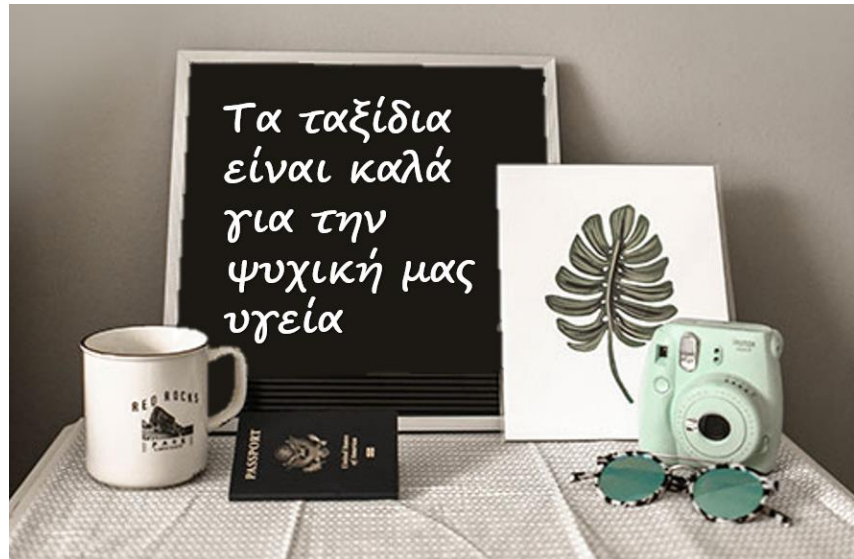


“Τα οφέλη του τουρισμού στην ψυχική μας υγεία”,

Ασημάκης Παύλου (τμήμα Γ3)

Μια πρόσφατη έρευνα που έγινε για πολύ δημοφιλή σελίδα βαθμολογίας προορισμών σε όλον τον κόσμο (tripadvisor) σχετικά με την ψυχολογία του ταξιδιού, θα μπορούσε κανείς να πει γενικότερα για τους ανθρώπους που ταξιδεύουν, πως ο τουρισμός μας... κάνει

καλύτερους ανθρώπους. Τα ταξίδια ανέκαθεν μας δίνουν τη δυνατότητα να ξεφεύγουμε από την καθημερινότητα και την αίσθηση της περιπέτειας, νιώθοντας πως εξερευνούμε το άγνωστο. Ωστόσο, η σχέση του τουρισμού και των ταξιδιών στην εποχή μας έχει μπει



στο «μικροσκόπιο» των επιστημόνων, που εξετάζουν τη συνεισφορά των ταξιδιών στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, και ειδικότερα αυτών που έχουν άνοια και οι πρώτες ενδείξεις είναι πολύ ενθαρρυντικές.

Ειδικά μετά τον περιορισμό των μετακινήσεων που μας επιβλήθηκε εξαιτίας της πανδημίας, η ανάγκη μας για διακοπές είναι μεγαλύτερη από ποτέ. Πέρα όμως από ένα διάλειμμα από την ανιαρή καθημερινότητα της ζωής και την απόδραση από την βιομηχανία και την πολυπληθυσμιακή συσσώρευση των ανεπτυγμένων κρατών, οι διακοπές ίσως να είναι το κλειδί για την θεραπεία ή έστω την βελτίωση της κατάστασης ανθρώπων με άνοια και άλλων ψυχοσωματικής φύσεως προβλήματα

