллінойсу, Урбана Шампейн, і має ліцензію в окрузі Колумбія. Ласкаво просимо Вейле. Відняти її.

Райт, Вейл3:08

Дуже дякую. Це захоплююче бути тут. Гмм, так цікаво, що ти не повіриш, коли я сказала своєму чоловікові. Я представляю Службі національних парків. Він сказав мені. Вау, ти маєш розповісти йому історію про те, як ти здійснив похід від краю до краю Великого каньйону за один день. І я сказав, що я не знаю, чи хочуть вони почути цю історію. Але коли я розповів про це Стефані, поки вони не сказали, знаєте, вони дали схвалення. Отже, якщо ми підемо **донаступний слайд** просто щоб довести, що я це зробив, це я був групою осіб близько 5:00 ранку.

О, це я спускаюся. Це я посередині, намагаючись виглядати щасливим, але насправді не щасливим. І тоді це я, фактично, виходжу з іншого боку, єдине, що вас хвилює, це вибратися з Каньйону. Отже, це насправді не історія про психічне здоров'я. Це не дуже сприяло моєму психічному здоров'ю. Я вважаю, що дуже важливо думати про те, як ми досягаємо чогось і як ми думаємо про роль природи та нашого життя. І коли я думаю про те, як це стосується цієї групи.

Перейти **донаступний слайд** Я живу в Іллінойсі, тому, очевидно, щоб тренуватися для цього, я не міг тренуватися в горах. Мені довелося тренуватися на стежці Illinois Prairie. Отже, я живу в західному передмісті Чикаго, і ця стежка Prairie є важливою складовою нашої спільноти. Настільки, що коли ми з чоловіком купували наш будинок разом, ми подбали про те, щоб він був достатньо близько до стежки Prairie, щоб ми могли піти. І ось так ми тренувалися. Щосуботи вранці ми ходили по доріжці з нашими рюкзаками, закусками та водою.

Ви знаєте, під час нашого, на мою думку, найкращого тренування, який це був похід, ви знаєте, 7 з половиною миль вниз і сім з половиною назад, і ви знаєте, я думаю про це відчуття спільності, тому що якщо ви на тому самому шляху щосуботи вранці ви починаєте бачити тих самих людей. Отже, як ця спільнота допомагає підтримувати наше психічне здоров'я і про які аспекти самого шляху можуть подумати дизайнери з точки зору більшої підтримки психічного здоров'я? І тому я думаю, що для мене захоплююча частина цієї дискусії – це можливість, яку ми тут маємо.

Щоб по-справжньому інноваційно подумати про те, як ми задовольнимо потреби в охороні здоров'я цієї групи населення, тому що ми переходимо **донаступний слайд**, тут все стає менш цікавим. У нас криза психічного здоров'я. Я сумніваюся, що це шок для когось у цьому просторі, але це те, де ми знаходимося, і ми були до пандемії, і реальність така, що вона лише загострилася за останні три роки. І тому ми бачимо саме таке зростання психічних захворювань по всій країні та по всьому світу через COVID. І якщо ми підемо **донаступний слайд**.

VW

[Райт, Вейл5:43](#)

Це не лише COVID, хоча це відіграло величезну роль і наслідки COVID, але це цілий ряд різних стресових факторів, які ми відчуваємо в цій країні та знову по всьому світу. Отже, інфляція та гроші в економіці, про які ми чуємо в наших дослідженнях стресу в Америці,

справді піднімаються до вершини стресорів. Це те, що ми чуємо в новинах. Саме цей постійний 24/7 цикл новин наражає нас на травматичні образи та травму, яка існує.

Знову ж таки, локально та в усьому світі, і тому це такі речі, як зміна клімату та, знаєте, вторгнення в демократичні країни, і знову, знаєте, економіка та расова напруга, які ми спостерігаємо протягом останніх кількох років. І, чесно кажучи, це роль соціальних мереж. Більшість досліджень свідчать про те, що соціальні медіа є начебто неоднозначними. Отже, це може мати певні позитивні результати, коли йдеться про допомогу ізольованим особам, особливо тим, хто страждає соціальною тривогою.

Але загалом ми бачимо, що це має досить негативний вплив, особливо на молодих людей і, зокрема, молодших дівчат. Отже, коли ми стикаємося з усіма цими стресовими факторами, знаєте, що ми робимо? І так, якщо ми зайдемо **внаступний слайд** поки я роблю ковток води.

Оскільки, на жаль, ми бачимо, що все це дуже негативно впливає на наше психічне здоров'я. Отже, під час нашого опитування щодо стресу в Америці, проведеного пару років тому, ми проводимо це щороку, ми попросили дорослих самостійно повідомити про своє психічне здоров'я. І майже кожен п'ятий дорослий сказав, що його психічне здоров'я гірше, ніж у цей час минулого року. І ви бачите, що це непропорційно впливає на молодь. І ми бачимо це рік за роком, і тому є цілий ряд причин. По-перше, ми знаємо, що молоді люди просто не мають стільки стійкості та навичок подолання.

Як це роблять люди похилого віку, коли ви вчитеся на труднощах і долаєте їх. Але я також вважаю, що молоді люди стикаються з набагато іншим світом, ніж деякі люди похилого віку. Чи то масова стрілянина, чи стрілянина в школах, чи неймовірні студентські позики. І тому, я думаю, ви можете зрозуміти, чому молоде покоління має такий неймовірний вплив. І якщо ми підемо **донаступний слайд**, це не лише молодь. Це також діти та підлітки, які постраждали від пандемії за останні три роки. І тому, коли ми дивимося на такі речі, як дані претензій, як-от фактичні дослідження, ми бачимо, що ми спостерігаємо зростання рівня тривоги, депресії та посттравматичних симптомів навіть серед маленьких дітей. І що ще більше невтішно чи жахливо, ми бачимо серйозні зміни поведінки, отже, навмисне самоушкодження, передозування та розлади вживання психоактивних речовин у дітей від 13 років, чи не так? І навіть молодше, ми спостерігаємо збільшення обсессивно-компульсивних розладів. Такий тип перевіряючої поведінки, який, знаєте, постійна неможливість контролювати. Ви знаєте свою поведінку та свої нав'язливі ідеї, а також тикові розлади. Отже, такі речі, як вербальні та фізичні тики. Тож знову ж таки, щоб підкреслити, наскільки складною є ситуація, і якщо ми підемо до **неінаступний слайд**.

І це не тільки доросла молодь і маленькі діти. Існує цілий ряд груп населення, на які впливають проблеми HealthEquity, зокрема рівності в психічному здоров'ї. І я знаю, що деякі інші спікери також збираються говорити про це. Отже, я просто торкнуся цього дуже коротко, але, звичайно, ми говоримо про людей з обмеженими можливостями та літніх людей. Жінки все ще непропорційно часто страждають від навколишнього психічного здоров'я, особливо від депресії та тривоги. І ми спостерігаємо неймовірне збільшення заміників ЛГБТК.

Як спільнота LGBTQ Plus, а також сільські громади. І ви знаєте, що історично маргіналізовані спільноти, такі як люди з кольорових громад, усі вони є частиною цього HealthEquity.

Призми вразливого населення, про які ми хочемо думати під час нашої сьогоднішньої дискусії, і якщо ми досягнемо **наступний слайд**,

Мені дуже подобається ця цитата про те, що таке відмінності у здоров'ї. Тому що це справді підкреслює той факт, що воно походить із системного місця прямо в нашому суспільстві, і тому нам потрібно думати про кардинальні зміни. Як ми, як ми насправді? Поруште статус-кво та подумайте про те, щоб охопити людей там, де вони знаходяться в їхніх громадах.

Оскільки ми йдемо **донаступний слайд**.

І те, що ми бачимо, полягає в тому, що ці фактори стресу, це зростання депресії та тривоги негативно впливають на нашу поведінку. Отже, це знову ж таки з дослідження стресу в Америці, проведеного лише минулого року, коли ми запитували, як люди справляються зі стресом, і те, що ми побачили, було чимось.

У деяких значних нездорових способах подолання, до яких люди долучалися, не лише минулого року, не два роки тому, а з початку пандемії. Отже, ця нездорова поведінка певним чином укорінилася, що робить її ще важчою для демонтажу. Таким чином, ми бачимо, що 58% повідомили про суттєві небажані зміни ваги, чи то збільшення ваги, чи зменшення ваги. Це, знову ж таки, було небажаним. Так що, ви знаєте, припустити - брак активності потенційно. Звичайно, потенційно нездорова харчова поведінка, і, на диво, ми побачили значне збільшення споживання алкоголю, щоб впоратися зі стресом.

Ммм, чоловіки кажуть, що вживають у середньому 12 напоїв на тиждень, а жінки — 8 напоїв на тиждень. Звичайно, якщо ви подивитеся на статистику CDC, це значно вище, ніж те, що можна вважати здоровим. І тому, я думаю, що коли ми думаємо про те, як змінити таку поведінку, це критичний компонент, тому що якщо ми цього не зробимо, і ми переходимо **донаступний слайд**.

Якщо згадати вище, коли ця нездорова поведінка залишається безконтрольною та/або коли стрес стає хронічним і взагалі неконтрольованим, це негативно впливає як на наше фізичне, так і на психічне здоров'я. Таким чином, ми спостерігаємо зростання серцево-судинних захворювань, діабету, ожиріння, збільшення смертності, а також гіпертонії.

І все це має складові способу життя, чи не так? Це може допомогти покращити стан фізичного здоров'я. Але ми також бачимо вплив на психічне здоров'я. Так що знову ж таки, це може виглядати як депресія і тривога, посттравматичний стресовий розлад і безсоння, а також розлади харчування. Тож ви можете сказати: що ж я маю з цим робити? Ну, я багато думаю, тому що якщо ми підемо **донаступний слайд**.

