



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ**

ΣΧΟΛΗ: ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ: ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ

**ΣΠΟΥΔΩΝ: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ
ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Τίτλος εργασίας:

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ
ΥΓΕΙΑ**

Όνοματεπώνυμο : Μητσέλου Ευσταθία

ΑΜ: 2029

Επιβλέπων/ουσα: Ευαγγελινός Κωνσταντίνος

Αθήνα, Απρίλιος 2022



UNIVERSITY OF WEST ATTICA

SCHOOL:PUBLIC HEALTH

**DEPARTMENT: PUBLIC AND
COMMUNITY HEALTH**

**TITLE OF POSTGRADUATE PROGRAM (MSc/MBA): Environmental
Communication and Health Promotion**

Diploma Thesis

Title:

THE ROLE OF EXERCISE AND ECOTHERAPY IN MENTAL HEALTH

Student name and surname: Mitselou Efstathia

Registration Number: 2029

Supervisor name and surname: Evaggelinos

Konstantinos

Athens, April 2022



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ**

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ
ΣΠΟΥΔΩΝ**

**Τίτλος εργασίας: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή

Η μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι
Εξεταστική Επιτροπή:

A/α	ΟΝΟΜΑ ΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΑΔΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
	ΕΥΑΓΓΕΛΙΝΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Αναπληρωτής Καθηγητής Τομέα Κοινωνικών και Ανθρωπιστικών Επιστημών	
	ΣΚΑΝΑΒΗ – ΤΣΑΜΠΟΥΚΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	Καθηγήτρια Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Αγωγής και Επικοινωνίας Τμήμα Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής	
	ΒΟΥΡΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Διδάκτωρ Περιβαλλοντολογίας	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η ΜΗΤΣΕΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ του ΧΡΗΣΤΟΥ, με αριθμό μητρώου 2029 φοιτητής/τρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή Υγείας του Τμήματος Δημόσιας και Κοινωνικής Υγείας της Σχολής του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, δηλώνω ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της μεταπτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

**Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή.*

Ο/Η Δηλών/ούσα



*** Ονοματεπώνυμο /Ιδιότητα**

Ψηφιακή Υπογραφή Επιβλέποντα

(Υπογραφή)* *Εάν κάποιος επιθυμεί απαγόρευση πρόσβασης στην εργασία για χρονικό διάστημα 6-12 μηνών (embargo), θα πρέπει να υπογράψει ψηφιακά ο/η επιβλέπων/ουσα καθηγητής/τρια, για να γνωστοποιεί ότι είναι ενημερωμένος/η και συναινεί. Οι λόγοι χρονικού αποκλεισμού πρόσβασης περιγράφονται αναλυτικά στις πολιτικές του Ι.Α. (σελ. 6):*

https://www.uniwa.gr/wp-content/uploads/2021/01/%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CC%81%CF%82_%CE%99%CE%B4%CF%81%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%85%CC%81_%CE%91%CF%80%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CC%81%CE%BF%CF%85_fina

“Ecopsychology proceeds from the assumption that at its deepest level the psyche remains sympathetically bonded to the earth that mothered us into existence”

Theodore Roszak

(Διακεκριμένος συγγραφέας και πρώην διευθυντής του Ινστιτούτου Οικοψυχολογίας στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω αρχικά τον κ. Κωνσταντίνο Ευαγγελινό επιβλέποντα καθηγητή της παρούσας διπλωματικής μου εργασίας για την

υποστήριξη και την καθοδήγηση του. Την κ. Σκαναβή Κωνσταντίνα υπεύθυνη του μεταπτυχιακού προγράμματος: Περιβαλλοντική Επικοινωνία και Προαγωγή της Υγείας, που μου έδωσε την ευκαιρία να φοιτήσω σε αυτό και να εμπνευστώ από τα λόγια και το όραμα της για την πλανητική υγεία. Καθώς επίσης και τον σύζυγο μου Γιώργο που είναι πάντα δίπλα μου και χωρίς εκείνον δεν θα είχα φτάσει ως εδώ.

Αφιερώνω αυτή τη διπλωματική στη γιαγιά μου, που με κοιτάζει από ψηλά.. οι θεραπευτικοί κήποι θα μου θυμίζουν πάντα τα χρωματιστά λουλούδια της αυλής της και τη γαλήνη που μου χάριζαν.

Στις μέρες μας, οι άνθρωποι ακολουθούν έναν τρόπο ζωής, με απαιτητική καθημερινότητα που τους προκαλεί έντονο στρες, κατάθλιψη, απομόνωση και τους έχει απομακρύνει από τη φύση και τις ευεργετικές τις θεραπείες. Ειδικότερα στις μεγαλουπόλεις που οι ρυθμοί είναι πιο γρήγορα και οι χώροι πρασίνου περιορισμένοι οι άνθρωποι δεν μπορούν το ίδιο εύκολα να ασκηθούν στη φύση αλλά και ούτε να απολαύσουν έναν περίπατο σε ένα θεραπευτικό κήπο.

Σκοπός είναι μέσα από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας να παρουσιαστούν δεδομένα για την ευεργετική επίδραση της σωματικής άσκησης στον άνθρωπο και ταυτόχρονα να διερευνήσουμε πως η άσκηση και ιδιαίτερα η οικοθεραπεία συμβάλουν στην ψυχική υγεία.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού χρησιμοποιήθηκαν μηχανές αναζήτησης στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PubMed, Google Scholar, Science Direct στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας διαφαίνεται ότι πράγματι και η άσκηση αλλά και οι επιμέρους μορφές οικοθεραπείας δρουν ευεργετικά στην ψυχική υγεία των ανθρώπων και τους βοηθούν να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα τους και να τα διαχειρίζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν θετικά αποτελέσματα για την υγεία τους.

Λέξεις κλειδιά : Οικοθεραπεία, Οικοψυχολογία, Σωματική δραστηριότητα, Πράσινη άσκηση, Πρόληψη, Νοσηλευτική προσέγγιση.

ABSTRACT

Nowadays, people follow a lifestyle, with a demanding daily life that causes them intense stress, depression, isolation and has taken them away from nature and beneficial treatments. Especially in big cities where the rhythms are faster and the green spaces are limited, people can not just as easily exercise in nature nor enjoy a walk in a healing garden.

The purpose is through the review of the international literature to present data on the beneficial effects of physical exercise on humans and at the same time to investigate how exercise and especially ecotherapy contribute to mental health.

To achieve this purpose, search engines were used in the electronic databases PubMed, Google Scholar, Science Direct in Greek and English.

With the completion of this work it becomes clear that indeed both exercise and individual forms of ecotherapy have a beneficial effect on people's mental health and help them to externalize their emotions and manage them in such a way that they have positive effects on their health.

Keywords: Ecotherapy, Ecopsychology, Physical activity, Green exercise, Prevention, Nursing approach.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή.....σελ.8

Κεφάλαιο 2: Φυσική δραστηριότητα

Βασικοί ορισμοί	σελ.10
Ιστορική αναδρομή της σχέσης του ανθρώπου με τη κίνηση	σελ. 12
Επιδημιολογικά δεδομένα	σελ.12
Είδη φυσικής δραστηριότητας	σελ.13
Οφέλη φυσικής δραστηριότητας	σελ.14
Άσκηση και μακροζωία	σελ.15
Στάσεις που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα.....	σελ.16
Φυσική δραστηριότητα και οικογενειακό περιβάλλον	σελ.16
Φυσική δραστηριότητα και σχολικό περιβάλλον.....	σελ.17
Φυσική δραστηριότητα και ψυχολογικοί παράγοντες.....	σελ.18
Άσκηση και ψυχική ευημερία	σελ.19

Κεφάλαιο 3: Ψυχική υγεία - Οικοθεραπεία

Τι είναι η Ψυχική υγεία και τι η ψυχική ασθένεια.....	σελ.20
Οικοψυχολογία	σελ.21
Αρχές της Οικοψυχολογίας.....	σελ.21
Περιβαλλοντικοί Παράγοντες και Επιπτώσεις στην Ψυχική Υγεία.....	σελ.22
Τα οφέλη του ανθρώπου από την επαφή του με τη φύση	σελ.23
Μορφές Οικοθεραπείας	σελ.24
Εφαρμογές Οικοθεραπείας κατά την διάρκεια του Covid – 19.....	σελ.25
Η άσκηση- περίπατος στη φύση ως μέσο Οικοθεραπείας.....	σελ.28
Οι θεραπευτικοί κήποι ως εργαλείο στην Οικοθεραπεία.....	σελ.30
Τα ζώα ως μέσο Οικοθεραπείας	σελ.34
Ο ρόλος του νοσηλευτή στη προαγωγή υγείας μέσω της Οικοθεραπείας ..	σελ.37

Κεφάλαιο 4: Συμπεράσματα

Συζήτησησελ.41

Περιορισμοί βιβλιογραφικής έρευνας.....σελ.42

Βιβλιογραφίασελ.43

Κεφάλαιο 1

Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες η επαφή του ανθρώπου με τη φύση ήταν μειωμένη έως ελάχιστη λόγω του ελάχιστου ελεύθερου χρόνου που διαθέτει αλλά και της αλλαγής του τρόπου ζωής του . Η σωματική άσκηση είναι πλέον συνδεδεμένη με δομές κλειστές όπως το κολυμβητήριο και το γυμναστήριο και η επαφή με τη φύση περιορισμένη. Από τον Ιανουάριο του 2019 με την εμφάνιση της πανδημίας Covid-19, παρατηρείται μια στροφή των ανθρώπων στη φύση και σε όσα σχετίζονται με αυτή για άσκηση αλλά και για θεραπεία (Οικοθεραπεία). Τα περιοριστικά μέτρα οδήγησαν στην απομόνωση καθώς οι κοινωνικές επαφές μειώθηκαν για λόγους προστασίας, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να ψάξουν διέξοδο μέσα από το περίπατο, την φροντίδα των κήπων, και την συντροφικότητα των ζώων (Zabaniotou, 2020, p.116-126).

Ως *Φυσική άσκηση*, με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία ορίζεται η οποιαδήποτε μορφή μυϊκής προσπάθειας και σωματικής κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες, αυξάνοντας την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας και προσφέροντας κατά επέκταση ευεργετικά οφέλη στην υγεία (Thomson et al, 2003,p.3109-3116;Zachariah, 2017,p .109-114). Περιλαμβάνει τις καθημερινές δραστηριότητες (περπάτημα, δουλειές σπιτιού, κήπου κ.ά.), δραστηριότητες αναψυχής, και συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα στοχευόμενης άσκησης (Pan American – W. H.O, 2002). Ενώ ο όρος Οικοθεραπεία είναι ένας όρος ομπρέλα που περιλαμβάνει μια συλλογή τεχνικών και πρακτικών που βασίζονται στη φύση και αποσκοπούν στη δημιουργία σχέσης μεταξύ ανθρώπου και φύσης, από την οποία μπορεί να προκύψει ψυχολογική θεραπεία (Buzzell & Chalquist, 2010).

Σκοπός λοιπόν της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι μέσα από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας να παρουσιαστούν δεδομένα για την ευεργετική επίδραση της σωματικής άσκησης στον άνθρωπο και ταυτόχρονα να διερευνήσουμε πως η άσκηση και ιδιαίτερα η οικοθεραπεία συμβάλουν στην ψυχική υγεία.

Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν στο 1^ο κεφάλαιο μια εισαγωγή για το θέμα της πτυχιακής , στο 2^ο κεφάλαιο η ιστορική αναδρομή της άσκησης και γενικότερα η σχέση της φυσικής δραστηριότητας με το οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον . Στο 3^ο κεφάλαιο θα συζητήσουμε για την ψυχική υγεία

και τα οφέλη του ανθρώπου από την επαφή του με τη φύση μέσα από διάφορες μορφές Οικοθεραπείας.

Κλείνοντας την παρουσία εργασία με το 4^ο κεφάλαιο θα παρουσιαστούν τα συμπεράσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, για την συμβολή της οικοθεραπείας αλλά και της άσκησης σε σχέση με την ψυχική ευημερία του ανθρώπου και θα παρατεθούν προτάσεις για μελλοντική αξιοποίηση από κάποιον ενδιαφερόμενο. Στο τέλος της εργασίας υπάρχει η βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε για της συγγραφή της εργασίας.

Κεφάλαιο 2

Βασικοί ορισμοί

Υγεία

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του [Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας](#) (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία [ασθένειας](#) ή [αναπηρίας](#)». Έτσι λοιπόν, η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την [ιατρική](#), αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το [περιβάλλον](#), η [οικονομία](#), η εργασία κ.α. Το 1986 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συμπεριέλαβε και μια κοινωνική αντίληψη για την υγεία: υγεία είναι ο βαθμός στον οποίο μπορεί ένα άτομο ή μια κοινωνική ομάδα να πραγματοποιεί τις φιλοδοξίες της και να ικανοποιεί τις ανάγκες της ώστε να αλλάξει και να αντιμετωπίσει με επιτυχία το περιβάλλον (Nies&McEwen, 2001;Who, 2021).

Δημόσια Υγεία

Σύμφωνα με τον Ν.3370/2005 άρθρο 1 και 2 "Η Δημόσια Υγεία είναι επένδυση για τη διατήρηση και βελτίωση του ανθρώπινου κεφαλαίου της χώρας. Ως Δημόσια Υγεία ορίζεται το σύνολο των οργανωμένων δραστηριοτήτων της πολιτείας και της κοινωνίας, που είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες και αποβλέπουν στην πρόληψη νοσημάτων, στην προστασία και την προαγωγή της υγείας του πληθυσμού, στην αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Public health, 2014).

