

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение ландшафтотерапии
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	преодоление отрицательных эмоций, переживаний, воздействие на умственную и физическую работоспособность, стимуляция ассоциативной способности, творческой активности, создание благоприятного психологического фона и устранение психологического дискомфорта
Содержание Проекта	1. Актуальность проекта 2. Ландшафтотерапия – философия оптимизма 3. Средства и методы ландшафтотерапии 4. Пейзажестерapia 5. Психоэмоциональное воздействие ландшафта
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Резникова Наталья Владимировна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 9, Социальный работник.

1. Актуальность проекта

В современном мире растет доля людей пожилого возраста в населении большинства стран. Это связано с увеличением средней продолжительности жизни. Поэтому проблемы их общественного, социального положения имеют исключительно важную теоретическую и еще в большей мере практическую значимость.

Повышение уровня и качества жизни пожилых людей как важное условие совершенствования образа жизни в пожилом возрасте - комплексный процесс, в ходе которого достигается состояние физического и духовного здоровья, удовлетворенность условиями жизни, высокая обеспеченность необходимыми материальными, культурными и социальными благами, а также устанавливаются гармоничные отношения пожилых людей с социальным окружением.

В пожилом и старческом возрасте качество жизни имеет свои особенности, зависящие, в первую очередь, от состояния здоровья, оценки прожитой жизни, внутренних стандартов, убеждений, а также от социальной поддержки и возможности эффективно функционировать в изменившихся социальных условиях.

Очевидно, активное долголетие можно рассматривать не столько как феномен, сколько как результат гармонии человека со средой существования. Самое главное в этой гармонии — психологический комфорт и удовольствие от жизни.

Современные города мало приспособлены для пенсионеров. Их ежедневная физическая активность ограничена походом в магазин шаговой доступности, на почту или в банк.

А термин "активное долголетие" чаще всего связывают с жизнью высоко в горах, где воздух не испорчен автомобильными выхлопами, в продуктах отсутствуют консерванты и нет городской суеты.

Ландшафтотерапия – и есть один из способов сблизиться с природой.

2. Ландшафтоterapia - философия оптимизма

Первые признаки психологических и социальных аспектов старения — инфантильность, пессимизм и одиночество. Возникает безразличие к жизненным приоритетам и ценностям, которые ранее казались важными и незыблемыми.

Поэтому в пожилом возрасте очень важно научиться управлять психикой. Единственным эффективным лекарством от старческого пессимизма может быть только философия оптимизма, которая выражается в способности видеть в окружающем то прекрасное, что рождает веру и позволяет надеяться на будущее.

То, что оптимисты живут дольше пессимистов, доказано давно. Учёные констатируют, что оптимистичный взгляд на жизнь снижает уровень гормона стресса кортизола и повышает общую сопротивляемость организма.

Это связано с тем, что активность симпатической нервной системы уменьшается, а парасимпатической, отвечающей за расслабление и торможение — увеличивается.

Практическим подтверждением этому положению может служить философия жителей японского острова Окинава, выработанная за долгие столетия. Их философские взгляды помогают жителям острова сформировать правильное отношение к жизни, которое они называют «рациональная отрешённость».

Как говорят японцы — найдите свой икигай, то есть то, что придаёт смысл вашей жизни. Японское понятие икигай, означает ощущение собственного предназначения в жизни. Икигай может представлять собой любимую профессию, любимое искусство, любимую семью, хобби и др.

Наполненная смыслом жизнь, особенно в преклонном возрасте даёт человеку ощущение собственной нужности и востребованности, вызывает чувство ответственности за себя и своих близких.

В современных условиях человек находится под постоянным прессом техногенного воздействия, ведущим к социальному напряжению, и не успевает адаптироваться к их усиливающемуся давлению. Это неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, накоплению психоэмоционального напряжения, что, в свою очередь, приводит к агрессии, депрессиям, психосоматическим нарушениям.