Ми не можемо просто терапією вийти з цього. Просто нас не вистачає. До пандемії не вистачало робочої сили, щоб задовольнити потреби в психічному здоров'ї. І знову ж таки, за останні три роки це тільки погіршилося. І тому, ви знаєте, очевидно, моя точка зору як організації, яка підтримує психологів, я хочу продовжувати це робити. Я хочу розширити робочу силу; Я хочу підтримати наявну робочу силу психологів, щоб вони могли задовольнити потреби психічного здоров'я. Але я знаю, що це не єдине рішення. Нам потрібно ще раз подумати, більш інноваційно, про те, як ми ставимося до психічного здоров'я, зокрема розладів

психічного здоров'я, а також як ми запобігаємо і як ми навіть просто переосмислюємо те, що означає здоров'я в наших спільнотах, на наших робочих місцях, у наших сім'ях. Отже, якщо ми підемо **донаступний слайд**.

Отже, частина цього означає повернення до фундаменту, і це критично важливо для всіх, щоб по-справжньому подумати про те, чому це фундамент, чи справді це те, що створює основу для того, щоб ми могли краще справлятися зі стресами в нашому житті. Отже, що це означає такі речі, як збалансоване харчування, повноцінний сон, підтримання зв'язку з іншими людьми та активність. Я думаю, коли ми виявляємо, що коли ми говоримо слово вправа, це має тенденцію відштовхувати людей. Зазвичай ми намагаємося просто навчити його цій ідеї фізичної активності та переконатися, що ми виходимо на природу, і причини полягають у тому, якщо ми йдемо **донаступний слайд**.

Тому що ми говоримо про справжнє здоров'я населення. Ми говоримо про те, як ми звертаємося до всіх у наших громадах у нашій державі, у нашому суспільстві. Бо коли у нас буде здоровіше населення.

Ми бачимо тільки позитивні результати, чи не так? Ми маємо кращі економічні результати, ми маємо кращі результати на робочому місці, ми маємо кращі результати підтримки громади. І знову я думаю про здоров'я населення. Перспектива дозволяє нам дійсно побачити загальну картину. Отже, якщо ми підемо **донаступний слайд**.

Я думаю, що моя професія часто зосереджується на цих верхніх 6%. Ця група осіб, які мають діагностичне психічне захворювання і знову потребують найвищого рівня догляду. Але подивіться на решту населення, як ми можемо думати про те, щоб не просто чекати, поки люди захворіють, щоб говорити про психічне здоров'я, а як ми можемо охопити групу ризику та найздоровішу групу населення? Як ми достукаємося до них, щоб вони почали брати участь у поведінці, яка підтримує їх психічне здоров'я?

Підтримуйте їхнє емоційне благополуччя, і я думаю, що це можливість для цієї групи, і я думаю, що у мене є ще один слайд, і ми передамо його решті групи, тому що я знаю, що ми збираємося поговорити про це теж. Але є багато досліджень, які насправді підтверджують роль діяльності в природі. Простор зростає, багато з них знову зосереджено на фізичних вправах, але ви бачите все більше досліджень, які зосереджуються лише на ходьбі та простому перебуванні на природі та впливі, який це має.

І ми знаємо, що він має потенціал для покращення таких станів, як депресія, тривога та занепокоєння, безсоння, стрес, виснаження, навіть когнітивні функції та пам'ять. І, звичайно, користь для фізичного здоров'я. І тому, я вважаю, що мій останній слайд – це лише моя контактна інформація на випадок, якщо у когось виникнуть запитання чи захочуть відповісти чи подумати про те, як ми могли б працювати разом, як я думаю, використовувати великі літери і ще раз.

Подумайте, як ми охоплюємо людей у їхніх громадах? Ми не можемо просто чекати, поки люди придуть до тям.

Спеціаліст, який займатиметься їхнім психічним здоров'ям, ми маємо займатися психічним здоров'ям у всіх аспектах нашого життя. І з цим я перестану знову цінувати можливість бути тут, і я радий почути від інших учасників дискусії та відповісти на деякі запитання. Отже, ще раз дякую.

АВ

Bality, Attila P16:47

Дякую, Вейле, за чудову інформацію. Цінуйте, що ми збережемо для неї будь-які запитання, доки всі три групи не завершать свої презентації.

Зараз ми підемо до Еллісон Колман. Вона є директором Health for National Recreation Park Association. Вона очолює напрямок «Здоров'я та благополуччя», і ми дізнаємося більше про ці напрямки за секунду. Ми також ділилися цим з вами в минулому. Еллісон зосереджується на використанні потенціалу місцевих парків і зон відпочинку для просування рівності в здоров'ї, покращення показників здоров'я та покращення якості життя за 7 вимірами благополуччя. До того, як приєднатися до NRPA, Еллісон працювала у сфері відпочинку, сприяючи оздоровчим програмам для всіх груп населення. У поєднанні з її роботою на місцевому та національному рівнях, Еллісон має великий досвід впровадження та масштабування науково обґрунтованих втручань у сфері охорони здоров'я та благополуччя та просування справедливих системних змін і підходи, керовані громадою, для покращення здоров'я та добробуту громади.

Еллісон, дякую, що ти тут. Ласкаво просимо.

АС

Еллісон Колман17:52

Дякую Аттіла. Радий бути тут і велике спасибі Вейле за чудову презентацію. Мені це дуже сподобалось і справді дуже інформативно. Я Еллісон Колман, вона/її займенники, як сказав Аттіла, директор охорони здоров'я NRPA. Я збираюся зосередити свою презентацію трохи більше на тому, про що щойно говорив Вейл, справді, дедалі більше доказів, які демонструють переваги парків, зелених насаджень і відпочинку для психічного здоров'я як з точки зору профілактики, так і з точки зору лікування.

Я також збираюся поділитися деякими даними, які має NRPA, про те, як люди залучаються до парків і зон відпочинку для користі для психічного здоров'я, а також про типи програм і послуг, які починають пропонувати агентства парків і зон відпочинку по всій країні. Але це може створити певні можливості для партнерства з NPS та іншими організаціями. Перш ніж приступити до цього, я хотів зробити короткий огляд NRPA. Якщо ви не надто знайомі з нашою організацією, ми є національною некомерційною організацією, яка представляє всі місцеві парки та системи відпочинку по всій країні, тож подумайте насамперед про департаменти свого міста, округу, регіональні парки та рекреації. Багато з вас працюють на цьому місцевому рівні. Ми маємо близько 60 000 учасників. Більшість із цих людей є професіоналами парків і зон відпочинку, які щодня працюють на місцях у своїх громадах. І наше бачення справді

зосереджено на пошуку майбутнього, де повна потужність парків і зон відпочинку буде широко визнана для створення кращого життя для кожного шляхом міцного будівництва.

Здорові та стійкі громади, тому що кожен заслугоує на чудовий парк. Ми хочемо продовжити **ценаступний слайд**.

NRPA має три стовпи, і вони є основою нашої роботи. І три сфери, де, як ми знаємо, парки та зони відпочинку можуть справити найбільший вплив на їхні громади, які знаходяться в центрі нашої роботи, це власний капітал. Наша робота ґрунтується на справедливості, що виходить за межі інших основ. І ми повністю прагнемо усунути прогалини щодо того, хто може отримати вигоду від Parks and Recreation і повністю відчуті ці переваги. Наш збереження Стовп зосереджений на розбудові більш стійких громад у зв'язку зі зміною клімату.

Є найбільшою загрозою для існування, і в той же час ми зосереджені на тому, щоб більше людей виходили на природу, захищаючи ці природні середовища існування та екосистеми, а також виховуючи наступне покоління захисників навколишнього середовища. І ця робота, звичайно, пов'язана з нашою здоров'я та благополуччя стовп. Ви знаєте, залучаючи людей на природу, але також визнаючи важливу роль, яку парки та зони відпочинку відіграють як ключову частину нашої системи охорони здоров'я, вони надають людям можливість бути фізично активними.

Ці зелені насадження та фізична активність сприяють психічному здоров'ю та благополуччю. Вони підтримують соціальні зв'язки та можливість спілкуватися з іншими сусідами, виборцями та членами громади. Ці люди з різного походження також. Ми часто говоримо, що відмінності зустрічаються на дитячому майданчику тут, у NRPA. Агентства парків і рекреацій справді відіграють життєво важливу роль у наших громадах, і наша організація зосереджує свою роботу на цих трьох сферах. Далі йдемо **донаступний слайд**.

Ми просуваємо цю роботу, дійсно заглиблюючись у ці керівні принципи, які є основою нашого поточного стратегічного плану. Я вважаю, що це справді корисно, щоб сформулювати, як ми працюємо з нашими місцевими агентствами. Але оскільки ми зосереджені на зосередженні справедливості та спільноти, ми прагнемо вдосконалювати підходи до зміни систем. Тож справді працюємо над практикою, зміною політики, зміною думок і норм, аналізом владних структур і того, як приймаються рішення в місцевих парках і рекреаційних агентствах.

І ввімкнувши їх, щоб ми дійсно могли забезпечити підходи, орієнтовані на громаду, або рухатися вперед, спрямовані на усунення бар'єрів для парків і зон відпочинку та інших соціальних детермінант здоров'я, ми зосереджені на цілісному підході, щоб відповісти на сучасні виклики громадському здоров'ю. Як щойно сказав Вейл, багато з них, ми справді усвідомлювали, що нам потрібно застосовувати оптику цілої людини, цілої спільноти, переконавшись, що ми однаково зосереджені.

Про численні виміри благополуччя проти свого роду традиційних поглядів, які зосереджуються лише на фізичному здоров'ї.

Наша робота також зосереджена на зміні нарративу, і я розповім про це через кілька хвилин, але ми повинні підвищити роль, яку парки та зони відпочинку відіграють у громадах, як

важливу, а не просто приємну, а не просто зручну. , але те, що має бути частиною тканини кожної спільноти та умов, де люди живуть, навчаються, працюють, граються та старіють. І останній спосіб просування нашої роботи — це підтримка професіонала. Отже, це наша членська база, яка зосереджена на тому, щоб надати нашим членам компетенцію, знання та інструменти, необхідні їм для подальшої роботи та задоволення вимог сьогодення. Якщо ми перейдемо **донаступний слайд**.