Φυσική άσκηση

Φυσική άσκηση, ορίζεται η οποιαδήποτε μορφή μυϊκής προσπάθειας και σωματικής κίνησης που παράγεται από τους σκελετικούς μύες, αυξάνοντας την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας και προσφέροντας κατά επέκταση ευεργετικά οφέλη στην υγεία (Thompson et al, 2003,p. 3109-3116).

Οικοθεραπεία

Οικοθεραπεία είναι ένας όρος ομπρέλα που περιλαμβάνει μια συλλογή τεχνικών και πρακτικών που βασίζονται στη φύση και αποσκοπούν στη

δημιουργίας σχέσης μεταξύ ανθρώπου και φύσης, από την οποία μπορεί να προκύψει ψυχολογική θεραπεία (Buzzell & Chalquist, 2010).

Ψυχική Υγεία

Ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας στη οποία το άτομο καταλαβαίνει τις δικές του ικανότητες, αντιμετωπίζει τα άγχη της καθημερινότητας, να είναι παραγωγικό στην εργασία και να συνεισφέρει στην κοινότητα (Σολδάτος & Λυκούρας, 2006).

Στρες

Το στρες είναι μια κατάσταση που προκύπτει όταν συναλλαγές μεταξύ ατόμου – περιβάλλοντος οδηγούν το άτομο στην αντίληψη, ότι υπάρχει ασυμφωνία μεταξύ των δυνατοτήτων του και των απαιτήσεων του περιβάλλοντος (Lazarus, 1993, p . 1-21).

Συναίσθημα

Ως συναίσθημα θεωρούνται οι εσωτερικές , ψυχολογικές και βιοφυσικές διεγέρσεις, που οφείλονται σε διάφορους παράγοντες, προκαλούν πολύπλοκες σωματικές αλλαγές και μπορούν να ωθήσουν σε δράση (Παρασκευόπουλος, 2005) .

Κατάθλιψη

Κατάθλιψη είναι μια διαταραχή της διάθεσης που εκδηλώνεται ως θλίψη, αυτοκτονική τάση, έλλειψη ενδιαφέροντος και χαράς, φτωχή αυτοσυγκέντρωση, κούραση, αϋπνία, ανορεξία, αναποφασιστικότητα, απώλεια ενεργητικότητας, και ψυχοκινητική επίπτωση (Μάνος, 1997).

Ιστορική αναδρομή της σχέσης του ανθρώπου με τη κίνηση

Σύμφωνα με μελέτες που διήρκεσαν δεκαετίες, οι επιστήμονες κατέληξαν πως ο σύγχρονος άνθρωπος περπατάει πολύ λιγότερο από τον προϊστορικό άνθρωπο, ο οποίος έκανε υπερδιπλάσιο αριθμό βημάτων την ημέρα(13.200

βήματα περίπου σε σχέση με άντρες το 2010 που κατέγραψαν 5340 βήματα) για να εξασφαλίσει τη τροφή και τη στέγη του. Άρα από το 20.000 προ Χριστού μέχρι το 2010 μετά Χριστόν, ο άνθρωπος πραγματοποιεί όλο και λιγότερα βήματα στη καθημερινότητα του (Frank et al, 2012, p. 1143-1211).

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη νότια Καρολίνα των Η.Π.Α. σε διάστημα 30 – 70 χρόνων έδειξε πως υπάρχει αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού που προτιμά τη καθιστική ζωή και δεν κάνει κάποια σωματική δραστηριότητα (Shu Wen Ng et al, 2012, p. 659-680).

Επιδημιολογικά δεδομένα

Επιστήμονες από όλο το κόσμο έκαναν και κάνουν μελέτες σχετικά με το τρόπο ζωής που ακολουθεί ο πληθυσμός και τις επιπτώσεις που έχει η καθιστική ζωή στον οργανισμό του ανθρώπου. Ενδεικτικά στην Αυστραλία από το 1990 έως και το 1992 μελέτες έδειξαν πως το 29, 7 % του πληθυσμού ακολουθεί καθιστικό τρόπο ζωής γεγονός που το συσχέτισαν και με το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των ανθρώπων που ακολουθούσαν αυτόν τον τρόπο (Owen et al, 1992, p. 5-10).

Το 1996 στις ΗΠΑ σε μια μελέτη που αφορούσε παιδιά ηλικίας 11-16 ετών διαπιστώθηκε πως το 50% των αγοριών και το 75% των κοριτσιών δεν είχαν ασκηθεί καθόλου για τρεις εβδομάδες. Η ίδια μελέτη έδειξε πως γυναίκες άνω των 55 ετών τα έτη 1992-1993 ξόδευαν 44 ώρες την εβδομάδα μπροστά στη τηλεόραση (Dietz et al, 1996, p. 829-840). Άλλη μελέτη που αναφέρεται στη χρονική περίοδο 1998-2018 στη Βόρεια Αμερική παρουσίασε πως μόνο το 6% του πληθυσμού κάνει κάποια μορφή σωματικής άσκησης (Finni et al, 2012, p. 211-219). Το 2003 μια Ευρωπαϊκή μελέτη έδειξε πως οι μεσογειακοί λαοί ακολουθούν καθιστική ζωή σε σχέση με τους σκανδιναβικούς λαούς, χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία και έδειξε πως το 43, 3 των Σουηδών και το 87, 8 των Πορτογάλων δεν κάνουν καμία σωματική δραστηριότητα (Varo et al, 2003, p. 138-146). Μελέτη το 2007 στην Ισπανία έδειξε πως το 70% των γυναικών και το 45-50% των αντρών ακολουθούν καθιστική ζωή και διαθέτουν λιγότερο από 25-30

λεπτά τη μέρα για κάποια δραστηριότητα (Cabreta de Leon et al, 2007 p. 244-250). Το Σεπτέμβριο του 2016 μια μελέτη του Αμερικάνικου Συνδέσμου Καρδιολογίας έδειξε πως ο μέσος πολίτης στην Αμερική ξοδεύει για σωματική άσκηση 0,2 ώρες την ημέρα (Rohm Young et al, 2016) .

Είδη φυσικής δραστηριότητας

Η φυσική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς βελτιώνει τη ποιότητα ζωής και έχει σαν αποτέλεσμα τη πρόληψη διάφορων ασθενειών και κυρίως καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η κάθε φυσική δραστηριότητα έχει τέσσερα χαρακτηριστικά: τη διάρκεια, τη συχνότητα, την ένταση και τον τύπο (Zachariah, 2017 p. 109-114) .

Τα είδη φυσικής δραστηριότητας χωρίζονται σε δυο ομάδες :

- Στην οργανωμένη καθημερινή φυσική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει μετακινήσεις, καθάρισμα σπιτιού κλπ, περιλαμβάνονται σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης με στόχο της βελτίωση της υγείας
- Και σε μη οργανωμένη φυσική δραστηριότητα όπως περπάτημα, χορό, κολύμβηση κλπ.

Σαν σωματική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε σωματική κίνηση που έχει σαν αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας.

Ενώ τα είδη της άσκησης στους ακόλουθους τύπους:

- Ισομετρική ή Οργανωμένη άσκηση, η οποία περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενο προγράμματα ελαστικότητας σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους με σκοπό τη βελτίωση της αντοχής , της ευλυγισίας κλπ. Αυτού του τύπου οι ασκήσεις προκαλούν αύξηση της καρδιακής συχνότητας (Patel et al, 2017,p. 134–138).
- Αερόβια άσκηση: η οποία είναι κάθε κινητική δραστηριότητα με επαναλαμβανόμενες κινήσεις που απαιτεί μεγάλες ποσότητες οξυγόνου και ενεργοποιεί αναπνευστικό, καρδιακό και μυϊκό σύστημα. Σε αυτή τη κατηγορία περιλαμβάνονται η ποδηλασία, το περπάτημα, η πεζοπορία, το τένις , το τρέξιμο κ.α (Wahid et al, 2016).

- Αναερόβια άσκηση: η οποία περιλαμβάνει σωματικές και κινητικές δραστηριότητες που έχουν σαν σκοπό τη μυϊκή ενδυνάμωση και γράμμωση και έχουν μικρή χρονική διάρκεια, σε αυτή τη κατηγορία τοποθετούμε τη κολύμβηση, το κολύμπι και το περπάτημα (Patel et al, 2017, p. 134-138 ; Wilmore & Knuttgen, 2003).

Οφέλη φυσικής δραστηριότητας

- Βελτίωση στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου μέσα από φυσικές δραστηριότητες που ενισχύουν την σωματική υγεία
- Αύξηση και διατήρηση της αυτοπεποίθησης (Bonner, 2017)
- Θωράκιση ανοσοποιητικού συστήματος
- Βελτίωση καρδιακής λειτουργίας
- Προστασία από στεφανιαία νόσο
- Επιβράδυνση βιολογικής φθοράς
- Μείωση αρτηριακής πίεσης
- Αύξηση μυϊκής ενδυνάμωσης
- Διατήρηση σωστού σωματικού βάρους
- Δυνατότητα προσαρμογής οργανισμού σε έντονους ρυθμούς
- Καλύτερη ευλυγισία- ισορροπίας
- Συμβάλει στη πρόληψη ψυχικών νοσημάτων (Clark & Mach, 2016; Wegner et al, 2015, p. 1002-1014).

Σύμφωνα με νεότερα δεδομένα η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και η αδράνεια σε συνδυασμό με λανθάνουσες καθημερινές συνήθειες, όπως η καθιστική ζωή, το κάπνισμα και η παχυσαρκία, αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου και αντιπροσωπεύουν το 6% της παγκόσμιας θνησιμότητας επιφέροντας ταυτόχρονα μεγάλες δαπάνες στο σύστημα υγείας (Bonner, 2017).

Άσκηση και μακροζωία

Στην εποχή μας συνήθειες όπως το κάπνισμα, η παχυσαρκία και το αλκοόλ είναι ευρέως γνωστές για τα προβλήματα που προκαλούν στον ανθρώπινο οργανισμό. Με βάση τελευταίες έρευνες που έρχονται στο φώς της

δημοσιότητας, μέχρι τα μέσα του αιώνα, θα υπάρχει τρόπος ώστε ο άνθρωπος να ζει ποιοτικά μέχρι τα εκατό έτη με σύμμαχο του για τη βελτίωση του, την καθημερινή άσκηση.

Έρευνες που έχουν διεξαχθεί στην Αυστραλία παρουσιάζουν μείωση των πρόωρων θανάτων έως και 13% σε μεσήλικες που πραγματοποιούν καθημερινή άσκηση υψηλής έντασης η οποία τους προκαλεί εφίδρωση. Ο Morgan το 1873 δημοσίευσε μια έρευνα όπου παρατηρούσε από το 1829 έως το 1859 τη διάρκεια ζωής των κωπηλατών των Πανεπιστημίων της Οξφόρδης και του Cambridge και απέδειξε πως είχαν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής απ τον υπόλοιπο πληθυσμό. Ενώ με έρευνα του Pole- Dnak το 1972 ο πρωταθλητισμός είναι αρνητικός παράγοντας στη μακροζωία του ανθρώπου σε αντίθεση με τα πλεονέκτημα που προσφέρει η άσκηση (Collen & Ross, 2002). Μια πρόσφατη (2012) γερμανική έρευνα έδειξε ότι η θνησιμότητα παρουσιάζεται 30-35% μικρότερη σε όσους ασκούνται σωματικά σε σχέση με εκείνους που δεν είναι δραστήριοι (Reimers et al, 2012).

Την ίδια ώρα Γερμανική μελέτη κάνει αναφορά σε 8 διαφορετικούς πληθυσμούς και παρουσιάζει πως η ζωή όσων ασκούνται είναι κατά 0,4 έως 6,9 χρόνια μεγαλύτερη σε σχέση με όσους δεν ασκούνται συστηματικά. Ενώ παράλληλα διαφοροποιεί τα όρια ζωής ανάλογα με το είδος της άσκησης (Karvinen et al, 2015). Άλλη μελέτη στις ΗΠΑ το 2012 επίσης υποστηρίζει πως 75 λεπτά γρήγορο περπάτημα τη βδομάδα σχετίζεται με αύξηση 1, 8 χρόνια ζωής (Moore et al, 2012). Το 2018 μια μελέτη στην Νάπολη της Ιταλίας υποστήριξε ότι όσοι ασκούνται δεν έχουν μόνο σαν ευεργετικό αποτέλεσμα το αίσθημα ευεξίας αλλά επηρεάζεται θετικά και η πλαστικότητα του εγκεφάλου (Mandolesi et al, 2018) .

Γενικότερα η επιστήμη από το παρελθόν έως και σήμερα ασχολείται με τα οφέλη της άσκησης στην υγείας και τα πλεονεκτήματα που προσφέρει στον άνθρωπο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο Beck ο οποίος αποκαλεί << την άσκηση σαν δραστικό όπλο απέναντι στην πρόωρη γήρανση>>, ενώ ο Holmann αναφέρει << η άσκηση είναι ο μόνος τρόπος μετά τα 40 έτη να επιβραδυνθούν οι φυσικές λειτουργίες της γήρανσης>>(Collen & Ross, 2002). Ωστόσο ο ιδανικότερος συνδυασμός για να αυξηθεί το προσδόκιμο ζωής είναι

ο άνθρωπος να ζήσει μια ευχάριστη ζωή με πνευματική αλλά και με σωματική άσκηση που θα του εξασφαλίζει υγεία, ενέργεια αλλά και θα τον αποτρέψει από προβλήματα υγείας όπως είναι η νόσος Alzheimer, η άνοια, εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία, διαβήτης, καρκίνος κ.α.(Frank et al, 2012,p. 1143-1211;Briazgounov et al, 1988, p. 242-50)

Στάσεις που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα

Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν και να επιδράσουν θετικά στον άνθρωπο για να αποκτήσει τη συνήθεια κάποιας φυσικής δραστηριότητας είναι η σωματική εικόνα που βελτιώνεται μέσα από την άσκηση , η συναισθηματική σταθερότητα αλλά και η μείωση της επιθετικότητας. Ο άνθρωπος μέσα από οποιοδήποτε είδος δραστηριότητας αποκτά αυτοεκτίμηση και αυτό πεποίθηση που τον ενθαρρύνουν να επιτεύξει τους στόχους του. Σύμφωνα με τους Crews & Landers τα άτομα που είναι καλά σωματικά αντιδρούν πιο σωστά απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις σε αντίθεση με τα άτομα που δεν έχουν κάποιου είδους δραστηριότητας και καταλήγουν σε καταθλιπτικά επεισόδια (North et al, 1990,p. 379-415).