Влияние ландшафта и природной среды в целом оказывает комплексное воздействие через все органы чувств на психоэмоциональное состояние человека.

Ландшафтоterapia -это один из множества древних незаслуженно забытых методов психотерапии, включающий лечебный, профилактический и реабилитационный эффекты действия географического и культурного ландшафта на физиологическое состояние человека.

Основная цель ландшафтотерапии — коррекция измененного функционального и психологического состояния человека. Среди задач ландшафтотерапии на первый план выступают следующие: преодоление отрицательных эмоций, переживаний, воздействие на умственную и физическую работоспособность, стимуляция ассоциативной способности, творческой активности, создание благоприятного психологического фона для проведения психотерапевтических процедур, устранение психологического дискомфорта.

3. Средства и методы ландшафтотерапии

Ландшафтотерапия — одна из форм психотерапии.

Она отвлекает от мыслей о болезни, повседневных хлопот, способствует преодолению эгоцентризма, избавляет от депрессии.

Длительное созерцание ландшафта может ослабить некоторые проблемы, которые скрывает человек, отвлечь от самоанализа и навязчивых мыслей.

Ландшафтотерапия действует на человека в двух направлениях:

- оздоравливает организм с помощью свежего воздуха, солнечного света и других климатических факторов, которыми располагает природа;
- стабилизирует психоэмоциональное состояние благодаря эстетическому влиянию природы.

Уже через несколько дней люди чувствуют себя гораздо бодрее, становятся менее тревожными и раздражительными.

Во второй половине XIX века немецкий доктор Макс Й. Эртель для восстановления больных с проблемным кровообращением использовал прогулки по живописным загородным территориям. Пациенты получали дозированную физическую нагрузку, одновременно впитывая красоту растений, наслаждаясь запахами цветов, пением птиц. Его методы до сих пор активно применяются на самых известных курортах Австрии и Германии.

Не обошлось и без отечественного пророка этой науки. Знаменитый русский врач С. П. Боткин был одним из первых врачей, кто оценил благотворное влияние на здоровье человека ландшафта полуострова Крым. После его смерти, в самом начале XX века сподвижники великого медика создали боткинскую тропу в Ялте. Сосновые массивы, ручьи, водопады, горные тропинки, чистый воздух — все это элементы ландшафтной терапии.

В 1984 г. клинические исследования Р. Урлиха показали, что лечебное воздействие ландшафтотерапии активно проявляется при сочетании с другими методами лечения.

Например, в американской клинике была проведена серия экспериментов, в ходе которой было установлено, что пациенты, из окон палаты которых были видны деревья, быстрее выздоравливали, имели меньше послеоперационных осложнений и менее жаловались на болезненные симптомы.

Из этого примера видно, что ландшафтотерапия не обязательно связана с выездом на природу. Позитивное воздействие может оказать красивый вид из окна, и даже создание небольшого уголка природы в собственной квартире — например, с использованием бонсаи, искусственных мини-ландшафтов, скульптурных мини-композиций и т.д.

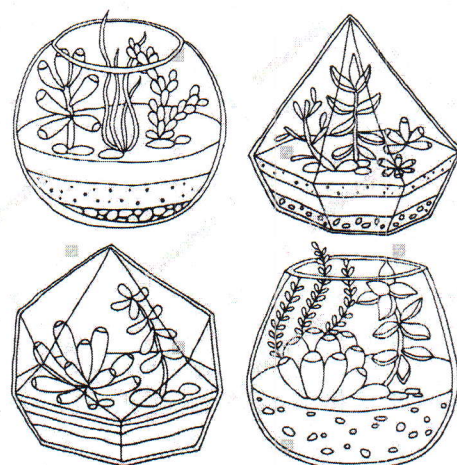
4. Пейзажотерапия

Пейзажотерапия (другое название этого метода) – отличный способ сблизиться с природой, улучшить настроение, вырваться из повседневной суеты и избавиться от недугов.

