



Tisková zpráva síť instruktorů Lesní myslí
www.lesnimysl.cz

Tisková zpráva: **Mezinárodní den lesů a 10. výročí Lesní myslí podpoří terapeuti i psychologové**

Praha, 5.3.2025 – Několik desítek odborníků z celé České republiky i Slovenska se letos zapojí do oslavy Mezinárodního dne lesů a 10. narozenin konceptu Lesní mysl. Svými workshopy poukáží na pozitivní vliv přírody na psychické i fyzické zdraví.

„Obě tyto oslavy letos pojímáme ve velkém. Přizvali jsme také kolegy z řad ekoterapeutů a psychologů. Výzkumy jednoznačně prokazují důležitost přírodního prostředí pro naše zdraví,“ vysvětluje Martina Holcová, koordinátorka konceptu Lesní myslí v ČR.

Lékaři potvrzují, že trávení času v přírodě je nedílnou součástí zdravotní péče. Toto téma je předmětem mnoha rozsáhlých vědeckých studií. Jedna z nich ukazuje, že nedostatečný kontakt se zelení a přírodou přímo souvisí s násilím, agresivitou a mentální únavou dětí i dospělých. Další studie přinesla výsledky, které dokazují, že děti vystavené zeleni a kontaktu s ní mají výrazně nižší riziko vzniku psychiatrických poruch, jako jsou deprese, poruchy nálady, schizofrenie, poruchy příjmu potravy a užívání návykových látek. Naopak u těch, kteří byli v dětství vystaveni zeleni minimálně, bylo riziko těchto problémů o 55 % vyšší.

„Podle monitoringu Národního ústavu duševního zdraví, vykazuje dnes 40 % dětí známky střední až těžké deprese, 30 % známky úzkosti. To je velmi znepokojující,“ doplňuje Martina Holcová.

Mezinárodní den lesů každoročně připadá na 21. března. V období okolo tohoto data je možné se zapojit do workshopů Lesní myslí a přírodních terapií pro jednotlivce i celé rodiny, vyzkoušet si konkrétní techniky a odnést si něco praktického do svého každodenního života.

Vstupné na akce je dobrovolné a část příspěvku bude využito na výsadbu nových stromků ve spolupráci s organizací Sázíme stromy (www.sazimestromy.cz). *„Je to moje velká otázka. Ptám se, jak můžeme být my prospěšní lesu, když on nám toho dává tolik. To, že s každou akcí podpoříme výsadbu nových stromků, vnímám jako naše poděkování lesu a přírodě. Loni jsme podpořili výsadbu lesa uprostřed Železných hor a předloni u Znojma,“* vzpomíná Martina Holcová. Téma lesů nabírá nyní jiného významu než dříve. *„Už nemluvíme jen o produkční funkci lesa, čím dál tím více lidí vnímá les jako místo k relaxaci či jako důležitý prvek pomáhající s klimatickou změnou,“* doplňuje.

V současné době funguje v České republice a na Slovensku přes 30 instruktorů Lesní myslí, jejichž služeb využívají jednotlivci i organizace. *„Máme radost, že s technikami Lesní myslí pracují například ve Fakultní nemocnici v Olomouci, využívá ji pražská botanická zahrada, ekologické centrum Toulcův dvůr, pražská Psychosomatická klinika, lázně Luhačovice, zámecká zahrada zámku Kačina či Městské lesy Znojmo,“* doplňuje instruktorka Lesní myslí Barbora Hernychová.

Lesní mysl má svůj původ ve Finsku. Propojuje prvky pozitivní psychologie, koučinku a psychohygieny. Jedná se o komplex nenáročných krátkých technik, které ve spojení s přírodním prostředím přinášejí prevenci psychických onemocnění, pomáhají s relaxací a osobním rozvojem. Celý koncept je založen na vědeckých výzkumech na tzv. evidence-based důkazech moderní medicíny.

Další informace:

Mgr. Martina Holcová, koordinátorka Lesní mysli v ČR

E-mail: m.holcova@gmail.com

Tel: 608 854 173

Ing. Barbora Hernychová, instruktorka Lesní mysli ČR

E-mail: bara@herbara.cz

Tel: 604 322 733

www.lesnimysl.cz

Přehled a termíny jednotlivých akcí: <https://lesnimysl.cz/oslava-mezinarodniho-dne-lesa-a-10-narozenin-lesni-mysli/>