

TERAPIE PŘÍRODOU

Nemusíte hned objímat stromy, stačí se projít lesem, přivonět ke květině, zaposlouchat se do šumění řeky či zpěvu ptáků... Příroda má obdivuhodnou moc zklidňovat srdce a tišit mysl. Nezapomínáme na to občas?

TEXT: IVANA ZÁBRANSKÁ





CO JE „ZELENÁ PÉČE“?

Zelená péče (z anglického green care) je vlastně léčba přírodou nemocných a fyzicky či mentálně postižených. Spadá sem např. terapie na farmách, kde se klienti starají o zvířata či pěstují ovoce a zeleninu. Příkladem může být Camphill České Kopisty (www.camphill.cz), kde provozují ekozemědělství.

Mezi green care patří i lesní nebo zahradní terapie. Jedním z mála zařízení, která se zabývají tvorbou právě léčivých zahrad, je zařízení pro ekologickou výchovu Lipka (www.lipka.cz). „Ve spolupráci s námi byla vytvořena např. Terapeutická zahrada pro pacienty Fakultní nemocnice v Brně,“ říká Dana Krivánková z Lipky. „Ale léčebné zahrady nemusí být azylem jen pro nemocné. Své místo mají i u domovů důchodců či ve věznicích. Inspirací mohou být např. komunitní zahrady pro nezaměstnané ženy sdružení SPLAV u zámku v Doudlebách nad Orlicí.“ Speciální terapeutické zahrady mohou mít i děti, mentálně postižení či nevidomí.

Do zelené péče ale spadá i agroturistika, pobyty na farmách, a dokonce i školy a školky v přírodě, které nově začíná Západ objevovat a v mnoha zemích na ně nemalou měrou přispívá stát.

Autem do práce, pak mnoho hodin sezení v kanceláři a pak zpátky domů do bytu. Zejména obyvatelé měst jsou od přírody odtrženi, těch pár stromů podél ulic nebo květin v truhlících uprostřed náměstí to nezachrání. Parků je tu většinou poskrovnu a stejně je v nich místo zpěvu ptáků slyšet hluk přilehlé silnice. Jediný kontakt s přírodou většinou tak symbolizuje usychající fikus, který věčně zapomínáme zalít. Téměř to vypadá, že se přírodě zuby nehty bráníme. Přitom jsme z ní vzešli a zůstáváme její součástí, ať chceme, či ne.

Jejího zklidňujícího vlivu na psychiku člověka si všimli lékaři již v průběhu 19. století. Výsledkem byl vznik zahrad u psychiatrických klinik, kde se pacienti léčili prací – péčí o ovocné stromy a zeleň, pěstováním zeleniny. Tato praxe sice pokračovala i později, ale odborníci jí přílišnou váhu nepřikládali. Až dnes... Psychologové, terapeuti i lékaři se k ní po letech elektrických šoků a antidepresiv najednou vracejí – tzv. ekoterapie neboli terapie přírodou právě zažívá boom.

NENÍ DŮLEŽITÉ, CO ČLOVĚK NA ZAHRADĚ DĚLÁ, ALE SPÍŠ TO, CO ZAHRADA DĚLÁ S NÍM.

PŘÍRODA – MOCNÁ ČARODĚJKA

V severní Evropě a v USA vyrážejí speciální terapeuti se skupinkami psychicky nemocných nebo jen vystresovaných a unavených obyvatel města na několik dní do hluboké přírody, kde, daleko od moderní civilizace, nacházejí konečně vytoužený klid na duši. Státy, které neoplývají divočinou, sázejí na speciálně upravené zahrádky. „Jsou součástí nejen některých léčebných zařízení, ale i třeba domovů důchodců či center pro ekologickou výchovu, jako je to naše,“ říká Dana Křivánková z brněnského zařízení Lipka. „Zahrada a péče o ni pomáhá lidem se uvolnit, odpoutat se od stresu. Není tak vlastně důležité, co člověk na zahradě dělá, ale spíš naopak – co zahrada dělá s ním. Její prostor prostě funguje jako léčebné médium.“

To Češi, národ zahrádkářů, trampů a chatařů, znají dobře. Útěk z komunistické reality do vlastního světa se konal každý pátek po obědě. Města se na víkend prakticky vylidnila. Dnes jsme ale natolik zavaleni prací, že na chaty a do přírody jezdí maximálně důchodci nebo maminky s malými dětmi na mateřské.

Když už se uvolíme jet, pak do víkendového zavazadla stejně přibalíme notebook nebo alespoň dotykový mobil. Přitom vědci v mnoha studiích dokazují, že necháte-li při pobytu v přírodě techniku doma, mozek daleko rychleji a intenzivněji regeneruje. Již po několika hodinách na výletě stoupá nálada, zlepšuje se kreativita a zvyšuje rychlost uvažování. Podle nedávné studie zveřejněné v časopisu *Personality and Social Psychology Bulletin* navíc čas strávený v přírodě posiluje imunitu a stoupá i počet imunitních buněk důležitých například v boji proti rakovině. Zkoumáním bylo také zjištěno, že lidé žijící v blízkosti zeleně vykazují nižší nemocnost a též nižší úmrtnost zejména na nemoci související s krevním oběhem.

Terapeutický účinek má na nás také koloběh přírody – zrození, růst a zánik – biorytmy či střídání ročních období. Pomáhá nám pochopit vlastní potřeby, lépe se vyrovnat se životem, ale třeba i s úmrtím v rodině. Jasně zelená barva rostlin má zase zklidňující účinky, oživuje oči, pomáhá při únavě.

Takže neváhejte a vyrazte na dlouhou procházku nebo sázejte bylinky na zahrádce. Stará známá pravda – lékař léčí, příroda uzdravuje – nikdy nepřestala platit. Výjimkou, potvrzující toto pravidlo, jsou snad jen pyloví alergici. ■

JAK VYPADÁ TERAPEUTICKÁ ZAHRADA?

Měla by po celý rok aktivovat všechny smysly. Samozřejmostí jsou bylinky, voňavé květiny přitahující motýly, ovocné stromy i zeleninový záhonek. Tvar zahrady, ale i cestičky by měly vyhovovat danému typu nemoci či postižení. Například pacienti se stařeckou demencí uvítají cesty do kruhu, které jakoby nekončí. Samozřejmostí jsou lavičky. Zahrada však může „přijít“ za nemocnými i do pokoje. Starost o květinu, která je jen jejich, posiluje v pacientech zodpovědnost k vlastnímu zdraví.

inzerce A141002260

18. ročník celonárodní veřejné sbírky

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

14. květen 2014

Každá koupená kytička
je naděje navíc.
Neváhej a pomoz!



Pomoci můžete také odesláním zprávy ve tvaru
DMS KVET na číslo **87 777**. Cena jedné DMS je 30 Kč,
LPR Praha obdrží 28,50 Kč, www.darcovskasms.cz.
Příspěť můžete také na sbírkový účet č. 6500065/0300.



Liga proti rakovině Praha



www.lpr.cz
www.denprotirakovine.cz