Σύμφωνα με πανεπιστημιακή έρευνα που διενήργησε ο Δρ Wen είναι πιθανόν η ταξιδιωτική θεραπεία να είναι πράγματι η πανάκια πολλών ψυχολογικών ασθενειών. Συγκεκριμένα, Ο Δρ Wen συσχέτισε τις προτεινόμενες θεραπείες για ψυχοσωματικές ασθένειες με την αλλαγή στο κλίμα και τις δραστηριότητες που λαμβάνουν μέρος κατά την διάρκεια των διακοπών. Ενδεικτικά, μερικές από τις προτεινόμενες θεραπείες είναι η μουσικοθεραπεία, η σωματική άσκηση, η γνωστική διέγερση, η θεραπεία μέσω αναπόλησης και προσαρμογές στις γεύσεις και το περιβάλλον των ασθενών. *Το σύνολο όλων αυτών των δραστηριοτήτων και των αλλαγών στις συνθήκες του περιβάλλοντος του ατόμου αποτελεί τα ταξίδια στη διάρκεια των διακοπών και δεδομένης της ποικίλης φύσης του τουρισμού, μπορεί να προσφέρει τις κατάλληλες συνθήκες για την βελτίωση της κατάστασης κάθε είδους ασθενούς.*

Ειδικότερα, οι νέες εμπειρίες που μπορούν να οδηγήσουν στην γνωστική και αισθητηριακή διέγερση είναι ιδιαίτερα σημαντικές για να πετύχει κάτι τέτοιο.

Γενικότερα, τα τελευταία χρόνια ο λεγόμενος τουρισμός ευεξίας αναπτύσσεται ραγδαία και γίνεται όλο και πιο γνωστός και προβλέπεται να καθιερωθεί ως μία από τις μεγαλύτερες βιομηχανίες στον τομέα του τουρισμού δεδομένου του αυξανόμενου διαθέσιμου εισοδήματος και το ενδιαφέρον για την υγεία που δείχνουν πλέον, ιδίως οι πολίτες ανεπτυγμένων χωρών που βρίσκουν τους εαυτούς τους εγκλωβισμένους στις μεγάλες βιομηχανικές πόλεις της Δύσης. **Ο τουρισμός ευζωίας**

επικεντρώνεται επίσης στην πρόληψη των ασθενειών, ενώ εστιάζει σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής



που επιβάλλουν η αύξηση των ψυχιατρικών διαταραχών, όπως το άγχος, το στρες, που οδηγούν σε χρόνια και κακοήθη νοσήματα.

Γενικότερα μιλώντας για τον τουρισμό, η ευζωία με *διακοπές αναζωογόνησης* είναι σε άνοδο, επειδή οι ταξιδιώτες δίνουν προτεραιότητα στην ψυχική και σωματική υγεία, καθώς επιθυμούν να ανακαλύψουν κρυμμένους θησαυρούς με την σύμπραξη της τοπικής κοινωνίας. Η γενιά των Millennials προτιμούν να απολαύσουν τις διακοπές των ονείρων τους παρά να αγοράσουν ένα νέο είδος πολυτελείας, ενώ για τους περισσότερους τα ταξίδια αποτελούν σημαντική προτεραιότητα του προϋπολογισμού τους. Έτσι, οι νέες γενιές σχεδιάζουν διακοπές για να βελτιώσουν την ψυχική, σωματική και συναισθηματική τους υγεία, καθώς οι Millennials ζητούν υπηρεσίες ευζωίας με ολιστική αντιμετώπιση σε μια κοινωνία που δημιουργεί καλύτερες προτεραιότητες στη ζωή για πιο ευτυχημένες χώρες.

Καταλήγοντας, διάφορες έρευνες ανοίγουν το δρόμο για περαιτέρω μελέτη περί των θεραπευτικών ιδιοτήτων που μπορεί να διαθέτει η ταξιδιωτική θεραπεία. Ακόμη με βάση τις νεότερες ανακαλύψεις θα πρέπει να επανεξετάσουμε τον ρόλο της στην σύγχρονη κοινωνία. Όπως και να έχει, είναι βέβαιο πως ο τουρισμός είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας που μας κάνει καλύτερους ανθρώπους φέρνοντας μας σε επαφή με άλλους πολιτισμούς και τρόπους σκέψης, το οποίο είναι από μόνο του αρκετό για να θεωρήσουμε τις διακοπές ευεργετικές.