Φυσική δραστηριότητα και οικογενειακό περιβάλλον

Από μελέτες που έχουν γίνει έχει αποδειχτεί πως η σχέση των γονιών με τη φυσική δραστηριότητα καθώς και η αποχή των γονιών από κάποια δραστηριότητα παίζουν σημαντικό ρόλο για τα παιδιά αφού τα παιδιά αντιγράφουν συμπεριφορές και λαμβάνουν μηνύματα από την οικογένεια τους (Hoefler et al, 2001,p. 48-51. Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Πόρτο της Πορτογαλίας το 2004 έδειξε πως παιδιά που έρχονταν από πιο ευκατάστατες οικονομικά οικογένειες επέλεγαν οργανωμένες δραστηριότητες σε αντίθεση με παιδιά που προέρχονται από πιο χαμηλά κοινωνικοοικονομικά στρώματα όπου ακολουθούσαν έναν μη δραστήριο τρόπο ζωής (Santos et al, 2004,p. 210-218).

Με βάση λοιπόν τα αποτελέσματα από διάφορες μελέτες προκύπτει πως το οικογενειακό περιβάλλον παίζει σημαντικό ρόλο καθώς φαίνεται να επιδρά ισχυρά στη διαμόρφωση συμπεριφοράς ενός παιδιού .καθώς οι γονείς ακόμη και επιδρούν διαφορετικά λόγω φύλου η κοινωνικοοικονομικού υπόβαθρου,

είναι εκείνοι που μεταδίδουν στα παιδιά τους από τη παιδική αλλά και έως την εφηβική ηλικία υγιεινές συνήθειες (Perry et al, 1998,p. 1156-1160).

Φυσική δραστηριότητα στο σχολικό περιβάλλον

Τα τελευταία χρόνια το σχολείο παίζει σημαντικό ρόλο στη προαγωγή υγείας των παιδιών μέσα από διάφορα προγράμματα αγωγής υγείας που πραγματοποιεί και έχουν σκοπό τη βελτίωση της υγείας των παιδιών και τη απόκτηση υγιεινών συνηθειών που στοχεύουν στη καλύτερη ποιότητα ζωής των παιδιών (Διγγελίδης κ.α, 2007,σελ. 27-40;Johnson & Deshrande, 2000,p. 66-68).

Μεγάλο ρόλο στην θετική επίδραση των μαθητών για την έναρξη φυσικής δραστηριότητας παίζει το μάθημα της φυσικής αγωγής .Μέσα από το μάθημα τα παιδιά βελτιώνουν τη ποιότητα ζωής τους , αποκτούν νέες συμπεριφορές και στάσεις στο κομμάτι της άθλησης ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Έχουν τακτική δραστηριότητα στο πρόγραμμα τους που τους αποφέρει και καλύτερη ψυχολογική κατάσταση αλλά και σωματική (Center for Disease Control and Prevention, 2003).

Με βάσει έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδειχθεί πως παιδιά που είναι παχύσαρκα δεν είχαν καμία διαφορά σε δραστηριότητες μέτριας και έντονης έντασης σε σχέση με τα υπόλοιπα παιδιά κατά τη διάρκεια του μαθήματος φυσικής αγωγής. Παράλληλα όμως τα ίδια παιδιά στο σπίτι σημειώνουν διαφορά στη διάθεση δραστηριότητας σε χώρους εκτός σχολείου όπου δεν επιθυμούν να συμμετέχουν σε δραστηριότητες. Τα αποτελέσματα των ερευνών ερμήνευσαν πως αυτό συμβαίνει γιατί τα παχύσαρκα παιδιά θέλουν να έχουν τη γενική αποδοχή από τους συμμαθητές του γι' αυτό και είναι πιο ενεργά στο σχολικό περιβάλλον. Από αυτό συμπεράνουμε πως η φυσική αγωγή βελτιώνει την υγεία των μαθητών και συμβάλει στο γνωστικό συναισθηματικό και συμπεριφορικό κόσμο των παιδιών (Τζέτζης κ.α, 2005,σελ. 29 – 39).

Φυσική δραστηριότητα και ψυχολογικοί παράγοντες

Υπάρχουν έρευνες που συσχετίζονται με τη παχυσαρκία και τη κατάθλιψη. Σημαντική ένδειξη είναι τα παιδιά τα οποία από τη παιδική τους ηλικία παρουσιάζουν εικόνες απομόνωσης και χαμηλής αυτοεκτίμησης εξαιτίας της εξωτερικής τους εμφάνισης. Αυτό δεν αποτελεί βέβαια χαρακτηριστικό της κοινωνίας μας μόνο για τα παιδιά αλλά και τους ενήλικες καθώς λόγω της κακής εικόνας του σώματος τους τρέφουν αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό τους (Strauss, 2000,p. 15-25).

Το 2000 οι Crocker αξιολόγησαν τη σχέση που έχει η φυσική δραστηριότητα με την αυτοαντίληψη τόσο στα κορίτσια όσο και στα αγόρια και τα συμπεράσματα της έρευνας τους έδειξαν πως σωματική άσκηση και αυτοαντίληψη σχετίζονται θετικά μεταξύ τους (Crock et al, 2000,p. 383-394). Σημαντική είναι επίσης έρευνα που έχει γίνει και δείχνει πως τα κορίτσια στην εφηβεία έχουν ψυχοσωματικά προβλήματα και αρχίζουν να προσέχουν την εικόνα τους και να ενδιαφέρονται για αυτή με αποτέλεσμα να κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα που βοηθάει στην ψυχολογική τους αλλά και στη σωματική τους βελτίωση (Μπερτάκη κ.α, 2007,σελ. 386 -395).

Άσκηση και ψυχική ευημερία

Σύμφωνα με έρευνες η άσκηση παίζει πολύ δραστικό ρόλο στη μείωση του άγχους. Πιο συγκεκριμένες μελέτες δείχνουν πως άτομα που πραγματοποιούν κάποιου είδους αθλητική δραστηριότητα , ακόμη και απλό βάδισμα για τις επόμενες δυο με τρεις ώρες μετά το πέρας της άσκησης εμφανίζουν πιο χαμηλά επίπεδα στρες. Οι μέθοδοι που ακολουθήθηκαν για να διαπιστωθεί αυτό στις παραπάνω έρευνες είναι το ηλεκτρομυογράφημα και το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (Tuson et al, 1993,p. 80-121).

Κεφάλαιο 3

Τι είναι η Ψυχική υγεία και τι η ψυχική ασθένεια

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της υγείας. Προσδιορίζεται ως μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας στη οποία το άτομο καταλαβαίνει τις δικές του ικανότητες, αντιμετωπίζει τα άγχη της καθημερινότητας, να είναι παραγωγικό στην εργασία και να συνεισφέρει στην κοινότητα. Σημαντικό ρόλο στη ψυχική υγεία του ατόμου παίζει η συναναστροφή και η αλληλεπίδραση με τους γύρω του καθώς και η ικανότητα του να προσαρμοστεί σε πιέσεις, κοινωνικές απαιτήσεις αλλά και να κατανοήσει τον κοινωνικό του ρόλο, τα συναισθήματα του και την πραγματικότητα (Ζήση & Στυλαινίδης, 2004,σελ. 22-26;Χριστοδούλου κ.α, 2004;Σολδάτος, 2006).

Ψυχική ασθένεια η ψυχική διαταραχή ορίζεται ένα σύνολο ψυχολογικών συμπτωμάτων , τα οποία δυσχεραίνουν τη καθημερινότητα του ατόμου και του προκαλούν ένα αίσθημα δυσφορίας με αποτέλεσμα να δυσχεραίνονται και οι λειτουργίες και κοινωνικές του σχέσεις. Σημαντικό ρόλο παίζουν στη διάγνωση μιας ψυχικής ασθένειας παίζει η ένταση αλλά και τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανίζει η εκάστοτε κατάσταση και να επηρεάζει τη λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ψυχικές ασθένειες, είναι σημαντικό να διαγνωστούν ώστε να λαμβάνεται η κατάλληλη θεραπεία και κατατάσσονται στις εξής κατηγορίες:

- Αγχώδης διαταραχές
- Διπολικές διαταραχές
- Αναπτυξιακές διαταραχές
- Σχιζοφρένεια
- Ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές
- Διαταραχές που σχετίζονται με το τραύμα
- Διαταραχές στην πρόσληψη τροφής
- Σεξουαλικές διαταραχές
- Διαταραχές διάγνωσης
- Διαταραχές προσωπικότητας (Παπαδημητρίου κ.α, 2013).

Οικοψυχολογία

Η Οικοψυχολογία είναι μια επιστήμη που ενώνει την Οικολογία και την Ψυχολογία καθώς μελετά τη σχέση των ανθρώπων με τη φύση και το πως μπορεί αυτή η επαφή να δράσει ευεργετικά ώστε να μειώσει το άγχος ενώ παράλληλα να αυξήσει το συναίσθημα της ευτυχίας και την ευεξία. Η Οικοψυχολογία υπερβαίνει τα παραδοσιακά θεραπευτικά μοντέλα και πρεσβεύει μια πλανητική άποψη για τη ψυχική υγεία. Ταυτόχρονα

επικεντρώνεται στο πως μπορεί η κλιματική και περιβαλλοντική κρίση να δράσει αρνητικά στην ψυχική υγεία ώστε να βρει λύσεις για να διατηρήσει όσο το δυνατόν καλύτερα επίπεδα ψυχικής υγείας και να αντιμετωπίσει τυχόν διαταραχές που συνδέονται με το οικοσύστημα (Bell et al, 2001).

Αρχές της Οικοψυχολογίας

Σύμφωνα με τον Roszak στο "The Voice of the Earth" υπάρχουν οι ακόλουθες βασικές αρχές στην Οικοψυχολογία:

- Η Οικοψυχολογία προσπαθεί να δημιουργήσει το οικολογικό εγώ, μέσα από την εμπειρία των παιδιών σε ενήλικες
- Το οικολογικό ασυνείδητο αποτελείται από το ζωντανό αρχείο της κοσμικής εξέλιξης
- Το οικολογικό "εγώ" ωριμάζει για να αναπτύξει ένα αίσθημα ηθικής ευθύνης με τον πλανήτη
- Το οικολογικό ασυνείδητο έχει μια περιβαλλοντική αμοιβαιότητα που όταν αφυπνιστεί έχει τη δυνατότητα να θεραπεύει την αποξένωση μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος
- Το οικολογικό ασυνείδητο βρίσκεται στο πυρήνα του μυαλού μας
- Πρέπει να υπάρχει επανεκτίμηση για ορισμένα ψυχαναγκαστικά αντρικά χαρακτηριστικά που ωθούν στην κυριαρχία της φύσης
- Η Οικοψυχολογία είναι μεταβιομηχανική και όχι αντιβιομηχανική ως προς τον κοινωνικό προσανατολισμό της
- Οι ανάγκες και τα δικαιώματα του πλανήτη είναι ίδια με του ατόμου (Roszak ,1992).

Περιβαλλοντικοί Παράγοντες και Επιπτώσεις στην Ψυχική Υγεία

Η αύξηση της θερμοκρασίας, οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, η τήξη των παγετώνων, άνοδος της στάθμης της θάλασσας, η αποψίλωση των δασών, η ρύπανση κ.α έχουν σαν αποτέλεσμα την καταστροφή της βιόσφαιρας και του οικοσυστήματος. Υπολογίζεται ότι μόνο το 2010 στο

κόλπο του Μεξικού απορρίφθηκαν περίπου πέντε εκατομμύρια βαρέλια πετρελαίου και φυσικού αερίου , με αποτέλεσμα να κατεστράφη η χλωρίδα και η πανίδα και να εξαφανιστούν θαλάσσια είδη όπως η γαρίδα (Διακυβερνητική πλατφόρμα επιστημονικής πολιτικής για τη βιοποικιλότητα και τις υπηρεσίες οικοσυστήματος, 2019).

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα που εκδηλώνονται μετά από τις κακές παρεμβάσεις του ανθρώπου στη φύση έχουν συνδεθεί με ένα φάσμα αρνητικών αποτελεσμάτων για τη ψυχική υγεία του ατόμου. Πιο συχνά έχουμε αναφορές στη βιβλιογραφία για μετατραυματικό στρες από πυρκαγιές ή πλημμύρες, κατάθλιψη, έναρξη χρήσης ουσιών ακόμη και αυτοκτονικές τάσεις (Fernandez et al, 2015).