Я хотів трохи поговорити про роль, яку парки та зони відпочинку відіграють як соціальний детермінант або соціальний рушій здоров'я. Ми знаємо, що умови, коли люди живуть, навчаються, працюють і грають, включно з такими речами, як доступ до безпечних районів, освітні можливості, робота, охорона здоров'я, здорове харчування, соціальна підтримка. Це елементи та фактори, які мають найбільший вплив на наше здоров'я та загальну якість життя. Тому їх зазвичай називають соціальними детермінантами здоров'я. Проте те, що ви бачите тут на своєму екрані, і ви можете з цим знайомі, **є рамка життєвих умов**. Це походить від благополуччя в національній мережі, і це дійсно розроблено, щоб взяти ці соціальні детермінанти здоров'я та краще концептуалізувати благополуччя. Проілюструйте чинники здоров'я та благополуччя. Тому, наприклад, ви знаєте, ми не повинні бути зосереджені лише на забезпеченні житлом для кожного – ми повинні бути зосереджені на забезпеченні гуманного житла для кожного.

Ми повинні думати не просто про сусідство та забудоване середовище, але справді зосереджуватися на створенні процвітаючого природного світу як життєво важливої умови. Отже, ми використовуємо цю структуру, коли говоримо про соціальні детермінанти здоров'я тут, у NRPA, і настійно рекомендуємо це.

Але як би ви не дивилися на це, парки та рекреація представлені в цьому, і це тому, що все більше і більше доказів продовжує посилювати позитивний вплив парків на здоров'я, соціальний, екологічний та економічний вплив на громади. Ми знаємо, що люди, які живуть поблизу парків, фізично та психічно здоровіші, ніж ті, хто не живе, і парки та відпочинок були визнані ефективними для збільшення фізичної активності, покращення психічного здоров'я, зниження ризику хронічних захворювань і зменшення витрат на охорону здоров'я.

Давайте перейдемо **донаступний слайд**.

Парки та зони відпочинку мають неперевершений охоплення. Коли ми думаємо про потребу у широкомасштабних рішеннях, орієнтованих на профілактику, парки та рекреація є одним із них. Я не буду читати всю цю статистику, але хочу назвати першу. У 2022 році майже 300 мільйонів людей відвідали місцевий парк чи рекреаційний об'єкт хоча б раз. Знову ж таки, думаючи про необхідність інвестування в рішення для зміцнення здоров'я та благополуччя, особливо психічного здоров'я, парки та зони відпочинку справді мають такий потенціал справді значного впливу на всю країну, ми перейдемо **донаступний слайд**.

І так, занурюючись трохи конкретніше в переваги парків для психічного здоров'я. І знову ж таки, я не збираюся читати всі ці дослівно, але, як ми вже сказали, докази продовжують зростати, і це дещо нове місце, але з'являються вагомні докази, які дійсно демонструють психічне здоров'я а також соціальні емоційні переваги, які парки та відпочинок надають громадам. Усі ці точки

даних, які ви бачите на своєму екрані, ми підтримуємо сторінку на нашому веб-сайті. І я можу додати це в чат і трохи.

Але ми постійно оновлюємо інформацію про нові дослідження та докази, які дійсно документують переваги для здоров'я, а також економічні, екологічні та соціальні переваги парків і зон відпочинку. Отже, ми знаємо, що доступ до зелених насаджень зменшує стрес. Симптоми депресії, покращує настрій і увагу. Ми знаємо, що психічне здоров'я залежить від віддаленості житла від парків і зелених насаджень. Отже, якщо ви живете ближче до парків і зелених насаджень, це пов'язує кращі результати для психічного здоров'я, якщо ви живете далі.

Діагностована депресія вища в районах, де немає зелених насаджень, а перебування на зелених насадженнях позитивно впливає на дітей, і це пов'язує кілька переваг. Крім того, громадськість погоджується, що майже всі дорослі американці, 93%, кажуть, що діяльність у місцях, наданих парками та відділами відпочинку, є важливою для їх психічного здоров'я. Ми провели подібне опитування Park Pulse на початку пандемії, де те саме число. 93% людей погодилися, що їхні місцеві парки були вкрай важливими для їх фізичного та психічного здоров'я на той час. Отже, люди погоджуються, що парки та зони відпочинку дуже корисні для психічного та фізичного здоров'я.

Перейдемо до цього наступний слайд.

Я хотів показати вам усім, окрім просторів, знаєте, парків, стежок, зелених доріг, якими керують агентства, вони також надають кілька програм і послуг, які справді зосереджені на психічному здоров'ї та сприяють покращенню психічного здоров'я. Ці дані взято з нашого опитування щодо здоров'я та благополуччя в громаді за 2021 рік, і вони висвітлюють багато способів, якими парки та рекреаційні агентства пропонують програми. Отже, усе, від сприяння громадським подіям до програмування усвідомленості, це було справді захоплюючою сферою зростання, яку ми спостерігали протягом останніх п'яти років, особливо медитація, купання в лісі, прогулянки на природі, йога, тайцзи, що відбуваються просто неба у місцевому парку налаштування.

Програми між поколіннями. Ви знаєте, об'єднання різних поколінь для участі та відпочинку на свіжому повітрі, соціальних програм, емоційного навчання. Знаєте, ми говорили про виклики, з якими стикається молодь, і про те, як можна використати програми паркування та відпочинку поза школою, які проводяться в цих місцях, щоб допомогти молоді розвинути навички спілкування, регулювати свою поведінку та прийняття рішень тощо. Отже, є цілий ряд програм, які відбуваються на місцевому рівні. І це деякі можливості. Ми знаємо, що наші учасники шукають партнерів, до яких можна було б підключитися та реально допомогти розширити ці пропозиції.

Перейдемо до цього наступний слайд.

І в той же час, звичайно, є значні прогалини, які продовжують існувати. Отже, ми знаємо, що парки та зони відпочинку відіграють життєво важливу роль у зміцненні здоров'я та благополуччя, але 100 мільйонів людей, 30% населення, все ще не мають доступу до переваг, які надають парки та зони відпочинку поблизу дому. Крім того, фізичний доступ і бар'єри до цих просторів, парків не завжди безпечні. Вони не завжди привітні. Вони не завжди інклюзивні чи керовані спільнотою.

І через історію системного расизму чорношкірі корінні кольорові жителі, спільноти з низьким рівнем доходу та інші історично безправні верстви населення стикаються з додатковими перешкодами для доступу до цих просторів і повної участі в них. Отже, у нас є багато роботи, щоб продовжувати ліквідувати цю прогалину, і якщо ми продовжимо **наступний слайд** тут.

Я просто хотів поділитися тим, що, ви знаєте, один із способів, яким ми зосереджені на усуненні цих прогалин, це справді допомога нашим членам у вирішенні цих нових проблем охорони здоров'я, включаючи психічне здоров'я. Це все більша сфера уваги багатьох парків і рекреаційних агентств. 38% агентств пропонують програми та послуги, спрямовані на соціальну ізоляцію та самотність. Ще 37% надають послуги соціального емоційного навчання.

Крім того, багато наших агентств, 20% або близько того, і просто щоб визначити це число, є 10 000 місцевих парків і рекреаційних агентств по всій країні. Таким чином, 20% з них починають виділяти ресурси саме на розлади психічного здоров'я та спеціально на допоміжний персонал, який стикається з цими проблемами. Отже, ми бачимо багато агентств, які пропонують навчання персоналу, пов'язане з психічним здоров'ям, першою допомогою, травмами, інформованим доглядом, введенням Narcan у парках.

Після передозування, яке сталося в Паркленді, епідемія опіоїдів сильно вдарила по місцевих парках. Отже, ви знаєте, інтерес до цієї сфери зростає, і це все більше сфера уваги наших членів. Тож просто хотів зазначити це зараз. Якщо ми перейдемо до останнього слайду, я думаю.

Ось деякі з ресурсів, які ми виклали за останні пару років, як ви бачите, це справді зростає обсяг роботи для нас, але у нас є цілий набір ресурсів, зосереджених саме на психічному здоров'ї та розладах, пов'язаних із вживанням психоактивних речовин, і роль парків і зон відпочинку та реагування на ці виклики. У нас є мовний посібник із питань психічного здоров'я, питання стигми, короткий посібник із профілактики, а потім вичерпний звіт про те, як реагувати на кризу зловживання психоактивними речовинами, зокрема на епідемію опіоїдів.

Нещодавно ми випустили активний Посібник із впровадження парків і партнерство з CDC, яке базується на рекомендаціях Цільової групи з профілактичних послуг громади, спрямованих на розширення вдосконалення інфраструктури та додаткових заходів для збільшення використання парків для фізичної активності та інших переваг для здоров'я. З точки зору справедливості, у нас також є HealthEquity відповідно до нашої рамки HealthEquity. До нього входить ряд інструментів.

І, нарешті, наш набір інструментів Community Wellness Hub, який дійсно зосереджується на цілісному підході до надання високоякісних програм і послуг у 7 вимірах благополуччя. Отже,

це один із способів підтримки наших учасників, підключаючи їх до ресурсів відповідно до їхніх потреб. Тож я б заохотив вас перевірити їх, і я можу додати кілька посилань у чат після цього. І я думаю, що це завершить для мене. Там є моя електронна адреса, тож зв'яжіться з нами. Ми хотіли б продовжити цю розмову після сьогоднішнього дня.

АВ

Баліті, Аттіла P33:22

Дякую, Еллісон. Чудова презентація. Кілька речей вистрибнули на мене. Одним із них були сім життєво важливих умов, які ви там згадали, і, можливо, подумайте, що більше наших співробітників починають залучатися до роботи над профілями здоров'я спільноти для нашої проектної роботи, думаючи про ці життєво важливі умови в наших профілях здоров'я. І друге – важливість програмування в роботі. Наші співробітники зазвичай зосереджуються на партнерах, які хочуть завершити фізичний проект. Іноді фізичний проект насправді не залучає парки та рекреаційні відділи, тому що, можливо, це стосується планування, громадських робіт чи чогось іншого. Але шляхи залучення парків і зон відпочинку полягають у тому, щоб подумати про те, як ми можемо включити це програмування?

