

ЛАНДШАФТОТЕРАПИЯ КАК СОВРЕМЕННЫЙ МЕТОД ЛАНДШАФТНОГО ДИЗАЙНА

LANDSCAPE THERAPY AS A MODERN METHOD OF LANDSCAPE DESIGN

Е. И. Лукьянчук, А. Г. Чернецкая
E. Lukyanchuk, A. Chernetskaya

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
bleachnanao@mail.ru
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus*

Ландшафтотерапия – это метод курортной терапии, направленный на оздоровление организма воздействием красоты природы, пейзажей и лечебных прогулок. Научные исследования показывают, что единение с природой способствует снижению уровня тревожности, снятию стрессовых состояний и даже снижению повышенного кровяного давления. Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему, обеспечивает получение положительных эмоций. В статье предлагается обзор использования лечебных садов для улучшения здоровья людей в странах Европы и Востока. А также обосновывается необходимость ландшафтной терапии на территории Беларуси.

Landscape therapy is a method of spa therapy aimed at improving the health of the body by the influence of the beauty of nature, landscapes and therapeutic walks. Scientific studies show that unity with nature helps to reduce the level of anxiety, relieve stress, and even reduce high blood pressure. Contemplation of the beauty of nature stimulates the vitality and calms the nervous system, provides positive emotions. The article provides an overview of the use of medical gardens to improve the health of people in the countries of Europe and the East. The necessity of landscape therapy on the territory of Belarus is also justified.

Ключевые слова: ландшафтотерапия, здоровье человека, китайская медицина, садовод-терапевт

Keywords: landscape therapy, human health, chinese medicine, horticulturist-therapist

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2021-1-18-21>

Всемирная организация здравоохранения назвала стресс «эпидемией XXI века». Затраты на стресс значительны: 75% расходов на здравоохранение связано с хроническими заболеваниями, а стресс является причиной хронических заболеваний номер один. Существует значительный и растущий объем глобальных исследований, документирующих силу природы исцелять нас, расслаблять нас и восстанавливать физическое, когнитивное и эмоциональное равновесие. Снижение и предотвращение стресса – это один из основных способов воздействия садов на наше благополучие [1].

Издавна, еще во времена Гиппократ и Авиценны, для восполнения сил человека могли быть задействованы лечебные прогулки. Люди верили, что человек наполнялся энергией от природных источников, таких как воздух, вода, солнце, растения.

Ландшафтотерапия – это метод курортной терапии, направленный на оздоровление организма воздействием красоты природы, пейзажей и лечебных прогулок. Как вариант психотерапии метод опирается на психоэмоциональное влияние ландшафтов на человека, целебное общение с природой.

Научные исследования показывают, что единение с природой способствует снижению уровня тревожности, снятию стрессовых состояний и даже снижению повышенного кровяного давления. Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему, обеспечивает получение положительных эмоций. Достигается такое состояние эстетической выразительностью ландшафта. Человек получает умиротворение, спокойствие, душевное равновесие, а значит оздоровление [2].

Одной из разновидностей ландшафтной терапии являются лечебные сады. Лечебный сад – это пространство, предназначенное в первую очередь для улучшения самочувствия людей (рис. 1). Этот тип сада отвечает потребностям конкретного пользователя или пациента и может включать как садоводческие, так и не садоводческие мероприятия. Лечебный сад в меньшей степени ориентирован на исцеление в духовном контексте, а в большей степени на облегчение болезни. Даже исключительно визуальный контакт с природой снимает стресс, расслабляет и вызывает положительные эмоции.

Важным элементом садовой терапии является создание для пациентов возможности отвлечься от проблем со здоровьем, вызвать непроизвольное внимание и успокоение. Лечение – это результат непосредственного взаимодействия пользователя с природной средой.

Использование терапевтических садов может быть как пассивным – прогулки и мероприятия на свежем воздухе, так и активным – участие в садоводческой терапии и садоводческих мероприятиях, подобранных соответствующим образом для каждого участника.



Рис. 1 – «Лечебный сад» в больнице Седарс-Синай в Лос-Анджелесе

Отбор видов растений в такие сады в первую очередь ориентирован на их сенсорные свойства – отбираются наиболее привлекательные с точки зрения их цвета, текстуры или запаха. Прогулка по саду и контакт с растениями направляют внимание от сложных внутренних переживаний к интересному, дружелюбному внешнему миру.

Терапевтические сады были сосредоточены на придании душевного спокойствия, улучшении телесных признаков и общего самочувствия пациентов, а также медицинского персонала. Многие исследования показали, что терапевтические сады всех типов могут обеспечить преимущества. Исследователи рекомендовали, чтобы природа и растения были тесно связаны с физическим, эмоциональным и когнитивным здоровьем человека [3, 4].

Применение целебных растений в дизайне сада вытекает из понимания традиционной китайской медицины. Традиционная китайская медицина – это научное изучение климата, окружающей среды, патогенных веществ и болезней человека в макрокопическом ракурсе взаимоотношений «человека и неба».

