Ландшафтотерапия

(в переводе – "лечение местностью") – это **метод оздоровления**, связанный с созерцанием **красивых пейзажей и прогулок** по ним.

Полезные свойства от пребывания в гармоничных ландшафтах известны издревле. Человек, находясь **на морском берегу, в лесу или горах,** чувствует **единение с природой, наполняется её энергией.** Аналогичные благотворные влияния испытывает человек, находящийся **в красивом культурном ландшафте**, особенно сочетающимся с природными факторами: замок на склоне горы, парковый архитектурный ансамбль и многое другое.

В XI веке медицина обратила внимание на это явление и разработала **специальные методики**, обеспечивающие **лечебный эффект и профилактику психических заболеваний, реабилитацию организма, нормализацию сна, повышение аппетита.**

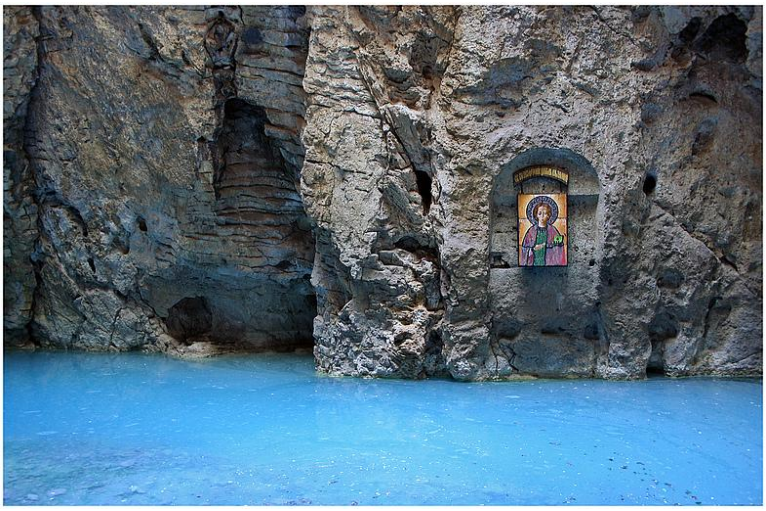
Именно тогда было создано такое направление ландшафтотерапии как **терренкур** (в переводе с немецкого – "лечение местностью"). Его автор – германский врач **Эртель**. Система терренкура подробно описывает не только требования к окружающему ландшафту, но и непосредственно **к прогулке** – продолжительность, допустимый угол подъёма по тропинке, ритм и темп движения, высота над уровнем моря и т.д.

В наше время идея о пользе **единения человека с природой** воспринимается как само собой разумеющееся, но в конце XI века это был **революционный шаг** в медицине. Достаточно быстро методики терренкура были внедрены на курортах **Германии, Швейцарии** и др. европейских стран.

В России продвижением ландшафтотерапии (здесь её называли **пейзажетерапией**) занимался разносторонний исследователь **В.В. Докучаев.**

До сих пор на курортах Кавказа действуют лечебные маршруты терренкура, разметка которых проведена в начале прошлого века.

Нужно отметить, что ланшафтотерапия оказывает комплексное воздействие на человека, включая **зрение, слух, обоняние**. Данную оздоровительную и лечебную методику можно сравнить с **восточным фен-шуем** – в нём тоже ключевую роль играет гармония окружающего пространства. Но объяснение положительного эффекта в ланшафтотерапии основывается **на научных медицинских теориях**, а в фен-шуе – **на энергетических потоках** "ци", пронизывающих всё сущее.



Выбор пейзажей для ландшафтотерапии определяется исходя из **задач лечения и профилактики.** Обычно ландшафты подразделяются на два типа: **открытые** – море, речной простор, степь и т.д., **закрытые** – леса, горы и др. По **психоэмоциональному воздействию** ландшафты могут быть следующих видов и оказывать различное воздействие:

- **полезно-раздражающее** – вызывает созидательное вдохновение;
- **полезно-возбуждающее** – вызывает бодрость и оптимизм;
- **полезно-щадящее** – приводит человека в состояние мечтательности и самоуглублённости;
- **полезно-тормозящее** – погружение в состояние релакса и полного покоя.

Комплекс факторов ландшафтотерапии складывается из **множества эстетических нюансов**: своеобразие пейзажей, наличие рек, озёр и других водоёмов, характер растительного и животного мира (например, силуэты деревьев, пение птиц и пр.), архитектурные ансамбли и др.

Пока нет точного обоснования механизма воздействия характера местности на человека. Но многочисленные исследования свидетельствуют, что природа оказывает существенное **воздействие на нравы и ментальность** проживающего на данной территории народа. Например, жители солнечного Средиземноморья, независимо от национальности, обладают открытым характером, эмоциональны, активны. Сибиряки, жители Скандинавии, живущие в условиях суровой холодной природы – более закрыты, менее темпераментны. Таким образом, даже периодическая непродолжительная смена окружающих ландшафтов (поездки в отпуск к морю, в горы) оказывает **благотворное влияние на человека, гармонизируя** его внутреннее состояние. Особенно вышесказанное относится к жителям мегаполисов. **Техногенный ландшафт**, характеризующийся обилием прямых углов, блёклостью красок и другими деструктивными факторами, **очень утомляет**, оказывает негативное воздействие на психику, является причиной депрессивных состояний, повышенной агрессии.