Наш третій ведучий. Доктор Кейт Тідбол із Корнельського університету. Він екологічний антрополог і натураліст, який зосереджений на кращому розумінні того, як посилити залучення громадян-захисників природи та розвиток земельної етики 21 століття. (Отже, ми збираємося прочитати його книгу «Альманах округу Пісок, частина 2» через кілька років, і правильно, Кейт!) Особливістю його роботи є спроби знайти та дослідити портали та шляхи до природоохоронної поведінки, заснованої на культурній антропології, екології порушень та екологічна психологія. Він підходить до цього виклику за допомогою інтегрованих досліджень і розширень роботи, що вивчає динаміку управління природними ресурсами в контексті травм, збурень, катастроф і досвіду війни в армії та в галузі міжнародного реагування на катастрофи та допомоги у формі є унікальним брендом прикладного стипендію, включаючи перебування в Азії, Африці та Америці. Його докторська робота була зосереджена на ролі управління природними ресурсами на основі громади та стійкості Нового Орлеана після Катріни, і вона продовжує працювати в глобальному контексті після стихійних лих, а також щодо готовності, стійкості та реагування на стихійні лиха.

Він вивчає, як відпочинок на свіжому повітрі сприяє підвищенню стійкості та відновлення для тих, хто явно пережив травму. Поранені ветерани бойових дій, рятувальники та постраждалі. І з RTCA, оскільки наші співробітники починають більше працювати над відновленням після катастрофи в цих спільнотах з FEMA, я думаю, що повідомлення Кіта буде досить актуальним для всіх наших співробітників у цій сфері.

Ласкаво просимо, Кіт

КТ

Кейт Тідбол (гість)36:04

Ну, дуже дякую за цей вступ і за організацію цього. Це чудова можливість почути про роботу, яка вже виконується. Мені дуже сподобалася розмова Вейла та Еллісон, і я точно оціню нашу розмову пізніше.

Як сказав Аттіла, я з Корнельського університету, департамент природних ресурсів і навколишнього середовища, який знаходиться в нашому Коледжі сільського господарства та природничих наук. Оскільки я є державним службовцем, я, як і багато хто з вас, університет, який надає землю, і я просто хочу подякувати Службі національних парків за все, що ви робите, і як я ціную це. І в рамках цієї роботи, назва моєї розмови Есо RX і маленький язик у щоці. Рецепт від гострої травми, хронічного екологічного безправ'я та пов'язаних із цим захворювань.**Наступний слайд**, будь ласка.

Отже, ми почули чудовий огляд контексту та деякі дані від наших попередніх доповідачів. Я просто хочу трохи зосередитися на особливостях травми, як я її розумію, і короткого застереження. Я не кваліфікований психолог, психіатр або ліцензований терапевт. Я приходжу до цього як соціолог, як уже згадувалося у моєму вступі. Але я думаю, що ми всі можемо погодитися.

Те, про що ми говоримо, коли ми говоримо про травму, і ви можете бачити, що в основному існує три типи: гостра, хронічна та складна. Я не збираюся йти в бур'ян на них. Ви можете прочитати їх уважніше, якщо хочете. Я впевнений, що ми побачимо ці слайди пізніше, щоб глибше заглибитися в них. Що важливо, однак, у просторі травми, оскільки вона пов'язана ширше з психічним здоров'ям і нашим зв'язком між нашим психічним здоров'ям і рештою природи, відкритими просторами, парки тощо, полягає в тому, що травма є всюдисущою. Якщо говорити лише про те, що несприятливий досвід дитинства вже був у 70% населення. Якщо додати до травматичних подій, таких як стихійні лиха, інші небезпеки, війна, ви знаєте, що їх багато, ймовірно, майже всі, кого ви знаєте, пережили травму в тій чи іншій формі та в певний час. І деякі з цих людей будуть відчувати це у більш серйозний спосіб, включаючи посттравматичний стрес та інші та інші захворювання. І, як уже згадувалося, ви знаєте, COVID-19 був збільшувальним склом у цій справі не лише щодо травми зокрема, але й для психічного здоров'я, як уже добре описали мої колеги.**Наступний слайд**, будь ласка.

Отже, те, як це насправді працює, і мені подобається ця діаграма, тому що вона допомагає нам зрозуміти процес для людей, які переживають травму, полягає в тому, що незалежно від того, що ви, як окрема особа, як сім'я, чи як спільнота, з'являється чи маєте у своєму прославленій рюкзаку, якщо хочете, перед якоюсь травматичною подією, це те, що у вас є, чи не так? Отже, є те, ким би ви не були в дотравмовому просторі, а потім є будь-який повний стресовий вплив. Потім є цей короткий, дуже короткий період на кшталт сплеску адреналіну та активності і, можливо, навіть згуртованості спільноти, що тут називається фазою медового місяця. І тут проблема. Це стрімке падіння зі скелі в нижчі емоційні стани та розчарування, знаєте, підведення підсумків та інвентаризація може спричинити депресію через втрату. І тоді кілька подій, що викликають перебування в цьому басейні, можуть фактично посилити ці проблеми, так само як і річниця.

Поки ми, нарешті, знову не дійдемо до суті як індивідууми, як сім'ї, як спільноти, як суспільства, навіть до реконструкції чи оновлення чи нових починань. Отже, я думаю, що цей цикл важливо

зрозуміти. Певним чином це очевидно, але давайте залишимо це на задньому плані, коли ми будемо рухатися вперед у цьому чаті.**Наступний слайд** будь ласка

Те, про що я люблю думати, і я писав досить багато про це, це простір тут, червона зона, де мета полягала б у тому, щоб практикуючи, як я, і багато хто з вас, робили те, що можна зробити з точки зору психічного здоров'я, з точки зору PTS, з точки зору оновлення, щоб пом'якшити або принаймні скоротити кількість часу, проведеного в цій червоній зоні, проведеного в цьому просторі розчарування, і щоб краще зрозуміти, яку роль можуть мати зелені насадження, парки можуть відпочинок на свіжому повітрі можуть акт реставрації, який допомагає нам піднятися або розширити наші можливості, щоб вийти з червоної зони та повернутися до цієї структури реконструкції та оновлення?**Наступний слайд** будь ласка

Отже, те, про що я згадав, ви знаєте, що ми з'являємося з будь-яким, з чим ми з'являємося, з точки зору того, що це стан, у якому ми знаходимося до вражаючої події. І я був дуже заінтригований деякими слайдами, які я бачив, особливо Еллісон, але вони також згадували про соціальні детермінанти здоров'я та деякі новітні думки про це. І я хотів би додати до цієї розмови, що ми не забуваємо про екологічні детермінанти здоров'я, що ці соціальні детермінанти здоров'я людини існують виключно в екосистемі, яку ми називаємо своїм домом, і від якої ми повністю залежимо. Як ви бачите в списку екологічних детермінант здоров'я, кисень, вода, їжа, і цей список можна продовжувати. Я вважаю, що мої колеги виконали чудову роботу, начебто описавши та виразивши справді важливість соціальних детермінант здоров'я та те, як їх можна реконструювати чи уявити.

Тому я не збираюся витратити на це багато часу. Вони зрозумілі самі за себе. Я думаю, що суть цього слайду, і я повернуся до цієї концепції пізніше, полягає в необхідності, і ця теза була доведена до моєї доповіді, що ми повинні зробити набагато кращу роботу з наукового емпіричного опису, як наші відносини з рештою природи неприємно робити. Це не додаткові речі зверху. Це не вишенька на морозиві. Це критично важливо, і нам потрібно систематично інтегрувати це в те, як ми думаємо.

Але наші підходи до охорони здоров'я, а також наші специфічні підходи до психічного здоров'я та навіть травм.**наступний слайд** будь ласка

Отже, на додаток до тих детермінант, екологічних і соціальних детермінант здоров'я, які ми маємо в цьому сумнозвісний рюкзак, про який я згадав, ми також з'являємо деякі речі, які, на щастя, ми назвали захисними факторами, які допомагають нам боротися з факторами ризику, і ви знаєте, їхнє визначення є, і ми хочемо захистити від таких речей, як виснаження, розгубленість, смуток, і цей список можна продовжувати з точки зору деяких ефектів, які ми очікуємо побачити в травмі. Мені подобається ця діаграма, оскільки вона нібито показує взаємозв'язок між низкою широких кошиків, якщо хочете, захисних факторів. І я вважаю, що це продуктивно, оскільки є принаймні простір для роздумів про те, яку роль у всьому цьому відіграє середовище? Яка роль у всьому цьому природи? Яка роль наших відносин з рештою природи? І я продовжуватиму вважати себе людьми, частиною природи, не винятковою, не звільненою від і так далі, що може бути однією з фундаментальних проблем, з якими ми стикаємося, полягає в такій людській винятковості. Але в будь-якому випадку, я думаю, що ця діаграма чудово втілює ідею зелених насаджень щодо екологічних детермінант здоров'я тощо.**Наступний слайд.**

Ми бачили деякі інші слайди, пов'язані зі стовпами в моїй роботі. Як згадувалося у вступі, я ветеран, я зосереджую велику частину своєї роботи, ймовірно, близько 80% моєї роботи на даний момент і, ймовірно, протягом останніх 10 років або близько того зосереджена на відпочинку на природі як терапевтичному для людей, які пережили травми, переважно ветерани, особливо ветерани бойових дій, а також особи, які першими реагують, і ті, хто пережив катастрофу. І те, що я бачив завдяки співпраці та співпраці з безліччю різних некомерційних організацій, які займаються програмуванням, чи то у сфері веслування, громадського садівництва, полювання, риболовлі, походів, скелелазіння. Чотири речі, які я бачив протягом багатьох років, є критично важливими для таких програм, щоб максимізувати вашу можливість допомогти у відновленні після травми. І це практика усвідомленості, рух, бажання зцілюватися. І є деякі речі, які потрібно продумати з точки зору тренінгу та вдосконалення здатності робити це без примусу, а також здатності приймати підтримку від інших, я думаю, що вони добре перетинаються з кількома іншими стовпами, які ми бачили в Презентація Еллісон, яка насправді вітала б можливість синхронізувати їх ще більше, щоб ці речі були ключовими стовпами, які ми бачимо, що будь-яка програма або проект намагається вирішити травму або відновлення після травми за допомогою зовнішнього середовища, використання природи, використання екології, використання відпочинку на природі.