Μια πρόσφατη μελέτη σε σχεδόν δυο εκατομμύρια κατοίκους των ΗΠΑ που εστίαζε στην αλλαγή του κλίματος και της ψυχικής υγείας, έδειξε πως υπάρχει αύξηση των ποσοστών κατάθλιψης, διαταραχής ύπνου , ακόμα και αυτοκτονιών εξαιτίας της βραχύχρονης έκθεσης των κατοίκων σε ακραία καιρικά φαινόμενα όπως η υπερθέρμανση και οι τροπικοί κυκλώνες. Χαρακτηριστικό ήταν επίσης το γεγονός πως σε περιόδους αυξημένων θερμοκρασιών υπήρξε αύξηση των εισαγωγών σε ψυχιατρικά νοσοκομεία , γεγονός που φανερώνει τις δυσμενείς επιπτώσεις που μπορούν να έχουν οι κλιματικές αλλαγές στην ψυχική υγεία (Obradovic et al, 2018,p. 10953-8) . Ταυτόχρονα μια άλλη Αυστραλιανή μελέτη σε 8.000 κατοίκους έδειξε πως εάν ο αγροτικός πληθυσμός δεν είχε εκτεθεί σε συνθήκες ξηρασίας, η συχνότητα από τα ψυχικά νοσήματα θα ήταν χαμηλότερος κατά 10,5% (Edwards et al, 2015,p. 177-194) .

Σημαντικό ρόλο επίσης για την ψυχική υγεία παίζει η πρόσβαση σε νερό, εδώ θα ήθελα να σημειώσω πως τα δυο τρίτα του παγκόσμιου πληθυσμού αντιμετωπίζουν λειψυδρία τουλάχιστον για ένα μήνα ετησίως. Η ανασφάλεια που προκαλείται από την επικείμενη έλλειψη νερού αποτελεί μεγάλο παράγοντα κινδύνου για την ευημερία του ατόμου καθώς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχολογική δυσφορία, το άγχος, την απελπισία αλλά και την κατάθλιψη (Pourmotabbed et al, 2020, p. 1778-1790) .

Με βάση τα παραπάνω γίνεται κατανοητό πως ο αντίκτυπος της έλλειψης πρασίνου και η κλιματική αλλαγή έχει έμμεσες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Η αστικοποίηση και η απομάκρυνση από πηγές πρασίνου φανερώνει μια ένδειξη αύξησης άγχους και κατάθλιψης. Μέσα από μια μελέτη που διήρκησε 10 έτη συσχετίστηκε η χαμηλή συχνότητα σχιζοφρένειας σε πληθυσμό που κατοικούσε σε περιοχή με πράσινο, πάρκα και δάση γεγονός που εξηγεί και το χαμηλό δείκτη καλής ψυχικής υγείας σε αστικοποιημένες περιοχές (Chang et al, 2019, p. 1415).

Τα οφέλη του ανθρώπου από την επαφή του με τη φύση

Ο άνθρωπος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της φύσης. Σημαντικό σημείο αναφοράς είναι για τον αρχαίο πολιτισμό είναι η καλλιέργεια της ελιάς με σκοπό να λαμβάνεται ο καρπός και το ξύλο της. Με το πέρασμα του χρόνου παρατηρούμε τον Ρωμαϊκό πολιτισμό να κάνει προοδευτική χρήση των φυτών και να καταλήγει στη δημιουργία κήπων (Ροιδης κ.α, σελ. 38-49;Ελευθεριάδης, 2006,σελ 25). Η θεραπεία μέσα από την φύση υπηρετήθηκε από την αρχαιότητα με την δημιουργία των Ασκληπιείων, οι ναοί αυτοί ήταν μακριά από κατοικημένες περιοχές σε μέρη με πυκνή βλάστηση (Jonas et al, 2004,p. 1-6). Η δημιουργία πάρκων ήταν μια ιδέα του Αμερικάνου αρχιτέκτονα Frederick Law Olmsted στα μέσα του 19 ου αιώνα ο οποίος υπήρξε εμπνευστής του Central Park της Νέας Υόρκης. Με αυτό του το εγχείρημα ήθελα να δείξει πόσο ευεργετική είναι η επίδραση της φύσης στο συναισθηματικό και πνευματικό κομμάτι του ανθρώπου (Olmsted ,1952,p. 20-23).

Σύμφωνα με τον E. Wilson, (Αμερικανός εντομολόγος), υπάρχει ένας ενστικτώδης δεσμός ανάμεσα στον άνθρωπο και στην φύση που κάνει τον πρώτο να έχει μια ιδιαίτερη συναισθηματική ανάγκη να έρχεται σε επαφή και να συνδέεται με άλλους ζωντανούς οργανισμούς. Λίγα χρόνια αργότερα, ο Frumkin μελετά την ηρεμία, την ευεξία και τη χαρά που προσφέρει στον άνθρωπο η επαφή με τα ζώα, τα φυτά και το πόσο θεραπευτικά δρουν στην ψυχική υγεία του ατόμου. Τις τελευταίες δεκαετίες πληθαίνουν οι έρευνες που σχετίζονται με τα παιδιά και την επαφή τους με τη φύση καθώς αποδεικνύεται

ολοένα και περισσότερο πως μέσα από την επαφή τους με τα ζώα και τα φυτά αποκτούν αυτοπεποίθηση ,εκφράζουν τα συναισθήματα τους,

αναπτύσσουν καλύτερα το σώμα και το μυαλό τους και καλλιεργούν το κομμάτι της ενσυναίσθησης (Frumkin, 2001,p. 47-53;Elings, 2006).

Μορφές Οικοθεραπείας

Εκτός από τη φαρμακευτική και τη γνωστική συμπεριφορική θεραπεία διερευνάται όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια ο ρόλος της Οικοθεραπείας στο κομμάτι της πρόληψης αλλά και της αποκατάστασης στο τομέα της ψυχικής υγείας. Πιο συγκεκριμένα πολλές μελέτες και έρευνες πραγματοποιούνται για να αναδείξουν τα οφέλη της επαφής του ανθρώπου με το φυσικό περιβάλλον όχι μόνο για τα υγιή άτομα αλλά και για όσους πάσχουν από προβλήματα ψυχικής υγείας. Η άσκηση στη φύση, ο περίπατος, η επαφή με τον ήλιο, με τα φυτά, με τα ζώα είναι κάποιες θεραπευτικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούν πολλοί θεραπευτές είτε σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή είτε αυτόνομα (Totton, 2011).

Η Οικοθεραπεία είναι θα λέγαμε μια υπηρεσία του οικοσυστήματος που παρέχει η φύση και βασίζεται στις θεωρίες της Οικοψυχολογίας. Αυτή η θεραπεία είναι ένας τρόπος επανασύνδεσης του ανθρώπου με τη φύση και δηλώνει πως ήμαστε μέρος του οικοσυστήματος. Η Οικοθεραπεία όπως αναφέραμε και παραπάνω έχει πολυάριθμες προσεγγίσεις, την άσκηση, τη κηπουρική, τη θεραπεία της κίνησης, τη θεραπεία της τέχνης και τη θεραπεία με τη βοήθεια των ζώων. Σημαντικό είναι να αναφέρουμε πως κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε θεραπείας τόσο η φύση όσο και οι άνθρωποι λειτουργούν εναλλάξ σαν θεραπευτές (DeMayo, 2009; Buzzell & Chalquist, 2009).

Στις ΗΠΑ και στον Καναδά υπάρχει το πρόγραμμα συνταγογράφησης πάρκων, σε αυτό το πρόγραμμα οι γιατροί αντί για συνταγογράφηση φαρμάκων, συνταγογραφούν στους ασθενείς τους κάποια δραστηριότητα στη φύση (S. McHale et al, 2020,p. 6832).

Μελέτη έδειξε πως ο συνδυασμός εικόνων και ήχων της φύσης κατά τη διάρκεια μιας κλινικής δοκιμής σε ασθενείς που υποβάλλονταν σε εύκαμπτες βρογχοσκοπήσεις μείωσε το πόνο της εξέτασης (Diette et al, 2003, p. 941-948).

Εφαρμογές Οικοθεραπείας κατά την διάρκεια του Covid- 19

Η πανδημία Covid -19 οδήγησε τις κυβερνήσεις σε όλο το κόσμος σε εφαρμογή lockdown με σκοπό το περιορισμό της μετάδοσης του φονικού ιού. Αυτό φυσικά είχε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ανθρώπων καθώς έφερε κοινωνική απομόνωση και μείωσε τη σωματική και ψυχική ευεξία των ανθρώπων (Pfefferbaum, 2020, p. 510-512) .

Πιο συγκεκριμένα ηλικιωμένοι άνω των 70 ετών οι οποίοι λόγω του υψηλού κινδύνου νοσηρότητας και θνησιμότητας έμεναν στο σπίτι για παρατεταμένο χρονικό διάστημα βίωσαν τον εγκλεισμό με αρνητικές συνέπειες για τη ψυχική και σωματική τους υγεία. Με βάση αυτό λοιπόν η παρουσία πράσινης υποδομής στο διαμέρισμα τους συνέβαλε να προστατέψει και να ανακούφισι με κάποιο τρόπο την ψυχική τους μοναξιά (Ferrini , 2020).

Οι πιο συνήθεις μορφές Οικοθεραπείας που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι ακόλουθες:

- Κοινωνική και θεραπευτική κηπουρική

Χρησιμοποιείται για να αντιμετωπιστούν αρνητικά συναισθήματα, όπως η μοναξιά για τους ενήλικες και τους ηλικιωμένους καθώς βρίσκονταν κλεισμένοι μέσα στα διαμερίσματα τους. Καθώς επίσης και για την αντιμετώπιση αγχώδους διαταραχών λόγω της πίεσης από την άγνωστη πλευρά και την αβεβαιότητα της πανδημίας

Παρεμβάσεις με τη βοήθεια ζώων

Μέσα από τα ζώα ιδιαίτερα τα παιδιά ηρεμούσαν τα επιθετικά συναισθήματα και έρχονταν σε ηρεμία και ισορροπία λόγω της αβεβαιότητας από την τρέχουσα κατάσταση.

- Πράσινη άσκηση

Ασκείται μεμονωμένα για τη βελτίωση της ευημερίας και τη μείωση του άγχους. Περιλαμβάνει το περπάτημα και οποιαδήποτε άλλη σωματική δραστηριότητα σε χώρους με πράσινο τηρώντας όλα τα απαιτούμενα μέτρα.

- Τέχνες και χειροτεχνίες της φύσης

Για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας χρησιμοποιήθηκαν η γραφή, η ζωγραφική και η φωτογραφία

Η τέχνη έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει θεραπείες καθώς διευκολύνει να εκφραστούν συναισθήματα και ενισχύει την ψυχική ευημερία (Tate et al, 2002, p. 40-47).

Ειδικές τεχνικές Οικοθεραπείας:

Σε αυτές τις ειδικές τεχνικές περιλαμβάνονται τρόποι που ενισχύουν την ψυχική ευημερία του ανθρώπου και μειώνουν το αίσθημα φόβου και μοναξιάς λόγω της συνεχιζόμενης κατάστασης Covid 19. Αυτές είναι: ακούγοντας τραγούδια πουλιών, φέρνοντας τη φύση στο σπίτι, κρεμώντας κάποια εικόνα από κάποιο φυσικό περιβάλλον, έχοντας γλάστρες με φυτά στο σπίτι, επαναφέροντας στη μνήμη μια όμορφη ανάμνηση από τη φύση, περνώντας χρόνο στη φύση και εκτιμώντας τις ομορφιές της. Οι παραπάνω τεχνικές μπορούν να τροποποιηθούν και να προσαρμοστούν με βάση τις περιβαλλοντικές συνθήκες και τα κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια. Η Οικοθεραπεία γενικά αντιλαμβανόμαστε ότι βοηθάει στη μετατροπή της μοναξιάς σε αλληλεγγύη, έτσι ώστε να ήμαστε σε ειρήνη με τον εαυτό μας και χρησιμοποιείται ως μια στρατηγική αντιμετώπιση της μοναξιάς κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Banerjee, 2020, p. 525–527).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα από πρόσφατες έρευνες η επίδραση των φυτών και των λουλουδιών είναι τεράστια και γενικότερα η έκθεση των ανθρώπων σε φυσικά τοπία καθώς βελτιώνουν το αίσθημα της ευημερίας, τη διάθεση και την επεισοδιακή μνήμη σε ηλικιωμένους, χαρακτηριστικό είναι και το γεγονός ότι οι άνθρωποι που λαμβάνουν λουλούδια νιώθουν λιγότερη θλίψη και άγχος ενώ αισθάνονται ικανοποίηση από τη ζωή. Η ανησυχία, ο

φόβος και η αβεβαιότητα της πανδημίας οδήγησαν τους ανθρώπους στην Οικοθεραπεία. Η παρουσία φυτών και λουλουδιών σε νοσοκόμες από τον Covid-19 επιτάχυνε την ανάρρωσή τους καθώς βελτίωναν τη διάθεσή τους. Καταλυτικός ήταν όμως και ο ρόλος τους σε όσους ήταν απλά έγκλειστοι και φρόντιζαν τα λουλούδια τους γεγονός που τους έκανε να νιώθουν πιο χαλαροί, μείωναν τις πιθανότητες μιας επικείμενης κατάθλιψης λόγω της αβεβαιότητας και προκαλούσαν θετικά συναισθήματα όπως ευγνωμοσύνη, ειρήνη, ευτυχία και αγάπη.

Τα χρώματα των λουλουδιών φανερώνουν πολλές φορές τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, όπως η καλεντούλα που βοηθάει στην προστασία των ανθρώπινων κυττάρων από βλάβες και η βιολέτα που μειώνει τις φλεγμονές είναι μόνο κάποια απ' τα λουλούδια που φάνηκε πως χρησιμοποιούσαν κατά τη περίοδο της πανδημίας οι άνθρωποι για να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό τους (Chaudhury et al, 2020). Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι σύμφωνα με μελέτες πως ένα χρόνο μετά τη πανδημία και τα αυστηρά πρωτόκολλα περιορισμού, τα φυτά και τα λουλούδια των σπιτιών αρχίζουν να εμφανίζουν μια γοητεία για τους ανθρώπους.

