

ČLOVĚK A PŘÍRODA GREEN CARE

Úvod do zahradní terapie

VOŠ Jabok

Eliška Hudcová

ČLOVĚK A PŘÍRODA

Integrální součást přírody

Člověk jako produkt evoluce

Příroda jako formující element – rozdíl prostředí

Rozdílné reakce, fyziologické, psychologické, mentální

Environmentální psychologie



ČLOVĚK JAKO ŽIVÝ ORGANISMUS

Dráždivost, reakce na podněty, stálost vnitřního prostředí (homeostáza)

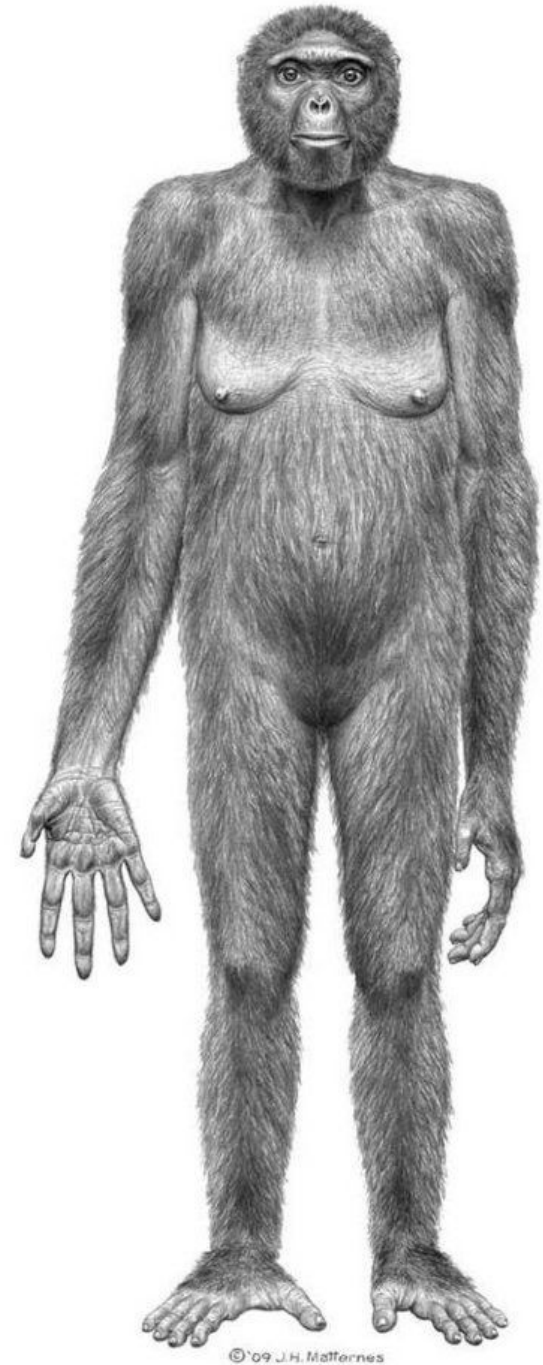
Dědičnost, genetická informace, replikace nukleové kyseliny