Як програмний елемент, ці стовпи – це те, що має лежати в основі таких програм. Ці програми мають бути побудовані на цих стовпах. **Наступний слайд** будь ласка

Отже, повертаючись до концепції червоної зони, у цьому просторі червоної зони може бути кілька конструкцій, які я застосовував. Одним із них є озеленення червоної зони, яке має відношення до свого роду реставраційної споруди, і ми трохи поглибимо це тут за хвилину. А інший – більше орієнтований на відпочинок. І я довго говорив про це з кількома іншими колегами, і я хочу коротко поділитися з вами цим ресурсом, тому що одним із звинувачень, які я мав під час цієї розмови, було підкреслити важливі моменти, які Вейл і Еллісон зробили з деякими демонстрація деяких емпіричних прикладів і тематичних досліджень, які можна використати, коли ви думатимете про те, як ви хотіли б продовжити роботу з парками та відпочинком на свіжому повітрі у сфері психічного здоров'я. Так **наступний слайд** будь ласка

Я б порекомендував вам цей відредагований том ([Озеленення червоної зони: катастрофа, стійкість і озеленення громади](#) Видання 2014 р. Кіт Г. Тідбол (редактор), Маріанна Е. Красні (редактор). Моя колега Маріанна Красний і я працювали над цим протягом багатьох років. Тут понад 30 розділів. Це відредагований том. Отже, більшість цих розділів від колег. Багато різних авторів з різних дисциплін, з різними орієнтаціями. З точки зору цінності зовнішнього середовища, особливо під час лиха, але також у таких речах, як зони конфлікту та війни. Це книга видавництва Springer. Таким чином, цінник на високій стороні. Але я знаю, що на Amazon.com є вживані копії тощо, якщо вас це цікавить. Крім того, книга доступна як книга для Kindle, а окремі розділи доступні у форматі PDF. Якщо ви не можете негайно чи найближчим часом, візьміть цю книгу. Я також хотів би повідомити вам, що на цьому маленькому знімку екрана в нижньому правому куті є відео YouTube про книжкову розмову, яку я зробив у нашій чоловічій бібліотеці в їхніх чатах у серії стеків. Це близько 1/2 години, і це охоплює більше, ніж я можу охопити сьогодні. Деяка специфіка і приклади, а також мислення та філософія ідеї озеленення червоної зони. Коротко про це, ви знаєте, нам дали, я не знаю, 10 хвилин, щоб поговорити з вами сьогодні і просто досягти вершини хвилі, але це глибоке занурення, якщо ви

зацікавлені в пошуку якоїсь справи далі дослідження, які описують це з різних дисциплін і точок зору.

Зовсім недавно, ніж цей книжковий проект, ця дивовижна стаття вийшла в серпні минулого року. Я чув про цю дослідницьку групу, і я був у захваті від того, що вони роблять. Хоча у мене були певні побоювання щодо того, наскільки масштабним було це підприємство, а потім зі мною зв'язалися з Washington Post, щоб переглянути цю статтю ще до того, як було ембарго, до того, як її фактично опублікували. І я був приголомшений тим, що трапилося з цим документом, що досягнення є вражаючим. Ця дослідницька група переглянула буквально сотні наукових рецензованих наукових статей і збрала цю інформацію та організувала це, щоб показати або ідентифікувати 227 різних унікальних шляхів, через які взаємодія людей з природою позитивно, а пара негативно впливає на добробут багатьох із тих, хто впливає на добробут. будучи у формі психічного здоров'я, цей документ повинен прочитати матеріал.

Наступний слайд.

Одна з речей, яку я вважаю чудовою в цьому документі, ви, напевно, не дуже добре це бачите. Я знаю, що це мало. Я просто показую вам це, щоб насправді зрозуміти, ви знаєте, дозволити зображенню охопити вас з точки зору ретельності цієї роботи. Він організований навколо ідеї культурних екосистемних послуг, що важливо, оскільки насправді створює цінність. Більше немає таких приємних справ. Це дійсно цінні послуги, і вони охоплюють весь спектр. Їх вісімнадцять. Вони організовані в цьому документі. Це один із графіків у рецензованій статті, яка опублікована. Вони організовані за типом механізму, визначенням цього механізму, зразком, екосистемними послугами культурної екології.

Тоді який канал взаємодії, коли можна відчувати ці типові складові людського благополуччя? А потім хороші приклади, хороший опис прикладів тих речей, які ви бачите. Я не знаю, чи бачили ви зараз шість із них. **Наступний слайд**, існує ще кілька типів механізмів, які налічують 18 типів, усі визначені, усі організовані в культурні екосистемні послуги способами, які досі були недоступні для нас у дослідженнях і літературі, щоб цитувати та спиратися на них у термінах подальших емпіричних досліджень. Тому я дуже рекомендую ще раз.

Повертаючись до цього, моя відповідальність за цю розмову з точки зору емпіричних досліджень, що насправді говорять дані? Про що нам говорять ці різні дані? На цей, я думаю, вам справді потрібно поглянути на нього та подумати про те, як він може бути пов'язаний із вашими програмами зараз і майбутнім програмуванням. І я радий працювати з вами над цим. З цим захоплюючим новим папером є над чим працювати.

У наступних кількох слайдах тому, де я показав обкладинку цієї статті, я також надав посилання на огляд Washington Post. Варто перевірити це, тому що є кілька голосів, які прокоментували цю статтю, яка також надасть більше слідів крихт печива, якщо ви захочете до інших досліджень та інших міркувань про це, які можуть бути потенційно корисними.

Повертаючись донаступний слайд в колоді.

Отже, є кілька подібних графіків. Спочатку це трохи приголомшливо, але це якось круто. Коли ви заглибитесь в це, ви отримуєте алювіальну діаграму. Те, що варто відібрати сьогодні, не переходячи до 30-хвилинної лекції, це подивитись на верхній правий кут. Подивіться на товщину смуги бірюзового кольору і зауважте, що це найтовстіша зі смужок у складових механізми людського добробуту, лімінального простору, якщо хочете. І це психічне здоров'я, а поруч із ним суб'єктивне благополуччя та фізичне здоров'я. Таким чином, наслідки цього документа для здоров'я та добробуту, особливо для психічного здоров'я, є глибокими. Саме тут ми в майбутньому, коли будемо писати наші документи, описуватимемо те, що ми бачимо в наших окремих проектах і програмах. Це документ, який ми будемо використовувати, я думаю, як основу нашого огляду літератури в майбутньому. Тому, сподіваюся, це стане в нагоді вам, коли ви пишете гранти, коли ви проводите оцінку програм, або ви проводите реальні емпіричні дослідження того, що ми тут сьогодні обговорюємо.**Наступний слайд.**

Я просто хотів переконатися та зробити це маленьке застереження. Знаєте, наративи важливі. Те, як ми описуємо ці речі, є важливим. Озеленення червоної зони і весь цей проект були пов'язані з орієнтацією на реставрацію, що, на мій погляд, дуже і дуже важливо.

Гм, зелень очевидна. Це люди, які займаються певною формою озеленення, яка є діяльністю, знаєте, будь-якою діяльністю, яка є реставраційною діяльністю, покращенням навколишнього середовища, громадянською наукою, громадянською екологією тощо. І тоді, звичайно, є наслідки самих зелених насаджень і покриття всього цього. Отже, це свого роду реставраційна орієнтація, яка дещо відрізняється від більш рекреаційної орієнтації, яку, на мою думку, важливо відрізнити від цього. Ви просто замінюєте акторів по термінах.

Хто залучені люди? Вони не обов'язково орієнтовані на реставрацію. Їх орієнтовані на відпочинок рекреанти, і вони в акті відтворення або роблять те, що вони знаходять як хобі, здорову діяльність, спорт або що у вас є. Трохи відрізняється від реставраційних робіт. І, звісно, є трохи більше міри щодо впливу в цих місцях відпочинку з точки зору не реставраційної діяльності, а просто використання зручностей. Отже, важливо не плутати ці дві речі. І це невелике застереження, я думаю, для тих з нас, хто працює в прикладних областях,**наступний слайд.**

Інша річ, і я ніби готуюся закінчити це, це повернутися до назви виступу. Зараз ми почуємо такі речі. Ви бачите там, у ЗМІ та в деяких програмних роботах, федеральних, державних чи інших. Термін «на відкритому повітрі» X, який часто пов'язують із тим, що відбувається з Адміністрацією у справах ветеранів і намагається знайти спосіб призначати втручання на відкритому повітрі тощо як свого роду терапевтичний засіб для людей, які пережили посттравматичний стресовий розлад та інші речі. Також є цей всесвіт Parks RX, є ще така річ під назвою Nature RX. Усі вони мають деякі унікальні та тонкі відмінності, але, як правило, знаходяться в тій області, на яку я вказую. Тут усі загалом повертаються до цієї ідеї екологічного рецепту та екологічної орієнтації, яка допомагає нам вийти з такого роду. Ну, це теж приємно робити речі. Ні, це фундаментально важливо для нашого здоров'я, нашої біології та нашої еволюційної історії.

Наступний слайд.

І це слайд, на якому я закінчу, а потім це просто те місце, де ви можете побачити, де мою сокиру точуть у цьому місці. В академічному середовищі це приклад того, як хтось планує фактори ризику та захисні фактори, що має добрі наміри. І я не хочу кидати каміння в цих людей, але є деякі явні прогалини, деякі прогалини, які, на мою думку, ця розмова та інші подібні до неї допоможуть усунути ці прогалини. Отже, зліва ви бачите червону зірку та зелене коло навколо великого порожнього простору.