Сам метод был хорошо знаком еще друидам, которые для гармонизации внутреннего состояния то и дело прибегали к биоэнергетике и целительной силе растений. Но, оказывается, зарядиться энергией можно не только от клена или рябины. Помогут вам в этом камни, песок, земля и даже комнатные растения.

Благодаря озеленению помещения становятся более комфортными, притягательными. Растения привносят изюминку в создание интерьера, делают его изысканным и изящным. Озеленение интерьера – это частичка природы у вас дома или в офисе, которая так необходима человеку в условиях современного ритма жизни. Кроме того, что озеленение интерьеров – это красиво, это еще и поддержание здорового микроклимата в помещении. В течение дня растения выделяют кислород, с их помощью можно регулировать влажность воздуха. Растения обладают какой-то притягательной силой, они создают особую ауру вокруг себя. С цветами и цветущими растениями довольно тесно связан духовный мир человека. И хотя каждый народ и сегодня по-своему воспринимает красоту, однако есть красота растений и цветов – красота флоры.

Флорариум – это специальный сосуд для выращивания растений, в котором создана уникальная композиция из живых растений. В условиях небольших квартир флорариум станет достойной заменой громоздким оранжереям. Благодаря закрытому пространству, в нем поддерживается особый микроклимат, благоприятный для роста и развития многих растений.



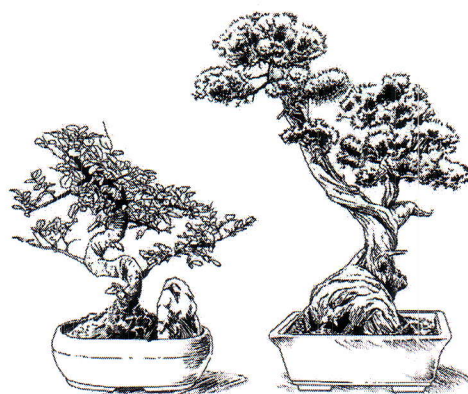
За стеклом можно воссоздать кусочек тропического леса, скалистый или пустынный ландшафт. Как правило, уход за флорариумом минимальный, а сами растения со временем формируют свой собственный микроклимат и совместную среду обитания. Известны и другие названия такого миниатюрного сада в прозрачном сосуде: террариум, бутылочный. Флорариум дает возможность по-особому увидеть и оценить прелесть миниатюрных и не слишком броских растений. Даже антимимы и литопсы («живые камни») удастся так декоративно вписать в композицию, как это не получится при выращивании в горшке. Цветение этих суккулентов будет наградой за заботу. Миниатюрная экосистема необыкновенно притягательна для наблюдателя.

Бонсай – искусство выращивания миниатюрных деревьев. «Бонсай» с японского обозначает «дерево в горшке».

Многие считают, что родина бонсай – Япония.

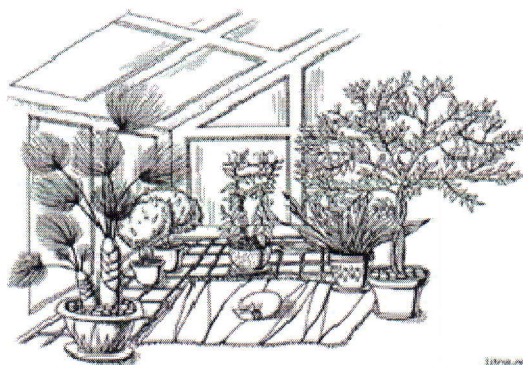
На самом же деле, данное искусство берет свое начало в Китае с 200 года до н. э.

Несколькими столетиями позднее, японцы освоили выращивание маленьких деревьев, усовершенствовали его и на данный момент его считают сугубо японским. Именно с Японии началось триумфальное развитие бонсай по другим континентам. С японского языка дерево бонсай дословно – «миниатюрное деревце на блюде». Это означает, что растение следует выращивать в маленьком пространстве.