Πλέον είναι φανερό ότι αυτή η επανασύνδεση του ανθρώπου με τη φύση που πραγματοποιήθηκε κατά τη περίοδο της πανδημίας έφερε θετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Οι άνθρωποι πλέον μπορούν πιο εύκολα να βάλουν τα χέρια τους στο χώμα και να ασχοληθούν με τη φύση, να νιώσουν το έδαφος, να βυθιστούν στο νερό, να γεμίσουν τους πνεύμονες τους με καθαρό αέρα και να νιώσουν τον ήλιο στο πρόσωπο τους ανακτώντας έτσι τη δύναμη που έχουν μέσα τους (Zabaniotou, 2020, p. 116-126).

Η άσκηση- περίπατος στη φύση ως μέσο Οικοθεραπείας

Σύμφωνα με στοιχεία η τακτική επαφή με τη φύση επηρεάζει θετικά όχι μόνο τη ψυχική αλλά και τη σωματική υγεία του ανθρώπου. Η έκθεση – άσκηση του ατόμου σε χώρους πρασίνου, ύπαιθρο, δάση, εθνικά και αγροτικά πάρκα, λιβάδια, λόφους και κοιλάδες βοηθάει στη μείωση άγχους και υποδηλώνει την ανθρώπινη εξάρτηση από τη φύση, η οποία συμβάλει στην ενισχυμένη ευημερία, την πνευματική ανάπτυξη και την προσωπική ολοκλήρωση. Η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες υπό την μορφή της άσκησης όπως το

περπάτημα, το τρέξιμο, η ποδηλασία, η ιππασία κ.α βοηθάει σε αναδυόμενες προκλήσεις για την υγεία (Van den Berg et al, 2007,p. 79-96).

Για παράδειγμα μια εθνική αξιολόγηση των συστημάτων περιπάτου υγείας αναφέρει ότι τι 65% των συμμετεχόντων τροποποίησε τη συμπεριφορά του, άρχισε να χρησιμοποιεί το περπάτημα αντί για το αυτοκίνητο μέσα από μικρές διαδρομές στη φύση καθώς έτσι ένιωθαν πιο υγιής και ζωντανοί με μεγαλύτερη αυτό πεποίθηση (Dawson et al, 2006). Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Κάλγκαρι του Καναδά, σχετικά με τη θεραπεία Walk and Talk απέδειξε πως η παραδοσιακή αντίληψη ότι οι θεραπευτές κάνουν καλύτερα τις συνεδρίες τους σε γραφεία δεν ισχύει καθώς ξεκίνησαν να πραγματοποιούν συνεδρίες σε εξωτερικούς χώρους με μεγαλύτερα αποτελέσματα. Πιο συγκεκριμένα το Κάλγκαρι διαθέτει τεράστιους χώρους πάρκου και μονοπάτια πεζοπορίας που αναδεικνύουν αυτή τη πρακτική και συμβάλουν στην προώθηση τεχνικών αυτό-φροντίδας για τον θεραπευτή αλλά και τον ασθενή, ενώ παράλληλα αυξάνει την αίσθηση σύνδεσης με τον έξω κόσμο (Tyla et al, 2017,p. 45).

Ένας ακόμη σημαντικός ρόλος της άσκησης μέσα από μελέτες είναι αναμφίβολα στο κομμάτι της νόσου Alzheimer. Η συγκεκριμένη εκφυλιστική νόσος παρουσιάζει συχνά συμπτώματα όπως αυξημένους τραυματισμούς, μείωση κινητικότητας και λειτουργικότητας, λειτουργική έκπτωση και αδυναμία αυτό εξυπηρέτησης. Ο ρόλος της άσκησης λοιπόν σε αυτό το κομμάτι είναι να βελτιώσει τις γνωστικές ικανότητες, την εγρήγορση, την αντίληψη και γενικότερα την ποιότητα και το εύρος κινήσεων των ασθενών έτσι ώστε να προληφθεί η μυϊκή ατροφία και η δυσκαμψία που συνδέονται με τη συγκεκριμένη νόσο. Με αυτό το τρόπο μειώνεται ο κίνδυνος πτώσεων των ανοικτών ασθενών και βελτιώνεται η κινητικότητα τους ώστε να είναι πιο λειτουργικοί στη καθημερινότητα τους και μειώνει το στρες και την κατάθλιψη (Meuleman et al, 2000,p. 312–318).

Ένα άλλο κομμάτι που χρησιμοποιείται η φύση σαν κατάλληλο μέρος θεραπείας είναι αυτό της παιγνιοθεραπείας. Οι παιδοθεραπευτές είναι επαγγελματίες υγείας, οι οποίοι βοηθούν τα παιδιά με ποίκιλα προβλήματα ψυχικής υγείας και συμπεριφοράς ,τα τελευταία χρησιμοποιούν τη φύση και τα

φυσικά περιβάλλοντα στη δουλειά τους καθώς έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική μέθοδος. Αυτό συμβαίνει γιατί δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα μέσα από το παιχνίδι στη φύση να νιώσουν ασφαλή και να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους (McCurdy et al, 2010,p. 102-117) . Μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2007 σε παιδιά ηλικίας 5 έως 12 χρονών, έδειξε ότι οι δραστηριότητες των παιδιών όταν πραγματοποιούνται στη φύση έχουν πολλά ευεργετικά αποτελέσματα καθώς αυξάνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση ενώ ταυτόχρονα καλλιεργείται η φαντασία (Powell, 2007, p 86–106) . Την ίδια χρονιά ο Ginsberg μέσα από μελέτη του αναφέρει τη σπουδαιότητα του παιχνιδιού σε εξωτερικούς χώρους, καθώς είναι όπως υποστηρίζει ζωτικής σημασίας καθώς παρουσιάζει διαφορετικούς τύπους μάθησης και κοινωνικής ανάπτυξης ([Ginsburg ,2007,p. 182–191](#)).

Σημαντικό είναι επίσης να αναλυθεί σε αυτό το σημείο και η θεραπεία Walk and Talk ,μια σχετικά καινούργια μορφή ψυχοθεραπείας όπου θεραπευτής και θεραπευόμενος κάνουν τη θεραπεία- συνεδρία τους περπατώντας σε εξωτερικούς χώρους η τρέχοντας σε χαλαρούς ρυθμούς. Οι θεραπευτές αυτής της μορφής υποστηρίζουν πως η φύση είναι το κατάλληλο μέρος διαλογισμού, χαρακτηρίζουν τη δυνατότητα θεραπευτής και θεραπευόμενος να περπατούν πλάι πλάι αντί να κάθονται απέναντι πιο λειτουργική και δημοκρατική καθώς ο χώρος είναι ουδέτερος και δεν υπάρχει κτητικότητα στο χώρο. Επίσης μέσω αυτής της θεραπευτικής μεθόδου χάρη στην κινητικότητα ενεργοποιείται η λειτουργικότητα του εγκεφάλου και συγχρονίζεται το δεξιό ημισφαίριο με το αριστερό συνδέεται δηλαδή το κομμάτι της λογικής και του συναισθήματος. Μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Νέα Ορλεάνη έδειξε ότι η διαδικασία του Walk and Talk πέρα από οποιαδήποτε άλλη θετική έκβαση στην ψυχική και σωματική υγεία του θεραπευόμενου έχει την ικανότητα θεραπευτής και θεραπευόμενος να φτάσουν πιο γρήγορα στο πυρήνα του προβλήματος (Berger , 2009,p. 45-50).

Οι θεραπευτικοί κήποι ως εργαλείο στην Οικοθεραπεία

Από το 1800 οι θεραπευτικοί κήποι κάνουν την εμφάνιση τους σε Ευρώπη και ΗΠΑ σε ψυχιατρικά ιδρύματα ως μέσω παρέμβασης. Αξιοσημείωτος είναι ο αριθμός αυτών που εμφάνισε τρομερή αύξηση, καθώς τα μέσα της δεκαετίας

του 1980 ήταν 45 ιδρύματα ενώ το 2005 άγγιξαν τα 900 (Sempik et al , 2005). Δυο θεωρίες που θεωρούνται χρήσιμες για την συμβολή της κηπουρικής στην ψυχική υγείας είναι η θεωρία αποκατάστασης της προσοχής και η ψυχοφυσιολογική θεωρία μείωσης του στρες, και οι δυο αυτές θεωρίες βασίζονται στην άποψη ότι οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη ανάγκη να συνδεθούν με το φυσικό περιβάλλον και ότι έχουν την ικανότητα να ανταποκριθούν σε φυσικά ερεθίσματα (Kaplan R. &Kaplan,S., 1989;Gullone, 2000 p. 293 – 321).

Σύμφωνα με τη θεωρία της αποκατάστασης προσοχής η οποία αφορά τη γνωστική λειτουργία του ανθρώπου, υπάρχουν δυο είδη προσοχής: η κατευθυνόμενη προσοχή και η μη κατευθυνόμενη. Η κατευθυνόμενη προκαλεί συχνά άγχος ενώ η μη κατευθυνόμενη όπως η γοητεία ενός κήπου που επιτρέπουν στο παρατηρητή να μεταφερθεί πέρα από σωματικά και ψυχικά σε ένα υγιές περιβάλλον, αυτό δρα ευεργετικά σε άτομα με ασθενή μνήμη που παρουσιάζουν κάποια ψυχική δυσμορφία. Η ψυχοφυσιολογική θεωρία μείωσης του στρες ασχολείται με την επίδραση της φύσης στη συναισθηματική και φυσιολογική λειτουργία. Με βάση αυτή τη θεωρία οι άνθρωποι έχουμε προδιάθεση να αντιδρούμε θετικά απέναντι στα φυσικά ερεθίσματα και μέσω του παρασυμπαθητικού νευρικού μας συστήματος να δημιουργούμε στον οργανισμό μας συναισθήματα χαλάρωσης και ευεξίας ([Adhemar, 2008](#)).

Οι θεραπευτικοί κήποι έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν άτομα που χρειάζονται να βελτιώσουν την σωματική ή ψυχική τους υγεία. Είναι κομμάτι της υγειονομικής περίθαλψης και πολλές φορές τους συναντάμε σε νοσοκομεία, γηροκομεία, κατοικίες, ξενώνες και ιδρύματα. Υποστηρίζουν διαδικασίες θεραπείας έπειτα από μια ασθένεια ή τραυματισμό και μειώνουν το άγχος και τη κατάθλιψη. Αισθητικά είναι όμορφα μέρη που χαρίζουν ευεξία, διαθέτουν δέντρα, θάμνους, λουλούδια και συχνά λίμνες ή σιντριβάνια. Οι άνθρωποι που κάνουν την αποκατάστασή τους μέσω των θεραπευτικών κήπων συχνά έχουν μαζί τους και κάποιο φροντιστή αλλά και μόνοι τους αρκετές φορές μέσα από την ακρόαση και τη παρατήρηση κάνουν την θεραπεία της ψυχικής αποσυμπίεσης. Σημαντικό ρολό τα τελευταία χρόνια παίζουν οι θεραπευτικοί κήποι για άτομα με τη νόσο Άλτσχάιμερ αλλά και για

άτομα που εργάζονται σε ιδρύματα ψυχικής υγείας καθώς επιβαρύνονται στο ψυχολογικό κομμάτι ως φροντιστές (Hartig et al, 2006,p. 536-537).

Η κατάθλιψη είναι μια ασθένεια που περιλαμβάνει τη διάθεση, τις σκέψεις και το σώμα. Οι ηλικιωμένοι συχνά πάσχουν από αυτή τη διαταραχή, η οποία παρεμβαίνει στη φυσική της λειτουργία και καταστρέφει την οικογενειακή ζωή τους. Οι κήποι έχει αποδειχθεί ότι προκαλούν χαλάρωση και απομακρύνουν τα αρνητικά συναισθήματα, δημιουργούν θετικές σκέψεις και βελτιώνουν τη διάθεση. Οι Groenewegen et al διαπίστωσαν ότι υπάρχει μια θετική σχέση μεταξύ των θεραπευτικών κήπων και της σωματικής και ψυχικής υγείας που εξασφαλίζουν τη μακροζωία (Groenewegen et al, 2006,p. 267-280).

Σχετικές έρευνες αποκαλύπτουν πως η επαφή με θεραπευτικούς κήπους εξασφαλίζει στο άνθρωπο τα ακόλουθα:

- Βοηθούν νου και σώμα
- Βελτιώνουν τη κινητικότητα
- Συμβάλουν στην ανάπτυξη του αισθήματος της βιοφιλίας
- Ενδυναμώνουν την επιθυμία για ανάρρωση
- Απαλύνουν το άγχος
- Καλλιεργούν την ελπίδα
- Καλλιεργούν την ελπίδα
- Ανοίγουν τη όρεξη
- Συμβάλουν στην αναγνωρισιμότητα προσώπων και αντικειμένων
- Προκαλούν αυτογνωσία
- Μειώνουν την αρτηριακή πίεση
- Διεγείρουν τη μνήμη
- Ρυθμίζουν την 24ωρη ισορροπία μεταξύ ύπνου και ξύπνιου
- Υποβοηθούν την κοινωνική ενσωμάτωση

- Ενισχύουν τη κοινωνικότητα μεταξύ ομοιοπαθών και μη ασθενών
- Ενισχύουν την πρόσληψη βιταμίνης Β 12 κατά τη διάρκεια μικρού περιπάτου (Yuko Heath, 2004, p. 239-242).