Діаграма нібито є соціальною, екологічною моделлю, соціальними екологічними системами, і ця термінологія означає щось дуже важливе, особливо для тих із нас, хто називає себе стійкими вченими. Проблема полягає в тому, що якщо ви подивитесь вниз на колонку їх соціальної екологічної моделі, там немає екологічної. Вони використовують екологічну як свого роду скорочення для систем, які підключаються, або старе визначення вогнища. Але немає жодного екологічного, біологічного, екологічного зв'язку або базової лінії, як ми обговорювали раніше.

Екологічні детермінанти здоров'я або екологічні детермінанти здоров'я та їх взаємозв'язок із соціальними. Інша річ, яку тут слід зазначити, полягає в тому, що інша червона зірка розташована праворуч, коли ви переходите по жовтих смугах, які є стовпцями соціальної екологічної моделі, різних ризиків. фактори, що спускаються по колоні, захисні фактори. Потім розглядаються соціальні детермінанти, а потім все це разом. Я стверджую, що не дуже легко поєднати це все разом. Якщо вам не вистачає тих екологічних чи екологічних детермінант. Якщо ви не враховуєте їх, і, що більш важливо, у майбутній діаграмі, подібній цій, втрачаєте можливість систематично інтегрувати їх у те, як ми думаємо про громадське здоров'я, травми психічного здоров'я тощо. Отже, я сподіваюся показати це не в тому, щоб критикувати чиясь важку роботу, а в тому, щоб показати, де робота, яку ми робимо під час дискусій, які ми зараз ведемо, може бути корисною в майбутньому, особливо в області відпочинку на природі та парки. **Наступний слайд** будь ласка

Це моя вдячність і підсумковий слайд, я дуже вдячний організаторам цього, і з нами було дуже легко працювати, і я вважаю, що вони досить прогресивно і вперед у своїх думках про те, як вони зібрали тут спікерів. Я також хочу подякувати їм за те, що вони готові залучити кількох моїх колег із програми у лісовій службі, яка зосереджена на використанні саме цього мислення для вирішення травм серед сімей військових і ветеранів в Україні. Тож я вдячний за цю можливість і дякую тим гостям, які тут. З цим я повертатиму його до вас, і я просто з нетерпінням чекаю.

Будучи практичним і зацікавленим вченим з усіма вами, я з нетерпінням чекаю будь-яких запитань, коментарів або способів, як ми можемо працювати разом з літературою, яку я вам показав, або іншими речами в майбутньому.

AB

Bality, Attila P57:26

Дякую тобі. Дякую, докторе Тідбол. Б'юсь об заклад, що у нас є CSU з Корнельським університетом, тому, сподіваюся, ми зможемо скористатися деякими послугами там на

північному сході чи в інших частинах країни. Що мене зачепило у вашій презентації, так це розмова про чотири стовпи відновлення після травми, а потім про захисні фактори. Захисним чинником, який у мене вискочив, були культурні та релігійні цінності та запобігання самогубствам. І я думаю, що багато з цього починають працювати та племінні спільноти, і що цей маленький шматочок резонує зі мною в нашій роботі в туристичних спільнотах.

КТ

Кіт Тідбол (гість)57:26Дякую тобі.

АВ

Отже, на цьому етапі я збираюся припинити показ свого екрана. Ми всі можемо повернутися до камер. Стефані збирається взяти на себе серію запитань експерта, і ми продовжимо розмову та матимемо час для обговорення з учасниками, і ми рекомендуємо вам поставити запитання, коли ми дійдемо до нього, поставити запитання в чаті або підняти руку майстерність у команді.

СТ

Тепперберг, Стефані М58:29

Щиро дякуємо всім нашим доповідачам за ваші неймовірні презентації та за те, що ви поділилися з нами своїм досвідом щодо психічного здоров'я та стану психічного здоров'я в цій країні та факторів, що сприяють цій нерівності у здоров'ї. І найголовніше, ми всі тут. Ви знаєте, як природні парки та відпочинок на природі справді можуть сприяти психічному здоров'ю та оздоровленню, перепочинку та зв'язку. Отже, ще раз велике дякую всім, і на даний момент у нас залишилося приблизно 30 хвилин, і те, що ми сподівалися зробити, це продовжити та провести панельну дискусію з нашими доповідачами. Якщо у когось із вас, як учасників, є запитання до наших доповідачів, не соромтеся задавати їх у чаті, і Лаура відстежуватиме ці запитання. Ми можемо поставити їх після кількох групових питань, які у нас є, і або ми збираємося відкрити це, ймовірно, через 15 хвилин тут для всіх, у кого є запитання до наших чудових спікерів.

Отже, з цим я збираюся продовжити і, я думаю, задам перше запитання Вейлу, Еллісон і Кіту, і це для всіх.

Отже, слухачі, які сьогодні телефонують із Служби національних парків, ви знаєте, ми переважно планувальники, ландшафтні архітектори, професіонали відпочинку на природі та парки. Отже, ми хотіли б почути кожну з ваших точок зору, і всі вони - я думаю, що ви підходите до цього з дещо різних просторів, що дивовижно, тож з кожної з ваших точок зору, де, на вашу думку, наша найбільша можливість зміцнювати та підтримувати психічне здоров'я та благополуччя?

І я можу передати це будь-кому, хто хоче почати.

АС

Еллісон Колман

Я радий стрибнути і спробувати. По-перше, я думаю, що цікаво, що ми зараз проходимо новий процес стратегічного планування. Отже, ми провели кілька інтерв'ю з фахівцями з парків і відпочинку, а також представниками громадськості, і продовжують з'являтися факти про те, що все ще існують значні перешкоди для доступу до парків, зелених насаджень для багатьох громад і вас переважно знають громади з низьким рівнем доходу, сільські громади, чорношкірих, корінних, кольорових людей, інше історично безправне населення. Отже, я вважаю, що це продовжує бути сферою великої потреби та уваги, і справді лідирує в цій роботі над справедливістю. Отже, я думаю, що це найбільша можливість і найбільший пріоритет.

І на додаток до цього, ми продовжуємо чути від різних зацікавлених сторін ці дуже традиційні погляди на парки та зони відпочинку, що вони є просто такими зручностями в громадах, і вони існують лише для, знаєте, рекреаційних цілей, а не для зв'язку з справді сила цих просторів сприяти позитивним результатам психічного здоров'я. Отже, я думаю, що зміна цього нарративу, ви знаєте, справжнє вивчення мислення ключових зацікавлених сторін є ще однією великою можливістю. Щоб справді, ви знаєте, розвивати цей рух.

КТ

Кейт Тідбол (гість)1:03:01

Я погоджуюсь з цим. Якби я міг хоч трішки долучитися, я думаю, що я досліджую ці ідеї, адже найбільша можливість – це коли все найгірше. Я писав про це в статті, яка може вас зацікавити *Термінова біофілія*. Ідея полягає в тому, що коли ми переживаємо деякі з наших найгірших страхів, травм і горя, і подібні речі часто найчастіше відчувають потяг, фактичний, фізичний, емоційний, навіть клітинний, я стверджую в статті з деякою допомогою від інших – потреба відновити зв'язок і відновити зв'язок із природою. Тому я думаю, що саме в ті моменти, коли ми, ви знаєте, працюєте в прикладних областях або, наприклад, в агентствах, ми можемо справді вплинути, пропонуючи, знаючи цей факт і маючи щось доступне для людей мати можливість реагувати. І я наведу вам лише короткий приклад того, як це зробити ні зробити це:

Під час урагану Катріна в Новому Орлеані надовго закрили всі парки. Їх більше хвилювало багато інших речей, я це розумію. Треба запалити світло. Ви повинні повернути світло, електроенергію в домівки людей, коли вода знову тече. Але у вас немає часу, щоб усунути, мабуть, найважливіший механізм стійкості, який був доступний для них на ландшафті, яким були парки, коли вони оплакували втрату свого Живого дубового лісу в цьому міському лісі. Отже, це спосіб не робити цього, і, очевидно, інструкція чи пропозиція будуть відкрити парки та повідомити людям, що це місце, де можна обійтися без цього, і якимось чином ми повинні продумати це, не дозволяючи цьому переповнювати, як це було сталося в Адірондак під час пандемії COVID повністю приголомшений. Отже, є виклик для управління парками та управління природними ресурсами та зручностями, але також є величезні можливості в цій терміновій конструкції типу біофілії.

VW

Вейл Райт 1:04:00

Так, і я думаю, ви знаєте, як слідкувати за цим. Я маю на увазі, я думаю, що ми також маємо на увазі важливість бути місцевим і зв'язуватися зі Спільнотою, правильно. І це може виглядати як кілька різних речей. Я маю на увазі, я думаю, що це, ймовірно, включає сканування навколишнього середовища, те, що вже існує в Спільноті та де є прогалини, а також використання досвіду членів спільноти в ній, щоб справді допомогти, знаєте, як ви думаєте про психічне здоров'я. І це також локально всередині вас. І всередині вашої організації, чи не так? Наприклад, як ви задовольняєте потреби психічного здоров'я? Як ви думаєте про це особисто, коли думаєте про це ставлення до природи та вашої роботи? Тому що я думаю, що якщо ви не можете спочатку вирішити деякі проблеми вдома, то ви дійсно не можете шукати, як ви вирішуєте проблеми у ширшій екосистемі.

КТ

Кейт Тідбол (гість)1:04:50

У душі панельної дискусії я просто радий, що ти підняв це питання спільноти, Вейле. У моєму вступі Аттіла згадав про Альдо Леопольда, і одна з головних цитат Альдо Леопольда полягає в тому, що ми повинні почати думати про спільноту як більше, ніж про людей, нам потрібно розширити це.

Амільн тому.