В Китае наибольший интерес вызывают исследования по садоводческой терапии и проектированию помещений для проведения садоводческих мероприятий. Темы, связанные с внешней средой больницы, стабильно вызывают интерес с 2007 г., а тема «лечебный сад» становится популярной с 2010 г. Также работы ряда китайских ученых были посвящены лечебным ландшафтам (лечебным садам) для уникальных групп пользователей, например, детей и пожилых людей.

Теории, обсуждаемые в китайской научной литературе, в основном относятся к области садоводческой терапии и традиционной китайской медицины. Дизайн посадки лекарственных растений также важен в китайской культуре. В китайской литературе существует значительный пробел, в котором ученые-теоретики предлагают использовать теории традиционной китайской медицины при проектировании лечебных садов. Однако, если говорить о применении теорий, то большинство исследований основаны на западных примерах и руководствуются принципами проектирования, предложенными западными учеными [5].

Исследования лечебных ландшафтов (лечебных садов) в Китае находятся под сильным влиянием садоводческой терапии. Садоводческая терапия – это деятельность, сосредоточенная на выращивании и оценке растений. Люди устанавливают тесные отношения с растениями в процессе участия и чувствуют процесс роста растений

и пользу, которую растения приносят телу и уму. Таким образом, три элемента составляют садоводческую терапию: растения, различные виды деятельности, связанные с растениями и средой обитания растений.

Профессор Ли Шухуа, известный специалист в области исследований садоводческой терапии в Китае, суммировал ее эффективность в социальном, физическом, духовном и техническом аспектах. В социальном аспекте она выполняет функцию улучшения социальных способностей и общественной морали. В физическом аспекте наблюдается эффект стимуляции чувств и усиления двигательной функции. С точки зрения духа, он имеет эффект повышения жизненной силы, поднятия тонуса, подавления импульсивности, усиления чувства ответственности, укрепления уверенности в себе, развития творческих способностей, развития выносливости и внимания, устранения беспокойства и нетерпения. В последние годы, с популяризацией садоводческой терапии, она стала применяться и в рекреационном сельскохозяйственном парке. Автор считает, что садоводческая терапия может оказывать положительное влияние на физическое и психическое здоровье людей, повышать социальную осведомленность [6].

Во всем мире мы видим, что профессионалы в области медицины и ухода обнаружили благотворное влияние сада на здоровье и благополучие человека. Выздоровивать от серьезных болезней, по-видимому, помогает наблюдение за садом или пребывание в саду. В Японии, с ее стареющим населением, есть богатый опыт благотворного воздействия целебных эффектов растений, парков или садов. Даже за пределами Японии мы видим, что японский сад привлекает внимание своими целебными свойствами. С тех пор как открылись целебные эффекты «зеленых ландшафтов», архитекторы целенаправленно проектировали «целебные сады» как инструмент, который будто бы лечит поврежденные души и беспокойные умы.

Садоводческая терапия, разработанная в США, была внедрена в Японии более 20 лет назад. За это время было сформировано много учебных групп, и различные социальные и медицинские учреждения использовали эти методы. В последние годы в университетах и техникумах созданы учебные курсы по садоводческой терапии. В результате в Японии произошло замечательное развитие садоводческой терапии.

Как правило, садоводческая терапия – это немедикаментозная терапия, используемая для улучшения ряда параметров физического и психического здоровья. Были обнаружены изменения в мышечном напряжении, кожной проводимости и пульсе, которые коррелировали со снижением артериального давления. Различные исследования программ садовой терапии продемонстрировали положительное влияние на поведение людей с шизофреническим расстройством и тех, кто страдает депрессией. Участие в садоводческой деятельности может помочь улучшить стабильность ума и в целом способствовать гораздо более широкому и позитивному отношению. В Японии также сообщалось, что студенты, участвующие в программах садоводческой терапии, развили больший интерес к благополучию других, а их собственные чувства стали более позитивными. В настоящее время проводятся дополнительные эмпирические исследования, чтобы показать эффект садоводческой терапии в Японии.

По мере того как интерес к садоводческой терапии распространился по всей Японии, необходимость создания национальной системы квалификации стала очевидной. В апреле 2005 г. в Японии даже была утверждена квалификационная система «садовод-терапевт». Определения садоводческой терапии и садоводческого терапевта следующие. Садоводческая терапия определяется как «деятельность по поддержке счастья людей, нуждающихся в уходе в области медицинского обслуживания и социального обеспечения посредством садоводства». Садовод-терапевт – это «специалист, знакомый с человеком и природой, обладающий высоким уровнем знаний и техники, которые необходимы для применения лечебных садов на практике» [7].

В ходе исследования было установлено, что японские сады более расположены к созданию терапевтического эффекта, так как изначально создавались именно для поддержания духовного равновесия и спокойствия. Имея такую основу, любой японский сад, созданный по всем канонам, может считаться лечебным.

Также и в Японии, и в Китае лечебные сады создают целенаправленно рядом с больницами и другими местами, где они необходимы. Можно сделать вывод, что сады с лечебными свойствами создают в тех странах, где люди больше всего верят в силу природы и символизм, поскольку там они имеют наибольший эффект. В тех странах, где вера в силы природы ушла на второй план, сады создают ради визуального эффекта, что также может улучшить самочувствие людей вне серых стен больницы.

