

УДК 338.483.11(21)(477)

Горенська Д.О.

студентка гр. ГРС-42д

Вінницький торговельно-економічний інститут
Державного торговельно-економічного університету

м. Вінниця, Україна

наук. кер. – д-р філософії, доцент Антонюк К.Г.

РОЗВИТОК ЛАНДШАФТОТЕРАПІЇ В УКРАЇНІ

В Україні розвиток ландшафтотерапії – це процес, який на сучасному етапі все ще тільки набуває своєї більшої популярності. Ландшафтотерапія – метод заснований на позитивному, емоційному впливі природи на психіку людини, тому на думку лікарів є прекрасним методом психотерапії. Він здійснює седативний, відволікаючий, активізуючий і катарсичний ефекти.

В Україні вже існують деякі готельно-туристичні комплекси, які пропонують різноманітні програми та послуги ландшафтотерапії. Це можуть бути індивідуальні чи групові заняття, які проводяться на відкритому повітрі, у природних парках, садах або на спеціально облаштованих ландшафтних ділянках. Під час занять людині надається можливість взаємодіяти з природою, та спостерігати за навколишнім середовищем [1].

Особливо корисна ця система оздоровлення для людей, які більшу частину свого життя проводять в умовах великих міст, з їх постійними подразниками у вигляді інформаційної перевантаженості, шумів, запахів, що сприяє виникненню стресів. Також малорухливий спосіб життя, та інші «принади» міських буднів нерідко стають відправною точкою виникнення багатьох небезпечних захворювань, у тому числі призводять до зниження стресостійкості, накопиченню психоемоційного напруження, що може вилитися в агресію, депресію, психосоматичні порушення. Але цьому можна зарадити з допомогою ландшафтотерапії. Адже споглядання краси природи стимулює життєвий тонус і заспокоює нервову систему, а рослинні біоценози, особливо лісу, надають сильний оздоровчий ефект [2].

Просто милуючись природою, ви розслабляєтеся, зменшується втома, дратівливість, з'являється творче натхнення, бадьорість і оптимізм. Ландшафтотерапія діє комплексно, адже сприймається різними системами: через зір, слух, нюх та дотик, цим самим сприяє поліпшенню настрою та загального самопочуття. Однак, варто зазначити, що розвиток ландшафтотерапії в Україні ще не є настільки широким, як у деяких інших країнах. Найбільшої популяризації в Україні ландшафтотерапія набула в курортних регіонах Карпат, які символічно діляться на 2 частини – Закарпаття і Прикарпаття. Вони відомі

своїми мінеральними джерелами, чистим повітрям, мальовничою природою та неповторними краєвидами [3].

До прикладу, існуючих підприємства Карпат, а саме готельно-туристичний комплекс «Озеро Vita» та еко-курорт «Хутір Тихий» пропонують різноманітні програми та послуги ландшафтотерапії. Зокрема, готельно-туристичний комплекс «Озеро Vita» знаходиться в оточенні зеленого лісу та води, що, безумовно, сприяє проведенню ландшафтотерапії, оскільки зелений і блакитний кольори володіють заспокійливим ефектом, створюють мрійливий настрій. Крім того, з цього комплексу відкривається неймовірний краєвид на гори. До речі, перебування в горах на середніх висотах від 800 до 2000 м над рівнем моря супроводжується помітною зміною стану організму. На цих висотах, завдяки зниженому парціальному тиску кисню, зменшенню атмосферного тиску на грудну клітину, чистоті повітря і емоційних реакцій, дихальний обсяг легень збільшується, різко зростає їх вентиляція, відтак дихання стає більш глибоким.

Еко-курорт «Хутор Тихий» надає змогу пройти курс ландшафтотерапії без особливих зусиль, просто під час відпочинку. Лікувальний ефект гірських пейзажів на еко-курорті полягає у оточенні безкрайніх просторів та панорами гір. Споглядаючи їх, відчувається свобода та легкість, думки очищаються від зайвих переживань, а нерви – від стресів. Лікувальний ефект мають також звуки природи: візуальний ефект ландшафтотерапії підсилюють приємні звуки природи – спів птахів, шелест листя, шепіт трав, хрустіння снігу під ногами, дзюрчання струмків. Вони створюють особливу медитативну атмосферу. Занурившись в неї, відвідувачі позбудуться втоми та дратівливості, відчують прилив сил та енергії [4].

На «Хуторі Тихому» туристи мають змогу насолодитися ландшафтотерапією, подихати чистим гірським повітрям, насиченим ароматом трав та хвої. Хвойні дерева виділяють в повітря фітонциди, які стимулюють активну діяльність імунної системи, шлунково-кишкового тракту, серцеву діяльність, сприяють регенерації тканин дихальної системи, заспокоюють нервову систему. Лікувальний ефект тактильної взаємодії з природою полягає у

відчутті на дотик прохолоди ранкової роси, ніжності рослин, міці дерев та тепла ласкавого сонця [4].

Таке просте, на перший погляд, спілкування з природою дарує натхнення та радість. Адже жителям міст в повсякденному житті його дуже не вистачає. Варто згадати, що кожен із нас – частина природи. Саме в ній ми черпаємо сили, енергію та натхнення. Тому ландшафтотерапія – це ідеальний спосіб позбутися стресів та відновити емоційне здоров'я.

Література:

1. Ландшафтотерапія як метод запобігання психоемоційному вигорянню... URL: http://psychologtern.blogspot.com/2019/05/blog_post_8.html/ (дата звернення: 24.10.2023)

2. Ландшафтотерапія в Карпатах – оздоровче лікування пейзажами URL: <https://hutir.org/ozdorovlenie/landshaftoterapiy/> (дата звернення: 24.10.2023)

3. Неймовірна сила і краса гір | Блоги БДМУ URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/nejmovirna-syla-i-krasa-gir/> (дата звернення: 25.10.2023)

4. Ландшафтотерапія в Карпатах Туристичний комплекс «Озеро Vita» URL: <https://ozerovita.com/ua/ozdorovlennya/landshaftoterapiya/> (дата звернення: 25.10.2023)