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. Конечно, по глубине впечатлений это **не сравнится с пребыванием на лоне природы**, но может оказать необходимое успокаивающее и расслабляющее воздействие.

Ландшафтотерапия – **прекрасный и общедоступный** способ сблизиться с природой, поднять настроение, вырваться из жизненной круговерти, излечиться от недомоганий. Безусловно, что увеличение населения мегаполисов, сокращение нетронутых человеком мест дикой природы, будет **неуклонно повышать популярность** ландшафтотерапии во всех её формах.

Паспорт инновационной технологии (проекта)

1	Наименование проекта	«Ландшафтотерапия»
2	Тема проекта	специальные методики, обеспечивающие лечебный эффект и профилактику психических заболеваний, реабилитацию организма, нормализацию сна, повышение аппетита, включающие в себя прогулки и экскурсии по окружающим местам, единение с природой
3	Направление инновационной деятельности	полустационарная форма социального обслуживания
4	Наименование учреждения	государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Железноводский комплексный центр социального обслуживания населения»
5	Адрес учреждения	357432, Ставропольский край, город-курорт Железноводск, посёлок Иноземцево, улица Клары Цеткин, 1
6	Телефон/факс	код города 8 (87932) 5-53-11; факс 5-93-67
7	Сайт	zhel-cson.ru
8	Адрес электронной почты	gusocson@yandex.ru
9	Руководитель учреждения	Крутько Елена Фёдоровна – директор
10	Руководитель проекта	директор
11	Ответственный исполнитель проекта	заведующий отделением профилактики безнадзорности несовершеннолетних
12	Авторы материалов	Кастрюмина С.А. – заведующий отделением профилактики безнадзорности несовершеннолетних
13	Дата создания проекта и реквизиты приказа о его внедрении	04.05.2016 г., приказ директора учреждения от 02.03.2016 г. № 35-ц
14	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	заведующий отделением профилактики безнадзорности несовершеннолетних, психолог отделения профилактики безнадзорности несовершеннолетних, медицинская сестра социально-оздоровительного отделения

15	Категория участников проекта	несовершеннолетние получатели социальных услуг отделения профилактики безнадзорности несовершеннолетних ГБУСО «Железноводский КЦСОН»
16	Продолжительность реализации проекта	реализуется в течение календарного года на индивидуальных и групповых занятиях (не реже 2-х раз в месяц) для получателей социальных услуг
17	Используемые ресурсы:	
	- материально-технические	специальные валики для сидения
	- финансовые (в том числе по источникам)	внебюджетные источники финансирования (личные вещи для проведения занятий)
18	Цель проекта	- способствовать общему оздоровлению организма клиентов путём использования занятий по взаимодействию со специально созданными ландшафтными пейзажами в сочетании с другими способами оздоровления; - помочь детям с ограниченными возможностями здоровья научиться воспринимать окружающую действительность, развивать эмоционально-нравственную сферу их личности
19	Задачи проекта	- актуализировать когнитивные функции, творческий потенциал, коммуникативные навыки; - способствовать адаптации в социуме; - повысить уровень экологической культуры; - формировать эстетическое мировосприятие; ➡ для детей (в том числе с ограниченными возможностями здоровья): ✓ оказать психологическую поддержку детям с ограниченными возможностями и их родителям через восприятие ландшафтных пейзажей; ✓ развить познавательную активность, творческий потенциал, коммуникативные навыки;

		✓ способствовать социальной адаптации и интеграции ребёнка с особенностями в развитии в общество; ✓ повысить реабилитационную компетентность родителей с целью улучшения уровня экологической культуры; ✓ формировать представления об эстетическом преобразовании окружающей действительности; ➡ для учреждения: ✓ внедрить в практику работы Центра передового опыта социального обслуживания
20	Практическая значимость проекта	- комплексное воздействие на ребёнка, включая зрение, слух, обоняние; - нормализация функции нервной системы; - повышение жизненного тонуса организма; - положительное влияние на психоэмоциональное состояние ребёнка
21	Формы и методы внедрения инновационной технологии	групповые занятия с клиентами: - индивидуальные эвристические беседы, занятия с клиентами в условиях территории Центра и его отделений; - в рамках экскурсионных походов к достопримечательным местам населённых пунктов района; - занятия с детьми-инвалидами в рамках социального сопровождения
22	Прогнозируемая результативность проекта	- снижение частоты осложнений заболеваний и общее укрепление здоровья; - формирование эмоциональной, деловой, интеллектуальной готовности детей (в том числе с ограниченными возможностями здоровья) к полноценной адаптации в социуме
23	Эффективность инновационной технологии в детской практике	- интерес к занятиям у несовершеннолетних клиентов Центра и их родителей;

		- улучшение у клиентов: ✓ двигательной активности; ✓ психоэмоционального состояния; ✓ сна
24	Периодичность отчётности о результатах внедрения проекта	- квартальные отчёты об инновационной деятельности учреждения; - годовой отчёт об инновационной деятельности учреждения