ST

Тепперберг, Стефані M1:05:15

Так, власне, ця думка, думка Вейла та думка Кіта, я думаю, є справді гарним переходом до іншого запитання, яке ми поставили для вас усіх: ви знаєте, багато людей, які телефонують із паркової служби, з нашої Програма допомоги річкам, стежкам і збереженню або наш відділ охорони природи та відпочинку на природі, де ми іноді працюємо за межами національних парків і працюємо з громадами та на місцевому рівні. Отже, як, або що б ви запропонували, з вашої точки зору, співробітникам національних парків найкраще співпрацювати, координувати чи співпрацювати з установами психічного здоров'я чи спільнотою психічного здоров'я, щоб якось перенести цю перспективу в місцеві парки та рекреаційну роботу? І, ви знаєте, це запитання, а також, ви знаєте, також не соромтеся поділитися, якщо є конкретні способи, якими люди по телефону, усі наші учасники, могли б бути партнерами або просто отримати підтримку від, знаєте, NRPA, і я знаю, що Еллісон уже поділилася кількома ресурсами, але Вейл, я знаю, що ваша організація має контакти по всій країні, і ви знаєте, Кіт, як ми можемо співпрацювати з програмою Cooperative Extension, щоб справді більше займатися психічним здоров'ям свідомо в нашій роботі? Отже, це було багато, але є думки?

VW

Вейл Райт 1:06:48

Звичайно, я можу почати з цього. Я маю на увазі, що сам факт того, що ми ведемо цю дискусію, є дійсно революційним. Я маю на увазі, що це не відбувається в інших просторах. І тому, я думаю, нам слід зробити паузу, щоб усвідомити, наскільки це неймовірно захоплює, тому що це дійсно змусило мене задуматися про те, як би ви змінили шлях, щоб він більше підтримував психічне здоров'я? Як би ви спроектували парк? Як залучити спільноту, щоб переконатися, що ви дійсно використовуєте або робите те, що відповідає їхнім потребам, а не те, що, на вашу думку, їм потрібно. правильно. Тож, я думаю, що стосується партнерства, як натякала Стефані, окрім національної штаб-квартири Американської психологічної асоціації, кожен штат і територія має місцеву психологічну асоціацію. Тож у якому б штаті ви не знаходилися чи на якій би території ви не знаходилися, просто введіть у Google психологічну асоціацію цього штату, і ви зможете зв'язатися з експертами в цій сфері. Знову ж таки, я

думаю, оскільки це передовий простір, інколи психологи не на передньому краї. Вони на межі зростання. Але я думаю, що ви знайдете людей, які справді захопляться цією ідеєю.

І розширюючи його, ми також в АРА маємо кілька різних підрозділів, які схожі на підгрупи спеціальних областей. Отже, люди з досвідом роботи в певних сферах. У нас є відділ психології навколишнього середовища та охорони природи, який, на мою думку, є ще одним потенційним напрямком для ресурсів і/або людських ресурсів, а також відділ спортивних вправ і психології ефективності. Отже, знову ж таки, подумайте про те, як ви включаєте діяльність. Я вважаю, що це кілька різних способів, якими учасники цього дзвінка, якщо вони зацікавлені, можуть зв'язатися з експертами з психологічної точки зору в цьому просторі.

ST

Тепперберг, Стефані M1:08:32

приголомшливо Дякую тобі.

КТ

Кейт Тідбол (гість)1:08:35

Я погоджуюсь з цим. Є моделі, які я б вказав людям на Священну Природу, це один із способів, як я зустрів Аттілу. Фонд ТКФ, раніше відомий як Nature Sacred, є попереду гри. Я думаю, що у створенні паркових просторів, які також є священними місцями, є також такі можливості для роздумів і освітній ландшафт. Тож це пропозиція щодо моделі, яку можна масштабувати. Інша річ — це концепція партнерства на деяких найвищих рівнях, таких як федеральні консультативні комітети чи ради.

Я на полюванні та риболовлі. Це між міністерством внутрішніх справ і міністерством сільського господарства, наприклад. Ви знаєте, що служба національних парків має хороші стосунки з міністерством внутрішніх справ, тому що це мама й тато. І я думаю, що те саме стосується Cooperative Extension. Хто такі мама і тато, Міністерство сільського господарства США. Якщо ми говоримо лідерам на найвищому рівні, що це робити неприйнятно, нам потрібно поговорити між агентствами про те, як паркова служба та лісова служба можуть працювати з ветеранами, адміністрацією ветеранів та іншими, щоб справді виконувати цю роботу та також провести дослідження, які нам потрібні, нам потрібні поздовжні дослідження, щоб мати можливість подивитися на це та зробити, знаєте, задокументовано таким чином, щоб це можна було призначати. Тож ті федеральні партнерства на найвищому рівні, я думаю, є способом для працівників Служби національних парків бути попереду в питанні психічного здоров'я та ролі, яку можуть відігравати парки, відкритий простір і така діяльність.

АС

Еллісон Колман1:10:18

Так, повністю згоден з усім, що сказали Вейл і Кіт. Мені також подобається зосередженість на нормалізації цієї розмови. І ви знаєте, визнаючи, що ця розмова насправді не відбувається в багатьох інших місцях. І часто, знаєте, навколо психічного здоров'я все ще так багато стигми, що це стало перешкодою. Отже, я думаю, що справді продовжувати вводити це в усі типи розмов і зустрічей, які ви маєте. Це настільки взаємопов'язане з усіма аспектами здоров'я. А з точки зору перспективи партнерства, по всій країні існує 10 000 місцевих парків і рекреаційних агентств. Отже, ми раді встановити зв'язки, коли це можливо, з нашими місцевими філіями. Є також 50 державних філій. У кожному штаті також є державна асоціація парків і рекреацій. Але на додаток до цього, ви знаєте, що є дуже багато місцевих коаліцій, які працюють над цими темами, багато коаліцій із зловживання психоактивними речовинами, наші члени з роками співпрацюють з ними все більше і більше.

Щоб зробити саме те, про що казав Кейт, створіть ці захисні чинники навколо молоді в позашкільних програмах за допомогою можливостей наставництва, розвитку робочої сили після закінчення школи.

Тому я вважаю, що також важливо визнати, що ймовірні коаліції існують, і визначити, як ваша організація та підрозділ можуть вступити в ці коаліції, і ви знаєте, говорити про те, що ви збираєтеся винести на стіл, тому що це часто, знаєте, найбільшою перешкодою, яку ми чуємо, є те, що інша людина приходить, бажаючи бути партнером. Але насправді це просто закінчиться, ви знаєте, більше роботи для нас. Тому я вважаю, що дуже важливо досягти спільних цілей. І справді закликайте, знаєте, дивовижні навички та знання, інструменти та ресурси, які ви маєте в NPS, щоб привнести в ці простори.

ST

Тепперберг, Стефані М1:12:14

Це чудово. так Я ціную всі ці вказівки. І у нас є ще одне запитання, перш ніж ми розкриємо його для всіх учасників, і я думаю, що це, знову ж таки, дуже добре впливає з розмови, яку ми вже ведемо.

Вейле, ти багато говорив, насправді всі багато говорили, про те, наскільки серйозною зараз є криза психічного здоров'я, і Кіт, ти, звичайно, згадав про потребу підключитися до зелених насаджень і на відкритому повітрі в стани після катастрофи та гострої травми, тому, враховуючи всю цю терміновість, просто цікаво:

Як би ви всі запропонували нам перетворити докази, про які ви всі згадували, у своєрідний терміновий заклик до дій щодо психічного здоров'я, щоб наші співробітники поділилися з громадами та партнерами? Отже, коли ми збираємося вести розмови на місцевому рівні, коли ми взаємодіємо з громадами щодо будівництва парків, навколо будівництва доріжок, і як ми вводимо важливість психічного здоров'я в ці розмови та привертаємо увагу до користі парків, стежки та відкритий простір і природа може мати?

КТ

Кейт Тідбол (гість)1:13:46

Я вважаю, що для початку було б добре, щоб ми троє, які щойно з вами спілкувалися, сиділи в одній кімнаті приблизно на годину і разом перетирали слайди, щоб ми могли навести дійсно вагомі аргументи. Я маю на увазі, я думаю, що те, що ми щойно побачили в цих трьох презентаціях, є досить вагомим аргументом. І якби ми могли зробити так, як я описав на останньому слайді з діаграмою, у якому не вистачає кількох ключових елементів, і переконфігурувати це так, щоб акцент був зосереджений на парках загалом, або загалом кажучи, відкритому просторі, природі, дикій природі, усе це, а потім закликає агентства та можливість для цих агентств задовольнити реальні потреби у партнерстві з іншими агентствами, що, як мені здається, було б хорошим способом зробити це.

VW

Райт, Вейл1:14:34

І я вважаю, що в цьому плані важливо використовувати момент. Я вважаю, що однією з потенційних переваг виходу з пандемії було поновлення акценту на психічному здоров'ї та важливості психічного здоров'я таким чином, про який я не думаю, що ми говорили три роки тому. Я скажу, що розмова про психічне здоров'я повільно змінювалася протягом останнього десятиліття чи близько того.

Гм, але я думаю, що це знову руйнівник дослідників Кобі з точки зору простого усвідомлення того, наскільки наше фізичне здоров'я та психічне здоров'я пов'язані між собою, і що ми дійсно не можемо ігнорувати психічне здоров'я, або якщо ми це робимо, то це на наш страх. Я також думаю, що з'явився новий вид цінування природи. Я не знаю про ваші спільноти, але раптом усі почали ходити в мої спільноті, тому що це було безпечно, особливо в розпал пандемії. І тому я думаю, що це дійсно важливий час.

