

Hortiterapia – terapia ogrodem

10 lutego 2020

Hortiterapia jest znaną od dawna formą leczenia opartą na naturalnym związku człowieka z przyrodą i wrodzoną pozytywną reakcją na środowisko. Uzupełnia tradycyjne metody rehabilitacji i terapii przez aktywne oraz bierne korzystanie z ogrodów botanicznych. Programy ogrodoterapii na świecie są zróżnicowane, obejmują różne grupy wiekowe i dotyczą wielu pacjentów, np. po udarach, wypadkach, z chorobą Alzheimera lub zaburzeniami psychicznymi.



Hortiterapia ma niezwykle wpływ dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz funkcjonowanie społeczne i poznawczego człowieka. Pomaga w utrzymaniu i przywracaniu zdrowia oraz dobrego samopoczucia. Zajęcia terapeutyczne w ogrodach prowadzone są w szpitalach, domach opieki społecznej, spokojnej starości, poprawczych. Prowadzi się zajęcia dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków oraz hospicjach. Do krajów z największą liczbą ośrodków wykorzystujących ogrodoterapię należą m.in. Stany Zjednoczone, Kanada i Australia, a w Europie – Niemcy. Również i w Polsce znajdują się społeczne ogrody hortiterapeutyczne – Warszawa, Kraków.

Człowiek pochodzi z natury – obcując z nią czuje się najlepiej

Ludzie mają naturalną chęć kontaktu z naturą. Rośliny rosnące w ogrodzie pobudzają zmysły i uspokajają nerwy. Mają korzystny wpływ na zdrowie, stan umysłowy i emocjonalny. Z tych zalet korzysta się w hortiterapii, czyli terapii ogrodem. Hortiterapia jest dziedziną socjoogrodnictwa. Bada

współzależności pomiędzy ludźmi a ogrodnictwem. Wykorzystuje je do tego, by poprawić kondycję człowieka, stymulując wszystkie 5 zmysłów. To terapia łącząca wiedzę ogrodniczą i medyczną oraz wiele innych aspektów. Badania naukowe potwierdzają pozytywny wpływ hortiterapii na zdrowie ludzi. Może ona przybrać dwie formy: czynną lub bierną. Czynna terapia obejmuje prace ogrodowe, takie jak: przygotowanie podłoża, sianie roślin, pikowanie, sadzenie, rozmnażanie, podlewanie i cięcie roślin. W skład zajęć, które podejmują osoby leczone w ten sposób, wchodzi też pielenie chwastów i koszenie trawników oraz zbieranie owoców własnej pracy. Działania terapeutyczne to także planowanie prac w ogrodzie i projektowanie go.

Hortiterapia może obejmować też prace polegające na pielęgnacji roślin i ich uprawie w oranżeriach, szklarniach oraz uprawie roślin doniczkowych wewnątrz pomieszczeń. Wykorzystywane są też czynności florystyczne, takie jak tworzenie bukietów i wykonywanie stroików okolicznościowych, np. świątecznych. Natomiast bierna terapia ogrodem to z reguły obserwacja roślin i skoncentrowanie na nich uwagi. Można ją praktykować, oglądając kwiaty i inne sadzonki, wachając lub dotykając, a także tylko spacerując po ogrodzie. Powoduje to zmniejszenie napięcia i wycisza.

Ogrody zdrowia – dla kogo?

Terapia ogrodem jest polecana osobom starszym, chorym na depresję, a także niedosłyszającym i niedowidzącym. Hortiterapia sprawdzi się u dzieci z trudnościami w szkole (w tym ADHD), chorych na autyzm i otyłych. Kontakt z przyrodą rozwija w młodych ludziach kreatywność, wyobraźnię i ciekawość świata. Zwiększa ich pewność siebie, poprawia relacje z innymi i obniża poziom stresu. Motywacja do nauki rośnie, podobnie jak koncentracja. Dodatkowo rozwijają w sobie poczucie odpowiedzialności.

Terapia ogrodem wpłynie korzystnie także na uzależnionych od narkotyków lub alkoholu. Hortiterapia jest polecana nie tylko osobom chorym i mającym problemy. Może też poprawić ogólne samopoczucie i zwiększyć komfort życia. Obniża bowiem ciśnienie krwi, usprawnia koordynację ruchową oraz wydolność fizyczną. Wyostrza zmysły, stymulując je. Ponadto zwiększa poczucie własnej wartości, dzięki czemu rośnie pewność siebie. Redukuje stres, zmniejsza ryzyko pojawienia się depresji bądź stanów depresyjnych oraz niweluje te już istniejące, poprawiając nastrój.

Ponadto terapia ogrodem kształtuje poczucie odpowiedzialności. Daje spełnienie i sprawia, że ludzie czują się potrzebni. Hortiterapia poprawia pamięć i koncentrację. Kształtuje dokładność i uczy cierpliwości. Praca w ogrodzie jest też nauką planowania pracy i jej etapów. Poszerza wiedzę i pozwala nabyć nowe umiejętności. Ponadto wpływa korzystnie na samodzielność oraz zdolność rozwiązywania problemów. Dzięki pielęgnacji i uprawie roślin można nauczyć się współpracy z innymi ludźmi oraz komunikacji. Projektowanie i praca w ogrodzie jest wspaniałym sposobem na kreatywne spełnienie i wyrażenie własnej osobowości.

Autorstwo: Daniel Kabala

Źródło: FreedomNews.pl