Мини-сад – оригинальное украшение и увлекательное хобби для тех, кому нужна релаксация.

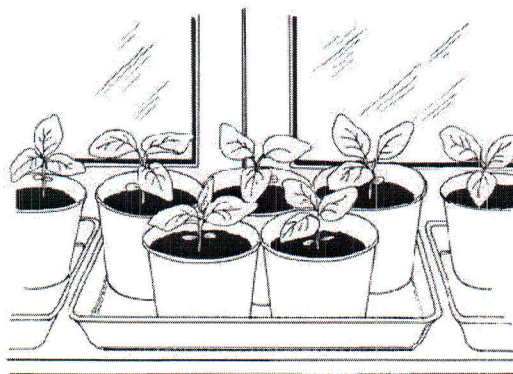
Попробуйте начать с простейшей композиции, чтобы убедиться в этом. Если вам нравится заниматься обустройством дачи, но приобретение загородного участка пока не является возможным, включите в список своих хобби миниатюрное садоводство.



Создать красивый мини-сад своими руками в горшке или в другой подходящей емкости намного проще, чем обустроить настоящий приусадебный участок, но удовольствие от работы на уменьшенной копии ничуть не меньше. Для ухода за миниатюрными клумбами и грядками не потребуется много времени и сил, но они всегда будут ждать вас в городской квартире

Мини-огород на подоконнике.

Своими руками из крошечного семечка можно вырастить растение, собирать плоды. Это созидательная деятельность, заряжающая положительной энергией. Улучшить свои знания о биологии, получить полезные навыки и приобрести увлекательное хобби. Подоконник или балкон.



5. Психозэмоциональное взаимодействие ландшафта

Любая природная зона может стать оздоровительным «пунктом». Будь это березовая роща (береза), берег реки или озера, побережье моря, песчаная пустыня и т.д. Не столь важен и сезон. Зима или лето, весна или осень.

Привлекательность природы в любое время года никто не отменял. Каждый человек найдет для себя что-то привлекательное и необычное. Все это повысит настроение, усилит жизненные позиции больных и уравновесит психическое состояние.

Следует заметить, что различные ландшафты действуют на психику человека по-разному. И поэтому, в зависимости от ландшафта, различают несколько психозэмоциональных взаимодействий:

- *Полезно-раздражающее* – относится к самым активным воздействиям. Такое взаимодействие способствует пробуждению созидательного вдохновения.
- *Полезно-возбуждающее* – является активным воздействием. Благодаря такому взаимодействию человек становится бодрым и оптимистически настроенным.
- *Полезно-щадящее* – характеризуется малоактивным воздействием. При таком воздействии человек может и помечтать, и самостоятельно углубиться в свое сознание.
- *Полезно-тормозящее* – представляет также малоактивную форму взаимодействия, постепенно приводя настроение человека к спокойному состоянию.

Большинство современных людей живет в больших городах – не случайно их называют каменными джунглями. Поскольку реальный мир совсем не балует своим спокойствием и умиротворением. Наша жизнь движется вперед, не давая нам возможность отдохнуть от повседневных дел и забот. Такие условия приводят к психологическому напряжению, снижению сопротивляемости организма и стрессоустойчивости. И именно за этой усталостью прячутся стрессы, депрессии, агрессивные действия и нарушения психики.

Сегодня ландшафтотерапия все чаще применяется совместно с талассо- и аэрогелиотерапией.

Таким образом, природа является успокаивающим средством для нервной системы. И кроме этого улучшаются сон и аппетит, быстро поднимается настроение. Ландшафтотерапия — прекрасный и общедоступный способ сблизиться с природой, поднять настроение, вырваться из жизненной круговерти, излечиться от недугов. Безусловно, что увеличение населения мегаполисов, сокращение нетронутых человеком мест дикой природы, будет неуклонно повышать популярность ландшафтотерапии во всех её формах.