VW

Райт, Вейл1:15:26

Каталізатор, навіть для того, щоб насправді вести ці розмови у, можливо, більш відвертий спосіб, ніж ми, можливо, мали раніше, правда, що ми могли б ухилитися від цього. Можливо, ми трохи вагалися. Я не думаю, що ми повинні вагатися. Я думаю, що нам слід просто сміливо йти до спільнот, і, знаєте, можливо, залежно від спільноти, з якою ви спілкуєтесь, мова, ймовірно, має змінюватись щодо того, що важливо для цієї спільноти. Отже, це може бути навколо зцілення або навколо емоційного благополуччя на відміну від депресії, тривоги тощо. Але я думаю, що якщо ви можете думати про те, як створювати свої повідомлення, настав час це зробити зараз.

AC

Еллісон Колман1:16:00

Це було так добре сказано. Я не хочу нічого до цього додати, чесно кажучи.

Я можу підтвердити, що використання парку значно зросло за останні кілька років, і абсолютно згоден. Ніколи не дозволяйте гарній кризі пропасти даремно, і це була чудова можливість пролити світло на користь парків, зелених зон і природи для психічного здоров'я. І нам просто потрібно продовжувати говорити про це та справді донести це повідомлення до потрібної аудиторії.

ST

Тепперберг, Стефані М1:16:32

Ну, дуже дякую всім за ваші неймовірні ідеї. І зараз я хочу продовжити і запросити всіх, хто є учасником, так, просто підніміть руку, і ми запросимо вас заговорити та задавати запитання. Отже, я бачу, що у Хелен є запитання.

HM

Чудово, Гелен1:16:54

Привіт, Гелен Махан із північно-східного регіону. Щиро дякую за чудові презентації, які витратили кілька хвилин на роздуми над цією темою та де була наша група 20 років тому, тому що 20 років тому Аттіла, Лілія та група США були в авангарді руху за парки, фізична активність

та антропогенне середовище. І це сформувалося так, як ця група продовжувала рухатися протягом останніх 20 років, не можу повірити, що вже минуло 20 років.

АВ

Баліті, Аттіла P1:17:27

Я знаю.

НМ

Чудово, Гелен1:17:28

Але однією з ключових речей, з якою, я вважаю, ми зазнали невдачі, були повідомлення.

І тому, якщо ви подивитеся на статистику щодо гіподинамії, ожиріння, вони гірші, а не кращі. І я думаю, що багато чого було пов'язано з невизнанням важливості різних повідомлень для різних аудиторій, кольорових спільнот. Отже, Вейле, я чув, як ти сказав, що всі ці люди гуляють у моїх парках, але в той же час 30% не мають такого доступу або не почувуються в безпеці. Отже, я думаю, що все, що ви бачите про те, хто зосереджується на повідомленні, є критично важливою сферою, щоб допомогти нам перейти до дії та рухатися до, знаєте, просування вперед у цьому навчанні з речей, які, ймовірно, ми не так добре за останні 20 років.

СТ

Тепперберг, Стефані M1:18:24

Цінуй це. так Давай зробимо це. Є ще запитання?

JT

Так, Джошуа C1:18:35

Так, я збирався сказати, що я опублікував дві статті в чаті, і це викликало мої думки, коли я слухав, як усі говорять про те, і я думав про те, що в Японії є територія під назвою Море дерев, що, на жаль, багато людей йдуть і вчиняють самогубства. Ви, мабуть, пам'ятаєте це, тому що YouTuber щось знімав там і мав проблеми зі зйомкою тіл, які були там, але знаєте, для людей, які були там, якщо ви довго ходили в парки, ви, мабуть, Знайте, що це розвиває цю репутацію дехто, наприклад, ох, місце, куди можна піти, або, принаймні, те, що ви чуєте, особливо це місце, куди можна піти і покінчити життя самогубством. Але стаття, якою я поділився в чаті,

насправді висвітлює те, що відбувається, вона висвітлює те, що відбувається, а саме те, що люди ходять у парки, щоб знайти спокій і розраду. І це було те, що я думаю, що це була друга стаття, давайте подивимося, і я збираюся помістити тут цитату, яка дійсно виділялася в цій анотації. Це якось нагадує мені, я думаю, для RTCAers, чому наша робота важлива. Отже, в основному, люди, зрештою, шукають миру, і в цих місцях, і часто вони, на жаль, вчиняють самогубство, але вони намагаються знайти спокій і не хочуть залишати це місце, щоб ви могли бути добрими. інтерпретувати те, що відбувається в деяких із цих ситуацій. Дивно, як ця стаття насправді пише про це, тому що дійсно люди намагаються відвідати зелені насадження, щоб знайти певний рівень комфорту та спокою в зелених насадженнях, і їм так приємно, що вони хочуть там залишитися і бути проти процесу мислення, що люди йдуть до національних парків, щоб покінчити з життям або що у вас є. Отже, я думаю, що ця стаття перевертає його з ніг на голову, і в ній, я просто прочитаю, сказано: наші висновки свідчать про те, що міські зелені насадження та сільські ліси можуть мати захисний ефект від самоушкодження. Майбутні заходи із запобігання самогубствам повинні передбачати посилення екологізації житлового середовища з точки зору доступності та доступності, особливо за допомогою кращих проектів, які враховують потреби населення та місцеві умови.

І мені просто подобається цей маленький аспект статті, тому що він справді висвітлює нашу роботу та чому вона важлива. Знаєте, якщо люди зможуть знайти певний рівень спокою та зелених насаджень у своєму найближчому оточенні, і їм не доведеться подорожувати далеко й уздовж, можливо, це певним чином допоможе з точки зору психічного здоров'я. Отже, я щойно виявив, що це цікаво і якось узгоджується з тим, про що ми говоримо щодо психічного здоров'я, що наша робота є принципово важливою, і оскільки людям доводиться йти так далеко, щоб шукати місця, вони часто цього не роблять. хочуть покинути ці простори та справді знайти спокій у цих просторах, але якби вони були ближче до дому, які переваги та що хорошого це може вийти?

ST

Тепперберг, Стефані M1:21:57

Джош, дуже тобі дякую. Так, я відчуваю, що це дуже добре пов'язує все, що було сказано досі, і ви знаєте, це змушує мене також задуматися про те, що Вейл сказала раніше у своїй піраміді, знаєте, як ми можемо, вона дивиться на тих людей які дійсно мають гострі проблеми, що є такий величезний прошарок населення, і ви знаєте, як ми можемо достукатися до цих людей? І я думаю, що робота, яку виконує RTCA, робота, яку виконує NRPA, і ця ідея сприяння паркам, стежкам, природі, відкритому простору для душевного перепочинку, перш ніж це стане

настільки жакливим, є для нас величезною можливістю, і це хороший крок до нашого Наступна презентація у квітні.

Отже, я знаю, що у нас залишилося близько чотирьох хвилин. Я просто розповім трохи більше про те, про що ми будемо говорити під час другої частини нашої серії вебінарів. Отже, це був стан доказів щодо психічного здоров'я та природи, психічного здоров'я та відпочинку на природі, і цей зв'язок. У квітні до нас приєднаються кілька нових експертів, щоб обговорити практичне застосування того, як ми можемо спроектувати наші відкриті простори, природу, парки, стежки для сприяння психічному здоров'ю та самопочуттю в дуже продуманий спосіб. Отже, я чую від деяких наших колег, які працюють у лікарнях, ви знаєте, озеленення просторів, чую про деякі додаткові, деякі люди з Nature Sacred щодо озеленення після катастрофи та психічного здоров'я. І ми також запрошуємо всіх наших експертів приєднатися до нас для подальшої розмови наступного місяця. Отже, у нас буде більше інформації про це для всіх.

І з нашими останніми трьома хвилинами, цікавлячись, чи є в учасників дискусії щось, чим вони хотіли б закінчити останніми думками.

КТ

Кейт Тідбол (гість)1:24:11

Одна річ, про яку я щойно подумав, коли ми говорили про важливість налаштувань і, як говорив Джош, знаєте, я справді працював кілька місяців у Японії після їхньої катастрофи 311. І там були інші наслідки. Мені спало на думку зазначити одне, що це більше, ніж налаштування. Парковий простір – це не просто обстановка. Там є всі види інших з'єднань, які ми повинні з'ясувати, як переконатися та виділити, щоб вони не були статичними. Отже, ви знаєте, ідея повернення додому бездомним, церква, святилище, скинія, синагога, все те є частиною цього.

VW

Райт, Вейл1:24:52

Так, це схоже на те, про що я думав, ви знаєте, що я роблю багато. Ну, по-перше, я просто дякую вам за те, що ви мене взяли, і за цю можливість. Я думаю, що вести такі дискусії дуже цікаво. Але ви знаєте, у мене є схожі типи, ви знаєте, як ми можемо вести більш інноваційні дискусії в цьому просторі та багато різних напрямків. І я відчуваю, що це дає мені цілий інший

інструмент, щоб говорити про способи, які я вже використав. Тож, сподіваюся, я вам усім щось дам, але ви точно дали мені щось забрати. Отже, дякую.

AB

Баліті, Аттіла P1:25:21

Чудово!

AC

Еллісон Колман1:25:21

І так, я б просто швидко додав, схоже, у нас є елемент комунікаційної кампанії, над якою можна працювати разом між NPS і ARPA та іншими партнерами. Отже, ми маємо додати це до нашого Меморандуму про взаєморозуміння (я знаю, що ми його підписуємо), але багато можливостей для того, щоб ця розмова рухалася вперед.

AB

Баліті, Аттіла P1:25:30

правильно.

ST

Тепперберг, Стефані M1:25:39

Абсолютно.

AB

Баліті, Аттіла P1:25:40

В ПОРЯДКУ. Отже, це завершується. Дякую всім. Ми збережемо запис. Ми передамо, передамо його з Microsoft Stream у відео на YouTube, яким зможуть ділитися лише люди, яких запросили поділитися ним, а не публічно. Ми також об'єднаємо стенограми, тож якщо їх можна буде перекласти для українських партнерів, це буде фантастично.

Ми вдячні всім учасникам дзвінка за участь. Ми розмістимо це на нашому сайті Healthy Recreation SharePoint у папці безперервної освіти для сьогоднішньої сесії. І чекаємо всіх 20 квітня^{ТМС} для наступного. Дякуємо, що приєдналися сьогодні!