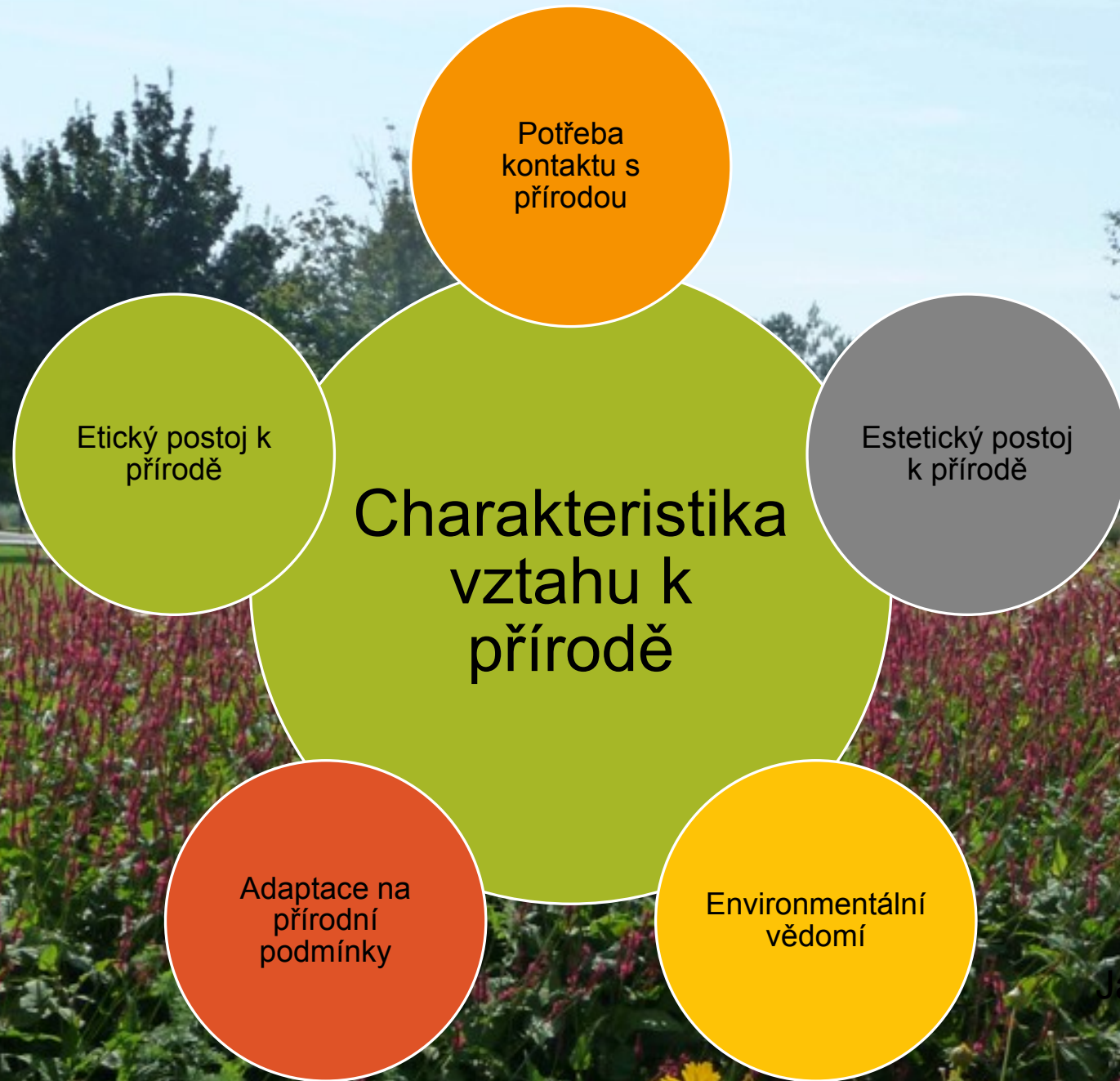
Rozmnožování, pohlavní, nepohlavní, vegetativní

Metabolismus, látkový, energetický

Vývoj, ontogeneze (vývoj jedince), fylogeneze (vývoj druhu)

Růst, omezen délkou života a geny





Jan Krajhanzl, 2014

ČLOVĚK A ROSTLINA

**Interaktivní vztah: pozitivní/negativní, akce/reakce,
aktivita/pasivita**

**Potřeba smysluplnosti: starat se a být užitečný (odpovědnost,
úspěch, respekt, kompetence, sebeúcta)**

**Potřeba rytmu: pravidelnost (denní, sezónní), průběžná a
opakovaná péče (jistota, samostatnost, samozřejmost)**

**Potřeba sounáležitosti: osobní zaujetí, seznámení, srdeční
záležitost**



KOMUNIKACE MEZI ČLOVĚKEM A ROSTLINOU/PŘÍRODOU



DEFINICE GREEN CARE

Jakákoli plánovaná a zhodnocená aktivita, která podporuje fyzické a duševní zdraví a celkovou kvalitu života jedince při kontaktu s přírodou / přírodními prvky. Green care využívá zahradu, les, krajinné prvky, park, zemědělský provoz, zvířata atd.