В Беларуси ландшафтная терапия пока не получила распространение. Свою зеленую зону обязательно имеют территории санаториев и других лечебно-профилактических зон, так как окружающее зеленое пространство в местах отдыха и реабилитации благотворно влияет на самочувствие людей. Зеленые насаждения влияют на посетителей как будто сами по себе, так как целью садовых архитекторов является не создание терапевтических садов, а визуально красивые места. При больницах также создаются свои сады, предназначенные для прогулок, однако садоводческая терапия в Беларуси если и используется, то крайне редко, и ее применение не связано с врачебными рекомендациями. Понимание разницы между обычным ландшафтным пейзажем и садом, чья основная функция направлена на оздоровление человека, может быть решающим доводом в пользу создания последнего. Сады для оздоровления должны стать дополнительным компонентом воздействия на психику, в один ряд с основным лечением, а не быть несущественным дополнением к здоровому образу жизни.

В настоящее время в Беларуси стремительно развивается экологическое сельское хозяйство. С ростом социальной конкуренции люди все больше и больше внимания уделяют «садовой терапии» как способу снятия давления и укрепления здоровья. На фоне новой эры садоводческая терапия и досуговый сельскохозяйственный сад сами по себе могут получить заметное развитие.

Как было показано, садоводческая терапия используется во всем мире как дополнительная мера, которую применяют совместно с основным, привычным лечением людей. Также она используется как профилактика некоторых болезней, течение и развитие которых зависит от самочувствия людей. Считаем, что в связи с пандемией и стрессовым состоянием людей, с этим связанным, развитие идеи ландшафтотерапии в Беларуси необходимо.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Kurisu, H.* Japanese Gardens in the Modern World // Brooklyn Botanic Garden's Japanese-Style Gardens handbook. – 2015.
2. Трофимова, М. П. Влияние ландшафтов на здоровье человека // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №5–4.
3. *Thaneshwari KP, Sharma R, Sahare HA.* Therapeutic Gardens in Healthcare: A Review // Annals of Biology. – 2018. – №34 (2).
4. *Zawadzinska A, Salachna P.* Horticultural therapy in the landscape architecture: Therapeutic garden // World Scientific News. – 2019. – №132.
5. *Xian Zhou.* The Medical Value of Traditional Chinese Garden Art // Francis Academic Press. – 2018.
6. *Yufan Ding, Hong Zhang.* The Research of the Leisure Agriculture Park Based on Horticultural Therapy // Atlantis Press (Advances in Social Science, Education and Humanities Research). – 2018. – №284.
7. *Shan Jiang.* The Healing Japanese Garden. Workings of the Garden with Reference to Zen Priest Muso // Frontiers of Architectural Research. – 2018. – № 3(2).

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРА УРБАНИЗАЦИИ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖИТЕЛЕЙ СОВРЕМЕННЫХ МЕГАПОЛИСОВ

INFLUENCE OF THE URBANIZATION'S FACTOR ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF RESIDENTS' HEALTH IN MODERN MEGACITIES

В. Н. Лучина, В. В. Сивуха
V. Luchina, V. Sivukha

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
sivuxa.2001@mail.com*

Belarusian State University ISEI BSU, Minsk, The Republic of Belarus

Увеличение количества мегаполисов, возникновение агломераций – все это неизбежный процесс урбанизации. Урбанизация неоднозначно действует на человеческий социум, поэтому человек и окружающая среда должны рассматриваться как единое целое. Для большого города характерными экологическими проблемами являются: большая численность жителей, загрязнение воды и атмосферного воздуха, электромагнитные излучения, высокий уровень шума, большое количество отходов. Комплексное решение проблем урбанизации, принятие мер социального, экологического, медицинского, технического, юридического и экономического характера позволит соответствовать постулатам Концепции устойчивого развития ООН.

The increase of the number of megacities, the emergence of agglomerations – all of it is an inevitable process of urbanization. Urbanization has an ambiguous effect on human society, so people and the environment should be considered as a whole. For a large city, environmental problems are typical: a large number of residents, water and atmospheric air pollution, electromagnetic radiation, high noise levels, and a large amount of waste. A comprehensive solution to the problems of urbanization, the adoption of social, environmental, medical, technical, legal and economic measures will allow us to comply with the postulates of the UN Concept of Sustainable Development.

Ключевые слова: урбанизация, экологические проблемы мегаполисов, «болезни цивилизации», городской стресс, окружающая среда, «радиационный страх», устойчивое развитие.

Keywords: urbanization, ecological problems of megacities, «diseases of civilization», urban stress, environment, «radiation fear», sustainable development.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2021-1-21-24>

Урбанизация – исторический процесс увеличения количества городов и сосредоточения в них политической, экономической и культурной жизни государств. Урбанизация имеет несколько предпосылок, среди которых выделяют развитие городской культуры, инфраструктуры, индустрии. Мегаполисы имеют как положительные,