

Ruang hijau bandar 'terapi' kesihatan mental ketika pandemik



Oleh Prof Madya Dr Mohd Ramzi Mohd Hussain
bhrencana@bh.com.my

Ruang hijau bandar adalah landskap wajib dalam struktur bandar yang menyediakan persekitaran semula jadi, serta mempercepatkan peristiwa kehidupan lain.

Dengan pembandaran pesat dan penduduk bandar semakin meningkat, permintaan untuk hubungan dengan alam semula jadi dan kehidupan berkualiti tinggi untuk penduduk juga semakin meningkat.

Ruang hijau bandar dikaitkan dengan beberapa penyakit yang sangat berleluasa di banyak bandar dan sering menjadi sasaran program pencegahan berskala besar.

Lebih separuh penduduk dunia kini tinggal di kawasan bandar dan kadarnya akan meningkat dua pertiga menjelang 2050. Penduduk bandar akan mencapai 6.4 bilion menjelang 2050, didorong kadar pertumbuhan dan pertumbuhan penduduk yang tinggi.

Mengambil kira promosi kesihatan bandar, keperluan semakin meningkat untuk memahami hubungan kompleks antara ruang hijau bandar dan kesihatan, serta kesejahteraan manusia pada peringkat bandar.

Realitinya, pandemik mewujudkan 'penghadang' ketara terhadap tingkah laku sosial masyarakat kerana mereka dilarang memasuki tempat awam dan mesti menjaga jarak tertentu serta mengelakkan sentuhan fizikal. Ini mewujudkan pengasingan sosial dan kesunyian, serta membawa kesan negatif.

Ruang hijau bandar boleh menyediakan tempat untuk penduduk melakukan aktiviti luar secara selamat dan interaksi sosial dalam persekitaran hijau ketika wabak. Ia juga berfungsi sebagai penampung untuk mengekalkan kesihatan serta kualiti hidup yang menggalakkan.

Selain tujuan rekreasi, ruang hijau bandar juga

menyediakan peluang dari segi kesihatan awam, perpaduan komuniti dan kemampunan bandar.

Dalam krisis kesihatan dan pandemik global, ia jelas memberi manfaat kepada kesihatan mental dan fizikal manusia serta kesejahteraan sosial. Sebagai contoh, taman dan ruang hijau bandar ciri berharga yang menyokong penunjuk kesihatan ekologi seperti dasar dan amalan berorientasikan kemampunan kualiti udara dan air.

Persekitaran semula jadi dan ruang hijau yang boleh diakses memainkan peranan langsung dan tidak langsung dalam kesihatan dan kesejahteraan. Ia boleh mengurangkan kesan perubahan iklim dan risiko bencana, serta menyokong rekreasi aktif, menyediakan tempat untuk berehat dan meningkatkan tekanan harian untuk seketika.

Dari segi kesihatan mental, terdapat kajian di Itali menyatakan lebih separuh respondennya melaporkan kan tahap kemurungan, kebingungan dan tekanan berbeza ketika tempoh kuarantin bandar.

Secara khusus, penyebaran wabak berterusan dalam tempoh panjang sudah pasti menyebabkan ketakutan lebih meluas dan membawa emosi negatif seperti ketakutan dan kebingungan.

Ketika penutupan dan sekatan ke atas aktiviti dan perhimpunan awam, kawasan hijau seperti taman bandar menjadi satu-satunya sumber daya tahan di tengah-tengah krisis pandemik, sebahagiannya kerana kesan positifnya terhadap perpaduan psikologi, fizikal dan sosial serta kesejahteraan rohani.

Secara amnya, dipercayai ruang hijau bandar menyediakan pelbagai perkhidmatan ekosistem yang boleh membantu orang ramai menghadapi pelbagai penyakit dan meningkatkan kualiti hidup serta status kesihatan mereka.

Oleh itu, peranan dimainkan ruang hijau bandar sebagai indeks untuk dasar kesihatan mental yang mampan ketika krisis pandemik untuk tujuan kesihatan awam, perlu diambil peduli supaya kesihatan dan kesejahteraan penduduk menjadi keutamaan.

Dasar kesihatan mental yang mampan menjadi komponen penting dalam strategi kesihatan awam untuk memenuhi kesan kesihatan psikologi, kesihatan fizikal dan interaksi sosial ruang hijau bandar. Indeks itu juga akan menjadi komponen bagi arkitek landskap untuk memperkukuhkan lagi fungsi dan peranan taman bandar ketika krisis pandemik.



Taman bandar mampu meningkatkan kualiti hidup dan status kesihatan komuniti.

(Foto hiasan)