- Terapeutický vliv přírodních prvků na člověka
- Zlepšit či alespoň udržet stav

DRUHY GREEN

Sociální a terapeutické zahrady

Animoterapie, zoorehabilitace

Sociální zemědělství

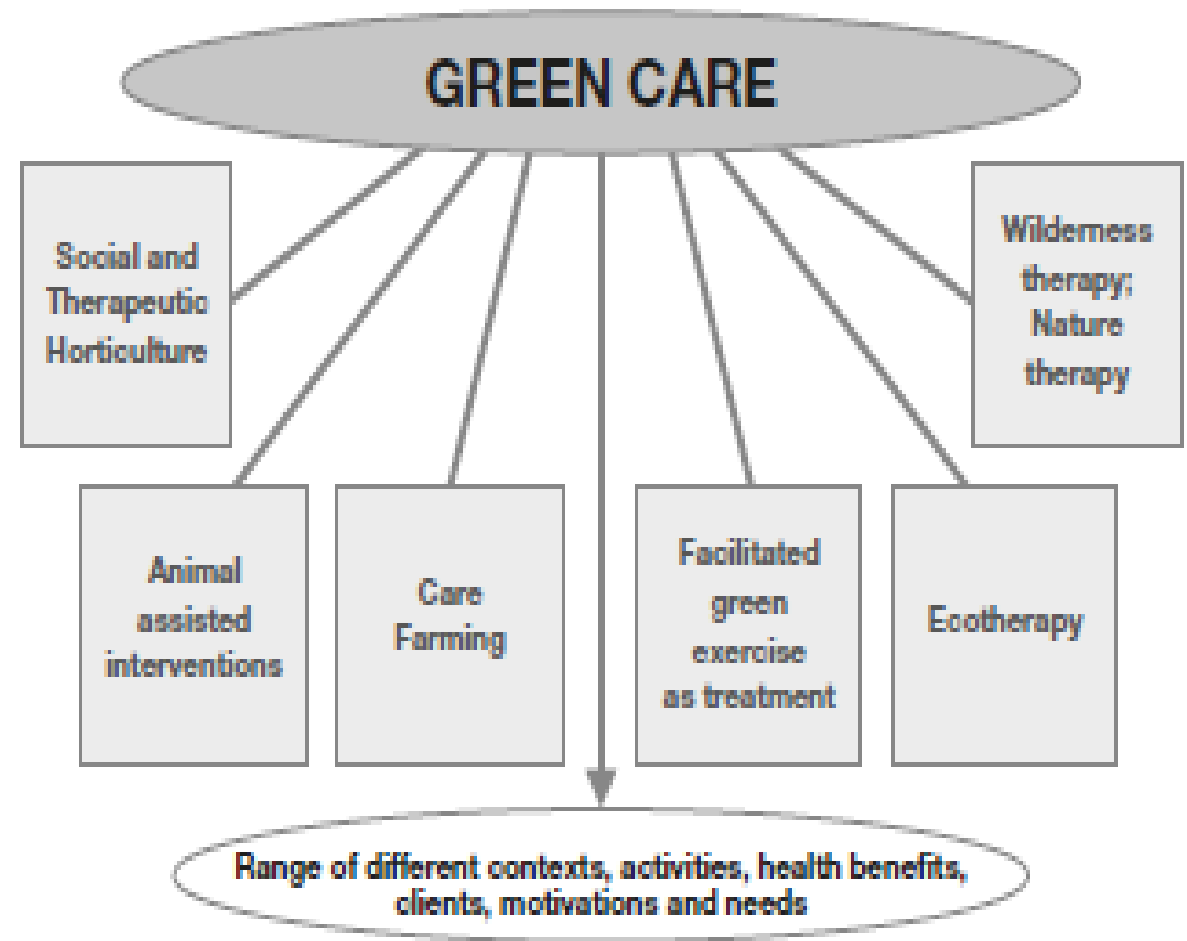
Cvičení v přírodě k terapeutickým účelům

Ekoterapie

Terapie v divočině a lesní terapie

(Sempik, Hine, Wilcox eds., 2010)

Under the 'green care' umbrella - the diversity of green care



SOCIÁLNÍ A TERAPEUTICKÉ ZAHRADY – ZAHRADNÍ TERAPIE

Sociální a terapeutické zahrady (Social and Therapeutic Horticulture): terapii v těchto zahradách lze definovat jako proces zaměřený na účastníka, při kterém školení odborníci definují a kontrolují individuální cíle, plánují a realizují činnosti týkající se práce na zahradě nebo práce s rostlinami jako terapeutického prostředku s cílem podpořit u účastníků terapie zdravotně důležité aspekty (Relf, 2006; Sempik, Aldridge, Becker, 2002).



ANIMOTERAPIE, ZOOREHABILITACE

Animoterapie a zoorehabilitace (Animal Assisted Interventions): jsou v ČR uznávány coby klasické nástroje rehabilitace v některých zdravotnických zařízeních i zařízeních sociálních služeb. Prostupují výzkumem lidského a zvířecího chování, obsahují poznatky všeobecné a speciální pedagogiky, psychologie, psychiatrie, sociologie, humánní a veterinární medicíny. Jsou založeny na interakci člověka se zvířetem a jeho blahodárných účincích pro fyzickou, psychickou, emocionální i sociální stránku člověka (Bokkers, 2006).