Στην Αγγλία μια κοινωνική επιχείρηση δημιούργησε ένα κέντρο κήπου για την υποστήριξη ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας, το έργο του κέντρου περιλάμβανε τεχνικές όπως να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σπείρουν, να καλλιεργήσουν, να φροντίσουν, να μαγειρέψουν τα λαχανικά τους και αν συνεργαστούν με άλλους γεγονός που τους έκανε πιο δραστήριους κοινωνικά. Χαρακτηριστική και σημαντική φαίνεται πως είναι η θεραπεία μέσω της κηπουρικής και για άτομα που εμφάνισαν κάποιο συμβάν του μυοκαρδίου και κατά την έξοδο από την νοσηλεία τους ένιωθαν ανασφάλεια και άγχος. Η κηπουρική σε αυτό το κομμάτι δρα σαν ψυχαγωγική θεραπεία καθώς η αλληλεπίδραση φυτών και φύσης χρησιμοποιείται ως στρατηγική αποκατάστασης (Wichrowski et al, 2005, p. 270-274).

Ευεργετική είναι η επίδραση των θεραπευτικών κήπων και κατά την παιδική ηλικία. Μελέτη έδειξε πως παιδιά ηλικίας 8- 10 ετών που προέρχονται από αγροτικές περιοχές έχουν λιγότερο άγχος από τα παιδιά που μεγαλώνουν μακριά από τη φύση (Wells&Evans, 2003, p. 311–330). Χαρακτηριστικό είναι τα αποτελέσματα από μελέτες που δείχνουν πως υπάρχει αύξηση των παιδικών ασθενειών σε θέματα συμπεριφοράς όπως η διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας. Μεγάλο κομμάτι στην αποκατάσταση και των δύο παίζει η επαφή με τη φύση και η ασχολία με πράσινες δραστηριότητες καθώς μειώνουν τα συμπτώματα (Van der Berg, 2010, p.430–439). Παρόλα αυτά σύμφωνα με μελέτες οι άνθρωποι στη σημερινή εποχή περνούν το 90-95% του χρόνου τους σε εσωτερικούς χώρους. (Chalquist, 2009, p. 64-74).

Το 1981 στις αρχές ακόμη μελετών σχετικά με την ευεργετικότητα μέσω των θεραπευτικών κήπων. Ο Relf ανέφερε πως το σεξ και ο θάνατος συναντώνται συχνά στο θεραπευτικό περιβάλλον ενός κήπου και έφερε σαν παράδειγμα τον πολλαπλασιασμό των φυτών και τον μετέπειτα μαρασμό τους, προσπαθώντας έτσι να βοηθήσει στο να αντιμετωπιστούν πιο εύκολα αυτοί οι τομείς της σεξουαλικότητας και του θανάτου (Relf, 1981 p. 147-150).

Χαρακτηριστικά του σχεδιασμού των θεραπευτικών κήπων είναι:

- Διέγερση των αισθήσεων
- Δυνατότητα χρήσης από όλους
- Δυνατότητα ελέγχου και επιλογών
- Δυνατότητα αντιστρεψιμότητας λανθασμένων ενεργειών και αποφάσεων
- Επαναφορά σωματικής και ψυχικής υγείας
- Απαλλαγή από το άγχος
- Δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος με οικειότητα και χαλάρωση
- Προτροπή για περιπλάνηση και ανακάλυψη
- Πρόκληση ενδιαφέροντος και εμπειριών
- Θετική μετατροπή διάθεσης
- Καταφύγιο από την πολυκοσμία
- Επανασύνδεση σχέσης ατόμου με το περιβάλλον (Γιδαράκου, 2008, σελ 44).

Τα ζώα ως μέσο Οικοθεραπείας

Από τον 17^ο αιώνα υπάρχουν αναφορές για τα συναισθηματικά οφέλη της σχέσης αλόγου και ανθρώπου. Τα πρώτα κέντρα θεραπευτικής ιππασίας άνοιξαν τη δεκαετία του 1960 στη Βόρεια Αμερική ενώ σήμερα ξεπερνούν τα 650 όπου προσφέρουν θεραπευτικά προγράμματα με τη μορφή ιππασίας (

North American Riding for the Handicapped Association, 2006;Bate , 2002, p. 17-19).

Σημαντική είναι λοιπόν και η θεραπευτική ιδιότητα των αλόγων για τον άνθρωπο καθώς αναπτύσσουν μεταξύ τους μια σχέση εμπιστοσύνης καθώς τα άλογα δεν γνωρίζουν πως να υποκριθούν και συμπεριφέρονται με φυσικό τρόπο χωρίς υποκρισία καθώς είναι ενστικτώδες ζώα. Έτσι ο θεραπευμένος νοιώθει ασφαλής και αρχίζει να αλλάζει θετικά τη συμπεριφορά του και να αποκτά μια σχέση συμπάθειας, ζεστασιάς, συνεργασίας και σεβασμού με τα άλογα (Yorke et al, 2015,p. 17-30).

Υπάρχουν δύο βασικές μέθοδοι θεραπείας μέσω των αλόγων: α) η ιπποθεραπεία και η θεραπευτική ιππασία. Στην ιπποθεραπεία η κίνηση του αλόγου παίζει σημαντικό ρόλο καθώς βοηθάει στη νευρολογική και αισθητηριακή επεξεργασία. Η συγκεκριμένη μέθοδος δεν διδάσκει κάποια συγκεκριμένη τεχνική ιππασίας. Η θεραπευτική ιππασία απευθύνεται σε άτομα με σωματική γνωστική η συναισθηματική αναπηρία για να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την κοινωνική ικανότητα (Fitzpatrick et al, 1998,p. 58).

Στο 8^ο Διεθνές Συνέδριο Θεραπευτικής Ιππασίας ο Scheidhacker ανέφερε: << Η ιππασία είναι μια θεραπεία γεμάτη ευχαρίστηση, όπου μπορούν να βιώσουν βαθιά συναισθήματα. Το αίσθημα ότι μπορείς να αντιληφθείς τον εαυτό σου και ότι μπορείς να δημιουργήσεις μια σχέση με το περιβάλλον που είναι απαραίτητη για μια διέξοδο από μία ψυχική ασθένεια>> (Scheidhacker, 1994).

Το 2000 παρουσιάστηκαν μελέτες όπου συνέδεαν την θεραπεία μέσω αλόγων με θεραπευτικές θεραπείες που περιλάμβαναν το βάδισμα, τον κινητικό έλεγχο, την ισορροπία και τη σωστή στάση του σώματος (Pauw, 2008, p. 523-527) . Σημαντικό και θεραπευτικό είναι επίσης το κομμάτι των αλόγων σε ασθενείς που επέζησαν από καρκίνο. Μέσα από προγράμματα θεραπευτικής ιππασίας φαίνεται να μειώθηκε ο φόβος, το άγχος, να απέκτησαν

εμπιστοσύνη και επικοινωνία, αυτοπεποίθηση και να ελέγχουν το θυμό τους (Springarn, 1999).

Σύμφωνα με μια μελέτη , πέντε ενήλικες με ψυχιατρικό ιστορικό ακολούθησαν ένα πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας για χρονικό διάστημα δέκα εβδομάδων. Τα άτομα αυτά ήρθαν σε επαφή με τα άλογα, τα ίππευσαν και ταυτόχρονα πραγματοποίησαν καλλιτεχνικές και δημιουργικές ασκήσεις. Όταν πέρασαν οι δέκα εβδομάδες και μελετήθηκαν τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι τα ψυχοκοινωνικά οφέλη ήταν διακριτά καθώς οι θεραπευόμενοι ανέφεραν πέρα από την ικανότητα να ιππεύουν καλά εμφάνισαν αυξημένο αίσθημα αυτοεκτίμησης (Bizub et al, 2003,p. 377-384).

Η θεραπεία με τη βοήθεια των ζώων με το πέρασμα του χρόνου κερδίζει όλο και μεγαλύτερο έδαφος. Μελέτες δείχνουν πως ηλικιωμένοι με κατοικίδια εμφανίζουν βελτίωση σε περιπτώσεις άνοιας. Η παρουσία σκύλων μειώνει την επιθετικότητα και την ταραχή καθώς βελτιώνει την κοινωνική συμπεριφορά σε άτομα με άνοια.

Μια άλλη μελέτη έδειξε πως όταν υπάρχουν τοποθετημένα ενυδρεία σε τραπεζαρίες μονάδων φροντίδας ηλικιωμένων με άνοια ενθαρρύνουν τους τρόφιμους να σιτίζονται περισσότερο και να μην χάνουν βάρος λόγω της ελλειμματικής προσοχής τους ([Susan L Filan](#) , 2006 p. 597-611).

Η θεραπεία μέσω των ζώων χρησιμοποιείται σαν συμπληρωματική θεραπεία ως εναλλακτικός τρόπος μαζί με κάποια σύνηθες φαρμακευτική παρέμβαση είτε και ως κύριος τρόπος θεραπείας . Η θεραπευτική προσέγγιση μέσω των ζώων φαίνεται πως αυξάνει και το προσδόκιμο ζωής των ηλικιωμένων, όπως για παράδειγμα να αναλάβει ένας ηλικιωμένος τη φροντίδα και την εκπαίδευση ενός σκύλου (Chandler, 2012; Hart ,2010,p. 59-84).

Τα τελευταία χρόνια μελέτες έδειξαν πως μεγάλο ρόλο στο κομμάτι της Οικοθεραπείας μέσω των ζώων παίζουν και τα αγροκτήματα φροντίδας ζώων. Εξαιτίας των καθημερινών προγραμμάτων φροντίδας προωθούν και βελτιώνουν στους ασθενείς το κομμάτι της ατομικής υγείας και ευημερίας. Το αίσθημα της κανονικότητας χωρίς διαχωρισμούς εξαιτίας ασθενειών στις φάρμες παρέχει γαλήνη και σεβασμό στους ασθενείς χωρίς προκαταλήψεις.

Τα τελευταία χρόνια συναντάμε και σε περιπτώσεις αυτισμού, άνοιας αλλά και εθισμού σε τοξικούς ουσίες τη θεραπεία με τη βοήθεια της φάρμας. Η πρόσβαση και η επαφή σε φάρμες είναι υψίστης σημασίας για τη συναισθηματική σταθερότητα και τη προαγωγή της υγείας. Η εκτροφή των ζώων μπορεί να τονώσει την υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών και να ενθαρρύνει για έναν πιο ενεργό τρόπο ζωής, βελτιώνει τον ύπνο καθώς απαιτεί σωματική κόπωση και μειώνει τις αρνητικές συμπεριφορές (Hassink et al, 2017, p. 45).

Ο ρόλος του νοσηλευτή στη προαγωγή υγείας μέσω της Οικοθεραπείας

Νοσηλευτής είναι ο επαγγελματίας υγείας που μαζί με άλλους (ιατρούς, λογοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές κ.α) ασχολείται με τη φροντίδα, την ασφάλεια και την αποκατάσταση ασθενών που πάσχουν από οξεία ή χρόνια νοσήματα. Ενώ ταυτόχρονα ασχολείται με το κομμάτι της πρόληψης, της αντιμετώπισης επειγουσών καταστάσεων και στη διεξαγωγή έρευνας για την προαγωγή της νοσηλευτικής επιστήμης (Δημητριάδου, 2003).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία ο νοσηλευτής παρέχει την βασικότερη νοσηλευτική υπηρεσία η οποία σχετίζεται άμεσα με την ικανοποίηση του ασθενούς, ευρήματα δείχνουν πως για να είναι ευχαριστημένοι οι ασθενείς θα πρέπει ο νοσηλευτής να παρέχει αναγνώριση ατομικότητας, μοναδικότητας και ιδιαιτερότητας των προσωπικών αναγκών (Καραμάνου, 2010). Οι τομείς στους οποίους διακρίνονται τα προσόντα των νοσηλευτών είναι: α) η παρατήρηση, β) ο τρόπος νοσηλείας, γ) η ψυχοθεραπεία, δ) η φροντίδα και η προστασία του ασθενή (Καραδήμας, 2005).

Προαγωγή υγείας είναι η διαδικασία που παρέχει τη διευκόλυνση σε άτομα και σε κοινότητες ανθρώπων να αυξήσουν τον έλεγχο πάνω στους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία και έτσι να βελτιώσουν την υγεία τους.

Ιδεολογικές αρχές προαγωγής υγείας:

- Ολιστική αντίληψη για την υγεία
- Αντιμετώπιση ανισοτήτων

- Δίκαιη κατανομή πόρων
- Ενδυνάμωση κοινοτήτων
- Διατομεακή προσέγγιση
- Επαναπροσανατολισμός υπηρεσιών υγείας
- Ενεργοποίηση πολιτών
- Η αναγνώριση των οικολογικών επιδράσεων στην υγεία.

Χαρακτηριστικά προαγωγής υγείας:

- Η Π.Υ είναι σημαντικό μέρος της Δημόσιας Υγείας
- Η Π. Υ στοχεύει στην ενίσχυση της θετικής υγείας(σωματικής, ψυχικής, κοινωνικής ευεξίας), σε συνδυασμό με την πρόληψη της ασθένειας
- Ο Π. Υ συνδυάζει : επικοινωνία, εκπαίδευση, νομοθεσία, οικονομικά μέτρα, οργανωτικές αλλαγές, κοινοτική ανάπτυξη και αυθόρμητες τοπικές δράσεις κατά των παραγόντων κινδύνου.

