

ХОРТІТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Вовк Н. П., канд.пед. наук, доц.,

Черненко О. М., канд. мед. наук, доц.,

Жогло О. В., викладач

Національний університет цивільного захисту України

Сучасні реалії українців та їхнє психічне здоров'я зазнали значних впливів в останні роки. Війна продовжує чинити надпотужний травмуючий вплив на особистість, тому важливо якомога краще подбати про процес реабілітації та психокорекції як серед військових, так і цивільного населення. Поряд з цим не можна залишити поза увагою психотерапію, оскільки саме вона є одним із основних методів відновлення психологічного благополуччя.

Підбір ефективного інструменту є менш важливим для ефективності, успіху даного процесу. Безперечно, необхідно застосовувати надійні методи психотерапії, які працюють із втратами, ПТСР, тривожністю, страхами та ін.

Для досягнення вищої ефективності важливо використовувати досвід інших країн, зокрема, методи, які й досі в нашій країні вважаються допоміжними, але які ряд країн вважають дієвими й успішними. Мова йде про садотерапію, або хортітерапію («Garden therapy» чи «Horticultural therapy»).

Аналіз праць дозволив виокремити ряд авторів, які досліджували даний напрям. Серед них українські автори (Гопкало Т.В., Кихтюк О., Книщ.А.Є.; Колток Л., Шевченко Л.С., Санжаровська Т.Ю, Титаренко М.) та зарубіжні дослідники ряду країн, зокрема: Бонацці Д., Шанахан Д., Фуллер Р, Буш Р., Крайг Дж.М., Логан А.К., Прескотт С.Л. та ряд інших.

Як стверджується авторами, цей вид діяльності має виражену психотерапевтичну спрямованість, що дозволяє використовувати його при корекції поведінкових і емоційних розладів. Вважаємо, що застосування даного методу мало б позитивно відобразитися на психічному здоров'ї й благополуччі, це один із екологічних методів, який несе в собі покращення не лише психічного здоров'я, а й фізичного. Саме перебування та взаємодія з природним середовищем вже матиме терапевтичний ефект. На жаль, даний підхід є ще не надто популярним в Україні, проте в США та Великобританії досить активно застосовується, у тому числі й у роботі з військовими.

На основі проведеного аналізу можемо стверджувати, у сучасному науковому знанні відсутнє дослідження використання хортітерапії (або садової терапії) як виду терапії у роботі зі збереження відновлення психічного здоров'я.

На сьогодні позитивний досвід хортітерапії мають, зокрема, Американська асоціація садової терапії та Гарденотерапія Великобританії.

В ряді інших країн програми хортітерапії широко застосовуються для людей з особливими потребами та використовуються в установах соціального

захисту, школах, шпиталях, госпісах, в'язницях, реабілітаційних центрах для людей із залежністю та установах для людей з психічними проблемами. Спеціальні сади при них часто створюються з метою, щоб у пацієнтів була можливість контактувати з живими рослинами.

Так, Американська асоціація садової терапії робить висновок: «Деякі з очевидних переваг садової терапії включають: забезпечення фізичної активності, забезпечення чуттєвої стимуляції, появу мотивації, покращення концентрації уваги та розвитку пам'яті, полегшення емоційного болю від тяжкої втрати, виховання почуття любові до себе і віри в себе, почуття відповідальності, зменшення стресу і зняття агресії, можливості для соціалізації, поліпшення координації руху рук і отримання початкових трудових компетенцій».

Працюючи з рослинами, людина відчуває себе часткою прекрасної природи, дбає про неї, що, у свою чергу, буде мати позитивний вплив на процес соціалізації та адаптації. «Сад – це безпечне місце з доброзичливою атмосферою, куди кожен може прийти. Рослини викликають відчуття миру і спокою. Для рослин не має значення, якого кольору шкіра людини, ходить вона у дитячий садок чи коледж, бідна вона чи багата, здорова чи хвора. Рослини будуть розквітати, коли про них піклуються. Таким чином, у саду кожен може знайти впевненість в собі».

ЛІТЕРАТУРА

1. Гопкало Т.В., Книш А.Є. Садотерапія як метод зняття стресу та один з аспектів соціального розвитку. (2025).
2. Кихтюк, О. Садотерапія як метод психологічної підтримки особистості в мінливому світі. PERSONALITY AND SOCIETY, 122.
3. Колток Л. Природотерапія як складова здоров'язберігаючого середовища в новій українській школі. Підготовка майбутніх педагогів у контексті стандартизації початкової освіти. 168 с.
4. Стюарт-Сміт С. (2021). Садотерапія. Як позбутися бур'янів у голові / пер. з англ. Я. Філоненко. Київ: Yakaboo Publishing.
5. Шевченко Л.С., & Санжаровська, Т. Ю. (2024). Садотерапія як важливий інструмент реабілітаційного процесу (Doctoral dissertation, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»).
6. Craig J.M., Logan, A. C. & Prescott, S. L. (2016) Natural environments, nature relatedness and the ecological theater: connecting satellites and sequencing to shinrin-yoku. Journal of Physiological Anthropology, 35, 1.
7. Бонацці Даниела Сільва-Родрігес URL: <https://www.htinstitute.org/blog/horticultural-therapy-program-for-trauma-survivors/>