SOCIÁLNÍ ZEMĚDĚLSTVÍ

- Multifunkční zemědělství
- Sociální ekonomika
- Komunitní sociální práce
- Pracovní integrace
- Podpora znevýhodněných osob ve venkovském prostředí –
na farmě

CVIČENÍ V PŘÍRODĚ



Pohyb v přírodě (Facilitated Green Exercise as Treatment): náleží do oblasti Green care, při které účastníci přímo neformují přírodu. Tento druh léčebných postupů může mít mnoho různých podob, od pohodlné chůze, přes turistiku nebo běh, až po jízdu na kole, na koni či horolezectví. Společnými cíli těchto cvičení je zlepšení tělesné kondice díky pohybu, který zmírňuje zatěžující duševní vlivy jako je stres, deprese, smutek (Haubenhofer, Enzenhoger, Kleber et al., 2013).

EKOTERAPIE

Ekoterapie (Ecotherapy): se překrývá především se sociálními a terapeutickými zahradami a sociálním zemědělstvím. Při těchto aktivitách je kladena zvýšená pozornost na environmentální dopady činností, vztahy mezi přírodou a lidmi, na trvalou udržitelnost, ekologii a zdravé prostředí (Krajhanzl, 2014).



TERAPIE V DIVOČINĚ, ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA

Terapie v divočině a terapie v lese (Wilderness therapy; Nature therapy): využívá k léčebným cílům volné přírody – „divočiny“. Uplatňuje se především ve skupinové terapii, při které jde o posílení odpovědnosti, sebedůvěry, komunikace a kooperace ve skupině a osobní rozvoj na základě pobytu na odlehlém místě ve volné přírodě. Cílovou skupinou jsou hlavně děti a mladiství s problémovým chováním. Při tomto druhu terapie jsou odkázáni na vzájemnou podporu a pomoc (Haubenhofner, Enzenhoger, Kleber et al., 2013).

<https://www.youtube.com/watch?v=dUMA2skIbXs&t=56s> (soc. zem. Biostatek)

https://www.youtube.com/watch?v=iMvMkrgcs_c&t=4s (Senioři Gartenterapie)

<https://www.youtube.com/watch?v=F5TzkBnrbzA> (Chaloupky – Baliny)

[Oslík Karlík jako “part’ák” seniorů z novojičínské Domovinky | Nový Jičín | Zprávy | POLAR TV](#) (Oslíkoterapie, Bludička)

TERAPIE V LESE

„Způsob trávení času v lese či přírodě, který má mnoho zdravotních aj. benefitů – **odbourávání stresu, posilování imunitního, kardiovaskulárního a hormonálního systému, vede k hlubokému zklidnění, plnému prožití přítomného okamžiku a stavu „mindlessness“ – spokojeného uvolnění naší pozornosti, které je pravým opakem excitované mysli, přehlcené podněty z moderního světa.“**

Přenesení pozornosti „z hlavy do těla“, zapojení všech smyslů a komunikace s bytostmi a objekty v těle

Tzv. Lesní koupele (Šinrin-joku), 80. léta 20. stol. v Japonsku, pokles stresových hormonů zlepšení imunitního systému – FYTONCIDY

Aleš Miklík [Lesní terapie | Forest therapy | Forest bathing | Shinrin-yoku \(lesniterapie.cz\)](#)

TERAPIE V LESE, TERAPIE V LESE

Prokázané vědou



Každý z nás je jedinečný a potřebuje něco jiného. Kombinujeme vědecky prokázané přístupy pomáhající k osobnímu rozvoji.

Potvrzené přírodou



Je fascinující, kolik pozitivních účinků přináší pouhý pobyt v přírodě. Užijte si je s námi.

TERAPIE MEZI STROMY

TERAPIE MEZI STROMY

Příroda a duševní zdraví

Individuální cesty a workshopy mezi stromy s terapeuty

Výzkumy dokázaly, co jsme všichni dobře věděli, a sice že má pobyt v přírodě pozitivní dopad na člověka. Benefity přírody kombinujeme s odborným přístupem našich psychologů a terapeutů. Klienty doprovázíme na cestě růstu a dopřáváme jim prožití sebe. Jsme psychologové a terapeuti, kteří se rozhodli obohatit svoje služby o benefity přírody a pohybu. Naším cílem je šíření duševního zdraví skrze přírodu. Vedle klasických individuálních terapií chodíme s klienty do přírody.

Měníme stěny za stromy! Kombinujeme benefity terapie, chůze a přírody.