Στόχοι αγωγής υγείας:

- Ευαισθητοποίηση
- Παροχή γνώσεων
- Αποσαφήνιση αξιών
- Τροποποίηση στάσεων
- Απόκτηση επιδεξιοτήτων
- Αλλαγή συμπεριφοράς (Υγεία & Πρόνοια Καναδάς, 1986;Σώκου, 1994;Pender et al, 2015;WHO, 2016).

Σύμφωνα με το χάρτη της Οπτάβα βασικές προϋποθέσεις για την προαγωγή της υγείας είναι:

- Ειρήνη
- Στέγη
- Εκπαίδευση
- Τροφή
- Εισόδημα
- Εξασφάλιση βασικών πόρων
- Σταθερότητα του περιβάλλοντος
- Κοινωνική δικαιοσύνη
- Ισότητα

Το Νοέμβριο του 2016 οι ηγέτες της δημόσιας υγείας συναντήθηκαν στη Βιέννη για να επαναξιολογήσουν τον χάρτη ως σημαντική επένδυση και συμφώνησαν στη χάραξη νέων στρατηγικών για τη πρόληψη και τον έλεγχο των λοιμώξεων (The Lancet Public Health, 2016).

Με βάση λοιπόν τα παραπάνω καταλαβαίνουμε την ολιστική και πλήρη φροντίδα που παρέχει ο νοσηλευτής στους ασθενείς. Έτσι λοιπόν όπως τα ανθρώπινα σώματα έτσι και το περιβάλλον είναι ένα ανοιχτό σύστημα στο οποίο οι άνθρωποι είναι μέρος του και ως νοσηλευτές οφείλουμε να εξετάσουμε όχι μόνο το άτομο αλλά και το πλαίσιο στο οποίο περιβάλλεται.

Η Οικοθεραπεία είναι πλέον ένα απαραίτητο και χρήσιμο εργαλείο για τους νοσηλευτές, η οποίοι εμβαθύνουν στο πλαίσιο παροχής ολιστικής φροντίδας καθώς βασίζεται στην θεωρία ότι ο άνθρωπος είναι ενεργός μέλος ενός μεγαλύτερου συστήματος ζωντανών οργανισμών και έτσι εστιάζει στην θεραπευτική χρήση του περιβάλλοντος μέσα από μια σειρά προτάσεων αλληλεπίδρασης μεταξύ ανθρώπου και περιβάλλοντος για την ενίσχυση της υγείας και της ευημερίας αλλά και τη περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση. Καθώς λοιπόν όπως έχουμε δει μέσα από μελέτες η Οικοθεραπεία στοχεύει στην προώθηση της υγείας μέσα από αλληλεπιδράσεις ανθρώπων και

περιβάλλοντος αυτό επιτυγχάνεται με την εφαρμογή ενός οικολογικού μοντέλου που εφαρμόζεται σε κλινικά περιβάλλοντα.

Οι νοσηλευτές θα μπορούσαν να ακολουθήσουν τα παρακάτω βήματα ώστε να εντάξουν την Οικοθεραπεία στην φροντίδα του ασθενή:

- Προσκαλώντας άλλους ανθρώπους να πουν την οικολογική τους ιστορία
- Παροτρύνοντας να εκφράσουν τα συναισθήματα τους για το φυσικό περιβάλλον
- Να ενθαρρύνουν τους ασθενείς να συνδεθούν με τη φύση και τη φροντίδα της
- Να διαμορφώσουν προγράμματα φυσικής κατάστασης με βασικό άξονα το περιβάλλον

Σύμφωνα με τον Frumkin τα ζώα, τα φυτά και τα τοπία λειτουργούν θετικά για την ενίσχυση της υγείας, έτσι λοιπόν οι νοσηλευτές μπορούν να τα εντάξουν σε προγράμματα αγωγής για θεραπευτικούς λόγους. Όπως για παράδειγμα την άσκηση, το περπάτημα για καρδιολογικά περιστατικά ή για ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, τους θεραπευτικούς κήπους για άτομα με εκφύλιση εγκεφάλου και απώλεια μνήμης καθώς και για μείωση του στρες. Γενικότερα οι νοσηλευτές έχουν τη δυνατότητα σαν επαγγελματίες υγείας να δείχνουν στους ασθενείς τρόπους ώστε να χρησιμοποιούν το περιβάλλον θεραπευτικά και να συνδέονται μαζί του (Frumkin, 2001, p. 234-240; Lincoln, 2000, p. 227-243).

Κεφάλαιο 4

Συζήτηση-Συμπεράσματα

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση είχε στόχο μια ανασκόπηση ερευνητικών δεδομένων σχετικά με την ευεργετική επίδραση της σωματικής άσκησης αλλά και τη συμβολή της μαζί με την οικοθεραπεία στην ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Το συμπέρασμα που κατέληξα είναι πως και η άσκηση και η οικοθεραπεία είναι δυο παρεμβάσεις που βοηθούν και στη μείωση του στρες αλλά και σε καταθλιπτικές καταστάσεις. Η γκάμα της οικοθεραπείας είναι τεράστια και η επαφή του ανθρώπου με τη φύση απαραίτητη για να νιώθει ευεξία και απελευθέρωση απ το άγχος και τη μοναξιά, ειδικά στη περίοδο της πανδημίας ήταν η μόνη διέξοδος για απαλλαγή από αρνητικές σκέψεις και απόδραση από την απομόνωση που υπαγόρευαν οι εκάστοτε συνθήκες.

Στη παρούσα εργασία δόθηκε έμφαση στο ρόλο που διαδραματίζει η άσκηση αλλά και οι θεραπευτικές παρεμβάσεις όπως η επαφή με τους θεραπευτικούς κήπους και η συντροφικότητα- φροντίδα των ζώων στη μείωση του στρες και της κατάθλιψης αλλά δεν διερευνήθηκε σε βάθος το κομμάτι των ψυχικών ασθενειών όπως η σχιζοφρένεια κ.α

Περιορισμοί βιβλιογραφικής έρευνας

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση ήταν ως επί το πλείστο στην αγγλική γλώσσα καθώς έχουν πραγματοποιηθεί σε χώρες του εξωτερικού και λιγότερες στην Ελλάδα , αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι στη χώρα μας η Οικοθεραπεία είναι γνωστή τα τελευταία χρόνια και δεν υπάρχουν επιστημονικά δεδομένα.

Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να πραγματοποιηθούν έρευνες και μελέτες για την Covid -19 εποχή , για το πως η οικοθεραπεία και ιδιαίτερα ο εγκλεισμός και η απομόνωση έστρεψε στους ανθρώπους στην φύση για να νιώσουν ελευθερία μέσα από τη καλλιέργεια των φυτών- κήπων τους. Θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να βλέπαμε την επιλογή των λουλουδιών που χρησιμοποιούσαν και μέσα από τα χρώματα, το μέγεθος αλλά και την συχνότητα της φροντίδας που εκείνα απαιτούσαν να βλέπαμε διάφορα ψυχομετρικά αποτελέσματα.

Επίσης θα ήθελα να γίνουν μελέτες για τα οφέλη που αποκτά ο άνθρωπος και από την επαφή του με άλλα ζώα όπως οι χελώνες και τα ψάρια, καθώς στην Ελλάδα έχουμε κέντρα θαλάσσιας προστασίας που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν δράσεις για άτομα με ψυχικά νοσήματα φροντίζοντας αυτά τα ζώα στην καθημερινότητα τους αυξάνοντας έτσι την λειτουργικότητα και την οξύτητα τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Βιβλιογραφία

Γιδαράκου, Μ., 2008. Αρχιτεκτονική τοπίου θεραπευτικών – Νοσηλευτικών κήπων: ρόλος, λειτουργίες και αρχές σχεδιασμού. Διδακτορική διατριβή.Θεσσαλονίκη. σελ 44

Δημητριάδου, Α., 2003. Η νοσηλευτική εκπαίδευση στην Ελλάδα Κριτική αποτίμηση Μονογραφια, Αθήνα, Εκδόσεις Ιατρικές, Εκδόσεις Γιάννης Β. Παρισιάνος

Διακυβερνητική πλατφόρμα επιστημονικής πολιτικής για τη βιοποικιλότητα και τις υπηρεσίες οικοσυστήματος, 2019. *Δελτίο τύπου: Επικίνδυνη παρακμή της φύσης «Χωρίς προηγούμενο». Ποσοστά εξαφάνισης ειδών «Επιτάχυνση» .*

Διγγελίδης, Ν., Κάμτσιος, Σ. & Θεοδωράκης, Ι., 2007. Σωματική δραστηριότητα, στάσεις προς την άσκηση, αντίληψη εαυτού, διατροφικές συνήθειες και δείκτης μάζας σώματος μαθητών δημοτικού σχολείου. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 5, 27 – 40.

Ζήση,Α. & Στυλαινίδης,Σ.,2004. Αγωγή και προαγωγή ψυχικής υγείας: Αποσαφηνίσεις και προοπτικές, Εγκέφαλος, 41, 22-26.

- Καραδήμας, Ε.Χ., 2005. Ψυχολογία της Υγείας: θεωρία και Κλινική Πράξη, Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.
- Καραμάνου Χ, 2010. Επικοινωνία επαγγελματιών υγείας και ασθενών και το φαινόμενο της μη συμμόρφωσης: Προσανατολισμοί για την πολιτική υγείας, Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση
- ΜΑΝΟΣ, Ν., 1997. Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχολογίας. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University Studio Press.
- Μπερτάκη , Χ., Μιχαλοπούλου, Μ., Αργυροπούλου, Ε.Χ. & Μπιτζίδου, Χ. 2007. Φυσική δραστηριότητα μαθητών και μαθητριών Λυκείου στην Ελλάδα. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή και των Αθλητισμό, 5, 386 -395.
- ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ, Θ., 2005. Η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Αθήνα: Εκδόσεις Αστράπος
- Ελευθεριάδης, Ν., 2006. Αισθητική τοπίου. Θεσσαλονίκη: Έκδοσή ΧΑΡΙΣ ΕΠΕ. σελ 25
- Παπαδημητρίου Γ., Λιάππας Ι. & Λυκούρας Ε., 2013. Σύγχρονη Ψυχιατρική. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- Πετράκη, Χ., Δέρρη, Β., Γκαϊντατζής, Σ. & Αγγελούσης, Ν., 2006. Σχέση φυσικής δραστηριότητας γονέων και παιδιών σε αστικές περιοχές της Βόρειας Ελλάδας. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 4, 1 – 10
- Ροϊδης, Χ., Σεκλιζιώτης Σ. & Σκοτίδα Α.,. Στοιχεία αρχιτεκτονικής τοπίου. Αθήνα: Οργανισμός εκδόσεως διδακτικών βιβλίων. σελ 38, 49
- Σολδάτος Κ. & Λυκούρας Λ., 2006. Σύγγραμμα ψυχιατρικής. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.
- Τζέτζης, Γ., Κακαμούκας, Β., Γούδας, Μ. & Τσορμπατζούδης, Χ. ,2005. Σύγκριση της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής αυτοαντίληψης παχύσαρκων και μη παχύσαρκων παιδιών. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, 3, 29 – 39

Υγεία & Πρόνοια Καναδάς, 1986. Επίτευξη Υγείας για Όλους: Ένα Πλαίσιο για την Προαγωγή της Υγείας. Οτάβα , κυβέρνηση του Καναδά.

Σώκου, Κ., 1994. Οδηγός αγωγής και προαγωγής της υγείας. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Χριστοδούλου, Γ. &συνεργάτες, 2004.Ψυχιατρική .Β' Τόμος .Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Adhemar, A., 2008. Nature as a clinical psychological intervention: elements, applications and effects. Msc thesis, University of Aarhus.

Banerjee, D., Rai, M., 2020. Social isolation in Covid-19: the impact of loneliness . *Int J Soc Psychiatry*, (66), pp.525–527.

Bates, 2002. Of patients and horses: equine facilitated psychotherapy. *J Psychosocial Nurs*, 40 (5) , pp. 17-19.

Bell, PA., Greene, TC., Fisher, JD. & Baum, A., 2001. Environmental Psychology. 5η edition. New York: Harcourt College Publishers.

Berger, R.,2009. Being in nature: An innovative framework for incorporating nature in therapy with older adults. *Journal of Holistic Nursing*, 27 (1) , pp. 45-50.

Bizub, AL., Joy, A., & Davidson, L. ,2003. It's like being in another world. Demonstrating the benefits of therapeutic riding for people with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 26 (4), pp.377–384.

Bonner, A., 2017. Social Determinants of health. An Interdisciplinary approach to social inequality and wellbeing. Policy Press.

Briazgounov, IP. et al, 1988. The role of physical activity in the prevention and treatment of noncommunicable diseases. World Health Stat Q. 41(3-4), pp.242-50.

Buzzell, L. & Chalquist, C.,2010. Ecotherapy: Healing with nature in mind. Sierra: Club Books

Cabreta de Leon, Antonio et al, 2007. Sedentary Lifestyle: Physical Activity Duration Versus Percentage of Energy Expenditure. Revisa Espanola de Cardiologia, Vol. 60. Num.(3), Paginas 244-250.

Center for Disease Control and Prevention, 2003. Healthy People 2010: Objectives for improving health. Health Resources and Services Administration.

Chang, HT., Wu, CD., Pan, WC., Lung ,SC. &Su, HJ., 2019. Association Between Surrounding Greenness and Schizophrenia: A Taiwanese Cohort Study. *Int J Environ Res.Public Health*,(16) ,pp.1415.

Chalquist,C. , 2009 . *A look at the ecotherapy research research* , Ecopsychology .Vol. 1 ,No. (2) , pp. 64 – 74.

Chandler, C. K. ,2012. Animal assisted therapy in counseling . 2nd edition. New York: Routledge.

Chaudhury, P. & Banerjee, D. ,2020. Recovering with Nature: A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health* 8.

Clark, A. & Mach, N.,2016. Exercise-induced stress behavior, gut-microbiota-brain axis and diet: A systematic review for athletes. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* (13),pp. 43.

Collen, M.D. & Ross A.,2002. Exercise and older patients: Guidelines for the clinician, American Geriatrics Society.

Crocker, P.R.E., Eklund, R. & Kowalski, K.C., 2000. Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, (18),pp.383-394.

Dawson, J. , Boller, I ., Foster, C. & Hillsdon, M . , 2006 . Assessing changes in physical activity among people attending the Walking the Way to Health Initiative (WHI): prospective research , Oxford : Oxford Brookes University

DeMayo, N.,2009. Horses, *people* , and healing, in *Ecotherapy: Healing with Nature in Mind* , eds C. Chalquist and L. Buzzell (San Francisco, CA: Sierra Club Books)

Diette, GB., Lechtzin, N., Haponik, E., Devrotes, A., & Rubin, HR., 2003. Distraction therapy with sights and sounds of nature reduces pain during flexible bronchoscopy: A free approach to routine analgesia. *Chest*. 2003 Mar;123(3), pp.941-8

Dietz, W. H. et al, 1996. The role of lifestyle in health: the epidemiology and consequences of inactivity. *Proceedings of the Nutrition Society*,(55),pp.829-840

Elings, M., 2006. *People–plant interaction, the physiological, psychological and sociological effects of plants on people*. Wageningen University and Research Centre, Plant Research International, the Netherlands

Fernandez, A., Black, J., Jones, M., Wilson, L., Salvador-Carulla, L., Astell-Burt, T. et al,2015. Flooding and Mental Health: A Systematic Mapping Review. *PLoS ONE* 10 (4): e0119929.

Ferrini , F. & Gori, A., 2021. Cities after covid-19: how trees and green infrastructures can help shaping a sustainable future. *Ri-Vista* Vol. 19 No. (1).

Finni, T. , Haakana, P., Pesola, AJ. & Pullinen, T., 2012. Exercise for fitness does not decrease the muscular inactivity time during normal daily life. *Scand J Med Sci Sports*,(1), pp.211-219.

Fitzpatrick, J.C., & JM ,Tebay.,1998. International Hippotherapy and Therapeutic Equestrian Review. CC Wilson, DC Turner (Ed.), Companion Animals in Human Health, 41, Sage Publishers, Thousand Oaks, pp. 58.

Frank, W., Booth et al, 2012. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases, *Compr Physiol*, (2), pp.1143-1211.

Frumkin, H., 2001. Beyond toxicity. Human health and the natural environment. *American Journal of Preventative Medicine*, 20 (3), pp. 47-53.

Ginsburg, K. R., 2007. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119, pp.182-191.

Groenewegen, W., Van den Berg, A., Vries, S. & Verheij, R., 2006. Vitamin G: effects of green space on health, well-being and social security. *Br J Public Health*. Vol 6 (149), pp. 267-280.

Gullone, E., 2000. The case of biophilia and life in the 21st century: an increase in mental health or an increase in pathology, *Journal of Happiness Studies* , Vol. 1 No.(3), pp. 293 – 321.

Hart, L. A.,2010. Positive effects of animals for psychosocially vulnerable people: A turning point for delivery. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (3rd ed.), pp. 59-84. San Diego, CA: Elsevier Inc

Hassink , J., Bruin , SR De., Berget, B. & Elings, M.,2017. Exploring the role of farm animals in the provision of care on care farms *Animals*, 7 , pp. 45.

Hoefer, W.R., McKenzie, L.Th., Sallis, F.J., Marshall, J.S. & Conway, L.T. ,2001. Parental provision of transportation for adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, (21), pp.48-51.

Johnson, J. & Deshpande, C.,2000. Health education and physical education: Disciplines preparing students as productive, healthy citizens of the challenge of the 21st century. *Journal of School Health*, (70), pp.66-68.

Jonas, W. B. & Chez, R. A., 2004. Toward optimal healing environments in health care. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. 10 (Suppl. 1), pp. 1-6.

Karvinen, Sira. et al, 2015. Physical activity in adulthood: genes and mortality, *Nature*

Kaplan, R. and Kaplan, S., 1989. *The experience of Nature: A Psychological Perspective*, Cambridge University Press, New York.

Lazarus, R. S. ,1993.From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of psychology*, (44), pp.1-21.

Lincoln, V. ,2000. Ecospirituality: A pattern that connects. *Journal of holistic nursing*, (18), pp.227-243.

Mandoles, Laura. et al, 2018, Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits, *Front Psychol* (9),pp.509

McCurdy,L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S. & Roberts, J. R., 2010. Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current Problems in Pediatric Adolescent Health Care*, (40), pp. 102–117.

McHale , S.,Pearson's , A., Neubeck , L.& Hanson,CL,2020.Green health partnerships in Scotland; pathways to social prescribing and physical activity referrals. *Int J Environ Res Public Health*, 17,(18)pp.6832.

MEULEMAN, JR., BRECHUE, WF., KUBILIS, PS.& LOWENTHAL, DT., 2000. Exercise training in the debilitated aged: Strength and functional outcomes. *Arch Phys Med Rehabil* , (81), pp.312–318.

Moore Steven c. et al, 2012. Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality : A Large Pooled Cohort Analysis, PLoS Med. 9 (11).

Nies, Mary, A., and McEwen, Melanie., 2001. Community Health Nursing. (Third Edition), εκδ. Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός, τόμος 1, Αθήνα.

North, T.C., McCullagh, P. and Tran ,Z., 1990. Effect of exercise on depression. In: Exercise and Sport Sciences Reviews, K.B. Randolph (Ed.). Baltimore: Williams and Wilkinns, (18), pp.379-415

Obradovic, N., Migliorini, R., Paulus, MP. & Rahwan, I., 2018. Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. Proc Natl Acad Sci ΗΠΑ, (115), pp.10953–8.

Olmsted, F. L., 1952. The value and care of parks. Landscape Architecture, (17), pp.20-23

Owen, N. et al, 1992, The descriptive epidemiology of a sedentary lifestyle in adult Australians, Int J Epidemiol. 21(2)21(2), pp.05-10

Pan American -World Health Organization, 2002. Physical Activity: How much is needed. Washington, DC: Physical Activity-World Health Organization)

Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh R., Shah N., Kosmas K.& Vittorio, T. ,2017. Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. World J Cardiol., 9(2),pp 134–138.

Pauw, J.,2000. Therapeutic equestrian studies: problems faced by researchers. Physiotherapy, 86 , pp. 523 – 527.

Pender , N., Murdaugh , CL. & MA Parsons, MA., 2015. Health Promotion in Nursing Practice, (seventh ed.), Pearson Education, Upper Saddle River, NJ

Perry, C.L., Luepker, R.V., Murray, D.M., Kurth, C., Mullis, R., Crockett, S. et al. 1988. Parent involvement with children's health promotion. American Journal of Public Health, (78), pp.1156-1160.

Pfefferbaum, B. & North, C.S., 2020. Mental health and pandemic Covid-19: *New England Journal of Medicine*, 383, pp.510-512.

Powell, M., 2007. The hidden curriculum of recess. *Children, Youth and Environments*, (17), pp.86–106.

Pourmotabbed, A., Moradi, S., Babaei, A., Ghavami, A., Mohammadi, H., Jalili, C. et al, 2020. Food insecurity and mental health: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutr*, 23 (10), pp.1778-1790.

Reimers, C.D et al, 2012, Does Physical Activity Increase Life Expectancy? A Review of the Literature. *J Aging Res*:243958

Relf, D., 1981. Dynamics of horticultural therapy, *Rehabilitation Literature*, May-Jun 1981;42(5-6), pp.147-50.

Rohm Young, Deborah et al, 2016. Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality: A Science Advisory From the American Heart Association. Vol. 134, Issue (13).

Roszak, T., 1992. *The Voice of the Earth*. New YORK: Simon and Schuster.

Santos, M.P., Esculcas, C., & Mota, J., 2004. The relationship between socioeconomic status and adolescents organized and nonorganized physical activities. *Pediatric Exercise Science*, (16), pp.210-218.

Scheidhacker, M., 1994. There is no pretense for treatment - but they alleviate the symptoms and improve the quality of life. In: *Proceedings of the 8th International Therapeutic Equestrian Conference*, National Training Resource Center, Levin, New Zealand

Sempik, J., Aldridge, J. and Becker, S. 2005. *Health, Well-being and Social Inclusion: Therapeutic Horticulture in the UK*, The Policy Press σε συνεργασία με το Thrive, Bristol

Shu, Wen Ng. et al, 2012. Time Use and Physical Activity: A Shift Away from Movement across the Globe. *Obes Rev* 13 ,(8),pp.659-680.

Spingarn, ND., 1991. *The New Cancer Survivors : Living with Grace, Fighting with Spirit* , The Johns Hopkins Press , Baltimore.

Strauss, R.S.,2000. Childhood obesity and selfesteem. *Journal of Pediatrics*, (105),pp.15-25.

Susan, L Filan , Robert, H.&Llewellyn-Jones.,2006. Animal-assisted therapy for dementia: a review of the literature.*Int Psychogeriatr.*,18,(4), pp.597-611.

Tate, F. & Longo, D.,2002. Art therapy: strengthening psychosocial nursing. *J Psychosoc Nurs Ment Health*, 40 (3),pp. 40–47.

Hartig , T.,Cooper ,C.& Marcus,2006. Essay Healing Gardens - Nature Places in Healthcare *Lancet*, 268 , pp. 536 – 537

The Lancet Public Health, 2016. 1986-2016: from Ottawa to Vienna. *The Lancet Public Health*, 1(2),e37.

Thompson, P.D., Buchner, D., Pina, I.L., Balady, G.J., Williams, M.A., Marcus, B.H., Berra, K., Blair, S.N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G.F., Gordon, N.F., Pate, R.R., Rodriguez, B.L., Yancey, A.K., & Wenger, N.K. ,2003. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease. *Circulation*, (107), pp.3109-3116.

Totton, N., 2011. *Άγρια Θεραπεία: Εξοικείωση εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου*. Ross-on-Wye: Βιβλία PCCS

Tuson, K.M.& Sinyor, D.,1993. On the affective benefits of acute aerobic exercise: taking stock after years of research. In: *Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processe*, P. Seraganian (Ed.), New York: Wiley and Sons, pp.80-121

Van der Berg, AE. & Van der Berg, CG., 2010. A Comparison of children with ADHD in a natural and structured environment. *Child Care Health Dev.*(37), pp.430–439.

Van den Berg, A.E. , Hartig, T. and Staats, H ., 2007 . Preference for nature in urbanized societies: stress, rehabilitation and the pursuit of sustainability . *J Social Issues* , (63),pp.79 - 96 .

Varo Jose, V. et al, 2003. Distribution and determinant of sedentary lifestyles in the European Union. *International Journal of Epidemiology*, Volume 32, Issue(1), pp. 138-146.

Wahid, A., Manek, N., Nichols, M., Kelly, P., Foster, C., Webster, P., Kaur, A., Friedemann, Smith C., Wilkins, E., Rayner, M. et al, 2016. Quantifying the Association Between Physical Activity and Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Heart Assoc.*, 5:pii: e002495

Wegner, M., Helmich, I., Machado, S., Nardi, A.E., Arias-Carrion, O.& Budde, E.,2015. The effects of exercise on anxiety and depression disorders: Review of meta- analyses and neurobiological mechanisms. *CNS Neurol. Disorders Drug Targets*, (13), pp.1002–1014.

Wells, NM. and Evans, GW., 2003. Nearby nature: life regulatory stress in rural children. *Surround. Behavior*, (35), pp.311–330.

Wichrowski, M., Whiteson, J., Haas, F., Mola, A., and Rey, MJ.,2005. Effects of horticultural therapy on mood and heart rate in patients participating in a hospital cardiopulmonary rehabilitation program. *J. Cardiopulm. Rehabilitation*, (25), pp.270–274.

Wilmorw, J. and Knuttegen, H.,2003. Aerobic Exercise and Endurance Improving Fitness for Health Benefits. *The Psysician and Sportsmedicine*, 31(5),pp.45.

Yorke, Jan., Cindy, Adams. & Nick, Coady., 2015. Therapeutic Value of Equine-Human Bonding in Recovery from Trauma, pp.17-30.

Yuko, Heath., 2004. Evaluating the effect of therapeutic gardens, *American journal of Alzheimer's disease and other Dementias*, July/August, pg 239-242

Zabaniotou, AA., 2020. Systemic approach to resilience and ecological sustainability during the COVID 19 pandemic: Human, societal, and ecological health as a system- wide emergent property in the Anthropocene. *Global Transitions*,(2) , pp.116-126.

Zachariah, G. and Alex ,AG., 2017. Exercise for prevention of cardiovascular disease: Evidence-based recommendations. *J Clin Prev Cardiol.*, (6), pp.109-114

Διαδικτυακές πηγές

Who, 1948. { online]Available at : <
<https://www.who.int/about/governance/constitution>> [Accessed 7 April 1948]

Publichealth,2014. [online]Available at: <
<https://www.bestrong.org.gr/el/health/healthinfo/publichealth/>> [Accessed 27
March 2014]

North American Riding for the Handicapped Association, 2006 . [online]
Available at:
< <http://www.narha.org/WholsNARHA/About.asp>> [Accessed 9 January
2006]

WHO, 2016. What is health promotion. [online], Avaialble at:<
<http://www.who.int/features/qa/health-promotion/en/>> [Accessed 20 August
2016]